

LEGGIMI *Gratis*



L'informazione gratuita



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



ARREDAMENTI
di Claudio & Luigi Gargiulo

Via del Mare 15/19 • Sorrento • tel/fax 081 8071764 • cell. 3382065411

www.lgarredamenti.it • info@lgarredamenti.it

anno 10 - numero 8

Settembre 2013

Questo Mese...

18_Lifestyle

Misurato lo "spazio vitale" davanti al viso

Fra i 20 e i 40 centimetri: è la distanza minima di sicurezza attorno...

20_Affari di Cuore

Come diventare una Coppia Ufficiale

Va bene conoscere una persona e iniziare a frequentarla...

28 Attualità

Il Bateau Mouche: un modo nuovo per ammirare le bellezze del Golfo

È partito ufficialmente da sabato 7 settembre il viaggio inaugurale...

30_Risparmiare

Economia domestica: la spesa, dove, come e cosa comprare per risparmiare

Negli USA è di tendenza far compere al supermercato cercando...

36_Benessere

Spegnere la tv

Serie, match sportivi, talk e talent show, telenovelas e chi...

40_Mondo Bimbi

Maschi e femmine sono diversi, ecco perché

Le femmine amano farsi fare tante coccole, mentre i maschietti...

44_Psicologia

Le paure che aiutano a fare carriera

Come affrontare le proprie paure per fare carriera? La carriera...

46_Bellezza

Arricciarsi i capelli in 10 secondi

Passate ore guardando tutorial su come avere capelli ricci...

50_Viaggi

Il lusso sui binari dell'India

L'India è una Paese tanto vasto quanto affascinante...

52_Moda

Un nuovo concetto di orecchini

Si chiama earcuff la tendenza del prossimo autunno...

58_Auto & Co

- Multe scontate: le istruzioni dei Comuni

- Il parcheggio a scomparsa

- Comprare un'auto ibrida in gruppo, per avere lo sconto migliore

- Rc auto: come cambiare compagnia per spendere il meno possibile

- GLOSSARIO

In ogni numero...

06_Sai Perché?

10_News dal Mondo

14_Chiedi all'esperto

24_Ricetta del Mese

38_Arte dei lettori

54_Annunci Immobiliari

56_Foto dei lettori

64_Kids Corner

68_Cinema

72_Svago

77_Annunci gratuiti

90_Sms dei lettori

94_Orari dei trasporti



per la tua pubblicità sul
LEGGIMI *Gratis*
380.35.71.772

La partecipazione a Leggimigratis è assolutamente volontaria e gratuita. Per motivi organizzativi, tutto il materiale ricevuto non verrà restituito e rientrerà a far parte dell'archivio della redazione. La scelta di pubblicare o meno il materiale inviato resta ad insindacabile giudizio nell'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 possono 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.

LEGGIMI *Gratis*

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

Reg. Trib. Torre Annunziata n.17 del 10/03/04.

REDAZIONE:

Corso Italia n° 317 - Piano di Sorrento (NA)

info@leggimigratis.it

www.leggimigratis.it

EDITORE:

Erminio Ricciardi

GENERAL MANAGER:

Gaetano D'Amato

Direttore Responsabile:

Stefania Ricciardi

email: stefania@leggimigratis.it

Concessionario unico Pubblicità:

Dipil di Aprea Giuseppa

email: dino@leggimigratis.it



ULYSSE FITNESS

PERCHE' DA NOI
NON CONTA COME SEI.
CONTA QUELLO CHE
SENTI DI ESSERE.

.....
VIENI A SCOPRIRE LE NOVITA' DELLA
STAGIONE 2013/2014

SONO APERTE LE ISCRIZIONI

via del mare, 22 • SORRENTO /// 081.877.49.23
.....



2010

CITROËN C1

colore grigio scuro



2009

FIAT 500 ABARTH

colore grigio



2010

FIAT PANDA

colore nero gpl



2010

OPEL AGILA

colore grigio scuro 1000 benzina



2011

LANCIA YPSILON

colore bianco

CELENTANO AUTO

...le occasioni

ANO AUTO



2010

SMART

colore grigio benzina



2007

CHEVROLET MATIZ

colore celeste



2006

FIAT PANDA

multijet colore bianco

Via Capo, 12 - 80067 Sorrento (NA) - Tel.081.8772853

Vasta disponibilità di usato garantito

Quanto dura la pausa caffè?

Per i datori di lavoro sempre troppo. Tanto che alcune aziende richiedono ai dipendenti di timbrare il cartellino anche quando si allontanano per una sigaretta. Tuttavia una breve interruzione dal lavoro è un diritto stabilito dalla legge (per esempio 15 minuti di stop ogni 2 ore per chi lavora al computer) e dai contratti di categoria. Secondo i dati del Gidp (Gruppo intersettoriale direttori del personale), le pause caffè durano dai 5 ai 10 minuti. Avvengono 2 o 3 volte al giorno, da aggiungere però ad altre attività extralavorative: fra le cause più comuni di pausa, oltre al caffè, ci sono telefonate e-mail personali, uso di Internet, sigarette.



Perché la moneta da 5 centesimi è più grande di quella da 10?

La ragione sta nel fatto che sono state decise per gruppi: 50, 20 e 10 centesimi e 5, 2 e 1. E la grandezza delle monete è stata studiata a scalare, dal più grande al più piccolo. Quindi essendo quella da 10 centesimi grande soltanto 19,75 mm di diametro, se si fosse continuato a ridurre la misura in relazione al valore la moneta da 1 centesimo sarebbe stata piccolissima. Così il secondo gruppo, quello di 5, 2 e 1, riparte da 21,25 mm, che è il diametro della moneta da 5. Così quella da 1 ha una misura piccola, ma accettabile.



In amore conta l'altezza?

Gli esseri umani sembrano essere programmati già dalla nascita a scegliere partner di particolari stature. Le donne preferiscono uomini più alti di loro perché l'uomo alto, in genere, guadagna di più e ha maggiore successo nella riproduzione. Un successo paragonabile, agli occhi dell'uomo alto, a quello della donna di statura medio-bassa.

Uomini e donne particolarmente alti o bassi cercano inconsciamente nel partner misure inversamente proporzionali al fine di produrre figli di statura media.



Le Fer

www.lefer.it

PREZIOSI



RACCONTI D'AUTUNNO



PANDORA

Gioielli unici, come te.

giocattolo di stalla
via della Stalla 1000 - 37060
tel. 0445 8714015

giocattolo di stalla
via la Stalla 1000 - 37060
tel. 0445 8714015

giocattolo di stalla
via la Stalla 1000 - 37060
tel. 0445 8714015

giocattolo di stalla
via la Stalla 1000 - 37060
tel. 0445 8714015

La lingua parlata influenza il carattere?

L'espressione che un volto assume nel pronunciare alcuni suoni sembrerebbe influenzare l'umore e, alla fine, anche il carattere. A sostenerlo è David Myers, psicologo all'Hope College di Holland (Michigan, Usa). Lo studioso cita come esempio i tedeschi, ritenuti comunemente privi di humor. Per Myer, il motivo è che, nel pronunciare le vocali "a", "o" e "u" con la dieresi (i due puntini sopra la vocale), inclinano verso il basso le labbra assumendo un'espressione triste. E l'uso frequente di muscoli che il cervello associa alla tristezza avrebbe il potere di influenzare negativamente l'umore.

Perché in automobile ci si arrabbia tanto?

In base a una ricerca dell'Università di Leeds (Inghilterra), circa il 25% degli automobilisti mette in atto abitualmente comportamenti aggressivi: suona il clacson, lampeggia, gesticola, urla, si avvicina pericolosamente all'altra auto. Questi comportamenti dipendono da diversi fattori. Innanzitutto, nel traffico scatta una sorta di competizione fra guidatori: uno studio dell'Università di Stoccolma rivela che il 90% dei patentati si giudica più abile della media. Inoltre, fra automobilisti raramente si ha un rapporto faccia a faccia e, senza le informazioni che derivano dal contatto diretto con l'altro (espressione del viso ecc.), l'empatia, che tenderebbe a calmare gli animi, risulta ridotta.



È vero che le mamme italiane sono più protettive?



Sì, in generale i genitori italiani (anche i papà) sono più protettivi nei confronti dei figli e, rispetto a quelli di altri Paesi, si impegnano molto meno per renderli indipendenti. Secondo un'indagine di due ricercatori italiani in forza rispettivamente all'Università di Londra e a quella di Berkeley in California (Usa), all'origine del fenomeno c'è un'impostazione culturale tipicamente italiana: infatti, contrariamente a quanto accade nel Regno Unito e negli Usa, la maggior parte dei genitori italiani è contenta di vivere con i propri figli anche una volta che questi siano diventati adulti.



OCCHIALE COMPLETO
BIMBO DA **89€**



OCCHIALE COMPLETO
UOMO E DONNA
DA **139€**

VEDERE & SORRIDERE

FAI FELICE TUTTA LA FAMIGLIA
CON lenti salmoiraghi ANTIRIFLESSO

FINO AL 31 OTTOBRE. SODDISFATTI O RIMBORSATI.

 salmoiraghi & viganò

Corso Italia 246/D - Sorrento - tel. 081.807.17.94

CONCESSIONARIO:



VOGUE

PRADA

Bessey



GUCCI

ARMANI

D&G

GIORGIO ARMANI

CALVIN KLEIN

VALENTINO

RED

In Spagna autobus con giardino sul tetto

Per le vie di Girona, soleggiata cittadina vicino a Barcellona, circola un autobus con un prato sul tetto. Non si tratta di una stravaganza o di un'opera artistica, ma di un esperimento per la riduzione della CO2 e, di fatto, anche un'attrazione turistica. L'"Autocultural" è un classico autobus con un sottile strato di componenti idroponici sul tetto, che consentono di far crescere delle piantine basse senza aggravare la struttura del mezzo con il peso normale del terriccio. Il giardino viene poi innaffiato manualmente oppure sfruttando l'acqua emessa dal sistema di aria condizionata di bordo. Il progetto spagnolo, PhytoKinetic, è stato ideato da Marc Granen, arredatore d'esterni e paesaggista: "La mia missione - ha spiegato al Sunday Times - è quella di espandere l'area verde urbana, aumentando l'assorbimento della CO2, dando nel contempo al trasporto una nuova attrazione ecologico-turistica". La società dei trasporti pubblici di Barcellona sta valutando se adottare l'Autocultural e sta cercando di trovare autisti con il 'pollice verde', che non si dimentichino di innaffiare il tetto. Quello di Barcellona non è il primo esperimento del genere.



Accarezzare un cane rafforza il sistema immunitario



L'amore per gli animali fa bene al cuore, ma porta anche un benessere fisico. Questo è il risultato emerso dai ricercatori dell'americana Wilkes University. Lo studio ha analizzato tre gruppi di volontari: ad un gruppo è stato fatto accarezzare un cane, ad un secondo un cane impagliato, mentre al terzo è stato chiesto solo di stare seduti comodi su una poltrona. Lo scopo era misurare eventuali variazioni del sistema immunitario nei tre gruppi, ed in particolare il secondo (cui era chiesto di carezzare un cane impagliato) aveva lo scopo di verificare se eventuali variazioni fossero legate effettivamente all'animale "vero" o al gesto meccanico. Ne è emerso, misurando la quantità di immunoglobulina A nella saliva prima e dopo l'esperimento, che solo nel primo gruppo (quello che accarezzava un cane vivo) si registrava un aumento significativo dei valori.

Professione: autostoppista

A Giacarta, la capitale dell'Indonesia, città di dieci milioni di abitanti, per ridurre i problemi di traffico, le autorità cittadine hanno creato zone a traffico limitato, accessibili esclusivamente a veicoli che trasportino tre o più persone. Questa decisione ha creato un nuovo lavoro, quello dell'autostoppista professionista, che sale sulle auto di chi è da solo ma vuole comunque entrare nelle aree a traffico limitato del centro. Spesso gli autostoppisti sono donne con figli piccoli, così da essere due passeggeri "già pronti" e il compenso è di uno o due dollari. Il lavoro degli autostoppisti però non è senza rischi: oltre ad alcuni casi di aggressioni verso le donne, c'è il fatto che si tratta di un'attività che la polizia considera illegale e un autostoppista può rischiare anche un anno di prigione.



PUB - BIRRERIA - PIZZERIA



L'unico pub interamente dedicato ai giochi!!!



BLOSSOMS PUB
è anche:

tutto il calcio in HD
feste private
quiz a tema
cene con delitto
tornei di carte
tornei sportivi
karaoke
e tanto altro...



BLOSSOMS PIANO

VIA CAVONE, 77 - PIANO DI S. (NA) - TEL. 081/5321827 - 3339521200 (DOMENICO)

Cassiera va in vacanza con 1 euro

Curiosa avventura per una cassiera romana che aveva scelto la Calabria per le vacanze estiva con i figli. Simona, questo il nome della protagonista, ha rischiato di perdere la vacanza a causa di un errore dell'agenzia che ha affittato due volte lo stesso appartamento, lasciando senza alloggio Simona e la sua famiglia. Ormai convinta di avere perso la vacanza, Simona ha fatto meta verso casa. Quando si è fermata in un autogrill della Salerno-Reggio Calabria, mentre parcheggiava, si è accorta di un portafogli per terra, che ha raccolto e portato al bar dell'autogrill perché potesse essere rintracciato il proprietario, cosa che è avvenuta in pochi minuti. Il proprietario ha deciso di offrire il pranzo a Simona, e mentre parlavano è venuta fuori la disavventura vacanziera. Per una fortunata coincidenza, il proprietario del portafogli era gestore di una catena di villaggi turistici calabresi, ed ha deciso di offrire a Simona e alla sua famiglia una vacanza di una settimana al prezzo simbolico di un euro. Non c'è che dire: le buone azioni vengono ricompensate.



Bussiness insoliti: crea un nuovo carattere per l'articolo inglese "The"



L'articolo inglese "the" è la parola più comune della lingua inglese: basti immaginare che non avendo genere unisce tutti gli articoli italiani come "il", "lo", "la" e via dicendo. Questa frequenza d'uso può diventare un'opportunità di business dato che l'australiano Paul Methis ha investito oltre 38.000 dollari per introdurre un nuovo simbolo che rappresenti la parola "the", sull'esempio di come il carattere "&" sostituisce la congiunzione inglese "and" ("e" in italiano). Il carattere proposto da Methis unisce una T maiuscola con una h minuscola. In realtà,

contrariamente a quanto riportato da alcuni giornali, non è corretto dire che Methis ha inventato una nuova lettera dell'alfabeto: infatti è identica una lettera dell'alfabeto cirillico, ma l'uso che ne propone l'australiano è diverso. Se l'utilizzo si diffonderà, Methis spera di guadagnare con i software e le tastiere per cellulare che ha messo a punto, già adesso disponibili come app.

Il cerotto che rende invisibili

Tre ricercatori hanno creato una start-up per creare un cerotto che rende gli esseri umani invisibili agli insetti. Al contrario dei sistemi attuali, infatti, il sistema messo a punto da Grey Frandsen, Michelle Brown e Torrey Tayanaka non si basa su repellenti chimici che allontanano zanzare e moscerini, ma va a eliminare e camuffare le sostanze che gli insetti usano per riconoscere i "bersagli" umani. Grazie a questo approccio, il cerotto non contiene sostanze tossiche. I ricercatori stanno raccogliendo fondi su Indigogo per il loro progetto: adesso prevedono di fare una sperimentazione sul campo in Uganda, in modo da mettere alla prova il loro prodotto (chiamato "The Kite"), e anche di aiutare le popolazioni locali dato che le malattie trasmesse dalle zanzare sono molto diffuse nella zona.





MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA
DIREZIONE ARTISTICA: MARILINA IACONO

Piano di Sorrento Via delle Rose, 36

Info: 081/5322345



*Sono aperte le iscrizioni
per l'anno accademico
2013/2014*

Start 9 Settembre 2013

Nel segno del Magic Medley Ballet



*Esami in sede riconosciuti a livello internazionale
Crediti formativi*

© Grafica di Alessandra Coppola



Preclassica



*Danza
Classica*



*Danza
Moderna*



Contemporanea



Contemporanea



Zumba



Latin Fitness



Repertorio



Gli oli vegetali consigliati per la loro leggerezza sono veramente meno grassi? In tal caso, dovremmo preferirli all'olio di oliva?

È bene, a priori, chiarire un concetto al fine di evitare equivoci: gli oli vegetali sono estratti dai semi o dai frutti di alcune piante e includono, per definizione, anche l'olio di oliva. Tra i più noti e utilizzati ricordiamo gli oli di arachidi, girasole, germe di grano, semi di soia, semi di lino. Un celebre olio molto pubblicizzato in TV, infatti, non è altro che olio di mais!

Il termine leggerezza associato dall'immaginario comune a questi prodotti non è tanto riferito al contenuto calorico: ci troviamo sempre di fronte ad una miscela di trigliceridi, ovvero di grassi, quindi in contenuto calorico medio è più o meno equivalente. In realtà essi vengono consigliati per il loro maggior contenuto in acidi grassi polinsaturi, la cui azione protettiva nei confronti della malattie cardiovascolari è ben nota in letteratura scientifica.

L'olio di oliva, invece, ha un elevato contenuto in acidi

grassi monoinsaturi. La moderna nutrizione, indica che questi ultimi devono rappresentare la maggior quota di grassi introdotti con l'alimentazione. Per tale motivo l'olio di oliva (preferenzialmente del tipo extravergine) deve costituire il principale grasso di condimento della nostra dieta.

È bene, tuttavia, sottolineare che anche l'apporto di acidi grassi polinsaturi è spesso insufficiente nell'alimentazione moderna e in tal caso gli oli vegetali, diversi dall'olio di oliva, assunti in piccole quantità (circa 2 cucchiaini al giorno) e rigorosamente a crudo possono colmare tale lacuna. Quale olio, dunque, scegliere come integrazione all'olio extravergine di oliva?

Tra gli acidi grassi polinsaturi, 2 gruppi sono particolarmente importanti: gli omega 3 (Ω -3) e gli omega 6 (Ω -6). Senza dilungarsi eccessivamente

sul differente effetto che hanno sull'organismo, bisogna considerare che mentre è abbastanza facile trovare altre fonti vegetali di Ω -6 (ad esempio la frutta secca), risulta più difficile assumere gli Ω -3. La loro forte principale è il grasso dei pesci azzurri. Tuttavia molte persone trovano difficoltà a consumare questo prodotto, sia per ragioni di gusto personale sia per difficoltà digestive. Inoltre, il loro utilizzo è sconsigliato nelle donne in gravidanza.

Un olio vegetale che potrebbe essere particolarmente utile a integrare acidi grassi Ω -3, dovrebbe, dunque, apportare più questi ultimi rispetto agli Ω -6. Un olio che rispecchia tali caratteristiche è l'olio di semi di lino. Aggiunto alle pietanze a crudo può rappresentare un ottimo integratore naturale.

dott.ssa Emma Ruocco
emmaruocco@libero.it



da Lucariello
Paninoteca · Rosticceria
gastronomia d'asporto

SORRENTO

Via Pietà, 19

Tel. 081.8771839



viene ad assaggiare
il **Panino** del
MESE

**con porchetta, provola, crocchè,
melanzane e bacon**



ritaglia questo coupon e presentalo alla cassa!

1 BIBITA GRATIS
per ogni panino acquistato
da Lucariello

Teatro Armida

SORRENTO

che Spettacolo

4 OTTOBRE 2013



GILDA ARPINO
in
POMPEI SOSPESA

25 OTTOBRE 2013



GIGI FINIZIO
in
BUONA LUNA
INCONTRO A 4 MANI

29 NOVEMBRE 2013



BIAGIO IZZO
in
ESSEOESE

13 DICEMBRE 2013



GIOBBE COVATTA
in
RECITAL
DAL 2012 AL 2112

10 GENNAIO 2014



SIMONE SCHETTINO
in
**SE PERMETTETE
VORREI ANDARE OLTRE**

ABBONAMENTI

PLATEA € 120

GALLERIA € 100

INIZIO SPETTACOLI

ORE 21:00

**STAGIONE
TEATRALE
2013/2014**

Corso Italia, 219

80067 Sorrento NA

f armida cinemateatro

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

TEL. 338 5630341





Un condominio minaccia quasi quotidianamente me e altri condomini quando usciamo dal garage. Sono intimorita al punto da non voler più uscire da sola, posso denunciarlo?

I problemi di condominio nel nostro Paese sono, come è ben risaputo, all'ordine del giorno, però non tutti sanno che chi molesta ripetutamente i condomini di un edificio in maniera tale da provocare agli stessi uno stato di ansia può essere denunciato per **stalking condominiale**. Ebbene sì, il reato di stalking ha varcato la "soglia" del condominio ai sensi e per gli effetti dell'articolo 612 bis del Codice Penale.

La Cassazione con la sentenza n. 20895 del 25 maggio 2011 ha precisato che, ai fini del riconoscimento del reato di stalking condominiale, è sufficiente che il comportamento persecutorio

sia tenuto verso un determinato gruppo di persone appartenenti allo stesso "genere", in quanto vivono nello stesso luogo privato.

Il carattere decisivo della condotta criminosa consiste nella **ripetizione di atti qualificati persecutori**, è il caso, ad esempio, di chi minaccia abitualmente ogni condomino che la mattina esce del garage del palazzo. Pertanto, un inquilino che disturba un intero palazzo può essere considerato un molestatore dell'intero condominio anche senza avere questioni personali in corso con ogni singolo condomino.

È bene ricordare che per "atti

persecutori" devono intendersi quelle condotte reiterate, con cui si minaccia o molesta taluno in modo da cagionare un perdurante e grave stato di ansia o di paura, ovvero da ingenerare un fondato timore per l'incolumità propria o di un prossimo congiunto, ovvero da costringere lo stesso ad alterare le proprie abitudini di vita.

*Avv. Patrizia Cappiello
Lo studio è sito in
Piano di Sorrento (NA)
Corso Italia, 196 scala B
Parco degli Ulivi
p.cappiello@libero.it
cell. 3391970892*

***Vuoi pubblicizzare la tua
attività sul **LeggimiGratis?*****

CHIAMACI ALLO **380.32.41.537**





Misurato lo “spazio vitale” davanti al viso

“*Fra i 20 e i 40 centimetri: è la distanza minima di sicurezza attorno al volto a cui devono rimanere cose e persone per non essere percepite come un pericolo. L'esatta collocazione di questo limite dipende però dallo stato d'animo individuale: quanto più si è ansiosi, tanto più ampia è la zona “proibita” (red).*

Ognuno di noi ha una sorta di “spazio vitale” davanti al volto, che non deve essere “violato” perché se “invaso” da altre persone provoca disagio. L'ampiezza di questa zona varia da persona a persona ma per la prima volta un gruppo di ricercatori è riuscito a misurarla: varia dai 30 ai 40 centimetri. La scoperta si deve a due ricercatori italiani, Chiara Sambo e Giandomenico Iannetti del College University di Londra, che sono riusciti a calcolare lo spazio vitale misurando l'intensità di un riflesso incondizionato.

