



*La SERENITÀ  
si ritrova  
in CUCINA pag. 24*



**ARREDAMENTI**

di Claudio & Luigi Gargiulo

Via del Mare 15/19 • Sorrento • tel/fax 081 8071764 • cell. 3382065411  
[www.lgarredamenti.it](http://www.lgarredamenti.it) • [info@lgarredamenti.it](mailto:info@lgarredamenti.it)



MONTATURA IN  
**REGALO**  
SCEGLIENDO lenti  
salmoiraghi

Acquista ora le Lenti Salmoiraghi  
antiriflesso: hai subito in regalo una  
montatura. E se il valore è superiore  
ai 130 €, paghi solo la differenza.



SOI  
Società Oftalmologica Italiana  
Associazione degli oftalmologi italiani  
Via S. Giovanni, 1  
00187 Roma, Italia

Le lenti Salmoiraghi sono consigliate dalla SOI.  
È importante effettuare una visita oculistica, almeno ogni 3 anni.

 salmoiraghi & viganò

Corso Italia 246/D - Sorrento - tel. 081.807.17.94

CONCESSIONARIO:





**di massa**

forni • macchine • arredamenti  
- GRAGNANO -  
☎ 0818725829

Indirizzo per:  
• panifici  
• pasticcerie  
• pizzerie  
• ristoranti  
• bar  
• alimentari

**10%** di SCONTO presentando  
questo coupon  
entro il 15/05/2014



**Buona Pasqua!**

**S.S. per Gragnano, 18/20 uscita autostrada  
[www.dimassaforniearredamenti.it](http://www.dimassaforniearredamenti.it)**

## QUESTO MESE...

|                 |    |
|-----------------|----|
| Lifestyle       | 24 |
| Affari di cuore | 26 |
| Cultura         | 28 |
| Mondo Bimbi     | 30 |
| Viaggi          | 36 |
| Fashion         | 40 |
| Benessere       | 42 |
| Risparmiare     | 50 |
| Pc Facile       | 54 |
| Moda            | 56 |
| Over 60         | 58 |
| Auto & Co       | 62 |

La serenità si ritrova in cucina  
L'amore rende tutto più dolce, anche l'acqua!  
A Napoli Warhol, punta di diamante della Pop Art americana  
Troppi complimenti dannosi per i bambini  
Il giro del mondo in... 53 giorni  
Vestire vintage  
I benefici dell'uso della bici elettrica  
Furti in casa: come difendersi  
Windows XP è andato in pensione  
Rosa che passione  
Coltivare l'orto aiuta il benessere e il buon umore  
- Twizy Cargo, il mini-furgone Renault è arrivato in Italia  
- Kitt, l'auto parlante rinasce in Toscana  
- GLOSSARIO  
- IN PRATICA...

## IN OGNI NUMERO...

- 06 Sai Perché?
- 10 News dal Mondo
- 16 Chiedi all'esperto
- 34 Ricetta del Mese
- 66 Annunci Immobiliari
- 68 Kids Corner
- 74 Cinema
- 78 Svago
- 83 Bacheca Annunci

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 | **Progetto Grafico** GaDesign di Valeria Castellano email: gadesignsorrento@gmail.com

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.

per la tua pubblicità sul  
**LEGGIMI**Gratis  
380.35.71.772

**CHERI**

# panino d'autore

del bar Cheri

## Aspettando...

### Cuoppo Fritto:

pepite di pollo, crocchetta di patate, fiorillo ripieno di prosciutto, arancino rosso, polpetta di melanzana, boccone messicana

4,00€

Gamberoni e baccalà con emulsione di patata al limone

6,00€

Bruschettone con fuso del Monaco e salsiccia piccante di chianina

3,50€

## Tagliere Cheri

Burrata "Green Valley", tris di pecorino toscano (etrusco, rosso di Pienza, fossa di Sogliano), Prosciutto crudo Serrano 18/24 mesi, chorizo di suino spagnolo, finocchiona toscana, salsiccia passita di chianina, chiancotto (prosciutto cotto di chianina)

12,00€ + 1/ 20,00€ + 2

## Panini

A' Riccia (porchetta di Ariccia, Pomodori secchi, scamorza affumicata, salsa rosa) 4,50€

A' Cibelli (pane hot dog con salsiccia di cinto senese, friarielli, provolone del Monaco) 4,50€

Cheri (petto di pollo con erbetto, melanzane alla parmigiana) 5,00€

Ma' Chianin (hamburger di chianina, ceddar cheese, lattughino, barbecue sauce) 5,00€

Serrano (baguette calda con serrano, pecorino di Pienza e spinacino fresco scottato) 5,00€

Schiacciata (panino piastato con brie e prosciutto crudo di nero casertano) 5,00€

Fresco (burrata di Agerola, finocchiona toscana, pesto di rucola e noci di Sorrento) 5,00€

Crocco Rombo (filetto di rombo, croccante alle mandorle con maionese di colatura e julienne verde di campo) 5,00€

## L'autore del mese

**Chef Gennaro Esposito, Torre del Saracino**  
**Vico Equense PANINO MEDITERRANEO**

Mortadella extralusso, provola affumicata di Moiano, olio d'oliva delle colline vicane, pesto di melanzane arrostiti con foglie di menta e basilico

“...ovviamente il dolce  
è offerto dalla casa!”