È L'ANSIA A DECIDERE QUANT' È GRANDE LO “SPAZIO PERSONALE”

Nel corso dell'esperimento alcuni volontari tenevano una mano davanti al loro viso, a una distanza variabile fra i 60 e i 20 centimetri, mentre i ricercatori inviavano un impulso elettrico, di intensità costante a un nervo della mano noto per provocare un riflesso di ammiccamento che non è sotto il controllo cosciente del cervello. L'entità del riflesso è stata usata per determinare quanto pericoloso veniva considerato ciascuno stimolo (costituito dal comples-

so distanza della mano e impulso elettrico).

È così emerso che lo “spazio personale” difensivo ha un confine netto, che si trova tra i 20 e i 40 centimetri dal viso, e che all'interno di questo spazio vi è una sottile

Le dimensioni del nostro “spazio personale”, l'area inviolabile intorno a noi all'interno della quale ci si sente sicuri, dipendono dal nostro stato mentale, e in particolare dall'ansia, che tende ad ampliarle notevolmente.

C'è chi non sopporta di stare in coda accalcato, a meno che non ci sia una significativa distanza di sicurezza tre sé e gli altri. C'è ancora chi per fare colazione ha bisogno di un lunghissimo bancone, perché essere sfiorato durante il cappuccino mattutino o trovarsi gomito-a-gomito con uno sconosciuto può risultare insopportabile. In generale vale la regola che più si è nervosi, meno si sopporta un'invasione dello spazio vitale. Chi convive con il nervosismo ha bisogno in effetti di «allargarsi» maggiormente e ha una minor tolleranza alle invasioni altrui.

“La distanza interpersonale non è qualcosa a cui normalmente si pensa in modo cosciente, ma la sua violazione sollecita immediatamente l'attenzione verso di essa. Nelle diverse culture la distanza interpersonale accettabile varia notevolmente e le persone che vivono in culture in cui lo spazio è quasi un lusso, come in Giappone o in alcune aree della Cina, sembrano essere molto più tolleranti nei confronti di distanze molto ridotte rispetto a quanto non lo siano in genere europei e americani.”

“zona ad altissimo rischio”, la cui collocazione varia notevolmente da persona a persona. I dati dell'esperimento sono stati poi confrontati con quelli ottenuti dai soggetti in un test standard destinato a valutarne i livelli di ansia in varie situazioni: è così apparso chiaramente che le persone più ansiose percepiscono come molto pericoloso uno stimolo già a una distanza che altri considerano ancora di sicurezza. Questa scoperta è la prima misura oggettiva della dimensione della zona attorno al volto che ogni individuo considera ad alto rischio, e che vuole quindi proteggere attraverso le più efficaci risposte motorie di difesa.

Secondo i ricercatori, l'individuazione di questa correlazione oggettiva potrebbe rappresentare uno strumento per il controllo della capacità di valutazione del rischio nelle persone destinate a ricoprire incarichi in cui si fronteggiano situazioni pericolose, come vigili del fuoco, poliziotti e militari.

Settembre porta gli
SCONTI
sui reggiseni Lovable e Triumph

IMMA
STORE

Via Aniello Balsamo, 87 - 80065 Sant'Agnello (NA)
Tel. 081.807.28.47 - e-mail: immastore@tiscali.it

segui su 





Come diventare una Coppia Ufficiale

Va bene conoscere una persona e iniziare a frequentarla un po' così, in maniera easy e senza troppe domande o progetti per la testa. Però poi, se il tempo passa e il sentimento cresce, viene voglia di definire meglio tutto e fare un "salto di qualità".

Cosa si può fare per favorire il decollo di una relazione e farle acquisire una piega più impegnata?

Instaura dei

PICCOLI RITI

Un fattore in grado di fare da collante tra due persone che si frequentano è la condivisione di appuntamenti e abitudini piacevoli e costanti. Può trattarsi del-

la colazione da fare una volta a settimana in quel bar carino del centro, come pure del messaggio della buonanotte. L'attesa di momenti da vivere insieme contribuisce a entrare e rimanere in contatto in maniera regolare, a pensarsi anche quando non ci si vede. Trovare dei riti da condividere è un po' come creare una sorta di filo mentale.

COINVOLGILA/LO IN PROGRAMMI A BREVE scadenza

Un altro puntello in grado di far crescere (e mantenere) un legame è la progettualità. All'inizio, però, è bene concentrarsi sul futuro più vicino e optare per proposte semplici, leggere e non troppo vincolanti. Come per esempio una bella gita fuori, che può aiutare a incrementare la confidenza e la complicità. Op-

pure, sulla base di interessi o attività comuni, un abbonamento in palestra o, ancora, al teatro.

ENTRATE come "coppia" NEGLI AMBITI CHE VI CIRCONDANO

Aprirsi alle sfere dei rispettivi amici è un buon modo per rafforzare un rapporto. L'importante è che questo "ingresso" avvenga in modo soft e che non duri troppo a lungo. Per esempio, meglio un aperitivo dopo il lavoro piuttosto che una cena. L'accorgimento in più? Optare per un'uscita "aperta", alla quale, cioè, possano partecipare anche gli amici dell'altra persona. In questo modo voi due, come neocoppia, passerete un po' in secondo piano e questo aiuterà entrambi a non sentirsi sotto esame.

ISCRIZIONI APERTE PER L'ANNO 2013>14

 **cantare**

Via Crawford, 55 - Sant'Agnello
Tel. 338.8867980 - seguici su 
www.sicantare.it



NOVITÀ 2013

VOCAL POWER METHOD

di Elisabeth Howard

TENUTO DA AMEDEO SIOTTO

UNICO INSEGNANTE CERTIFICATO IN CAMPANIA

Tieniti alla larga dalle FINTE STRATEGIE

Spesso la voglia di far crescere un rapporto porta a commettere alcuni passi falsi. Alcuni tentano di "stringere" il legame con un'altra persona cercando di aiutarla in tutto e per tutto. È come se pensassero che diventare "indispensabili" per l'altra/o potesse aiutarla a guadagnare uno status più sicuro: non è così. Altre persone cercano di dare una spinta alla storia tentando di conformarsi all'universo e ai gusti di lei/lui: ma anche quest'altro atteggiamento non paga. Gli unici comportamenti che possono rafforzare un rapporto sono quelli basati su scelte e azioni autentiche e disinteressate.

Il desiderio di far evolvere un rapporto free in una relazione ufficiale può portare pure a non cogliere alcuni segnali negativi. In linea generale se l'altra persona tende a non reagire agli input che le/gli mandi, fermati e rifletti. Inoltre, stai attento/a a non caricare gesti e comportamenti di lei/lui di significati che non hanno. Quando ci si trova in una situazione un po' indefinita, come quella di un rapporto free, è facile cadere nell'errore di interpretare la realtà in base alle proprie aspettative. E fare previsioni più rosee del dovuto. In questi casi, può essere utile prendere in considerazione il parere degli amici: non essendo coinvolti a livello emotivo, possono aiutare a vedere tutto con più obiettività.



Olos

A CERCA DEL BENESSERE

Estetica Olos ti propone per donare
benessere, idratazione e luminosità
alla pelle del tuo viso

Trattamenti Olistici Skin Care



Vico 3° Rota, 26 - SORRENTO (nei pressi della Polizia di Stato)
Tel. 081.8772829 - Seguici anche su FACEBOOK "ESTETICA OLOS"
Aperto dal Martedì al Sabato - Orario Continuo 9.30/19.30

TECNO CALOR

RICAMBI - CALDAIE - CONDIZIONAMENTO - ARTICOLI TERMOIDRAULICI



**Devi sostituire
la caldaia?**

**Approfitta delle
detrazioni fiscali
del 65%**

**RUBINETTERIA E
TERMOARREDO DESIGN**



 **Vaillant**



 **Chaffoteaux**



 **ARISTON**



preparati all'inverno...

C.so Italia, 93 - Meta (NA) - tel/fax 081.8787121

www.tecnocalorfrasca.it

Tartare di scampi

Difficoltà: Bassa
Preparazione: 30 min
Dosi per: 4 persone
Costo: Elevato

Ritaglia
e conserva
le ricette di

LEGGIMI *Gratis*

La tartare di scampi è un piatto fresco e semplice da preparare, perfetto per dare un tocco raffinato e ad effetto ad un pranzo o una cena estivi. Questa ricetta propone una deliziosa versione a

crudo di uno dei crostacei più amati. Non preoccupatevi della pulizia degli scampi, in realtà si tratta di un'operazione piuttosto facile, che vi ruberà solo un po' di tempo e se poi vorrete sfruttare a pie-

no gli scampi, non gettate i carapaci, ma usateli per preparare il fumetto di crostacei: un'ottima base per risotti e paste.

Ingredienti:

Scampi freschissimi 2 kg
Pomodori ciliegino 12

PER LA SALSA

Basilico 20 foglie
Menta 20 foglioline
Olio di oliva extravergine q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b.
Aglio 1 spicchio

PER GUARNIRE

Limoni la scorza di 1

Preparazione

Per preparare la tartare di scampi, procuratevi degli scampi molto freschi, si sconsiglia, infatti, di realizzare questa ricetta con quelli decongelati. Quindi per prima cosa sciacquate gli scampi sotto acqua corrente fresca, eliminate la testa esercitando una leggera pressione con le mani alla base della testa e tirate. Munitevi di forbici e tagliate un lato del carapace. Estraete la polpa dal carapace e trasferite gli scampi puliti e sgusciati su un tagliere. Incidete leggermente la parte centrale della polpa con

un coltello ed eliminate l'intestino sempre aiutandovi con la punta del coltello. Dividete gli scampi a metà e tagliateli in piccoli cubetti. Effettuate lo stesso procedimento con tutti gli scampi, dopo trasferite gli scampi tagliati a dadini in una ciotola, copriteli bene con la pellicola e lasciateli in frigorifero fino al loro utilizzo. A questo punto lavate i pomodorini sotto acqua corrente e poneteli su un tagliere. Divideteli con un coltellino, tagliateli a dadini e conservateli in una ciotola fino al momento di utilizzarli. Ora preparate la salsa





VIA RONCARO, 9/11
TERMINI
MASSA LUBRENSE

TEL. 081 8081989



BRACCIO DI FERRO



Pizzeria Rosticceria
Gastronomia



CONSEGNE A DOMICILIO

APERTI A PRANZO

Specialità Pizza Messicana

Si preparano Primi e Secondi
piatti a Pranzo

Pizza a Pranzo tutti i giorni

Aperto tutti i giorni

Via Ripa di Cassano, 8/10
Piano di Sorrento (NA) - Tel 081.8786503

Non Solo Caffè



Caffè
in grani e cialde
nespresso compatibili

Macchine da caffè
noleggio e assistenza

Vini & Liquori

M d E
s h o p

*forniture per
privati
alberghi, bar
ristoranti*

passa da noi e ritira la tua card

081.534.22.70
366.2650509

info@mdeshop.com

**Via Cassano, 55 - 80063
Piano di Sorrento (Na)**

OFFERTISSIMA BAR - HOTEL - RISTORANTI

CAFFE' IN GRANI MISCELA FORTE	€ 6,50	CONFEZIONI da 1 Kg
CAFFE' IN GRANI MISCELA CLASSICO	€ 8,50	
CAFFE' IN GRANI MISCELA PURISSIMO	€ 10,00	
CAFFE' IN GRANI MISCELA ARABICA	€ 9,50	

OGNI 20 KG IN OMAGGIO 6 TAZZINE da CAFFE'
PRIMA SCELTA INTENSO



**LIMONCELLO DI
SORRENTO**
50CL € 6,49

**OFFERTA
DEL MESE**





Ricetta del mese 27

al basilico e menta: sciacquate velocemente le foglie di basilico e mettetele nel mixer, aggiungete le foglioline di menta, uno spicchio d'aglio sbucciato e l'olio. Salate e pepate a piacere e quindi frullate fino ad ottenere una salsa liscia e omogenea. A questo punto prendete un piatto da portata e versate sul fondo un cucchiaino di salsa al basilico e menta, poi ponete al centro della salsa un coppapasta da 7 cm di diametro e riempitelo fino a metà con gli scampi tagliati a cubetti che avete tirato fuori dal frigo, pressando bene con un cucchiaino, in modo che lo strato assuma la forma del coppapasta. Continuate formando uno strato di pomodorini tagliati a dadini. Formate un altro strato di scampi a dadini, pressate nuovamente il tutto e lasciate in frigo fino al momen-

“ Lo scampo (*Nephrops norvegicus*) è un crostaceo simile all'astice ma di dimensioni inferiori. Ha una forma allungata ed è di colore bianco-rosato con delle chiazze più chiare. Lo scampo ha una carne di qualità pregiata, dal sapore delicato che non assomiglia a quello dell'astice, sebbene appartenga alla stessa famiglia. Gli scampi hanno una composizione simile a quella tipica del pesce magro: ricchissimi di fosforo e calcio, sono molto nutrienti per le molte proteine che contengono; hanno al contrario un ridotto contenuto di grassi e carboidrati. Sono però sconsigliabili per chi ha un livello di colesterolo alto, in quanto, come i gamberi, hanno la caratteristica di averne un alto tasso.

to di servire. Prima di portare in tavola le tartare di scampi, sfilate il coppapasta, guarnite con la scorza di limone grattugiata in precedenza e terminate con un filo d'olio: la vostra tartare di scampi è pronta per essere servita e gustata!

CONSERVAZIONE

La tartare di scampi è un piatto che va consumato al momento. Potete conservarlo in frigorifero ben coperto da pellicola o in un contenitore ermetico per al massimo 1 giorno.

Produzione propria giornaliera



Caseificio
Terra delle Sirene

di D. Giovanni Pugliese & C. Snc



Vendita ingrosso e dettaglio

Parcheggio clienti

Specialità farcite

Confezioni regalo

Consegne a domicilio

Aperto domenica e festivi

Via del Lauro, 28 - Meta (Na) - Tel. 081.8787949
terradellesirene@live.it



Il Bateau Mouche: un modo nuovo per ammirare le bellezze del Golfo

È partito ufficialmente da sabato 7 settembre il viaggio inaugurale delle ore 11 del servizio di “Bateau Mouche”, un’escursione in mare che permette di ammirare le bellezze del golfo di Napoli da una nuova prospettiva: il mare. Dal Terminal Mergellina (pontile Alilauro) e per la durata di quaranta minuti, durante la navigazione una guida illustra al pubblico la storia delle ville e dei monumenti più celebri visti dal mare, come **Il Castel dell’Ovo, palazzo Donn’Anna, Villa Rosebery, Marechiaro e la Gaiola.**

L’iniziativa, che ha trovato il patrocinio convinto del Comune di Napoli, si svolgerà, in via sperimentale, tutti i sabato e tutte le domeniche sino alla fine del mese di settembre. Il progetto è di rendere il “Bateau Mouche” un appuntamento fisso dell’estate napoletana. Alilauro ha messo a disposizione navi e pontili a costo zero, a fronte di un biglietto a pagamento che dovrà essere corrisposto dai visitatori. Il prezzo del giro turistico è notevolmente contenuto: € 4,50 per gli adulti ed € 3,00 per bambine/i e ragazze/i fino a 12 anni. Il giro turistico delle

ore 15.00 sarà gratuito e a disposizione delle case famiglia. L’idea nasce dal desiderio di creare un grande attrattore per i turisti sul lungomare pedonalizzato, per fare in modo che gli stessi possano avere un ulteriore motivo per restare un giorno in più nella città partenopea. Il Bateau Mouche che è sperimentale per tutto il mese di settembre 2013, è a costo zero per il Comune e per la collettività. Se incontrerà il consenso nella città e degli operatori turistici l’iniziativa si ripeterà ogni anno da maggio a tutto settembre.

Curiosità

Bateau Mouche, il mitico battello, copiato da tante altre capitali europee, è diventato a Parigi uno dei simboli della città, tanto da piazzarsi al quarto posto dei “monumenti” più visitati dopo la Tour Eiffel,

il museo del Louvre ed il Centre Pompidou. La sua storia iniziò quando Jean Bruel, ex allevatore di mucche in Messico ed ex resistente della seconda guerra, acquistò un battello presentato all’esposizione universale del 1900 che

prendeva il nome dai cantieri della Mouche, a Lione, dove era stato fabbricato, e da cui lanciò le prime passeggiate sul fiume. L’idea funzionò tanto che un anno dopo, nel 1950, bateaux-mouches era già diventato un marchio.

Il Castel dell'Ovo

sorge imponente sull'isolotto roccioso di Megaride, costituito da due faraglioni uniti tra di loro da un grande arco naturale. Il suo nome è legato ad una delle più fantasiose leggende napoletane, di origine medioevale, secondo la quale Virgilio, il grande poeta latino, vi avrebbe nascosto all'interno di una gabbia un uovo incantato. Il luogo ove era conservato l'uovo, fu chiuso da pesanti serrature e tenuto segreto poiché da "quell'ovo pendevano tutti li facti e la fortuna del Castel Marino". Si diffuse tra i napoletani l'idea che finché l'uovo non si fosse rotto città e castello sarebbero stati protetti da ogni tipo di calamità, ma se qualcosa fosse accaduto all'uovo, guai a Napoli ed ai napoletani!

Il Palazzo

Donn'Anna,

ubicato all'inizio di via Posillipo, è un palazzo monumentale del XVII secolo, nonché uno dei più celebri palazzi di Napoli. Alcuni studiosi fanno risalire la costruzione in epoca Angioina, secondo cui la regina Giovanna l'avrebbe fatto erigere per le sue orge erotiche. In seguito il palazzo fu acquistato dai Carafa di Stigliano. L'ereditiera Anna di Carafa gli impose il suo nome. Nel 1642 il palazzo fu ingrandito, venne aggiunto l'approdo dal mare e uno spettacolare teatro affacciato sul mare, ma non fu mai completato per via della prematura morte di Donn'Anna, avvenuta in un contesto di insorgenza popolare.

Villa Rosebery

è un complesso monumentale che si trova nel quartiere Posillipo. Dal 1957 è una delle tre re-

sidenze ufficiali del Presidente della Repubblica Italiana. Deve il suo nome ad uno dei tanti proprietari che si succedettero nel tempo: Lord Rosebery, statista britannico e capo di gabinetto dal 1894 al 1895. Nel 1909 il politico decise di donare la proprietà al governo inglese, per via delle ingenti spese di manutenzione. Villa Rosebery divenne così una sede di rappresentanza e villeggiatura per gli ambasciatori inglesi in Italia, ma nel 1932 venne donata allo Stato italiano che la adibì a residenza estiva della famiglia reale.

Isola La Gaiola,

di proprietà della Regione Campania, trae la propria denominazione dalle cavità che costellano la costa di Posillipo (dal latino cavea: "piccola grotta", e dunque attraverso la forma dialettale "caviola"). È situata dirimpetto alla costa di Posillipo, nel Parco sommerso di Gaiola, una piccola area marina protetta di 42 ettari di mare e che si estende dal Borgo di Marechiaro alla Baia di Trentaremi, istituita congiuntamente dai Ministeri dell'Ambiente e dei Beni Culturali nel 2002.

Nisida

(dal greco, piccola isola) è una piccola isola appartenente all'arcipelago delle isole Flegrie, posta all'estrema propaggine della collina di Posillipo, in località chiamata Coroglio. L'isola non è accessibile al pubblico in quanto ospita l'Istituto Penale Minorile di Napoli, ed il suo piccolo porto verso Coroglio era utilizzato dalla NATO fino al suo trasferimento.

Marechiaro

è un piccolo borgo che si trova nel quartiere Posillipo. Il nome Marechiaro non viene, come comunemente si pensa, dalla trasparenza delle acque del mare di Posillipo, ma dalla loro quiete. Già in alcuni documenti del periodo svevo si parla di mare planum tradotto in napoletano mare chiano da cui l'odierno Marechiaro. È stato negli anni sessanta uno dei simboli della dolce vita in Italia, diventando famoso per le sue frequentazioni hollywoodiane, per i suoi ristoranti tipici che affacciano sullo splendido panorama del golfo e per il caratteristico "Scoglione".





Economia domestica: la spesa, dove, come e cosa comprare per risparmiare

Negli USA è di tendenza far compere al supermercato cercando di annullare il costo della spesa tramite buoni sconto, riduzioni, offerte, ecc.. Anche da noi sta arrivando questa nuova tipologia di “risparmio” molto pratica e utile. Inoltre, supermercati a turno propongono offerte insuperabili con sconti oltre il 50%. Ecco qualche consiglio su come risparmiare, fare scorte utili di cibi che non si deteriorino, detersivi o detergenti, insomma non farci mancare nulla ma spendendo il minimo indispensabile!



LISTA DELLA SPESA

In primo luogo, fatevi sempre gradualmente nel tempo, la vostra lista di ciò che serve o manca in casa. Fatelo man mano, non aspettate il momento prima della spesa perché dimentichereste sicuramente qualcosa. Tenete se possibile una piccola agenda dove annotare le offerte che scoprite in giro o sui volantini recapitati a casa.

EVITIAMO GLI ECESSI INUTILI

Valutate correttamente cosa consumate di più e cosa di meno. Non ha senso comprare 10 pacchetti di patatine e magari un pacco di farina se

siete soliti fare pane e torte a casa! Questo sarà uno dei primi punti da imparare per risparmiare senza farci mancare nulla.

VOLANTINI

Sono praticissimi e comodi e soprattutto recapitati direttamente a casa propria! Mettetevi comodi a tavola e cominciate a sfogliarli, segnandovi sull'agenda ciò che serve comprare, facendo particolare attenzione all'offerta. Prediligete ciò che è scontato, magari optando per quantità maggiori: con uno sconto del 50% potete prendere 4 pacchi di pasta, o magari 8 se siete in tanti a casa. Pensiamo a lungo termine: prenderne meno ci costringerà, dopo un paio di



Ristorante Pizzeria

Emilia



Dal lunedì al giovedì
per ogni menù pizza
(pizza, patatine, birra alla spina)
un biglietto omaggio per il parco
divertimenti Magicland
fino esaurimento scorte

Solo da noi
**RISOTTO AL
BERGAMOTTO**

Pizza e
menù completo
senza glutine.

PIZZA FORNO A LEGNA ANCHE A PRANZO

Al ristorante Emilia trovi il famoso Chef Antonino De Turre che con amore e devozione gestisce questo locale da 25 anni cercando di offrire sempre il meglio ai suoi clienti proponendo specialità di antipasti, primi piatti, paste fresche, secondi di carne e pesce fresco senza trascurare le tradizioni e i sapori del territorio.

La pizzeria offre una vasta scelta di pizze tra le più innovative le "pizze Trofeo", specialità culinarie, con cui lo Chef si è aggiudicato i molteplici trofei esposti nel locale.

Guinness dei primati per aver realizzato "lo Gnocco Gigante"

Si accettano prenotazioni per cerimonie e ricorrenze a partire da euro 30 all inclusive

Parcheggio - Giardino interno - Parco giochi per bambini

Via Reola n.9 - S.Agata sui due Golfi - Massa Lubrense

Tel:081.8080643 cell:338.4023953

www.ristorantepizzeriaemilia.it www.celiachia.it

e-mail:ristorantebaremilvia@virgilio.it



settimane, a doverli comprare a prezzo pieno. Perciò, approfittiamo delle offerte cicliche e facciamo scorta, ma solo di ciò che serve davvero: limitiamo il superfluo. Attenzione ad osservare i periodi delle offerte sul fronte del volantino!

LUOGHI DI SPESA

Cerchiamo - se possiamo e in linea con i tempi - di scegliere dove e cosa comprare. Diversifichiamo le spese a seconda delle offerte proposte. Segnamoci sull'agenda dove comprare, che cosa comprare e soprattutto annotiamo i prezzi scontati per avere un raffronto al momento dell'acquisto.

BUONI SCONTO

Da non molto tempo i siti delle aziende alimentari invitano ad andare a scaricare i buoni sconto per far la spesa. Ce ne sono moltissimi basta digitare "buoni sconto" su un motore di ricerca seguito dalla marca che ci interessa. Basterà stamparli, ritagliarli e presentarli alla cassa al momento del pagamento. Verranno scalati dal totale della spesa facendoci risparmiare ulteriormente!

MULTI OFFERTE

Approfittiamo delle offerte multiple. Sempre più spesso si vedono multipack di pannoloni, detersivi, detergenti per lavastoviglie e quant'altro. Prima di acquistare però assicuriamoci che ci sia un effettivo risparmio calcolando il prezzo singolo



dell'unità. Ad esempio troviamo spessissimo il tripack di detersivi per lavatrice delle marche più costose e conosciute, a 8 - 9 euro. Offerta imperdibile. Il singolo ci costerebbe sui 5 euro, non facciamocelo scappare! Aprite bene gli occhi e siate calcolatori!

MARCHE

Non considerate di qualità solo i marchi conosciuti e non fermatevi solo sulle marche a voi note. Spesso capita che un nome di rilievo sia di minor qualità di un altro meno conosciuto

che possa magari anche avere prezzo inferiore. Fermatevi a leggere sul retro gli ingredienti, confrontandoli tra loro: scoprirete che esistono una varietà di prodotti non di marca o comunque di nomi ignoti, di qualità maggiore e prezzo





ISCRIZIONI APERTE!

prenota la tua
**PROVA
GRATUITA!**
entro il
15 Settembre



Un mondo di Sport e Benessere

**CORSI CON ISTRUTTORE - NUOTO LIBERO
SQUADRA AGONISTICA - GALLEGGIAMENTO
ACQUAGYM - PALLANUOTO
FISIOTERAPIA - BEAUTY CENTER & SPA
SNACK BAR - EVENTI**



INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI: PISCINA ATLANTIS

Via Reola - S. Agata sui due Golfi - Massa Lubrense (Na) - Tel: 081 878 03 77
info@wellnessatlantis.com - www.wellnessatlantis.com

 Atlantis Piscina

Orari segreteria: lun-mer-ven dalle 10.00 alle 13.00 e mart e giov dalle 17.00 alle 19.00



minore rispetto al vostro solito acquisto.

PREDILIGIAMO LE MATERIE PRIME

Ottimo modo di risparmiare è preparare da sé gli alimenti cucinati. Molto spesso ci capita di acquistare pietanze, carni, verdure in buste, surgelate o precotte e pronte all'uso. Il prezzo da pagare è decisamente alto se pensiamo che un contorno pronto ci costa sui 3 euro di media, mentre acquistare le verdure di pari quantità, dargli una lavata e buttarle in pentola ci costa sì e no 30-40 cent. Senza considerare che questo modo di alimentarsi risulta sicuramente più sano e privo di grassi industriali di scadente qualità spesso impiegati per abbassare i costi di produzione.

CIBI DI STAGIONE

Cerchiamo di comprare cibi di stagione. Primizie o cibi non di stagione possono trarre in inganno e far salire

vertiginosamente il costo della spesa. Documentiamoci e compriamo ciò che la natura offre nella stagione in cui si è, anche la salute ce ne sarà grata. La natura è perfetta, e sa in ogni stagione di cosa l'organismo ha bisogno! Senza contare che frutta e verdura fuori stagione è "aiutata" nella crescita con sostanze che sarebbe meglio evitare.

CIBI SCIOLTI

Preferiamo ai cibi confezionati quelli sciolti, in gastronomia, in macelleria, al banco salumi e formaggi. Spesso la scelta di cibi preconfezionati rincarà il costo di una piccola percentuale che è dovuta all'incarto. Teniamo d'occhio sempre i prezzi e guardiamo sempre i prezzi al kilogrammo e non a prodotto confezionato, spesso sono ingannevoli!

CARTE FEDELTA'

Sono una scocciatura è vero, tutte impilate nel portafogli a farcelo ingrossare tanto

da scoppiare. Spesso però le offerte a cui assistiamo sono supportate da uno sconto maggiore nel caso si sia possessori di carte fedeltà. Ci permetteranno di approfittare delle offerte e inoltre accumuleremo punti che potranno darci credito da scalare a fine spesa, ulteriore aiuto a risparmiare.

PIANIFICHIAMO I PASTI

Per quanto possibile, cerchiamo di ipotizzare una pianificazione dei pasti per quanto riguarda ciò che si può acquistare fresco, ovvero i cibi deteriorabili. In questo caso, optiamo per le offerte ma non facciamoci prendere la mano: non servirà a nulla prendere 10 mozzarelle in offerta se poi ne buttiamo 5! Annotiamoci la settimana e i possibili pranzi o cene, in modo da essere in linea e non sforare con carni, formaggi, pasta fresca e tutto ciò che abbia breve durata.



Check out
our great fares
to and from
the UK



Prenotazione Diretta

**Voli diretti per 7 aeroporti regionali in
Gran Bretagna**

(Gatwick, Manchester, East Midlands, Bristol, Birmingham, Newcastle, Glasgow)

Contact: Kate Marulo

Phone: 0039 081 3622600

email: kate_marulo@tui-uk.co.uk

**Prezzi competitivi con 20kg bagaglio da stiva + 5kg a mano
inclusivi. Prezzi in Euro senza costi di transazione**



Price shown departs on 06/04/12. Charges may apply to additional supplements. Subject to availability & applies to new bookings only. Price correct at time of going to press 01/04/12 and are subject to change. Standard booking terms apply, visit www.thomson.co.uk for details. *Calls are charged at the local rate. Additional network charges may apply. Thomson, Falcon & First Choice are trading names of TUI UK Ltd, part of the TUI Travel PLC group.



Spegnere la tv

Serie, match sportivi, talk e talent show, telenovelas e chi più ne ha più ne metta. Per molti l'accoppiata divano e schermo, meglio se gigantesco e iperilluminato, rimane quella preferita per trascorrere le serate infrasettimanali. Soprattutto la crisi svuota le tasche impedendo un buon teatro o tagliando le spese per lo svago. Tuttavia, bastano tre ore al giorno di polpettoni televisivi per rischiare brutte conseguenze tra grandi e piccini.

“Ecco alcuni motivi per i quali è buono e giusto spegnere la tv:

• • • • •

Avere un matrimonio più felice

Non buttate troppo tempo (e soavi fantasie) dietro a soap-opera e telenovelas. Più cedete e credete alle relazioni romantiche immortalate dalla tv, alle immaginifiche storie d'amore, più perdete sfumature ed emozioni nella vostra vita.

• • • • •

Aumentare la fertilità

Dedicato ai mariti e compagni: una ricerca di Harvard appena diffusa ha scoperto che guardare venti o più ore di tv a settimana produce un abbattimento della produzione di spermatozoi del 44 per cento. Mentre per gli uomini che fanno movimento di frequente (15 ore a settimana) il conto aumenta del 73 per cento. Giudicate voi cosa può essere meglio per la coppia: due ore di tv o una bella corsa.

• • • • •

Vivere più a lungo

Spendere troppe ore di fronte

al televisore non produce effetti pessimi solo sul breve periodo, ma può anche influenzare l'intero arco della vostra vita e incidere sulla durata complessiva. Una ricerca recente ha scoperto infatti che il limite è quello delle tre ore giornaliere: per ogni blocco ulteriore di tre ore aumentano i motivi di malattia di un clamoroso 13 per cento.

• • • • •

Dormire meglio

No alla tv prima di dormire. L'abitudine è diffusissima. Qualsiasi fonte di luce artificiale nelle ore notturne, tablet e smartphone compresi, può condurre a scompensi durante

il sonno, e la tv non fa eccezione. A sua volta, un sonno di cattiva qualità può produrre conseguenze dannose sull'organismo.

Combattere l'obesità infantile

Limitare le ore di esposizione alla tv per i bambini è un modo efficace di aiutarli a perdere peso, o evitare che ne prendano eccessivamente. Lo sanno le mamme assennate, che combattono ogni giorno contro lo strapotere della scatola magica.

Avere un cuore migliore

Un'altra indagine ha scovato una brutta associazione tv e decessi prematuri: gli scienziati hanno infatti scoperto che troppe ore di fronte allo schermo possono produrre un pessimo effetto sulla salute del cuore. Ogni due ore peserebbero infatti tantissimo, il 15 per cento in più di possibilità di sviluppare patologie. Mentre il rischio di diabete s'incrementerebbe del 25 per cento. Anche qui, meglio buttare il telecomando e uscire per una lunga passeggiata.

ASSICURARE AI BAMBINI UNA DIETA PIÙ SALUTARE.

Un'altro studio datato 2012 ha scoperto come i bambini che fanno abbuffate di tv dopo la scuola, trascorrendo ore e ore dopo pranzo davanti alla tv, sono più propensi a consumare dolci e bevande zuccherate su base quotidiana (cioè ne diventano quasi dipendenti) e meno disposti a familiarizzare e mandar giù frutta e verdura.

CENTRAL FITNESS CLUB SORRENTO

ZUMBA FITNESS

CORSI DI ZUMBA FITNESS CON IL MAESTRO EMANUELE APREA OGNI SABATO ALLE 15.30 AL RITMO CARAIBICO...NON MANCARE!!!

VIENI A SCOPRIRE LA NUOVA COLLEZIONE

Francisco

CORSO ITALIA, 307 - SORRENTO (NA)

TEL. 081.3425143 - 333.9602950



Ringraziamo Emanuela Ingenito che ha scelto il LeggimiGratis per pubblicare una delle sue meravigliose poesie tratta dal suo primo libro "Il giorno migliore che aspettavo"; che lei stessa commenta:

"Ho scritto la mia prima poesia intorno ai quindici anni, per caso, guardando dal mio terrazzo il golfo di Napoli in una bella giornata di sole; in modo semplice e spontaneo, una dopo l'altra, sono nate anche le altre poesie confluite nella raccolta "Il giorno migliore che attendevo", da poco pubblicata dalla casa editrice Garcia Edizioni, che presenta proprio questo carattere di "flusso di coscienza" con componimenti che si succedono senza un ordine preciso o appositamente scelto. Pubblicare poesie significa rischiare poiché, come genere letterario, la poesia è poco apprezzata e azzarderei anche sottovalutata. Nonostante ciò ho voluto scommettere sul mio lavoro perché credo che essa sia la forma di espressione più schietta e personale che possa esserci. Ringrazio tutti per aver creduto in me e in questa mia forte passione."

Emanuela Ingenito

**SEI UNO SCRITTORE, UN POETA,
UN ARTISTA? DESIDERI FAR
CONOSCERE IL TUO ULTIMO
CAPOLAVORO? CONTATTA LA
REDAZIONE DI LEGGIMIGRATIS
PER UNA RECENSIONE GRATUITA
SUL GIORNALE.**

RITORNERO' SEMPRE

Ritornero' sempre,
anche quando
sanguineranno
i miei piedi e
non avrò voce
per chiamare
il tuo nome.

Ritornero' sempre,
quando il mio cuore
avrà bisogno
di un giaciglio,
di un angolo
delle tue stanze,
ma non sarà
per sempre...
Sono girovaga,
nomade,
una pellegrina
in cerca del
suo Dio,
ma tu hai
le chiavi e
apri il mio cuore
a un viaggio folle
per trovare
me stessa,
rinunciando
ad amarmi
nell'intimo angolo
delle tue stanze.

Per partecipare basta inviare
RACCONTI, FOTO, POESIE o
DISEGNI
ad artisti@leggimigratis.it



EL GRINGO PUB



PUB di tradizione non di tendenza!

**Specialità Carne Argentina, Fagiolata
Messicana, e Pennette Old West**

SERATE DIVERTENTI

**Gran varietà di
Gin, Vodka e Rhum**



**VIA DESERTO, 6
SANT'AGATA SUI DUE GOLFI
TEL. 334.9891979
chiuso il giovedì**



**BAR
PIZZERIA
TRATTORIA
ROSTICCERIA
KEBAB
CREPES
CORNETTI**



**PIZZA A PRANZO - POLLO ALLO SPIEDO
PRIMI E SECONDI PIATTI - PANE DI PIZZA**

**sala interna
consegne a domicilio**

Via Cavone, 27 - Piano di Sorrento - Tel. 081.5341054



Maschi e femmine sono diversi, ecco perché

“*Le femmine amano farsi fare tante coccole, mentre i maschietti fanno a botte più facilmente. Sarà vero? Secondo gli studiosi, bambini e bambine a volte si comportano in modo diverso perché vengono trattati in modo diverso. Altre volte per ragioni genetiche.*

Le femmine amano farsi fare tante coccole. In genere più dei maschietti. Qual è il motivo?

Probabilmente perché glielo insegniamo noi. Gli studiosi dicono che le bambine ricevono più coccole e più carezze rispetto ai maschietti, non solo dai genitori ma anche da altri parenti e amici. Questo potrebbe spiegare perché alcuni ragazzini, crescendo, non accettino di buon grado il contatto fisico. Chi ha un ometto da coccolare per casa, può però provare ad avvicinarsi senza che lui se ne accorga: con i maschietti è più facile arrivare alle coccole passando per la lotta. Fategli il solletico, azzuffatevi con lui, rotolatevi insieme sull'erba: anche se non ve lo dice, sono cose che gli piacciono!

I maschietti fanno a botte più facilmente. Le femmine cercano la mediazione

I maschietti misurano volentieri la loro forza, le femmine sono invece più premurose. Un pregiudizio? No, dicono i ricercatori dello sviluppo: maschi e femmine si comportano in modo diverso con gli altri bambini e durante i giochi. Studi hanno mostrato come le bambine cercano in tutti i modi di andare d'accordo con gli altri, di capirsi e di aiutare. I bambini invece si atteggiavano spesso in modo combattivo, vogliono avere più successo. Un'eredità della storia umana, che tende a resistere. L'uomo conquistava nuovi territori, combatteva contro i nemici, difendeva la famiglia e i suoi possedimenti. Le donne si occupavano di un

pasto caldo, dei vestiti e del buon umore.

“Basta gridare!” Si dice più ai maschi che alle femmine

Ma nessuno sa con precisione il perché. Le difficoltà di adattamento alla vita fuori dal grembo materno potrebbero entrarci qualcosa, in quanto il sistema nervoso dei maschietti alla nascita è meno maturo di quello delle femmine. Si sa anche che in genere i neonati maschi sono più soggetti allo stress delle neonate femmine: se vengono provocati da un disturbo leggero ma continuo (rumore, per esempio), il loro livello di cortisolo si alza, mentre nelle femminucce la quantità di questo ormone dello stress non si alza per un piccolo elemento di disturbo.



Servizio
Navetta
Gratuito

... lasciati
tentare
dai sapori
tipici ...

Via Casarano, 19 Sorrento
tel. 081533.97.82

Sale per Cerimonie/Eventi
anche all'esterno...



L'art Du Cheveu

PARRUCCHIERI

**PROMOZIONE
DI SETTEMBRE**

taglio + piega + trattamento

al prezzo di

€20,00

anzichè € 25,00

**...E TANTE ALTRE
NOVITÀ**



Vieni a trovarci in via San Michele n° 72 - Piano di Sorrento
tel. 081-5342230 moianovic@libero.it (Facebook) wifi

Il papà per i maschi è il modello, per le femmine forgia l'immagine del maschile

Per una bambina il papà è il primo uomo e influisce in modo determinante sull'immagine del maschile. Per i maschietti invece il papà è il modello, l'esempio. Volete evitare di trovarvi in casa un bamboccione, che non alza un dito per mettere in ordine le sue cose e si aspetta tutto dalla mamma? Molto dipende da come si comporta il papà in casa, se aiuta, si occupa dei figli, se è dolce e premuroso.

Maschi e femmine piccoli chef

Tutti i bambini aiutano volentieri mamma e papà in cucina, basta che la preparazione sia presentata come un gioco. Se è vero che le bambine sono più legate ai compiti di gestione domestica, mentre i bambini usano volentieri gli attrezzi e imparano a riparare la bicicletta, cambiare spesso questi ruoli fa sì che poi nell'età adulta riusciranno senza problemi a svolgere compiti che prima erano prerogativa dell'altro sesso. Ne beneficia anche lo sviluppo: i maschietti migliorano le capacità motorie 'minute anche pelando carote o decorando le torte. Le bambine invece, salendo sugli alberi e giocando con l'aquilone imparano le gioie del movimento.

Maschietti più educati a non aver paura (o a non mostrarla)

I maschi fin da piccoli sembrano più propensi a passare una notte fuori casa. Gli studiosi dello sviluppo cerebrale sostengono che ci sia un motivo: l'orientamento spaziale degli uomini sarebbe più sviluppato rispetto a quello delle donne. I maschietti quindi sono più



“Maschio o femmina che sia... ecco alcune regole per aiutare i vostri figli a crescere sicuri

- Fategli tante coccole
- Cantategli le ninnenanne (anche se siete stonati)
- Fategli capire che voi genitori non siete perfetti e che potete sbagliare
- Comportatevi in modo da guadagnarvi la loro fiducia
- Motivateli a fare cose da soli
- Mettete delle regole (poche ma chiare)
- Lasciateli piangere e consolateli
- Dite loro che sono belli, forti e intelligenti
- Dimostrategli che i conflitti si possono risolvere anche senza urlare
- Non evitategli gli ostacoli, tanto prima o poi se ne troveranno davanti tanti. Meglio che abbiano imparato ad affrontarli
- A volte fate delle concessioni

sicuri: troverò sicuramente la via di casa. Ma non sarebbe solo quello il motivo: la psicologa canadese Morrongiello ha concluso che le femmine si sentono più spesso ripetere dai genitori frasi del tipo: "Fai attenzione! Stai attenta!".

Gruppi misti di gioco fa bene a maschi e femmine

Le bambine della scuola

materna di solito giocano in mini-gruppi di due-tre, i bambini di quattro-sei così fanno più chiasso. I giochi misti però fanno bene agli uni e alle altre: imparano altri modi di comportarsi, si completano per capacità e interessi. L'amicizia fra bambini e bambine può essere aiutata dai genitori con inviti reciproci, feste miste, gite tra famiglie.

Ristorante Tramonto Rosso

*completamente rinnovato
con terrazza panoramica
e giardino esterno*

sala per banchetti

*cucina tipica con prodotti nostrani
specialità alla brace*

lunedì chiuso



MEDIASET
PREMIUM



CHAMPIONS
LEAGUE



Via Caprile, 1 Massa Lubrense Tel. 081.808.10.45

WWW.RISTORANTETRAMONTOROSSO.COM

Le paure che aiutano a fare carriera



Come affrontare le proprie paure per fare carriera?

La carriera può essere molto difficile da affrontare. Un sogno raggiungere il tanto desiderato obiettivo, ma irto di ostacoli il cammino perché tutto diventi realtà. Nel momento in cui ci si accorge delle difficoltà insite nel percorso della carriera, possono sorgere paure insormontabili. Tuttavia, bisogna partire proprio da quelle paure per creare il percorso vincente.

Tutti hanno paura: nessuno ne è esente. Ma solo le persone che riusciranno a manipolare le proprie paure potranno ottenere ottimi risultati. Quando troppi timori si scatenano sul lavoro, non si può rimanere indifferenti. Non affrontare il problema e lasciarsi andare al flusso quotidiano delle mansioni, in preda a panico e dubbi, porterà a non avere più stimoli sul lavoro e a troncarsi sul nascere qualsiasi velleità di carriera.

Purtroppo, il problema sorge dal fatto che la paura, solitamente, è qualcosa di inafferrabile. **Si tratta di un sentimento difficile da indentificare.** Per questo bisogna riflettere sulla paura che si ha e dare a essa una forma e un nome per cominciare ad affrontarla. Inoltre, la paura è un fattore psicologico che parte da noi stessi: se pensiamo positivo e ci convinciamo di poter fare qualsiasi cosa perché se ne hanno le capacità, allora il successo arriverà, anche se si è pieni di timori. Se, invece, si ha paura, ma si pensa negativo e ci si convince di non potercela fare, allora sarà impossibile uscir fuori dall'impasse che il panico può creare.

La preoccupazione e la

prudenza eccessive sono i due successivi punti che bloccano la carriera sul nascere. Se si è sin troppo preoccupati, non si rischierà mai e ci si arroccerà su posizioni sicure, esenti da pericoli. Tuttavia, non rischiare e non gettarsi nel "pericolo" potrebbe far perdere l'occasione della vita.

“Se non si rischia, non si saprà mai quali saranno le opportunità che si potranno sfruttare in futuro sul lavoro, né si saprà mai cosa si è in grado di fare.”

Per combattere la paura sul lavoro, bisogna percorrere quattro step fondamentali che faranno della paura un valore aggiunto.

Innanzitutto, **identificare ciò che si teme.** Bisogna porsi qualche domanda. Di cosa si ha paura? Di non essere all'altezza del compito? Di fallire? Di prendere la decisione sbagliata? Di perdere un'occasione? Una volta compresa l'origine della paura, si è già sulla buona strada per superarla.