## ...Non solo panini

Croccante di alici al pane cafone con ricotta salata e basilico 6,00€

Tortino di baccalà e patate con salsa di fiorilli 5,00€

Parmigiana di carciofi e mezancole con ristretto di pachino 8,00€

Filetto di manzo Cheri (bardato nello speck in crosta di pasta sfoglia) 16,00€

Tagliata di bufalo con ristretto di aglianico, rucola e grana 16,00€

Carpaccio Marinato di Chianina 12,00€

alcuni prodotti potrebbero essere stati trattati con metodo di freddo spinto

Via Francesco Saverio Ciampa 8/14 - Sant'Agnello - tel. 081.8786063

## Quando sono nate le veline?

Negli anni Trenta, erano dette **veline** le "note di servizio" che il governo fascista inviava quotidianamente ai giornali. Riportavano in maniera dettagliata le indicazioni su come trattare una notizia, se comunicarla (contenuti, titoli), con che evidenza e con quale "taglio" presentarla ai lettori. Venivano dattiloscritte in più copie, come pro memoria per i redattori. Per farlo, veniva usata la carta velina. Un



esempio di velina: "11/7/35: Si fa assoluto divieto di pubblicare fotografie di carattere sentimentale e commovente di soldati in partenza, che salutano i loro cari".

enti pubblici o partiti "suggeriscono" ai mezzi di comunicazione come dare una notizia. Dal 1988 con Striscia la notizia, le "veline" sono diventate **le soubrette che ballano durante gli stacchetti di fronte al pubblico e ai conduttori**. Il vocabolo è entrato anche nella lingua comune (e nei dizionari) a indicare una ragazza che appare in tv con un ruolo... decorativo.

Il termine è rimasto, in gergo giornalistico, a indicare comunicazioni ufficiali, con cui governo,

# Sai?

# Perché

## Quando sono nate le corone dei re?

Gli antichi egizi, durante il Paleolitico, usavano corone di giunchi intrecciati. Ma le prime testimonianze di una corona regale risalgono a circa 5.200 anni fa. La corona in questione era la hdt (cioè "la Bianca"): un alto copricapo conico in stoffa o feltro bianco, che terminava con un bulbo, indossato dai sovrani dell'Alto Egitto. **La prima corona giunta fino a noi è proprio quella del faraone Tutankhamon:**



una fascia d'oro decorata con dischi di corniola, e con le sagome di un cobra e di uno sparviero che guardano fissi davanti a sé. **Si tratta, in realtà, di un semplice diadema**, cioè una benda, per quanto preziosa, o

un cerchio: per arrivare alla corona vera e propria bisogna infatti aspettare che l'imperatore romano Costantino lo indossi sopra l'elmetto, aprendo così la strada ai modelli successivi.

## Quali sono state le scuse più assurde inventate dagli sportivi per il doping?

Fra le giustificazioni più stravaganti del mondo dello sport c'è senza dubbio quella del calciatore Marco Borriello, che nel 2006 disse di avere avuto un rapporto sessuale non protetto con Belen Rodriguez la quale, per curare un'infezione vaginale, **assumeva una crema al cortisone** (che lo rese positivo ai controlli). Ebbe tre mesi di squalifica. Per giustificare valori eccessivi di nandrolone (uno steroide), i calciatori Christian Bucchi e Salvatore Monaco dissero invece di **aver mangiato troppe bistecche di cinghiale**. Il tennista Richard Gasquet, nel 2009, ha

giustificato la sua positività alla cocaina sostenendo di aver **baciato una ragazza che aveva appena assunto la sostanza**. Ai prodotti per capelli diedero la colpa i calciatori Fernando Couto e Manuele Blasi: il primo, noto capellone, **parlò di uno shampoo fortificante**, il secondo di una **lozione schiarente**. Il mezzofondista Dieter Baumann **accusò il dentifricio** (manipolato da qualcuno) di contenere steroidi, mentre per il calciatore brasiliano Santos Mozart la colpa era della **crema applicata sulla pelle della figlia punta da un insetto**. A sentire la nuotatrice Astrid Strauss e lo sprinter Linford Christie, la causa della loro positività al testosterone fu il



consumo, rispettivamente, di fragole e avocado. Ma il meglio lo diede il ciclista Tyler Hamilton, che attribuì **i globuli rossi estranei trovati nel suo sangue al fratello gemello morto prima della nascita**.