In secondo luogo, bisogna **ammettere ciò che si teme.** Dare forma alla paura e dirsi in faccia

di avere paura è un grande atto di coraggio. Il coraggio, infatti, può essere la constatazione della paura e l'agire a prescindere dalla paura stessa.

Se si ammette di avere paura, si può passare allo step successivo: **accettare ciò che si teme.** Indispensabile è accettare la propria paura e non respingerla: significa che si è umani. Di solito, sul lavoro, la paura più grande è quella del fallimento. Accettare la paura del fallimento sarà una spinta enorme alla carriera: se si teme di fallire, si lavorerà di più e con maggior precisione per puntare a risultati eccellenti. Un buon lavoro è quasi sempre stimolato dal terrore di sbagliare.

Infine: agire. L'azione è l'unico antidoto contro la paura. Solo dall'azione si può comprendere fino a dove si può arrivare. Ovviamente, si possono anche prendere decisioni sbagliate: e ciò è comunque positivo, perché si può imparare dai propri errori, si può depennare dalla lista delle cose da fare ciò che è sbagliato e, man mano che si va avanti, si possono prendere decisioni sempre più vicine alla perfezione.

S
A
T
I
S
F
H
A
I
R



Luca e Tony

hair style

Via Pietà, 17 - Corso Italia, 145 - Sorrento

Tel. 081 878 3476 - 328 30 25 014

lucaetonysatisfhair@gmail.com

on-line il nuovo sito: www.satisfhair.it

S
A
T
I
S
F
H
A
I
R



del Giudice Gestioni

Amministrazione e Gestione Immobili

Francesco del Giudice



Via F.sco Saverio Mascia, 7
Castellammare di Stabia (NA)

email: francesco@delgiudicegestioni.com

Tel e Fax 0818716217

Cell. 3398661224

www.delgiudicegestioni.com

Si Riceve su appuntamento



Arricciarsi i capelli in 10 secondi

Passate ore guardando tutorial su come avere capelli ricci, definiti e voluminosi? I capelli lisci e piatti sono il vostro cruccio più grande? Babyliss ha pensato a voi, lanciando sul mercato l'innovativo sistema arricciacapelli Perfect Curl: per avere capelli ricci con boccoli da sogno in soli 10 secondi!

Si tratta di un innovativo sistema per arricciare i capelli che in soli 10 secondi crea ricci morbidi e definiti rispettando i capelli.

La forma di questo arricciacapelli è davvero molto particolare, caratterizzata da una comoda impugnatura antiscivolo e da una speciale "bocca" con dentini, che letteralmente aspira all'interno le ciocche di capelli, che avvolte da speciali piastre, creano il perfetto effetto riccio che tutte le ragazze dai capelli lisci sognano.

Ma come funziona?

La ciocca di capelli che volete arricciare viene aspirata automaticamente all'interno dell'apparecchio grazie a una camera rotante in ceramica, viene arricciata su se stessa e su un cilindro e viene rilasciata dopo pochi secondi. È facilissimo, basta prendere la ciocca (2-3 centimetri di capelli), posizionarla tra le due pinze e chiudere. In questo modo la ciocca verrà aspirata.

La tecnologia avanzata di questo prodotto arriccia i capelli rivoluzionario permette di arricciare i capelli in maniera semplice e veloce, essendo stato inoltre progettato con un sistema "anti-tangle" che non annoda i capelli e non lascia che questi si incastrino dentro l'apparecchio durante il processo.

Dopo qualche secondo sentirete un segnale acustico, che significherà che dovrete rilasciare la pinza e lasciarla scivolare lungo i capelli per rivelare il

perfetto boccolo che avrete ottenuto. Le speciali piastre rotanti in ceramica posizionate all'interno dell'apparecchio possono essere riscaldate a tre diverse temperature: 190, 210 e 230 gradi, a seconda del tipo di capelli, ed allo stesso modo anche il timer che indica il tempo di posa può essere settato su 8, 10 o 12 secondi a seconda del risultato desiderato e del tipo di capelli: 8 secondi per capelli sottili, 10 per capelli normali e 12 per capelli molto corposi.

Il modo migliore per utilizzare questo sofisticato apparecchio è sui capelli puliti, ben pettinati e condizionati con un buon prodotto protettivo per evitare che le alte temperature delle piastre arriccianti vadano a danneggiarli.

Un sistema ingegnoso per arricciare i capelli in modo semplice e veloce, il tempo stimato per avere una perfetta piega tutta boccoli su tutta la capigliatura è di circa 5 minuti.

“Oltre alla rapidità e alla sicurezza, la novità è data anche dalla modalità di lavorazione della ciocca, che non viene arrotolata su un ferro ma automaticamente aspirata in una camera rotante, donando alla chioma una forma perfetta, setosa e lucida. Efficace per tutti i tipi di capelli e per tutte le lunghezze.”

Vuoi pubblicizzare la tua attività sul *LeggimiGratis*?

CHIAMACI ALLO 380.32.41.537



Pianeta Donna

PARRUCCHIERI

PIANO DI SORRENTO

ORARIO
CONTINUATO
9:00 - 19:30



PIEGA E COLORE CON O SENZA TAGLIO	€ 33,00
PIEGA+TAGLIO+COLPI DI SOLE	€ 38,00
PIEGA+TAGLIO+COLPI DI SOLE + COLORE	€ 45,00
TAGLIO+PIEGA	€ 18,00
PIEGA	€ 8,00
ALLUNGAMENTO CHERATINA	€ 200,00
BRASILIANO	€ 90,00
SHATUSH	€ 45,00
CALIFORNIA	€ 35,00
PIEGA BAMBINI DA 0 A 11 ANNI	€ 5,00

Corso Italia, 245
081 808 84 86 - 320 35 33 968

e.mail: planetadonnapiano@tiscali.it

 Pianeta Donna



**da noi il DESIGN
a portata di mano**



progettazione, esperienza e convenienza
www.ilmodulosorrento.it

il modulo

ARREDAMENTI



SORRENTO

Via degli Aranci, 33/d

Tel. 081.878.5697

info@ilmodulosorrento.it



Il lusso sui binari dell'India

“L'India è una Paese tanto vasto quanto affascinante. Così unico e variegato, mistico e magnetico, tanto da attrarre le attenzioni dei più diversi tipi di turisti. Per scoprire il sapore vero di questo Stato, le sue origini più profonde, la cosa migliore è concentrare le proprie attenzioni sulla parte

meridionale. Quasi non toccata dalle invasioni straniere, qui l'eredità indiana è intatta come in nessun'altra parte del Paese. Chi ha voglia di vivere un'esperienza incredibilmente carica di suggestione, adesso ha l'opportunità di affrontare un viaggio unico che conduce alla scoperta dell'India più

magica a bordo dei treni super lusso che offrono una perfetta vacanza stile Maharaja! Infatti, è possibile andare alla scoperta di angoli affascinanti e ricchi di storia, visitare deserti, villaggi e città moderne attraverso la rete ferroviaria indiana che è la più estesa al mondo, senza rinunciare ad alcun comfort!

• • • • • Ecco alcune delle proposte più interessanti • • • • •

Il Palace on Wheels, un treno in servizio dal 1982 e costruito per i Maharaja, composto da 13 lussuose vetture che riportano ciascuna le insegne del principato di appartenenza e creano un legame con il passato anche grazie all'arredamento, costituito da mobili d'epoca, lampadari ed arredi in velluto. Tra i comfort presenti, è possibile usufruire del servizio SPA, di due ristoranti che offrono cucine ricercate, della biblioteca e perfino del maggiordomo. Inoltre, ogni cabina dispone di un bagno privato e di 2/3 posti letto. Il “Palace on Wheels” parte da Delhi ed in 7 notti e 8 giorni tocca Jaipur, Jaisalmer, Jodhpur, Sawai Madhopur, Chittorgarh, Udaipur, Bharatpur, Agra per tornare alla città di partenza. Un viaggio

droitto al cuore di uno degli stati più belli dell'India, noto come la terra dei Maharaja, il Rajasthan.

• • • • •
Il Fairy Queen, un treno in servizio dal 1855 che rappresenta ad oggi la più antica locomotiva funzionante del mondo e può ospitare fino a 50 persone. Attivo da ottobre a febbraio, il super treno di lusso percorre la linea Delhi-Alwar con annessa visita al santuario della Tigre a Sariska e pernottamento presso un Heritage hotel. Si tratta di un parco naturale divenuto riserva nel 1979 e considerato la meta ideale per tutti coloro che amano la natura più selvaggia e autentica.

• • • • •
Il Golden Chariot, un nuovo treno di lusso attivo dal 2010, l'orgoglio del Sud

dell'India, che attraversa lo stato del Karnataka. La partenza è prevista ogni lunedì da Bangalore e la durata del viaggio è di 7 notti ed 8 giorni. Il viaggio si svolge nelle ore notturne per dare la possibilità ai turisti di visitare di giorno Kabini, Mysore, Hassan, Hampi, Badami e Goa. Tra riserve naturali, templi, monumenti e paesaggi incantevoli si arriverà in Paradiso immergendosi nelle bellissime spiagge di Goa. Le cabine del Golden Chariot sono dotate di ogni comfort ed offrono innumerevoli servizi a bordo tra cui un ottimo ristorante che serve anche menù vegetariani ed una carrozza SPA dove godere di massaggi rilassanti e terapie Ayurvediche.

• • • • •

Crociera ZUMBA[®] in movimento fitness

featuring Zumba[®] Fitness classes

Dedicatevi una vacanza all'insegna del benessere, portando Zumba[®] in crociera! Salpate a bordo di Costa Fascinosa da Bari, dove arriverete comodamente in bus (incluso nel prezzo), alla scoperta del meraviglioso autunno del Mediterraneo, da Corfù a Malta. Una pausa di relax durante la quale potrete mantenervi in forma con lo sport più divertente del momento. Speciale Masterclass a Bordo con la Special Guest Zes Angela Verrelli. Preparatevi a partire!



GRECIA E MALTA
4 GIORNI - 3 NOTTI

CABINA INTERNA

€ 340^{*} p/p

CABINA ESTERNA

€ 410^{*} p/p

CABINA CON BALCONE

€ 470^{*} p/p

INCLUSO SERVIZI D'BUS
DA NAPOLI A BARI

www.crociereinmovimento.it



Crociera in Movimento

GG	PORTO	ARR	PART
Lun	BARI (Italia)		19.00
Mar	CORFÙ (Grecia)	08.00	13.00
Mer	LA VALLETTA (Malta)	08.00	13.00
Gio	NAPOLI (Italia)	08.00	



ZUMBA[®]
fitness



ZUMBA[®]
sento

Una pausa di relax durante la quale potrete mantenervi in forma con lo sport più divertente del momento.

Speciale Masterclass a Bordo con la Special Guest Zes Angela Verrelli.

Preparatevi a partire!



* Tariffa di gruppo p/p (min. 30 persone) in cabina Classic, riferita alla partenza indicata. Include tasse portuali, assicurazioni e servizio bus da Napoli a Bari. Escluse quote di servizio. Ragazzi (max 2) fino a 18 anni n.c., in cabina con 2 adulti pagano tasse portuali e quote di servizio. Disponibilità limitata.

Sali a bordo con la ZES Angela Verrelli per un'eccezionale vacanza all'insegna del fitness!

In collaborazione con

SPORT7

www.consorziosport7.com

Costa
CROCIERE

BLUMARE
VIAGGI

Via San Michele 13,
Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 5321383
info@blumareviaggi.it
www.blumareviaggi.it





Un nuovo concetto di orecchini

Si chiama **earcuff** la tendenza del prossimo autunno: letteralmente il loro nome significa “polsini da orecchio” o “bracciali da orecchio”.

In America ha già conquistato le celebrities e c'è da scommettere che quanto prima farà capitolare anche le fashion addicted del Vecchio Continente. Si indossa soltanto ad un orecchio, ma non è esattamente un orecchino, poiché circonda l'intero padiglione auricolare e può essere utilizzato anche da chi non ha il lobo forato. Le sue dimensioni sono diverse: piccolo e discreto o grande quasi come un ventaglio da indossare solo su un lato, per catalizzare meglio l'attenzione su viso e acconciatura.

Tra i modelli più gettonati ci sono quelli impreziositi con strass e pietre luminose ma non mancano anche varianti più energiche a forma di drago o serpente. Le versioni più audaci sono quelle molto grandi decorate

con foglie laminate in oro o piume lunghe, da indossare principalmente con i capelli raccolti per dargli maggiore risalto.

Proprio perché l'effetto finale è totalizzante, il look perfetto per portare al meglio questa novità è decisamente sobrio, minimale! No a collane troppo invasive o spille “protagoniste”, meglio invece raccogliere i capelli in morbide trecce o code alte sulla nuca per permettere a tutti di ammirare il preziosissimo gioiello. Ma il vero punto di forza di questo vezzo ornamentale è la sua predisposizione ad adattarsi perfettamente al trasformismo tipico di ogni donna: perfetto per gli abitini da sera più chic, non rinuncia a fare pendant con i look trasgressivi, da sfoggiare in pieno giorno!

Tra le star conquistate dall'earcuff ci sono Alicia Keys e Diane Kruger, che

prediligono le versioni “preziose”, Scarlett Johansson che ne ha scelto una variante discreta in oro e piccole perle bianche e Sienna Miller che, abbinandolo ad un cerchietto tra i capelli, ha indossato un earcuff borchiato, per dare al look un vistoso effetto punk.

“L'earcuff trae ispirazione dal tradizionale orecchino indiano e, come quello, spesso è provvisto di una catenina per congiungere il lobo ad un altro punto, generalmente i capelli. In realtà la moda di un accessorio molto simile si era divulgata negli anni '90, con la diffusione dei tanti buchi sul padiglione: gli anellini posti in modo così ravvicinato andavano a formare una sorta di perimetro argentato sull'orecchio, donando un effetto simile a quello conferito dall'earcuff. La differenza è però che quest'ultimo è costituito da un pezzo unico e spesso ha forme davvero particolari e non tradizionali come i cerchietti del decennio passato.

PANINOTECA
COS 'E PAZZ



Viale dei Pini - Sant'Agnello
Tel. 334 61 03 671



*lampade Esclusivo
ogni 3 lampade
una in omaggio!*

*segui la moda
dacci un taglio!*

VIA SEVERO CAPUTO, 7A - 80061 MASSA LUBRENSE - Tel 081.8780465 Cell. 3337217936



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

SORRENTO, semicentrale, tranquillo, signorile: salone doppio, 3 camere, cucina abitabile, doppi servizi, terrazza, balconate, box auto, cantinola, posto auto, piscina. Rif. A442 a.c.e./G

SORRENTO, centrale, tranquillo, signorile, rinnovato: ingresso, soggiorno, 2 camere, studio, cucina, doppi servizi, veranda, terrazzo, giardino attrezzato. Rif. A419 a.c.e./G

SORRENTO, prossimità Capo, panoramissima sul Golfo, signorile mansarda finemente ristrutturata, in trifamiliare, composta da: ampio salone-cucina, 2 camere, doppi servizi, terrazzino panoramico, posto auto coperto. Rif. A439 a.c.e./G

SORRENTO, nel cuore del centro storico, in fabbricato d'epoca, vendesi grazioso monolocale completamente ristrutturato, ottime rifiniture, composto da: camera, cucinotto, bagno, disimpegno, soppalco con bagnetto. Rif. A458 a.c.e./G

SORRENTO, centralissimo, signorile, in parco attrezzato con piscina, appartamento panoramico: ingresso, soggiorno con terrazzino, 2 ampie camere, cucina con ampia balconata, bagno, cameretta con bagno, cantinola, parcheggio. Rif. A454 (a.c.e./G)

SORRENTO, mezza collina, nella frazione di Priora, ben servita dai mezzi pubblici, in contesto signorile, con bella vista sulla Penisola e sul Golfo di Napoli, vendesi villa a schiera di bifamiliare, di oltre 160 mq. coperti complessivi, con costante giardino di circa 600mq., ingresso carrabile ed autonomo. Completamente da rinnovare. Rif. V587 A.C.E./G



SANT'AGNELLO, centrale, C.so Italia, moderno, tranquillo: ingresso, soggiorno, 2 camere, cucina, bagno, grande terrazzo a livello mq.70. Rif. A351 a.c.e./G

SANT'AGNELLO, centralissimo: ingresso, soggiorno, 3 camere, cucina, bagno, ripostiglio, cantina, parcheggio. Rif. A390 a.c.e./G

SANT'AGNELLO, a breve distanza dal centro, vendesi grazioso, caratteristico,

appartamento d'epoca composto da: soggiorno, cucinotto, camera matrimoniale, 2 camere singole, doppi servizi, balconate, terrazzino. Rif. A414 a.c.e./G

PIANO DI SORRENTO, collina, in palazzo d'epoca, luminoso e panoramico appartamento composto da 3 vani e accessori, posto auto condominiale. Da rinnovare. Rif. A310 a.c.e./G

PIANO DI SORRENTO, collina, in parco-castello signorile, appartamento semindipendente: soggiorno con a.k, 2 camere, camera in ammezzato, bagno, terrazzo, parcheggio. Rif. A452 a.c.e./G



PIANO DI SORRENTO, sulla collina, in tranquillo contesto residenziale, comodo accesso, ven-

desi casa a schiera su tre livelli, composta da: 1°liv., ampia taverna con camino, studio, bagno e garage; 2°liv., salone, cucinotto, bagno e terrazzi; 3°liv., 3 camere, doppi servizi. Rif. V636 a.c.e./G foto n.2

PIANO DI SORRENTO, lato mare, a pochi minuti dalla Circumvesuviana, in piccolo fabbricato d'epoca, vendesi appartamento composto da ingresso, camera, cucina ed ampia camera mansardata. Rif. A412 a.c.e./G

META, prossimità stazione, soleggiata, tranquilla, nel verde, casa bilivelli mq 170, giardino mq 600. Rif. V 681 a.c.e./G

META, lato mare, tranquillo, luminoso, panoramico: ingresso, 4 ampie camere, cucina, bagno, veranda, balconate. Parcheggio. A251 a.c.e./G

POSITANO, tranquillo, moderno, signorile, panoramico: soggiorno con angolo cottura, camera con bagno, cameretta con bagno, 2 terrazze panoramiche, p.auto, piscina. Rif. A438 a.c.e./G

MASSA LUBRENSE, collina, tranquillo, panoramico, signorile, soleggiato, semindipendente: soggiorno, 2 camere, pluriacessorio, terrazze attrezzate, giardino. Graziosa dependance, camera, bagno, cucina estiva. Ampio e comodo

parcheggio chiuso privato. Rif. A464 a.c.e./G



MASSA LUBRENSE, a breve distanza dal centro di S.Agata, vendesi panoramica vista mare, porzione indipendente terra-cielo di antico fabbricato, costituito da soggiorno con caminetto, sala pranzo, cucinotto, camera matrimoniale, due camere, tripli servizi, ampio locale taverna con terrazzo coperto, ampio giardino curato, parcheggio, accessibile con auto di medie dimensioni. Rif. V613 a.c.e./G

MASSA LUBRENSE sul mare, grazioso rifinito panoramico appartamento mq.32: camera con angolo cottura, zona notte, bagno, comodo deposito mq.32. Rif. A465 a.c.e./G

LOCALI E CESSIONI SORRENTO E PENISOLA, cedesi varie tipologie di attività, in ottime posizioni commerciali.

CHIAMATE PER LOCAZIONI TURISTICHE IN PENISOLA SORRENTINA



IL MELOGRANO DI Davide Gargiulo - Iscrizione Ruolo C.C.I.A.A. di Napoli al n. 2674
COMPRAVENDITE - LOCAZIONI - RISTRUTTURAZIONI - CONSULENZA TECNICO LEGALI - MUTUI
Sede legale: Via Campo di Termini 6 - 80065 Massa Lubrense (NA) loc. Termini - Fax 081.8085168
Uffici amministrative: Corso Sant'Agata n. 61 / N - Tel 081.8780925 - Fax 081.8085154
80061 Massa Lubrense (NA) Loc. Sant'Agata sul due Golf
E-Mail: ilmelograno73@libero.it - Cell. +39.3336616264

VENDETE

Massa Lubrense - S.Agata sui due Golf - appartamento al primo piano di circa mq. 50 con annesso balconata e piccolo cortile da ristrutturare € 250.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S.Agata sui due Golf - appartamento di circa mq.50 con annesso terrazzo a livello da ristrutturare € 240.000,00 trattabili

Massa Lubrense - Pastena - villetta a schiera su due livelli composta da: piano terra ampio soggiorno con camino, cucina e bagno; piano primo 3 camere da letto, bagno, 2 posti auto esterni e ampio spazio esterno di circa mq. 200 con annesso tavernetta con bagno e cucina di circa mq.50 con ingresso indipendente € 580.000 trattabili

Massa Lubrense - Torca - zona centrale appartamento indipendente composto da: soggiorno-cucina, 2 camere da letto, 2 bagni, ampio cortile e piccolo giardino € 360.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golf - Appartamento con ingresso indipendente composta da: piano seminterrato 2 camere con bagno da ristrutturare; piano primo sog-

giorno con angolo cottura, camera da letto, bagno, terrazzino a livello e ampio cortile. € 280.000,00 trattabili

Massa Lubrense - Torca - soluzione semindipendente composta da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno e ampio terrazzo a livello; completamente ristrutturata € 220.000,00 trattabili

Massa Lubrense - Monticchio - villetta indipendente immersa nel verde con vista diretta sull'isola di capri di circa mq. 120 composta da: soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto, bagno, dependance con bagno, terrazzo a livello, giardino di circa 150 mq, terrazzo di copertura e ampia zona parcheggio completamente ristrutturata **Trattativa riservata**

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golf - centralissimo - graziosa mansarda composta da: soggiorno con camino, 2 camere da letto, bagno, cucina abitabile, ripostiglio, terrazzo a livello vista capri e terrazzo di copertura attrezzato, completamente e finemente ristrutturata. **Prezzo interessante**

LOCAZIONI

Piano di Sorrento - graziosa mansarda in palazzo d'epoca composta

da: ampia camera da letto, cucinotto, bagno e ampio terrazzo a livello panoramico. Contratto annuale € 500,00 trattabili rif. 43

Massa Lubrense - Monticchio - soluzione semindipendente composta da: soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto, bagno, cortile, giardino e posto auto contratto anche regolare € 600,00 mensili Rif. 44

Massa Lubrense - Pastena - graziosa mansarda composta da: ampio soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno, terrazzo a livello e posto auto. Contratto regolare € 500,00 mensili rif. 39

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golf - appartamento al piano 3 senza ascensore composto da: soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto, bagno, ripostiglio, balconata e box auto. Contratto regolare € 800,00 mensili rif. 55

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golf - appartamento al terzo piano senza ascensore composto da: ampio soggiorno con camino, cucina abitabile, lavanderia, 2 camere da letto, bagno, ampia balconata e box auto (2 auto). Contratto 4 anni non rinnovabili € 750,00 mensili rif. 51

Massa Lubrense - Pastena - soluzione semindipendente composta da:

ampio soggiorno, cucina abitabile, camera da letto, 2 bagni, cortile e posto auto. Contratto regolare € 600,00 mensili rif. 56

Massa Lubrense - Torca - graziosa soluzione in villa bifamiliare composta da: soggiorno con camino, cucina, camera da letto, bagno, terrazza panoramica e posto auto. Contratto regolare € 550,00 mensile rif. 48

Massa Lubrense - Schiavazano - soluzione semindipendente composta da: cucina abitabile, soggiorno, 2 camere, e bagno. Contratto regolare € 550,00 mensili rif. 58

Massa Lubrense - Torca - soluzione semindipendente composta da: soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto, 2 bagni, ripostiglio e ampio terrazzo a livello panoramico. Contratto regolare € 600,00 mensili rif. 06

Disponiamo di numerose soluzioni per locazioni transitorie, settimanali e per weekend.

Tutti gli immobili sopra descritti hanno classe energetica

**pubblicità
grafica
marketing**

“la pubblicità è uno sporco lavoro,
ma qualcuno dovrà pur farlo”

dipil 
agenzia pubblicitaria



email: dipil@libero.it
info:

380.3571772

FOTO DEI LETTORI



UN SALUTO DALLLO STAFF DEL
LIDO KATARI
DI PIANO DI SORRENTO A TUTTI I
LETTORI DEL LEGGIMIGRATIS

Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con il LeggimiGratis. Invia la tua foto via mail all'indirizzo: foto@leggimigratis.it
Non dimenticare di indicare il tuo nome e cognome.

L'invio delle foto implica l'autorizzazione alla pubblicazione delle foto stesse e dei dati personali, compresi nome e cognome del mittente. La scelta delle foto da pubblicare è a discrezione della redazione. La pubblicazione è gratuita.



CasaTua Eventi Sismici

La soluzione
contro
l'inaspettato

Sostegno economico
per la ricostruzione
della casa

Allianz 

Per saperne di più, vieni a trovarci in agenzia.

Agenzia di Sorrento - Giardullo & C. S.a.s.

Sorrento

Corso Italia, 220
Tel. 081 8784216
Fax 081 8771315

Piano di Sorrento

Piazza della
Repubblica, 35/bis
Tel. 081 5322899

Meta

Via Cassari, 2
Tel. 081 19185190

Sant'Agnello

Corso Italia, 39
Tel. 081 8773735

Massa Lubrense

Via Partenope, 8
Tel. 081 8789061

AVVERTENZA: prima della sottoscrizione leggere il Fascicolo Informativo disponibile presso le nostre agenzie e sul sito www.allianz.it.



MULTE SCONTATE: LE ISTRUZIONI DEI COMUNI

Multe scontate dal 21 agosto: le prevede il decreto "del fare" (convertito in legge, pubblicata in Gazzetta ufficiale il 20 agosto 2013). Chi prende una multa, può pagarla col 30% di sconto. Una riduzione cui ha diritto chi salda il debito entro 5 giorni dalla contestazione (multa consegnata in mano dall'agente) o dalla

notifica (multa spedita a casa). Con un'eccezione: non si ha diritto allo sconto se il verbale prevede la confisca dell'auto, oppure la sospensione della patente. Resta inteso che, se il cittadino intende pagare la contravvenzione al 100%, senza lo sconto del 30%, potrà farlo tra il 6° e il 60° giorno dalla notifica. Detto

così, sembra che tutti fili liscio. In realtà, stanno emergendo diverse criticità. Tanto che, a seconda del Comune, ogni ente locale si regola un po' a modo suo. E il ministero dell'Interno sforna a getto continuo circolari esplicative.

PREAVVISO DI ACCERTAMENTO

Tutto ruota attorno a una delle infrazioni più diffuse: il divieto di sosta. Che viene sempre segnalata dai Comuni con preavviso di accertamento, un foglietto sul parabrezza. Questo

ha un valore legale pari a zero, non essendo previsto dal Codice della strada. Trattasi di una prassi di cortesia che non rientra in nessuno dei due precedenti: né contestazione immediata

dell'infrazione né notifica a casa. Quindi, in teoria, non si avrebbe diritto allo sconto. Ma tutto varia in funzione del Comune, ognuno dei quali sta dando indicazione specifiche.

GLOSSARIO

AIRBAG

È una sacca che si gonfia rapidamente in caso di impatti di una certa gravità, in modo da proteggere la persona da urti contro parti dure dell'abitacolo. I primi erano ospitati soltanto nel cuscino del volante, oggi si trovano anche nella plancia davanti al passeggero, sotto

il piantone dello sterzo, nei fianchi dei sedili o sui bordi del padiglione e c'è chi lo propone anche sopra il lunotto. In caso di incidente appositi sensori rilevano l'entità della decelerazione e quando questa è superiore alla soglia predeterminata innescano delle cariche che producono azoto e fanno gonfiare in pochi centesimi di secondo gli airbag.

Il gonfiaggio avviene con una grande rapidità e per evitare danni corporali è necessario stare a bordo con le cinture di sicurezza allacciate. L'invenzione arriva dagli USA, ha avuto un'applicazione contrastata e limitata fino agli anni 1980 quando è stata adottata anche in Europa dalla Mercedes e via via da tutte le altre Case.



Nautica Sic Sic

Porto di Sorrento

Recommended on



Noleggio Barche



Taxi Mare



Escursioni

Capri - Positano - Amalfi



www.nauticasicsic.com - info@nauticasicsic.com

Tel. & Fax +39 081.8072283 Mobile phone: +39 3357738005 / +39 330706947



*Pizza cotta nel
tradizionale forno a legna*



*Prodotti tipici e cucina
casareccia*

Tra le splendide colline dei Monti Lattari nasce il Ristorante Pizzeria Cuore di Pizza, immerso nel verde della natura, situato nel borgo di Moiano un grazioso paesino del comune di Vico Equense alle pendici del monte Falto.

Il luogo ideale dove trascorrere ore spensierate per gli amanti della natura e dei buoni sapori

Parcheggio privato gratuito

Sala interna e giardino

Aperti tutti i giorni a pranzo e cena anche la domenica

Menu' completo 20,00 euro

Per prenotazioni 081- 19143401

Via Raffaele Bosco, 668 - Località Moiano

Facebook: cuore di pizza

IL PARCHEGGIO A SCOMPARSITA

Grande successo per un particolare tipo di parcheggio, ideato da Idealpark, che rappresenta una soluzione ingegnosa per tutti i casi in cui si debbano realizzare posti auto nei centri storici, o in contesti di edifici d'epoca. Il sistema prevede una sorta di piattaforma, in questo caso a

due piani sovrapposti, che è in grado di uscire dal sottosuolo e portare l'auto al livello della piazza; nella parte superiore l'impianto è rivestito con un ciottolato classico, o comunque con una pavimentazione in linea con quella del contesto. Non è necessario creare delle corsie o strade per l'uscita dal parcheggio: le auto, infatti, passano sopra le coperture

degli altri posti auto chiusi. Il sistema permette anche di proteggere le auto: senza telecomando, non è possibile far sollevare l'impianto, che rimane così nascosto e chiuso. Il parcheggio può essere realizzato per piazze, ma anche per cortili e giardini, fino a tre auto disposte su altrettanti piani.



COMPRARE UN'AUTO IBRIDA IN GRUPPO, PER AVERE LO SCONTO MIGLIORE

L'acquisto di un'auto ibrida è un fenomeno ancora abbastanza poco diffuso, anche se il 2013 è l'anno in cui si registra un notevole incremento nelle vendite di questo tipo di vetture. All'interesse crescente nei confronti dell'ibrido, per il secondo anno consecutivo prende piede una singolare iniziativa: quella di un gruppo di persone che decide di acquistare più auto ibride tutte in una

volta, per ottenere uno sconto altrimenti irraggiungibile. Tutto nasce con la creazione del Gruppo Acquisto Ibrido - GAI, gruppoacquistoibrido.it - che nel 2012 ha trovato l'accordo con un concessionario per l'acquisto di 16 esemplari di Toyota Yaris ibrida, con uno sconto di 3.000-3.500 euro sul prezzo di listino (che parte da 18.500 euro) di ogni esemplare. Per l'edizione 2013, il GAI ha raccolto 170 adesioni in tutto il nord e centro Italia, con l'intenzione di acquistare 80 vetture ibride Toyota e spuntare in questo modo il prezzo

migliore possibile. Questa è la loro ricetta per comprare un'auto nuova in tempi di crisi economica ed è per questo che i due "leader" del gruppo, Luca Dal Sillaro e Gianalfredo Furini, hanno deciso di condividere la loro esperienza del 2012 con chiunque volesse seguire il loro esempio. Nelle intenzioni future, inoltre, c'è anche l'idea di creare gruppi di acquisto condiviso per auto elettriche, biciclette a pedalata assistita, ciclomotori ibridi e altri veicoli ecologici.



BISTROT BIRRERIA ROUTE 66
via Reola, 2 - Sant'Agata sui due Golfi
Tel. 081.8081512



- Birre alla Spina
- Specialità Messicane
- Birre Artigianali
- Panini & Insalate
- Capperia & Bruschettoni
- Vino & Liquori



get your kick on!

Gocce di Capri

ristorante - pizzeria

Aperti tutti i giorni a pranzo e cena.
 Terrazza per cerimonie ed eventi...

Via delle Tore, 7 - Termini - Massa Lubrense
 Tel. 081.533.0472 seguici su  GOCCE DI CAPRI

www.goccedicapri.it



RC AUTO: COME CAMBIARE COMPAGNIA PER SPENDERE IL MENO POSSIBILE

Di ritorno dalle vacanze dell'estate 2013, magari con il portafogli svuotato dalle spese del viaggio, ci sono automobilisti che cercano soluzioni per spendere meno. Ecco allora una delle prime chiavi per risparmiare: una Rc auto più leggera (la polizza obbligatoria della responsabilità civile). Ricordate che, dal 2013, non c'è più il prolungamento automatico della polizza, ma serve il consenso del cliente: addio quindi al tacito rinnovo. Comunque, alla scadenza della Rc, restano in vigore i 15 giorni di tolleranza, nel corso dei quali si è coperti in caso di sinistro. Tuttavia, durante i 15 giorni di "cuscinetto", chi viaggia con il contrassegno scaduto è soggetto a sanzioni in caso di controlli delle Forze dell'ordine: una multa che s'aggira attorno

ai 25 euro. È quindi bene saldare subito il premio che rinnova la copertura, con la propria Compagnia, oppure con un'altra che offre migliori condizioni in termini di prezzo o di condizioni. In definitiva, oltre ai 15 giorni di tolleranza, potete, sino all'ultimo giorno di validità della polizza, cambiare Compagnia: questo vale anche per le Assicurazioni online, visto che la Legge non fa distinzioni.

CONFRONTI SUL WEB

Con TuOpreventivatiOre, il servizio gratuito sul sito Ivass (il vigilante sulle Assicurazioni), potete confrontare i preventivi Rc auto delle circa 80 Compagnie operanti nel settore. Basta registrarsi e rispondere a un questionario; si fornisce un indirizzo e-mail e lì (dopo pochi minuti) si riceverà un pdf con i preventivi. Più alto il numero di informazioni (dal numero di punti della patente fino alla descrizione dei guidatori dell'auto), maggiore la quantità di preventivi contenuti nel pdf.

Dopodiché, con i preventivi, andate in agenzia assicurativa per comprare la polizza, magari strappando uno sconto all'intermediario. In alternativa, optate per una Rc online, stipulando il contratto su un sito di un'Assicurazione. Si tenga infatti presente che ogni agente, in base alle eventuali indicazioni della Compagnia, potrebbe concedere un ribasso sulla tariffa ufficiale: si va così a determinare il vero prezzo finale.

CAMBIATELA SPESSO

Ma ecco il punto fondamentale. Una volta cambiata la Compagnia nel 2013, vi converrà farlo anche nel 2014, e così ogni anno. Perché si riescono a strappare maggiori sconti, con cui le Assicurazioni attirano nuovi clienti. E al contempo si spinge la vecchia Compagnia a farvi una controfferta. Insomma, anche se così diventa una specie di lavoro, per cercare il risparmio occorre essere sempre molto attivi. Alla larga invece da chi vi offre Rc super lowcost: si potrebbero nascondere truffe (polizze inesistenti), che vi farebbero circolare senza copertura. In caso di dubbio, informatevi all'Ivass.



SCOGNAMIGLIO ↑ TRASLOCHI

I NOSTRI SERVIZI

- Smontaggio e rimontaggio mobili
- Scatole e Casse protettive per ogni tipo di oggetto
- Bauletti per vestiti
- Trasformazioni cucine
- Buste per imballo materassi
- Corriere e appalti con negozio di arredamento
- Noleggio autoscala con autista
- Viaggi settimanali in tutta Italia



DEVI RISTRUTTURARE
CASA ???
NO PROBLEM!!!
DEPOSITO MOBILI
UN MESE
GRATIS !!!



ANCHE SU 

Goditi la Tranquillità di averci scelto...



UFFICIO C\mare di Stabia: Via Benedetto Croce, 19 - Tel/Fax. 081 3941220
Cell. +39 335 13 26 326 - Penisola Sorrentina Cell. +39 335 13 26 327
info E-mail. traslochiscognamiglio@alice.it

Trova le 7 differenze e poi colora l'immagine



Labirinto



Indovinelli

SAI COSA FA UN CAMMELLO CHE LAVORA TANTO?

SGOBBA!

IN ESTATE, IN CHE MARE VA A FARE IL BAGNO IL CANGURO?

NEL MAR SUPIO!

QUALE FRASE È QUELLA GIUSTA?

1: 8 PIÙ 8 FA 15

2: 8 PIÙ 8 FANNO 15

NESSUNA! PERCHÈ $8+8=16$!

Trova e colora

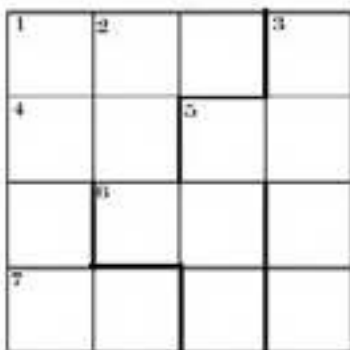
Cerca nel riquadro il nome degli oggetti che vedi nei disegni di Cenerentola e se hai voglia... colorali! Magari potresti ritagliare l'immagine che ti piace di più e incollarla dove vuoi tu



Soluzione: Scarpa, scopa, nastri, tazze, fata.

Cruciverba numerico

Le risposte alle definizioni sono tutte costituite da... numeri:

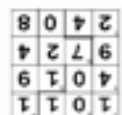


Orizzontali

- il numero di una famosa carica
- i ladroni di Ali Babà
- la radice quadrata di 361
- le ore di 3 giorni
- le ore di 1 giorno

Verticali

- anno in cui fu scoperta l'America
- numeri da agente segreto
- l'anno in cui nacque la Costituzione italiana
- i secondi in 2 minuti



Sudoku

Inserisci i numeri 1,2,3 e 4 in modo che in una riga non si ripetano mai

3			4
	4	3	
			1
2		4	



3	4	1	2
2	1	3	4
1	2	4	3
4	3	2	1

Parole incatenate

Indovina la parola che lega le altre auna all'altra.

Delle parole da indovinare trovi scritte la lettera iniziale e finale.

PITTORE

Q _ _ _ _ I

FIORI

P _ _ _ _ E

PIEDI

P _ _ _ _ I

BICCHIERI



Soluzione: pittore, quadri, fiori, piante, piedi piatti bicchieri



L'arbitro

Film diretto da Paolo Zucca e interpretato da Stefano Accorsi, Geppi Cucciari, Francesco Pannofino, Jacopo Cullin.

Prodotto nel 2013 e distribuito in Italia da Lucky Red il giorno 12 settembre 2013.

Trama: L'Atletico Pababile, la squadra più scarsa della terza categoria sarda, viene umiliata come ogni anno dal Montecrastu, la squadra guidata da Brai, arrogante fazendero abituato a vessare i peones dell'Atletico in quanto padrone delle campagne. Il ritorno in paese del giovane emigrato Matzutzi rivoluziona gli equilibri del campionato e l'Atletico Pababile comincia a vincere una partita dopo l'altra, grazie alle prodezze del suo novello fuoriclasse. Le vicende delle due squadre si alternano con l'ascesa professionale di Cruciani, ambizioso arbitro ai massimi livelli internazionali, nonché con la sottotrama di due cugini calciatori del Montecrastu.

Cinema

i film del mese di Settembre



Come ti spaccio la famiglia

Film diretto da Rawson Marshall Thurber e interpretato da Jennifer Aniston, Jason Sudeikis, Nick Offerman, Ed Helms, Emma Roberts.

Prodotto nel 2013 e distribuito in Italia da Warner Bros il giorno 12 settembre 2013.

Trama: Uno spacciatore di droga decide di abbandonare il mondo della criminalità, ma prima di uscire di scena deve portare a termine un ultimo lavoro che prevede un viaggio in Messico e la creazione di una finta famiglia per trasportare un'enorme quantità di marijuana negli USA.



Un piano perfetto

Film di genere azione della durata di 104 min. diretto da Pascal Chaumeil e interpretato da Diane Kruger, Dany Boon, Alice Pol, Robert Plagnol.

Prodotto nel 2012 in Francia e distribuito in Italia da Medusa il giorno 19 settembre 2013.

Trama: Per sconfiggere la maledizione che affligge la sua famiglia da generazioni facendo fallire tutti i primi matrimoni, Isabelle ha un piano.

Prima di sposare l'uomo che ama deve trovare uno sciocco che la sposi per divorziare immediatamente. Un piano perfetto, se non fosse per l'infernale Jean-Yves Berthier, redattore di guide turistiche che Isabelle insegue dal Kilimangiaro a Mosca per convincerlo a sposarla.

INF.2L SRI



*Lavorazione infissi
in alluminio
e alluminio legno*

Certificazione con relativa
CE UNI EN 143551-1

PRODUTTORE DI VETRATE ISOLANTI

**TERMOGLASS
10 ANNI DI GARANZIA**

CE UNI EN 1279-2

INF.2L
VIA CAVONE, 97
PIANO DI SORRENTO
tel/fax 081.808.37.68

Pizzeria-Rosticceria
Sfizioiserie
La Serena

Via dei Pini, 20/22- Piano di Sorrento
Info: 331.4151608 - 334.1281564

Gastronomia da asporto
per le tue feste, cerimonie e buffet

Solo da noi ogni mercoledì
trovi le vere **Empanadas**
ti aspettiamo!



Primi Piatti

Tutti i giorni Pollo Arrosto

MACELLERIA

De Simone Giovanni

MACELLERIA
De Simone

Solo Qualità

**carni macellate fresche
salami di produzione paesana**

Corso Italia, 66 - Sant'Agnello - tel.081 8782189



Comic Movie

Film di genere comico della durata di 90 min. interpretato da Dennis Quaid, Greg Kinnear, Common, Charlie Saxton, Will Sasso, Odessa Rae, Seth MacFarlane, Mike Meldman, Hugh Jackman, Kate Winslet.

Prodotto nel 2013 in USA e distribuito in Italia da Moviemax il giorno 05 settembre 2013.

Trama: Dieci episodi per dieci superstar di Hollywood che si contendono la palma per l'idea più dissacrante e divertente.

Justin e i cavalieri valorosi

Film di genere animazione diretto da Manuel Sicilia.

Prodotto nel 2013 e distribuito in Italia da Moviemax il giorno 12 settembre 2013.

Trama: In un mondo magico dove ancora i bambini possono sognare, Justin è determinato a trasformare i suoi sogni in realtà e diventare cavaliere.

Percy Jackson e gli dei dell'olimpio: Il mare dei mostri

Film di genere azione della durata di 106 min. diretto da Thor Freudenthal e interpretato da Alexandra Daddario, Leven Rambin, Logan Lerman, Nathan Fillion.

Prodotto (anche in 3D stereoscopico) nel 2013 in USA e distribuito in Italia da 20th Century Fox il giorno 12 settembre 2013.

Trama: La vita di un semidio a New York non è esattamente una cosa semplice, e quella di Percy Jackson in particolare, si è fatta ancora più complicata quando ha scoperto di essere il figlio di Poseidone e deve trascorrere tutte le estati al Campo Mezzosangue, insieme ai suoi simili. Il campo però, è in pericolo, perché l'Albero Magico che lo protegge dalle invasioni dei mostri è stato avvelenato, e l'unica cosa che può salvarlo è il Vello d'Oro, che Polifemo custodisce su un'isola circondata dal Mare dei Mostri.



Il mondo di Arthur

Newman

Film drammatico

della durata di 101 min. diretto da Dante Ariola e interpretato da Emily Blunt, Colin Firth, Anne Heche, Kristin Lehman. Prodotto nel 2012 in USA e distribuito in Italia da Videal il giorno 05 settembre 2013.

Trama: Un uomo che si finge morto per costruirsi una nuova identità si imbatte in una donna, anche lei in fuga dalla sua vecchia esistenza. I due iniziano a irrompere nelle case vuote per assumere l'identità dei proprietari assenti.





ARIZONA PARK CLUB

Specialità alla brace, sfizi vari, panini, kebab, etc

Via Santa Lucia, 29 - SORRENTO

Tel. 081.877.0650 - Cell. 360.739643 - 338.2270188

email: cuvan@libero.it  Arizona Park

www.arizonapark.it

giorno di chiusura del ristorante: lunedì aperto tutte le sere
Arizona Park resterà a disposizione tutti i giorni della settimana per gli eventi
ORGANIZZIAMO: FESTE DI COMPLEANNO - 16 ANNI - COMUNIONI - EVENTI VARI

ELABORAZIONE DI PIANI DIETETICI PERSONALIZZATI IN STATI FISIOLOGICI E PATOLOGICI



{ gravidanza
allattamento
obesità
diabete
ipercolesterolemia
ipertigliceridemia
ipertensione... }

Educazione alimentare rivolta ad adulti e bambini

Dietista
Dott.ssa Gaia Anniballi

Cell. 330/6351005

e-mail: gaia.anniballi@virgilio.it

Via Campo degli Aragonesi, 8 - Massa Lubrense - Via delle Rose, 25 - Piano di Sorrento

STABIA

infissi
di D'Apice Antonio



Lavorazioni di infissi

infissi in alluminio anodizzato - legno alluminio
zanzariere - persiane in alluminio - tapparelle
porte interne - porte blindate - tende da sole
ristrutturazione appartamenti

Via Napoli, 186 - C.mare di Stabia (NA)

tel. 081.8713907 - cell. 347.7663621

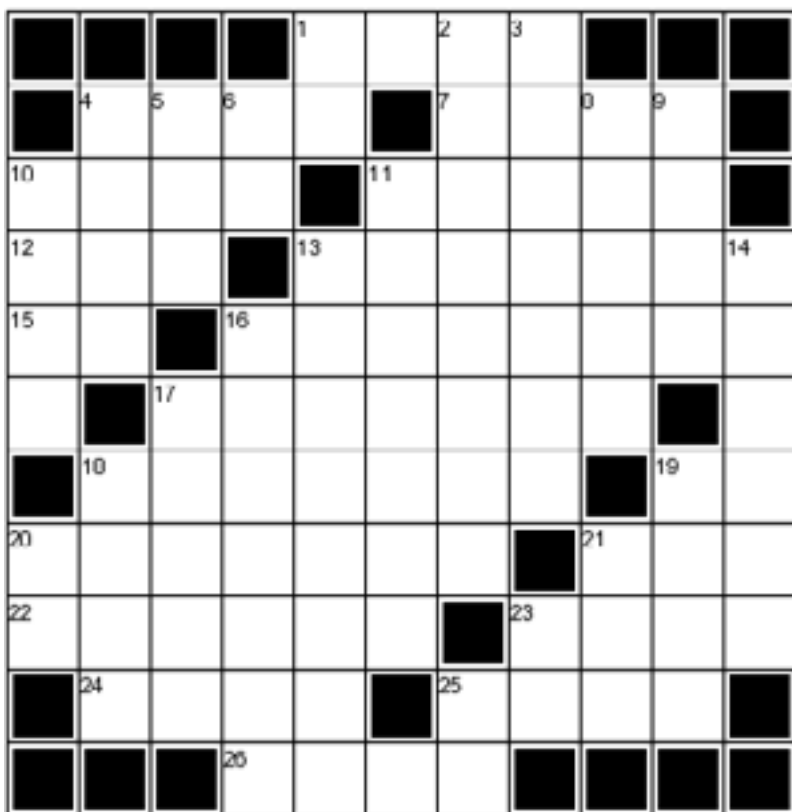
CRUCIVERBA

ORIZZONTALI

1) lo sport sul tatami 4) proscimmia dei lemuridi 7) ghetta 10) fattoria americana 11) abito, apparenza 12) la sigla dell'associazione nazionale magistrati 13) solfatare 15) la prua dello)) yacht 16) il doppio di 503 17) li guidava tamerlano 18) rimmel 19) la città dello spumante 20) il rivale di nemorino 21) tariffa urbana a tempo 22) indoeuropee 23) scrive testi comici con michele 24) poeti d'alta ispirazione 25) la fumava il presidente pertini 26) sbuffava dall'olimpico

VERTICALI

1) le sorelle della y 2) battersi in duello, combattere 3) cellula femminile delle piante fanerogame 4) forza soprannaturale per i polinesiani 5) missile antiradar 6) kilometro in breve 8) periodo di ferma, crisi 9) cielo poetico 10) il nome della dunaway 11) girare... pagina 13) metallo con proprietà simili a quelle dell'acciaio 14) buttato fuori, espulso 16) la capitale dell'oman 17) la musa della co media 18) antica città-oasi sulla via della seta 19) antica misura lineare usata in francia e in belgio 20) sigla di bari 21) un nipotino di topolino 23) e' dura in liguria 25) sigla di prato

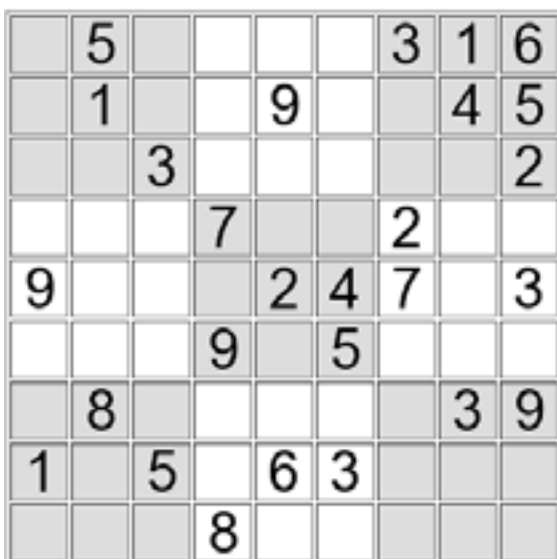
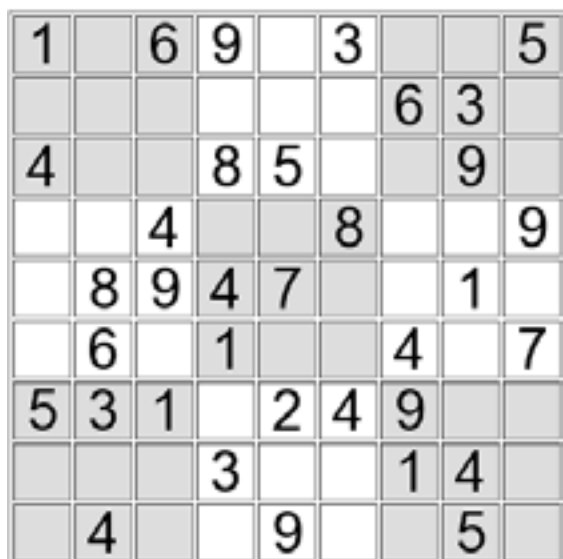


SUDOKU

LIVELLO DIFFICOLTÀ: facile

SUDOKU

LIVELLO DIFFICOLTÀ: difficile



Lo spaccapietre

C'era una volta un povero spaccapietre che col sole o con la pioggia passava la giornata a spezzar sassi sul ciglio della strada. "Ah, se potessi essere un gran signore", pensò un giorno, "mi riposerei finalmente". C'era per aria un Genio, che lo Udì: "Sia esaudito il tuo desiderio!", gli disse.

Detto fatto. Il povero spaccapietre si trovò di colpo in un bel palazzo, servito da uno stuolo di domestici. Poteva riposare a suo agio... Ma un giorno lo spacca pietre ebbe l'idea di levar gli occhi al cielo, e vide ciò che forse non aveva guardato mai; il Sole! "Ah, se potessi diventare il Sole!", sospirò. "Non

avrei neppure il fastidio di vedermi intorno tutti quei domestici".

Anche questa volta il Genio buono lo volle far contento;

"Sia come vuoi!", gli disse. Ma quando l'uomo fu diventato il Sole, ecco che una nube venne a passargli innanzi, offuscando il suo splendore. "Potessi essere una nuvola!", pensò. "Una nuvola è persino più potente del Sole". Ma esaudito che fu, soffiò il Vento, che ridusse a brandelli le nuvole nel cielo.

"Vorrei essere il Vento che travolge ogni cosa!". E il Genio compiacente di nuovo lo esaudì. Ma, divenuto Vento impetuoso e violento, incontrò la Montagna che resiste anche

al Vento. Trasformato in Montagna, si accorse che qualcuno gli spezzava la base a colpi di piccone. "Ah, poter esser quello che spezza le montagne!" E per l'ultima volta, il Genio lo esaudì.

Così lo spaccapietre si ritrovò di nuovo sul ciglio della strada nella sua prima forma di umile operaio. Ne' mai d'allora in poi si lagnò più.

Questa fiaba cinese è un intelligente invito a saper valorizzare quanto siamo, quanto abbiamo, un invito alla sobrietà.

Indovinelli

L'Autobus

Risolvi questo indovinello senza leggerlo due volte:

Tu sei l'autista di un autobus che vuole sempre avere la situazione sotto controllo e ad ogni fermata controlla chi sale e chi scende. Questo autobus compie un tragitto prestabilito di 5 fermate. La prima e l'ultima sono i capolinea. Inizia la sua corsa alle 8 del mattino, dura 1 ora e termina il servizio alle 20. La capienza massima dell'autobus è di 20 persone.

Alla prima fermata:

- sale un anziano di 79 anni con la sciarpa e il cappotto
- sale un ragazzo con lo skateboard

(Per un totale di 2 persone)

Alla seconda fermata:

- salgono 10 scolari
- sale una signora anziana
- salgono 3 uomini in divisa

(Per un totale di 16 persone)

Alla terza fermata:

- scende la signora anziana
- salgono 2 scolari
- sale un ragazzo con i capelli biondi
- salgono due bambine con la palla

Alla quarta fermata:

- scendono 8 scolari
- sale una giovane coppia con la valigia
- sale una insegnante di danza

- scende un uomo in divisa

Alla quinta fermata:

- scendono tutti gli scolari
- sale un amico dell'autista



- scende un uomo in divisa
- salgono 5 giocatori di basket.

Domanda:

Quanti anni ha l'autista dell'autobus?

Vuoi pubblicizzare la tua attività sul **LeggimiGratis?**

CHIAMACI ALLO 380.32.41.537



4 Bit

VENDITA E ASSISTENZA PC

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento
Tel. 081.534.2135

PAGAMENTI DILAZIONATI DI 180 GIORNI



Monitor 24" Compaq
SOOHD € 20

PC Entry Level

Intel 7700 - DDR 4GB
HD 250GB - DVD RW
LCD 18.5"

€ **349**

Samsung
GALAXY S4

€ **559**



Monitor 24" Compaq
DDR 8GB € 40

PC Mid Level

Intel G2020 - DDR 4GB
HD 500GB - DVD RW
50 LINUX - LCD 18.5"

€ **459**

Samsung
GALAXY S III

€ **399**



HD mini
500 GB

€ **54,90**

HD mini
1 TB

€ **79,99**

HD mini
1,5 TB

€ **99,99**



Pen Drive
4 GB

€ **6,90**

Pen Drive
8 GB

€ **8,90**

Pen Drive
16 GB

€ **12,90**

Pen Drive
32 GB

€ **22,90**



TABLET 7"

Processore ARMv7v8 A15 1.5GHz
Display multitouch da 7"
Memoria interna 8GB
Wi-Fi 802.11b/g/n
Fotocamera anteriore
Sistema operativo Android 4.0
Ice Cream Sandwich

€ **89**



TABLET 9"

Processore ARMv7v8 A15 1.5GHz
Display multitouch da 9"
Memoria interna 8GB
Wi-Fi 802.11b/g/n
Fotocamera anteriore
Sistema operativo Android 4.0
Ice Cream Sandwich

€ **115**



TABLET MEDIACOM 10"

Processore Cortex A8 1.2 GHz
Display multitouch da 10.1"
Memoria interna 8GB
Wi-Fi 802.11b/g/n, 3G
Fotocamera anteriore
Sistema operativo Android 4.0
Ice Cream Sandwich

€ **159**



Antivirus DefenX
Internet Security 2013

€ **14,90**

INSTALLAZIONE
COMPRESA



MINI IPAD
con custodia
16Gb - Wifi

€ **329**



DISPONIBILITÀ PRODOTTI APPLE

TANTE ALTRE OFFERTE SUI TABLET
VIENI A SCOPRIRE NEL NOSTRO PUNTO VENDITA

per i tuoi annunci:
tel. 081/19915355 SMS 380.3067686 email: annunci@leggimigratis.it

Animali

Vendesi cuccioli di barboncino. Per ricevere maggiori informazioni chiamate. Tel. 3349936492

Immobiliari

Fittasi box auto in Piano di Sorrento alla via Cavotole 18. Si tratta di 36 mq al 2° piano interrato.

Tel. 0815322429 ore ufficio

Castellammare di Stabia, zona centrale, vendesi appartamento in fase di ristrutturazione: bilocale. Tel. 3381247855

Meta di Sorrento fittasi appartamento per brevi periodi anche settimanalmente oppure per i soli week end. Prezzo interessante.

Tel. 0818787297

S. Agata sui due Golfi, fittasi mensilmente appartamento zona centralissima con bellissimo giardino. Tel. 3341281335

Massaquano centro, fittasi appartamento composto: da camera da letto climatizzata, cameretta con soppalco, salone, cucina abitabile, solarium, ammobiliato

termoautonomo. Tel. 3339116910

Massalubrense fittasi casa autonoma arredata con tutti gli accessori composta da: 2 grandi stanze da letto, salotto, 2 bagni e spazioso terrazzo. Riscaldamento autonomo, doppio posto auto. Prezzo di locazione mensile € 600,00.

Tel. 3315350675

Single cerca appartamento monolocale per affitto massimo € 350,00 nella zona di Piano di Sorrento, Meta e Castellammare di Stabia. Tel. 3343551988

Fittasi box auto 64 mq (3-4 posti auto) via Cavotole in Piano di Sorrento.

Tel. 3288694518

Cercasi monolocale arredato in zona di Piano, Meta o S. Agnello circa € 300,00 mensili.

Tel. 3459302779

Fittasi ufficio in zona centrale di Castellammare di Stabia. Rifinito nei particolari con aria condizionata e senza bisogno di allacciamenti utenze per sub contatori già attivi. No perditempo. € 250,00 euro mensili.

Tel. 3392846310

Piano di Sorrento, alla

Via Gottola, fronte strada, vendesi Locale C1 di MQ 94, alto 5, 20 mt. Da ristrutturare. Astenersi perditempo.

Tel. 0818787736 - 3498145101

Sorrento adiacente polizia fitto box auto.

Tel. 3395725580

Fittasi casa vacanza a Cuba Havana 18 km dal centro, vicino museo Hemingway, transfert incluso dall'aeroporto 4/6 posti letto climatizzata, giardino € 25,00 a persona al giorno incluso pranzo. Tel. 3282693401

S. Agata sui due Golfi zona tranquilla fittasi grazioso appartamento s e m i n d i p e n d e n t e composto da: cucina, 2 camere da letto, 2 bagni, posto auto. Prezzo accessibile.

Tel. 3334562129

Vendesi in Via Salvador Allende in Castellammare di Stabia nei pressi dell'ASL boxex varie tipologie Box 15 - > 20, 335 mq mt 5, 81 x 3, 50 = 49.000; • Box 19 - > 21, 629 mq (mt 5, 03 x 4, 30) + 14 mq sopraelevati = 69.000; • Box Q - > 32 mq = 86.000; Box 8 13 mq 34.000 magazzino 6bis 54 mq due stanze + bagno

pavimentato e finestrato 168.000 Per qualunque chiarimento di cui si avesse bisogno, ovviamente ci sentiamo telefonicamente. Tel. 3355270513

Cedes attività commerciale ben avviata in Penisola Sorrentina.

Tel. 3341695431

Marina di Cassano, Piano di Sorrento. Ampio monolocale luminoso sul mare con terrazzo, completamente arredato con lavatrice, angolo cottura, bagno con vasca e doccia. Fittasi settimanalmente, weekend, anche annualmente o contratto regolare. Tel. 3663668084 e 3387552764

Cerco casa in penisola sorrentina massimo € 400,00. Tel. 3478810869

Fittasi appartamento centrale composta da: 3 camere più accessori, con posto auto. Canone di locazione mensile € 950,00. Tel. 3206779239

Casa in affitto arredata, autonoma, nella zona di Massa Lubrense composta da: doppi vani da letto, doppi servizi, parcheggio auto vicino negozi e fermata autobus. Canone

di locazione mensile
€ 600,00. Tel. 3315350675

Cerco monolocale arredato
o semi arredato massimo
€ 300,00 mensili,
zona Massa Lubrense,
Sant'Agata.
Tel. 3397003613

Donna giovane seria
educata cerca in cambio
di compagnia un
alloggiamento in camera
presso signora anziana.
Tel. 3386353093

Fittasi grazioso monolocale
arredato sito a Lavorate di
Sarno ad € 300,00 mensili.
Tel. 3929529333

Siamo una coppia con un
bimbo di 1 anno cerchiamo
un appartamento non
molto grande, non umido
e luminoso in affitto,
in penisola sorrentina.
NO AGENZIE, NO
PERDITEMPO solo privati
siamo persone affidabili
con referenze.
Tel. 3387552764.

Fittasi deposito-box di 45
mq a piano di Sorrento
asciutto e con finestra per
aerare il locale.
Tel. 3395785905

Vomero alto adiacente
metro vendo appartamento
semipanoramico di mq.140
con posto auto e moto.
Tel.3395725580

Ercolano, fittasi in via
Pittari 12, appartamento
al piano terra, mq 45 con
terrazzino annesso, libero
da ottobre, ad € 375,00
mensili, poco trattabili.
Chiamare ore pasti.
Tel. 3278495141

Afragola (NA) fittasi

prestigioso appartamento
in palazzo storico di
140 mq secondo piano
composto da 4 vani, 2
bagni, cucina abitabile
piccola, balconate, loggiato
a livello con cancello
indipendente, persiane
blindate, termoautonomo,
discrete condizioni, no
ascensore, no posto auto,
no agenzie, € 450,00
mensili. Tel. 3356845802

Sorrento centro fitto
appartamento con sette
posti letto, posto auto e
moto. Tel. 3395725580

In palazzina di due piani,
vendesi appartamento
superiore di mq 75, sito in
Torca (Sant'Agata dei due
Golfi) con posto macchina,
cantina. Contrattazione
riservata. Tel. 360382290

Fittasi a Meta di Sorrento
un appartamento composto
da 3 vani + accessori,
posto auto condominiale.
Situato al 3° piano con
ascensore. Prezzo affare
soli € 1.000,00 mensili.
Tel. 3355455307

Agerola, frazione
Bomerano, fittasi
monocamera arredata
periodo estivo oppure solo
nel weekend.
Tel. 3381247855

Vico Equense centrale
vendesi box auto mq 25
ad un prezzo unico di
€ 75.000,00.
Tel. 3336353447

Fittasi uso transitorio
o per periodo estivo
località Termini soluzione
indipendente splendida
vista su Capri arredata e
ben attrezzata ideale per
una vacanza in completo

relax. Tel. 3338954797

Negozi centralissimo
Piano di Sorrento cedes
avviata attività 16mq +
soppalco. No perditempo.
Tel. 3779869799

Vico Equense Fornacelle
zona collinare fittasi
monolocale semiarredato
al primo piano con
soppalco, totali 40 mq.
circa, panoramichissimo,
ingresso indipendente,
possibilità di posto auto
coperto, € 300,00 mensili.
Tel. 330946567

Vico Equense Fornacelle
zona collinare fittasi
a p p a r t a m e n t i n o
particolare su piu' livelli
collegati da una preziosa
scala a chiocciola,
comprendente 1 camera +
cucinino + wc + terrazza
panoramichissima +
ripostiglio, ingresso
indipendente, possibilità
di posto auto coperto,
€ 350,00 mensili.
Tel. 330946567

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

Fittasi locale mq 40 circa in
Sorrento alla Via Parsano
(zona Santa Lucia) per
uso studio/ufficio o
eventualmente deposito.
Prezzo interessante. Per
eventuali ed ulteriori
informazioni chiamami di
persona. Tel. 3334176260
- 3401945575

Vendesi casa con giardino

panoramica o accettasi
anche eventuale permuta,
zona Massa Lubrense.
Tel. 0818789028

Fondatello di Mascali
a 15 km da Taormina
e da Catania due vani
arredato, fronte mare, con
5 posti letto, posto auto,
tv e lavatrice, fittasi anche
settimanalmente.
Tel. 3937591399

Cabras Oristano spiagge
fittasi appartamento su
due livelli composto da 2
camere matrimoniali di
cui 1 open space con letto
matrimoniale, cucina,
soggiorno arredato, posto
auto, fittasi periodo estivo.
A tre km dalle spiagge.
Tel. 3387145206

PALINURO: Località
Caprioli a 150 metri
dal mare fittasi villini
indipendenti 5 e 6 posti
letto. Tel. 0818087657
oppure 3476166456

Sorrento pieno centro
storico zona ad altissima
affluenza pedonale,
cedesi attività causa
trasferimento, trattativa
diretta, astenersi agenzie.
Tel. 3382822444

Affittasi piccoli
appezzamenti di terreno da
coltivare, zona Sant'Agata
sui due Golfi, comodo
accesso carrabile da strada
principale. Tel. 3771555679

Vendesi terreno, zona
Sant'Agata sui due Golfi,
10.000mq con possibilità
di realizzazione attività
per la fruizione pubblica,
comodo accesso carrabile
da strada principale.
Prezzo € 150.000,00.
Tel. 3771555679

**5+1 motivi
per
scegliere**

**Perche'
sei un'amico
non sei
un cliente !**



superò[®]
supermercati



SUPERO' SUPERMERCATI - SANT'AGNELLO (NA)

Via A. Balsamo 10/12 - Tel. 081 807 58 77 - 081 807 42 85 - e-mail: sorrentofood@libero.it

Massa Lubrense. Vendesi terreno panoramico di 6040 mq con utili agricoli accatastati di circa 70 mq, uno vicino all'altro di cui uno antecedente al 1960. Ampi terrazzamenti ben tenuti con prevalenza di oliveti. Doppio ingresso carrabile. Il terreno risulta già ben delimitato da confini naturali, reti e da cancelli. Prezzo interessante (non oltre i € 50,00 a mq). Astenersi perditempo. Tel. 3384938278

Fittasi deposito 50mq accesso consentito anche a camion. Località Mortora-San Liborio (Via Pomicino). Tel. 3336122081 - 0818083394

Isola la Maddalena dove il mare è verde, celeste, smeraldo, turchese cristallino affittasi appartamento a 50 metri dal mare e da un pontile dove affittano posti barca e gommoni. Tel. 079280630

Fittasi locale commerciale sul Corso Italia in Piano di Sorrento, zona centrale. Si tratta di negozio completamente rinnovato, 40 mq sopralcabile, prezzo trattabile. Tel. 3316161752

Corsi

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

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

Professoressa esperta in dizione impartirebbe lezioni private. Tel. 0818787312

Giovane laureato in Lettere Moderne (specializzando in Filologia Moderna) impartisce lezioni private in materie Umanistiche (italiano, latino, storia, geografia, filosofia, filologia metrica e retorica, linguistica, basic english), nonché offre servizio di Philosophical counseling. Massima serietà. Tel. 3298896985

Laureanda in lettere moderne, con esperienza impartisce lezioni private per bambini di scuola primaria, media e superiore. Tel. 3341638954

Laureanda in lettere moderne con esperienza

insegnamento impartisce lezioni private per bambini scuola primaria media superiori. Tel. 3341638954

Corso in spagnolo, traduzioni web, (laureata madrelingua) a Sorrento. Prezzi modici. Tel. 3398758797

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

Problemi con l'inglese o il francese? Frequenti le medie o le superiori? Ragazza laureata e con anni di esperienza impartisce lezioni private, anche durante il periodo estivo. Tel. 3383041495

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

Doposcuola e preparazioni in Latino, Italiano, Storia, Geografia, Filosofia, Storia dell'arte, Diritto e Greco (greco - solo per il IV ginnasio). Scuole medie inferiori: tutte le materie. Sono una docente materie letterarie. Prezzi modici mensili. Ambiente familiare. Esperienza e competenza. Zona Piano di Sorrento. Tel. 3384938278

Ex magistrato impartisce lezione di diritto per scuole superiori ed esami universitari. Tel. 3333186629

Impartisco lezioni e preparazioni per ragazzi scuole elementari e medie in tutte le materie. Per le scuole superiori preparazioni e doposcuola in Italiano, latino, storia, filosofia, pedagogia, geografia. Si preparano tesine e si effettuano preparazioni per maturità ed esami universitari. Laurea in lettere, preparazione, serietà, prezzi modici mensili. Piano di Sorrento. Tel. 3315451600

Laureata in Lingue con esperienza effettua traduzioni da spagnolo/inglese a italiano in qualsiasi argomento e in tempi brevi. Ogni pagina da tradurre € 4,00. Tel. 3337105144



LE NOTTE DI LUCULLO

latavoladilucullo@hotmail.com

339.4426187

Via Rota, 51/53

80067 Sorrento (NA)



oro  convert[®]

"il" compro oro

compro ORO & argento



PIANO DI SORRENTO
Corso Italia, 83
di fronte ai Carabinieri

Seguici su:

facebook

oroconvert.pianodisorrento

Like

Ragazza laureata e con esperienza impartisce lezioni a bambini delle scuole elementari, delle scuole medie ed anche a ragazzi delle scuole superiori. Zona Bar Romano, Meta. Prezzi modici. Tel. 3349936492.

Laureata con 110 e lode in Statistica e Informatica per la Gestione delle Imprese, impartisce lezioni di statistica, psicometria, analisi delle serie storiche, ecc per preparazione esami universitari.

Tel. 3388182469

Elettronica

Zodiac ricetrasmittitore 27 gb mhz veicolare 12 volts - come nuovo - scatola e istruzioni, vendo a € 100,00. Tel. 3282693401

Vendesi n. 2 TV a tubo catodico, una di 14 pollici e l'altra di 40 pollici. Sono entrambe perfettamente funzionanti, ma senza digitale terrestre integrato. Prezzo piccolo piccolo da concordare insieme. Tel. 3805171932

Nikon f70d reflex con rullino - professionale € 400,00. Obiettivo Nikon 38/80 € 200,00. Tel. 3282693401

Karaoke X Computer. Allieta le tue serate trasformando il PC in karaoke professione con 140.000 basi karaoke aggiornatissime. € 60,00. Tel. 3407365074

Vendesi Play Station 3, usata solo 2 volte + 3 giochi prezzo € 180,00. VERO AFFARE. Puoi ricevere le foto tramite mms. Non perdere tempo, affrettati. Tel. 3349003512

Lavoro

Sono una ragazza di 22anni cerco lavoro come pulizie domestiche o come commessa o come baby - sitter. Sono socievole, gentile e paziente con i bambini. Tel. 3398233191

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

Cerco lavoro come badante per anziani, domestica e come lavapiatti ristorante e alberghi, disposta anche a spostamenti a Capri. Tel. 3478810869

BookFotografici, solo

la Domenica, 25 scatti garantiti, perfezionamento ed elaborazione digitale compresa, a soli € 50,00. Tel. 3398502777

Hai intenzione di farti un album? Sei amante della discoteca? Prova ad autoprodurti un album con mix per dee jay. Si effettuano svolgimenti di brani dance discoteca genere arabo, marocchino, indiano. Tel. 3771372050

Signora seria cerca lavoro di assistenza anziani o aiuto domestico in casa o per pulizie uffici e ristoranti (solo di giorno). Massima serietà. Tel. 3402958689

Restauro e recupero (nel senso rimoderniamo e restauriamo) mobili, oggetti antichi lignei, infissi e porte lignei. Trattamenti antitarlo, non invasivi (non tossici) ed estremamente efficaci. Lucidatura antica a cera e gommalacca. Dorature. Effettuiamo anche affreschi su superfici lignee e su pareti. Sconti per ristoranti, hotels ed altre strutture ricettive. Prezzi competitivi. Professionalità. Stiamo a Vico Equense. Tel. 3315451600

Signora italiana cerca lavoro in penisola sorrentina come

governante e babysitter e dama di compagnia.

Tel. 3312627243

Ragazza ventenne cerca lavoro possibilmente tra Meta, Piano, S'Agnello massimo Sorrento. come commessa/baby-sitter (no bella presenza se importa) massima DISPONIBILITÀ, SERIETÀ E E D U C A Z I O N E , diplomata al liceo sociopsicopedagogico. Disponibile tutti i giorni sia mattina che pomeriggio. Residente a Piano. Tel. 3463569870

C'e' crisi? Non c'e' lavoro? Ti offriamo: Opportunità di lavoro e di guadagno. Ampie possibilità di carriera. Fisso mensile. Mettiti in gioco senza investire denaro, ma solo parte del tuo tempo. Chiamaci subito. Fisseremo un incontro per illustrarti il progetto. Tentare non ti costa nulla. Dalle ore 10:00 alle 12:15 e dalle ore 16:00 alle ore 18:15 tutti i giorni dal lunedì al venerdì. Tel 081 532 28 28

La Rainbow Penisola Sorrentina ha deciso di selezionare personale interno (n° 2 posti) ed esterno (n° 6 posti) per ampliamento organico in zona. Unica caratteristica



Allestimento per feste

Animazione feste per bambini

Eventi & Matrimoni

Tarantella e spettacoli Disney Show

a cura di ACADEMY Direzione Artistica Rita De Vito e Valeria Caputo

Linea party - Preparazione per torte - Gadget & Peluches

Via Fuorimura, 28 - Sorrento

Infoline 081-3425557 - 3392558782 email michy-83@hotmail.it

richiesta: essere
automunito\ a. Offriamo:
fisso mensile e possibilità
di carriera. Tel. 335 41 52
85 dalle ore 10:30 alle ore
12:45 e dalle ore 16:30 alle
ore 18:45.

Cerco lavoro come
cameriere, eventualmente
anche extra x ricevimenti
sono referenziato -
curriculum con conoscenza
del servizio ai tavoli
inglese, italiano francese
disponibile anche x piccole
festicciole a domicilio,
imbarcazioni, trasferte
anche estere per un
massimo di 15 giorni,
ottima conoscenza lingua
inglese, italiano, polacco.
Tel. 3286436354

Ragazzi con voglia di

lavorare effettuano
traslochi, piccoli
spostamenti, pulizia
cantine ecc. in penisola
sorrentina e limitrofe.
Tel. 3395657220

Sono una presentatrice
Avon, presento i nuovi
cataloghi delle settimana
"campagna" con numerose
offerte strepitose per tutte.
Chiamami e sarò lieta di
mostrarti i prodotti giusti
per te. Tel. 3398233191

Ragazza di 22 anni cerco
lavoro come Baby-sitter o
come pulizie domestiche,
oppure come commessa
part-time. Sono una
ragazza seria ed affidabile e
puntuale sul lavoro.
Tel. 3398233191

Ragazzo di 15 anni, cerco
un lavoretto part time
in qualunque campo
lavorativo.
Tel. 3339700961

Estetista di Sorrento
cerca lavoro in un centro
di estetica per prima
esperienza. Massima
serietà e disponibilità.
Tel. 3334287012

Cerco lavoro come
babysitter! Ho 21 anni e
sono di Sorrento! Massima
serietà e disponibilità.
Tel. 3334287012

Signora seria e con
esperienza, munita di
auto, cerca lavoro come
assistenza anziani dal
lunedì al venerdì, anche
orari notturni, da Sorrento

a Castellammare di Stabia.
Tel. 3459473987

Cerco lavoro come badante
anziani, pulizie o baby
sitter. Tel. 3315218518

Operaio muratore molto
esperto offresi per lavori
vari muratura, pittura,
asfalto, anche per lavori
di ristrutturazione case,
negozi, alberghi.
Tel. 3334255294

Signora seria cerca lavoro
di assistenza anziani o
aiuto domestico in casa o
per pulizie uffici e ristoranti
(solo di giorno). Massima
serietà. Tel. 3402958689

DJ service e animazione
per la tua festa privata o
il tuo locale, musica 360°,

RISTORANTE - PIZZERIA



LA FENICE

PESCE FRESCO TUTTI I GIORNI - ANCHE PIZZA E MENÙ CELIACO



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

esperinza decennale, attrezzatura propria disponibile con impianto audio - luci, macchina del fumo, proiettore con telo per karaoke, iscrizione enpals. Massima serietà. Tel. 3478299306

Optima italia, società di consulenza leader in Italia, seleziona OPERATORI T E L E M A R K E T I N G da inserire nel proprio organico per la sede di Sorrento. I candidati dovranno avere le seguenti caratteristiche: Orientamento alla vendita, capacità di ascolto attivo e problem solving. Completano il Profilo: Intraprendenza, spirito di iniziativa, e spiccato orientamento ai risultati. Disponibilità: part Time Trattamento Economico: Fisso mensile + provvigioni. Tel. 3382541904

Signora italiana cerca lavoro sulla penisola sorrentina con referenze come babysitter governante e compagnia signore anziane, e con varie mansioni all'interno di cucine ristorante. Tel. 3312627243

Ragazzo serio e volenteroso iscritto al 5° anno di alberghiero cerca lavoro come aiuto cuoco solo di pomeriggio. Tel. 3388649769

Cerco lavoro come badante e domestica signore anziane disponibilità 24 ore in zona penisola sorrentina. Tel. 3478810869

Infermiera professionale offre assistenza per anziani

zona penisola sorrentina. Massima serietà, automunita. Tel. 3317195264

Nail designer con attestato professionale, offresi per ricostruzione unghie con metodo gel a prezzi modici. Tel. 3458004914

Mi serve urgentemente qualcuno che mi aiuti a imparare a portare la macchina 3 giorni a settimana. Concordiamo il prezzo da vicino. Tel. 3318945155

Parrucchiera con diploma triennale e dieci anni di esperienza nel settore, offresi per pieghe, colori, meches, shatush, extension, trattamenti ricostruttivi del capello, acconciature, servizi make up, trucco base, trucco sposa e molto altro, presso il vostro domicilio a prezzi modici. Tel. 3349915699

Signora di 45 anni cerco lavoro come stiratrice o anche come pulizie domestiche in zona di Vico Equense. Tel. 3318394852

Cerco lavoro come pulizie domestiche nei negozi, nei condomini, oppure come commessa o in salumeria, ma anche come babysitter. Sono una ragazza volenterosa e con voglia di lavorare. Tel. 3398233191

Colore spento!!!!!! Stanca dello stesso look!!! Rinnovati con la nuova tecnica dello !!!!CHATOUCHÉ!!!! PREZZO INTERESSANTE CON LA PIEGA CHIAMA SUBITO. Tel. 3298834157

Football Shop Sorrento.

Vuoi lavorare con noi? Se hai tra i 18 e 29 anni e una buona conoscenza dell'inglese. Ti aspettiamo in via San Cesareo 95 a Sorrento.

Muratore molto esperto offresi in penisola sorrentina e Campania. Tel. 3334255294

Motori

Vendesi Vespa 50 hp anno '93, visibile a Sorrento € 800,00 trattabili. Tel. 0818788020

Gilera cba 50 con assicurazione d'epoca, tenuto molto bene, colore rosso visibile a Sorrento. Prezzo interessante € 1.000,00 trattabili. Tel. 3282693401

Vendesi Smart modello Pulse, con climatizzatore stereo, gomme nuove, anno 2002 km 45776. Prezzo € 2.500,00 trattabili. Tel. 3381247855

Motore marino Selva, visibile a Sorrento, 20 cavalli gambo lungo € 500,00. Tel. 3280395845

Motore Marino Mercury a Sorrento 8 cavalli gambo lungo € 800,00. Tel. 3282693401

Nuova Golf Bifuel anno 2009, 6.000 kw, 1,6 black metal, nuovissima, uni proprietario, full optional € 18.000,00. Pregasi di chiamare solo se realmente interessati. Visibile a Sorrento. Tel. 3282693401

VENDESI Piaggio Vespa modello cosa, buone condizioni sempre in garage, con gomme nuove e

possibilità di assicurazione d'epoca € 1.000,00. Tel. 3356365549 (orario cena)

Vendesi Ford Fusion blu 1600 benzina anno 2003, sempre tagliandata, km91000. Vendo per passaggio a nuova autovettura compreso nel prezzo anche navigatore ACER (mappe Italia ed Europa). Perfetta per modifica GPL. Prezzo € 2.000,00, visibile in penisola sorrentina no perditempo. Tel. 3403395201

Vendo Smart cabrio blu anno 2003, km 56.000 gomme nuove € 2.300,00 non trattabili. Tel. 3382004108

Vendo Smart Fortwo Pulse faro a 8 Full opt., motore nuovo, km 0. Freni e ruote nuovi, tutta revisionata. Benina, colore nera e grigia. € 3.300,00 trattabili. Tel. 3398576443

Motorino Atala rosso/ bordeaux 50 cc, avviamento a pedale, anni 90 prezzo € 400,00 trattabili. Tel. 3280569969

Barca in resina 4,30 mt paiolo nuovo, ideale per pesca costiera, remi, serbatoio, motore. Prezzo interessante € 2.000,00 trattabili. Tel. 3282693401

Vendita auto per inutilizzo colore grigio Modello DAEWOO MATIZ, anno di immatricolazione 2004, Km. 38840. Cambio meccanico, 995 di cilindrata. Accessoriata con A/C e Airbag. Buono stato, unico proprietario

e mai incidentata.
Località Piano di Sorrento
Prezzo € 2.200,00. NO
PERDITEMPO.
Tel. 3208704921

Vendesi Honda Accord
1600, motore benzina,
grigia metallizzata,
climatizzatore, chiusure
centralizzate, interni
in velluto, km 27.000.
Vendita causa inutilizzo. E'
visibile a Piano di Sorrento.
€ 2.000,00 trattabili.
Tel. 3334509249

Vendesi motorino free 100
buono stato ottimo affare!
Trattative private!
Tel. 3663440928

Vendo BMW serie 1 diesel
colore grigio/azzurro anno
2006 ottime condizioni
vendesi a € 12.000,00.
No perditempo.
Tel. 3394404246

Vendo Free 50 bianco,
con motore MHR. Ottimo
stato, vendo a € 450,00!
No perditempo!
Tel. 3394404246

Vendo Ape 50 tenuta
bene e in ottime
condizioni meccaniche
e di carrozzeria. Euro 1.
Prezzo € 500,00. Astenersi
perditempo.
Tel. 3668030407

Vendo Fiat 500 l d'epoca,
marciante perfettamente,
buone condizioni di
carrozzeria, gomme e
cerchi nuovi, possibile
assicurazione d'epoca,
ottima x i pochi spazi della
penisola, vendo € 3.000,00
trattabili. Tel. 3297376495
ore serali

Gozzetto in resina 4,30
Mt paiolo nuovo, remi,

motore 8 cavalli Mercury,
copribarca visibile a
Sorrento € 2.500,00
trattabili. Tel. 3282693401

Varie

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

Vendesi 10 scatole di
gomitoli cotone bianco
per uncinetto per realizzo
coperta prezzo affare.
Tel. 3339116910

Estetista effettua al vostro
domicilio manicure,
pedicure cerette trucco
base e sposa pulizie di viso a
prezzi modici o babysitter.
Tel. 3386030987

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

Libri per Liceo Scientifico
Sorrento vendesi in buono
stato. Richiedere codici.
Tel. 3296220310

PRESENTATRICE AVON
Sei stanca di dover andare
per negozi a cercare
prodotti di cosmesi adatti
a te? ! Hai poco tempo da
dedicare allo shopping?
Ho quello che fa per te!!
Da oggi puoi acquistare
direttamente da casa
tua!! Arriverò a casa
tua per illustrarti i vari
prodotti senza impegno
d'acquisto!!! Potrai invitare
anche più di una amica
alla presentazione. Bel
vantaggio eh?! Massima
flessibilità d'orario dal
lunedì alla domenica dalle

h10. 00 a. m. fino alle
19. 30 p. m. (arrivo da
te da Sorrento a Meta).
APPROFITTANE! Sono
una ragazza di vent'anni
seria e disponibile! Fidatevi
e non ve ne pentirete!
Tel. 3463569870

Causa inutilizzo, vero
affare, vendo servizio piatti
da dodici con accessori,
bordato oro, di R. Ginori.
Prezzo interessante.
Tel. 0818086612

Regalo vestiti neonati
buono stato.
Tel. 3397756724

Vendo, per errato ordine,
pouf in pelle nuovissimo
color bianco/avorio cm 65
x 65 € 180,00.
Tel. 3471221540

Vendo ad ottimo prezzo
n. 4 confezioni di pipette
Front Line Combo per
gatti, n. 2 confezioni di
Frontline Combo per cani
2 - 10 kg, n. 2 confezioni
di Frontline per cani
grandi 20 - 40 kg. Tutte
assolutamente nuove di
magazzino, scatolate. Scad
2015 e 2016. Prezzo di
vendita Frontline per gatti
€22, 40 e cani 2 - 10 kg
€24, 60 - > Vendo a soli
15, 00€ Prezzo di vendita
Frontline per cani grandi
27, 80€ - > Vendo a soli
18, 00€ Massima Serietà
- No Perditempo - Zona
Sorrento. Tel. 3479363383

Frigorifero portatile nuovo.
Ideale per auto, barche e
camper. Refrigeratore e
scaldavivande. Grandezza
60 x 55. Cubi di ghiaccio
forniti, colore rosa.
Fuori residenza sono da
preventivare spese di
spedizione. Prezzo € 15,00.

Tel. 3771372050

AFFARE Camera da pranzo
anni 70, tre pezzi, tavolo
8 posti, 6 sedie, vendesi
€ 100,00. Tel. 335424638

Vendo causa trasloco
entro pochissimi giorni:
armadio 4 ante color
avorio, con decorazioni
verde, con cornice, 2
specchi e cassettera
interna. Tutto in buono
stato, vendo a € 400,00
trattabili. Chiamare solo se
seriamente interessati.
Tel. 3338987447

Causa inutilizzo, vendo
poltrona letto, completa di
materasso completamente
sfoderabile e lavabile. La
poltrona possiede due
fodere: una in velluto fucsia
e l'altra in cotone a strisce
arancioni, blu e bianco.
Regalo due completi
(adatti alla poltrona)
composti da copripiumino
e federa in rasatello in
cotone a fantasia per
bambini. Prezzo € 200,00
trattabili. Tel. 0815322421
- 3334509249

Vendo abito da sposa
Pronovias, modello
Donaire, collezione
2013, completo di velo e
cuscino portafedi. Prezzo
€ 1.100,00.
Tel. 3337446785

Per cessione attività,
vendo in blocco 500 pz
tra portagioie, orecchini
e gioielleria in acciaio e
oro 18 kt con certificati
di garanzia, cofanetti,
tazze, cornici, portamatite,
appendini, mestoli,
specchi, ecc. in legno,
completamente dipinti
e creati a mano. Prezzo
da concordare, ma molto



€39,90 Nike total 90



€28 Asics tuta anche da bambino



€19 Crocs Boot



€21 Crocs Boot



€39,90 Puma king



€21 giubbotto donna pelle



completo Givova anche bambino



€62,50 Munich Calceetto



€39,90 Adidas adi pure



€39,90 Nike mercurial



€20 Scarpa running jr



€39,90 Bikkembergs



€50 Nike blazer



€26 Pro Touch velcro



€25 tuta Givova

€23 tuta Givova



outlet
SKIPPER SPORT
A PIANO DI SORRENTO

NAPADIRI

napadiri
-70%

MURPHY&NYE

murphy&Nye
-70%

FREDDY

abbigliamento
freddy -50%

abbigliamento Napoli 2012/13 sconto 50%

BACK TO SCHOOL

Tuta + Borsa
€49,95

Scarpe e Abbigliamento Sportivo
Corso Italia 351/355, Piano di Sorrento tel. 081.8787612

molto interessante.

Tel. 3342753751

X le bimbe ke nascono tra settembre ed ottobre. Ho dei vestitini che alla mia piccola non vanno più. Sono in buono stato. Chiamami se sei interessata.

Tel. 3397756724

Vendesi Rainbow seminuovo € 1.200,00 completo di accessori.

Tel. 3394774454

Stufa a pellet novembre 2011 Lincari come nuova 9 kw potenza milly 515. Prezzo € 900,00 trattabili.

Tel. 3355455307

Vendesi tavoli, sedie ed ombrelloni da giardino di colore verde della prestigiosa marca SCAB seminuovi ed altre attrezzature da ristorante seminuove.

Prezzi interessanti.

Tel. 3358204788

Vendo Rete Ortopedica Matrimoniale a soli € 30,00 Tel. 3388841157

Deejay musica 360° - esperienza decennale, attrezzatura propria disponibile, offresi per serate danzanti di ogni tipo, disponibile impianto audio - luci e macchina del fumo per soddisfare qualsiasi tipo di esigenza. Possibilità di vocalist, karaoke, proiettore con telo. Tel. 3478299306

Ritiro qualsiasi tipo di elettrodomestici inutilizzati (lavatrice, frigorifero, ferro da stiro, forno, ecc).

Tel. 3384282031

VENDO OROLOGIO OMEGA SEAMASTER QUARTZ LADY a polso stretto per COLLEZIONISTI: anno VINTAGE (1971-1983) in acciaio inossidabile; movimento: quarzo/batteria. Mi è stato valutato € 2.500,00 dalla gioielleria "Russo" circa due anni fa e io lo vendo a tale prezzo. Tel. 3339700961

Vendo mini Momo bianco a € 30,00. Visibile in Piano di Sorrento. No perditempo. Tel. 3493389190

Vendo scaldaparaffina compreso di paraffina 2kl buste per mani, guantoni pail pronto per l'utilizzo + fresa. Della DOC MEDICA per estetica dotata di regolatore di potenza, pedalino per l'accensione. TUTTO MAI UTILIZZATO E ANCORA IN SCATOLI DI SPEDIZIONE PREZZO VERAMENTE INTERESSANTE. Tel. 3389284863

Vendo mountin bike mai usata, prezzo interessante € 100,00. Tel. 3395725580

Vendersi macchina combinata da falegname ottima condizioni 2 motori. Prezzo € 600,00. Tel. 3382831531

Per collezionisti di monete vendersi a buon prezzo monete da collezione di tutti i tipi cartacee e di metallo. Tel. 3382831531

Vendersi macchina da falegname e Levigatrice orbitale. Tel. 3382831531

Vendo Nike AIRMAX uomo, colore azzurro e bianco con un po' di

arancione. Numero 45, bellissime! Ho provato a metterle due volte un paio di ore ma sono grandi e mi danno fastidio. Le comprai perchè mancava il 44! Pagate € 150,00 da Footlocker alla Cartiera, praticamente regalo a soli € 50,00. Possibilità di foto tramite mms! Tel. 3389598945

Cedo dischi vinile mix anni 80/90 a discoteche, emittenti radio e deejay. Tel. 3771372050

Vendesi macchina Singer d'epoca modello 31 Pfaff, mobile con cassette, d'arredamento, ben tenuta € 200,00. Tel. 3355455307

Vendesi giaccone trequarti di volpe nera, pressocchè nuovo e di altissima qualità. Taglia 44 - 46. Prezzo € 200,00. Tel. 3384938278

Vendesi parete attrezzata bianca di larghezza m 1,50, piccola ma con molti spazi. Vendo causa trasloco a soli € 50,00; inoltre, mobile specchio x bagno bianco con 2 ante a vetro e ventro al centro prezzo €35,00, anche lampadario in ferro con 3 bocce di vetro azzurre dove mettere le lampadine a € 30,00 in più due lampade da comodini azzurre a € 15,00 entrambi. Tel. 3200418984

Si affrescano pareti con motivi artistici. Tel. 3318460597

Vendesi per rinnovo attività vetrina calda per pasticceria 1.60mt usata poche volte. Prezzo affare € 900,00. Tel. 3387025155

Vendo Sgabelli con piede in acciaio e sedile in similpelle. Prezzo interessante €20,00 l'uno. Tel. 3387025155

Vendesi Produttore di acciaio a prezzo conveniente €200,00. Tel. 3387025155

AFFARONE: vendesi divano letto in buone condizioni, color beige, di forma angolare e con rete matrimoniale comoda. Non lasciarti scappare l'occasione d'arredare casa con questa strepitosa offerta. Chiamami per avere altre informazioni. Tel. 0815322123 - 3475628435

Quattro pneumatici Michelin come nuovi, di cui due 185/55 R 15 e due 205/50 R 15 vendo in blocco € 150,00. Tel. 3288957677

Vendo Bimbi robot ultimo modello prezzo modesto causa non utilizzo. Tel. 3314926114

Vendesi pali di castagno altezza 5 / 6 m. Diametro 8/ 15 cm.x recinzioni ecc. Tel. 339.3893162

Vendo per rinnovo attività Cucina 6 fuochi gas. Prezzo da urlo €700,00. Tel. 3387025155

Vendesi Lavabicchieri a soli € 800,00. Tel. 3387025155

Vendo epilatore a luce pulsata Remington i-light essential usato 2 volte, praticamente nuovo + lampada di ricambio ancora nello scatolo € 130,00. Tel. 3317658051

Si effettuano murali
con dipinti paesaggistici.
Massima esperienza e
serietà. Tel. 3318460597

Gratis in regalo cerco
computer portatile con
stampante, cuffie, dvd ed
internet. Grazie anticipate.
Tel. 3341391671

Vendo macchina per
maglieria Passap Duomatic
80 completa di tutti gli
accessori € 300,00.
Tel. 3403020561

Cerco bicicletta da
passeggio per donna.
Massimo € 50,00. Buone
condizioni, zona penisola
sorrentina.
Tel. 3923258243

A prezzo anti crisi quasi

ridicolo vendesi forno
elettrico per azienda: una
bocca di fuoco 50 cm x
50 interno, seminuovo
€ 600,00 trattabili.
Tel. 3270209497

Vendo vocabolario latino
praticamente nuovo con
eserciziaro correlato.
Prezzo € 45,00 Trattabile.
Tel. 3280825381

Vendo pavimento in
gres porcellanato per
esterni. Disponibilità circa
110mq. Vendibile anche
in metraggi inferiori.
Colore Beige. Dim. 15x30.
Prezzo: - 10 Euro/mq per
tutto il metraggio - 12
Euro/mq per metraggio
compreso tra 60 e 90; - 13,
50 Euro/mq per metraggio
compreso tra 30 e 60; - 15
Euro/mq sotto i 30mq.

Tel. 3391750199

Vendo 2 culle legno faggio
color noce con cassetto,
1 sediolino per auto,
box doppio pieghevole,
fasciatoio con vaschetta,
sediolone regolabile,
girello. Tel. 3355406687

Vendesi abito da sposa e da
cerimonia nuovo.
Tel. 0818705795

Noleggio barca con skipper
10, 50 mt, max 8 persone.
Tel. 3203506581

Cerco libri di psicologia in
regalo per una semplice
passione. Tel. 3387552764

Vendesi cameretta - ottime
condizioni: armadio
2 ante con cassetiera
(€ 300,00), scrivania

girevole con cassetiera
e sedia (€ 200,00),
comodino (€ 80,00),
colori giallo e blu. Letto
a scomparsa, doppia
funzione giorno - notte
(aperto cm 159x220x220h)
€ 2.000,00. Possibilità
vendita separata.
Tel. 3393683506

Vendo tavolo allungabile
in legno cm 100 x 100 h
78 allungabile a cm 200
x 100. Zona Piano di
Sorrento (NA) Come nuovo
€ 100,00. Tel. 3471221540

Acquisto mobili ed oggetti
antichi (non modernariato,
nè cose degli ultimi
70 anni). Massima
valutazione e discrezione.
Tel. 3338612028



**KEEP
CALM
AND**

**IMPROVE
YOUR BUSINESS**

**PER LA TUA
PUBBLICITÀ
sul
LEGGIMI *Gratis***

**CHIAMA
380 3571772**

ENAP *SCUOLA*

dal 1984 ... al servizio dei giovani



UNISU
Università Nazionale
Siccolo Cusano



**Sono aperte
le iscrizioni
al corso per :**

O.S.S.-S.

Operatore Socio Sanitario Specializzato
CON FORMAZIONE COMPLEMENTARE IN ASSISTENZA SANITARIA

con rilascio attestato di qualifica professionale valido
ai sensi dell'accordo Stato Regioni del 16/01/2003 in
tutte le regioni d'Italia. **ISCRIZIONE A NUMERO CHIUSO**

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

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



**invia i tuoi sms
al numero
380.3067686**

Cercasi amica...

Ti tocca mi dispiace, ma è troppo bellina!!
?????? ?????? ??????
???? ????? ??????
?????? ?????? ??????
?????? ?????? ??????
?????? ?????? ??????
?????? Se hai ricevuto questo TVB vuol dire che ti stanno per succedere tante cose bell e... Tutto nel giro di due settimane! Però solo se lo mandi a dieci persone che ti stanno a cuore! E anche a me se mi vuoi bene... !!invia ci conto!! TVB:Quando ridi?? TVB:Quando pianigi?? TVB:Quando sorridi?? TVB:Quando scherzi?? TVB: Quando mi eviti?? TV: Anche quando mi fai soffrire ?? TVB:sempre perché sei speciale e non potrei non volertene!...)?? Qualcuno stasera ti chiamerà ?per parlare di una cosa che aspetti. Oppure un angelo?? ti darà un messaggio questa notte ?in un sogno??. Non rompere la catena Occorre un minuto per apprezzarti ??, un giorno per amarti?? e una vita per non dimenticarti.Oggi è il giorno mondiale dell'amicizia:manda questo messaggio alle persone che non dimenticherai mai e a me se ne

faccio parte! Se non lo mandi a nessuno,significa che non hai tempo per gli amici?????Se ti torneranno almeno 6messaggi allora sei una persona amata veramente....invialo a dieci persone Fai presto...Se mi vuoi bene mandalo banche a me :)??se ci tieni p.s. scusa ma dovevo mandartela Ciao

Gennaro mi manchi da morire!

Ke palleeee!!!!!!!

Siamo le friends migliori del mondo?

Emma D...a è la più sexy del mondo :Q

Ci siamo incontrati che eravamo due piccoli bambini ... siamo cresciuti insieme e nn posso che dire che sono la persona più fortunata di questo mondo!!!! Ti amo 28/12/07

Un'estate peggio di così non si può avere...

Perchéééé? Cosa ti è successo?

Tao taoooooo!!!!!!

Ciao leggimi gratis, vorrei un consiglio :/.. sono due anni che mi piace un ragazzo, pero lui da un anno si é trasferito in un'altra città, in questo anno che non lo visto facevo il possibile per non pensarlo; ora é tornato per 10 gg.. Sabato sono andata a ballare e stava anche lui, ci siamo baciati.. Ero contentissima.. Pero ora se n'è riandato.. Non so che fare aiutoo :(mi manca un sacco!

Un legame free è fondato sull'attrazione fisica e il piacere di stare insieme in modo divertente e spensierato. Per incanalare il rapporto su binari più solidi, conviene iniziare a "unirsi" dal punto di vista emotivo. Esprimi i tuoi

sentimenti, anche quelle fragili, ti consentirà di avvicinarti a lui in senso più profondo. E incoraggialo a fare altrettanto, dando il via a una comunicazione più intima. Per accedere a uno status di "coppia" è importante uscire dalla dimensione di un dialogo per così dire superficiale.

Sei speciale,accanto a te mi sento una favola,tiamo

Maria sono gianni vuoi venire in crociera ho vinto

Un saluto dalla spiaggia di puolo allo staff del ristorante tirabuscio di casarlano quest anno si sente la vostra mancanza vi verremo a trovare li sopra. Un bacio dalle vostre ammiratrici estive

*Cari lettori,
stiamo valutando la possibilità
di inserire messaggi
anche tramite WhatsApp.
Aggiungi il Leggimigratis ai tuoi contatti:
380 30 67 686
ed inviaci i tuoi SMS.*

Onoranze Funebri **Marciano**

dal 1960

SERVIZIO AMBULANZA

www.onoranzefunebrimarciano.it

Via degli Aranci, 29/e - 80067 Sorrento (Na)

Tel/Fax **081.8074664** - Tel. **081.8781790** _ 24 ore

info@onoranzefunebrimarciano.it

ufficio di Massa Lubrense: Via Filangieri, 32



www.acps.it

**Associazione Cremazione
Penisola Sorrentina**

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

Via degli Aranci, 29/e - 80067 Sorrento (Na) - Tel/Fax **0818074664**

Ufficio di Massa Lubrense: Via Filangieri, 32

 Al cameriere con gli occhiali del ristorante tirabuscio di casarlano dal primo giorno che ti ho visto mi sei piaciuto tantissimo vorrei avere il piacere di uscire una volta con te mi piaci tanto by biondina rispondimi ti prego sono pazza di te

 B/A se questo è un sogno, non vorrei mai svegliarmi e se è realtà non vorrei mai morire. Kiss

 Teresa M. Di mon-ticchio é sempre la più bella di Tutte! <3

 Proviamo a scrivere sulla tastiera del cell nuovo!!! :-P

 E sembra proprio che tu ci sia riuscita molto bene, la pratica verrà con il tempo

 Uffa che noia :3

 Notteeeee!!! Domani mare

 Non sapevo che le canottiere intime si usassero per uscire, buono a sapere! Aha-hahahahah ridicolaaaa

 In che senso? Addosso a chi le hai viste? Facci sapere!

 Mentre qui manchi tu!!!

 Cosa vuoi che sia? Ci sei solo dentro, solo un pò di tempo e ci riderai su!!

 É brutto sai avvolte parlare di te xke m vengono smp gli okki lucidi xke t amo ancora é forse t amero smp by vampira3

 Mi sento una m...a stasera xke ho capito e tra d noi nn potra mai nascere nnt xke tu t stai riconciliando cn la tua ex uffi nn è giusto pero :(by camilla3

 Tra lui e lei non mettere il dito...

 Le nottate passate x strada cn gli amici sn sempre le piu belle by cuky 95

 Tu solo tu davanti agl'occhi.. Tu sempre tu!!

 Marroncine evviva, in fondo è il colore della m...ina ahahahah

 AUGURI LIAM <3

 Best ever song by tipa di 11 anni!

 XBA kiss6 un tesoro. Grazie Leggimigratis

 Ringraziamo e salutiamo tutti coloro che ci menzionano nei loro messaggi.

per la tua pubblicità sul
LEGGIMI *Gratis*

CHIAMA
380.35.71.772





AESTHETIC CLUB

INFO E CONTATTI: Tel. 081/ 8086075 - Cell. 3393346635

VIA SAN VITO N° 81 SANT'AGNELLO (NA)

consulenza di un
 chirurgo estetico
GRATUITA

Offerta speciale:
8 trattamenti a soli 150€

cavitazione medica - endermology (lpg) - pressoterapia
 radiofrequenza - luce pulsata (epilazione, fotoringiovanimento, macchie cutanee, acne)

COMPRO ORO & argento



Trasforma
il tuo **ORO**
in **DESIDERI**

SORRENTO
Viale Nizza, 29

META
Corso Italia, 132



TRENI CIRCUMVESUVIANA

Tel. 0817722111 Centralino: Tel. 081-15805000

www.cavcampania.it

SORRENTO-NAPOLI

SORRENTO	S. AGNELLO	VICO EQUENSE	CINQUE	POMPEI	ERCOLANO	NAPOLI
6.01	6.03	6.12	6.21	6.31	6.49	7.08
6.25	6.27	6.36	6.45	6.55	7.13	7.32
6.49	6.51	6.59	7.09	7.14	7.29	7.48
7.22	7.24	7.31	7.39	7.48	8.07	8.27
7.38	7.40	7.48	7.58	8.08	8.26	8.45
7.55	7.57	8.06	8.15	8.25	8.43	8.62
8.28	8.30	8.37	8.45	8.53	9.06	9.27
8.52	8.54	9.01	9.09	9.18	9.37	9.57
9.07	9.09	9.18	9.27	9.37	9.55	10.14
9.37	9.39	9.48	9.57	10.07	10.25	10.44
10.37	10.39	10.48	10.57	11.07	11.25	11.44
11.07	11.09	11.18	11.27	11.37	11.55	12.14
11.37	11.39	11.48	11.57	12.07	12.25	12.44
12.07	12.09	12.18	12.27	12.37	12.55	13.14
12.37	12.39	12.48	12.57	13.07	13.25	13.44
13.07	13.09	13.18	13.27	13.37	13.55	14.14
13.25	13.27	13.36	13.45	13.56	14.14	14.32
13.50	13.52	14.07	14.15	14.23	14.36	14.47
14.22	14.24	14.31	14.39	14.48	15.07	15.27
14.55	14.57	15.06	15.15	15.25	15.43	16.02
15.20	15.22	15.37	15.45	15.53	16.06	16.17
16.07	16.09	16.18	16.27	16.37	16.55	17.14
16.37	16.39	16.48	16.57	17.07	17.25	17.44
17.07	17.09	17.18	17.27	17.37	17.55	18.14
17.25	17.27	17.36	17.45	17.55	18.13	18.32
17.50	17.52	18.07	18.15	18.23	18.36	18.47
18.22	18.24	18.31	18.39	18.48	19.07	19.27
18.55	18.57	19.06	19.15	19.25	19.43	20.02
19.28	19.30	19.37	19.45	19.53	20.06	20.17
20.07	20.09	20.18	20.27	20.37	20.55	21.14
20.37	20.39	20.48	20.57	21.07	21.25	21.44
21.07	21.09	21.18	21.27	21.37	21.55	22.14
21.37	21.39	21.48	21.56	22.05	22.22	22.40

NAPOLI-SORRENTO

NAPOLI	ERCOLANO	POMPEI	CINQUE	VICO EQUENSE	S. AGNELLO	SORRENTO
6.09	6.28	6.47	6.57	7.06	7.15	7.17
6.40	6.52	7.05	7.15	7.23	7.30	7.32
6.44	7.02	7.22	7.31	7.40	7.50	7.52
7.09	7.28	7.47	7.57	8.06	8.15	8.17
7.30	7.58	8.17	8.27	8.36	8.45	8.47
8.11	8.23	8.36	8.45	8.54	9.01	9.03
8.30	8.58	9.17	9.27	9.36	9.45	9.47
9.09	9.28	9.47	9.57	10.06	10.15	10.17
9.30	9.58	10.17	10.27	10.36	10.45	10.47
10.09	10.28	10.47	10.57	11.06	11.15	11.17
10.30	10.58	11.17	11.27	11.36	11.45	11.47
11.09	11.28	11.47	11.57	12.06	12.15	12.17
11.30	11.58	12.17	12.27	12.36	12.45	12.47
12.09	12.28	12.47	12.57	13.06	13.15	13.17
12.30	12.58	13.17	13.27	13.36	13.45	13.47
13.09	13.28	13.47	13.57	14.06	14.15	14.17
13.41	13.53	14.06	14.16	14.24	14.30	14.33
14.00	14.28	14.47	14.57	15.06	15.15	15.17
14.30	14.58	15.17	15.27	15.36	15.45	15.47
15.11	15.23	15.36	15.45	15.54	16.01	16.03
15.30	15.58	16.17	16.27	16.36	16.45	16.47
16.00	16.28	16.47	16.57	17.06	17.15	17.17
16.30	16.58	17.17	17.27	17.36	17.45	17.47
17.09	17.28	17.47	17.57	18.06	18.15	18.17
17.41	17.53	18.06	18.16	18.24	18.30	18.33
18.09	18.28	18.47	18.57	19.06	19.15	19.17
18.30	18.58	19.17	19.27	19.36	19.45	19.47
19.11	19.23	19.36	19.45	19.54	20.01	20.03
19.30	19.58	20.17	20.27	20.36	20.45	20.47
20.00	20.28	20.47	20.57	21.06	21.15	21.17
20.30	20.58	21.17	21.27	21.36	21.45	21.47
21.09	21.28	21.47	21.57	22.06	22.15	22.17
21.30	21.58	22.17	22.27	22.36	22.45	22.47

gli orari possono subire piccole variazioni, controllare prima della partenza

NUMERI UTILI

Carabinieri

pronto intervento 112

Sorrento 0818073111

Polizia - Police

pronto intervento 113

Sorrento 0818075311

Vigili Urbani

Sorrento 0818074433

S.Agnello 0815332205

Pompieri

0818711222

Ospedale - Hospital

emergenze 118

guardia medica 0815331111

Taxi

Sorrento 0818782204

S.Agnello 0818781428

S.Agata 0818780509

Posta - Post office

Sorrento 0818781495

S.Agnello 0818781870

Aeroporto - Airport

call center 848888777

Porto - Harbour

uff. marittimo 0818073071

soccorso 1530

Museo Correale di Terranova

0818781846

Museobottega Tarsialigna

0818771942

Museobottega Mineralogica

0818015668

**SERVIZI AUTOLINEE EAV****Tel. 081 19666202**

ogni 20 minuti - every 20 minutes

Linea A

M. Lubrense - Capo - Sorrento - Meta

Meta - Sorrento - Capo - M. Lubrense

Linea Porto

Sorrento (Porto) - S. Agnello

S. Agnello - Sorrento (Porto)

Linea D

circolare Marina Grande Sorrento

Linea E

circolare (Stazione - P.zza Tasso - Hilton)

**AUTOLINEE MAROZZI****Tel. 0805790111**www.marozzi.it

Sorrento-Roma	matt.	pom.
SORRENTO Stazione Circumvesuviana	06.00	15.00
VICO EQUENSE Piazza Kennedy	06.15	17.15
C.RE DI STABIA Viale Europa	06.30	17.30
POMPEI SCAVI Piazza Esedra	06.45	17.45
NAPOLI Molo Beverello		18.25
ROMA Stazione Tiburtina	10.00	21.00
Roma-Sorrento	matt.	pom.
ROMA Stazione Tiburtina	07.00	15.00
NAPOLI Molo Beverello	09.45	
POMPEI SCAVI Piazza Esedra	10.25	18.00
C.RE DI STABIA Viale Europa	10.40	18.15
VICO EQUENSE Piazza Kennedy	10.55	18.30
SORRENTO Stazione Circumvesuviana	11.10	18.45

**CURRERI SERVICE****Tel. 0818015420** www.curreriviaggi.it**Sorrento-Napoli**

SORRENTO Stazione	06.30	08.30	10.30	12.00	14.00	16.30
SANT'AGNELLO	06.35	08.35	10.35	12.05	14.05	16.35
PIANO DI SORRENTO	06.38	08.38	10.38	12.08	14.08	16.38
META	06.40	08.40	10.40	12.10	14.10	16.40
VICO EQUENSE	06.50	08.50	10.50	12.20	14.20	16.50
C.RE DI STABIA	07.00	09.00	11.00	12.30	14.30	17.00
NAPOLI Aeroporto	08.00	10.00	12.00	13.30	15.30	18.00

NAPOLI Aeroporto	09.00	11.00	13.00	14.30	16.30	19.30
C.RE DI STABIA	09.30	11.30	13.30	15.00	17.00	20.00
VICO EQUENSE	09.40	11.40	13.40	15.10	17.10	20.10
META	09.50	11.50	13.50	15.20	17.20	20.20
PIANO DI SORRENTO	09.52	11.52	13.52	15.22	17.22	20.22
SANT'AGNELLO	09.55	11.55	13.55	15.25	17.25	20.25
SORRENTO Stazione	10.15	12.15	14.15	15.45	17.45	20.45

**Aliscafo - Hydrofoil****GESCAB****Tel. 081 8071812**www.gescab.it**SORRENTO-Napoli**

07.20 08.10 10.00 12.00 14.00 16.25

NAPOLI-Sorrento

09.00 11.00 13.00 15.05 17.15 18.35

SORRENTO-Capri

07.15 08.10 08.30 08.45 08.55 09.15

09.40 09.50 10.45 11.25 11.45 13.30

13.50 14.25 15.45 16.40 17.45

CAPRI-Sorrento

7.35 08.00 08.55 09.15 09.25 10.20 11.20

11.40 12.10 12.20 13.00 13.50 15.15 15.35

15.55 16.05 16.20 17.15 17.40 17.45 18.30

**Nave Veloce****Fast Ferry****CAREMAR****tel. 081 8073077****SORRENTO-CAPRI**

07.45 9.25 14.30 19.25

CAPRI-SORRENTO

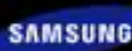
07.00 08.40 13.35 18.45

TECNO CALOR



RICAMBI - CALDAIE - CONDIZIONAMENTO - ARTICOLI TERMIDRAULICI

CLIMATIZZATORI:



TERMOARREDO DESIGN



RUBINETTERIA DESIGN



C.so Italia, 93 - Meta (NA) - tel/fax 081.8787121
www.tecnocalorfrasca.it