## Perché molti salvadanai sono fatti a forma di maiale?

Il maiale è da secoli **simbolo di fortuna e abbondanza** e, soprattutto, è una delle più antiche risorse alimentari dell'umanità. Fino a qualche decennio fa, questo animale **costitutiva per molte famiglie contadine una abbondante riserva di carne e grasso** per combattere il freddo e la fatica, ma anche una risorsa da utilizzare come merce di scambio in caso di improvvisa necessità economica. Proprio da questa consuetudine è

nata, forse tra il XVIII e il XIX secolo, **la tradizione di dare ai salvadanai l'aspetto di un maialetto in coccio** (metafora di lungimiranza e parsimonia), da rompere o sacrificare per soddisfare un desiderio, organizzare una festa o fare fronte a un'emergenza.





# A.S.D. MASSA LUBRENSE NUOTO *augura Buona Pasqua*

sala attrezzi • total body • zumba • pilates • ginnastica posturale  
corsi di nuoto • nuoto libero • galleggiamento • pallanuoto  
corsi di salvamento • beauty center & spa • fisioterapia

*La primavera apre le porte ad  
una magica estate di benessere!*



*Arriva l'offerta*

**ESTATE BODY FIT**

Prenota subito il tuo PACCHETTO OPEN

**5 MESI A SOLI € 150,00**



*Da giugno*

in collaborazione con Swimming Sorrento

**SCUOLA DI NUOTO  
A MARE**



**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

**Non lasciarti sfuggire le iniziative Atlantis: seguici su Facebook!**



## Quante lingue si parlano al mondo?

Attualmente circa 6.700.

Le più parlate sono: cinese mandarino, inglese, hindi/urdu, spagnolo, russo, arabo, bengali, portoghese, indonesiano e giapponese. L'italiano è parlato da circa 70 milioni di persone e si attesta al 19° posto, a pari merito con cantonese, telogo (parlato in India e in Malaysia) e turco. La più grande concentrazione di lingue parlate si trova nelle zone del Pianeta dove c'è anche la maggiore biodiversità (varietà di

animali, piante e ambienti). Nelle foreste pluviali tropicali, che occupano solo il 7% della superficie emersa della Terra, ci sono il 36% dei gruppi etnolinguistici del mondo. Valutando la situazione degli ultimi decenni, si calcola che, entro la fine del ventunesimo secolo, potrebbero estinguersi il 90 per cento delle lingue attualmente parlate.



## Chi ha inventato il wc?

In occidente, lo scrittore John Harlington, figlioccio della regina Elisabetta d'Inghilterra, è considerato l'inventore del water closet o wc, che tradotto in italiano significa "ripostiglio per l'acqua". Nel 1596, sir Harlington ideò un marchingegno fornito di una torre-serbatoio d'acqua. Un rubinetto a mano faceva affluire l'acqua in un serbatoio più piccolo, mentre una botola a valvola faceva defluire l'acqua di scolo in un pozzo nero. Seppur rudimentale, il progetto destò un certo interesse, ma il nobile inventore ebbe la brutta idea di parlarne in un libro,

lasciandosi andare pesanti allusioni. Il cattivo gusto non piacque alla regina Elisabetta che bocciò il progetto e non volle più saperne dell'ingegnoso figlioccio.

Soltanto un secolo e mezzo dopo circa, nel 1775, il water closet vide la luce, per merito di Alexander Cummings che lo perfezionò con l'uso del sifone.



## COCA-COLA, PRESTO IN CAPSULE PER CASA

La Coca-Cola presto anche in capsule, da produrre direttamente in casa propria, in quella che è una vera e propria rivoluzione che va ad aggiungersi a bottiglie e lattine. Il colosso delle bollicine acquista il 10% di Green Mountain Coffee Roasters, il produttore del caffè in capsule, per 1,25 miliardi di dollari e sigla un accordo di partnership di 10 anni con la società, che si appresta a lanciare un sistema per produrre sode in casa. Un'intesa che si traduce nella possibilità che Coca-Cola, Diet Coke, Sprite e Fanta possano essere



in capsule a breve. Il nuovo sistema per le sode di Green Mountain dovrebbe essere lanciato nel 2015. "Possiamo fare per le bevande fredde quello che abbiamo fatto per il caffè e il tea in casa.

Riteniamo che sia una significativa opportunità per accelerare la crescita della categoria delle bevande fredde" afferma l'amministratore delegato di Green Mountain, Brian Kelly

## L'ULTIMA MODA? REGALARE UNA STELLA

Le occasioni speciali richiedono regali speciali, e un regalo insolito in netta crescita è "comprare una stella". In altre parole si battezza una stella con il nome della persona amata o del festeggiato, e il tutto viene "ufficializzato" da un certificato che spesso viene inserito in una bella confezione regalo. I prezzi tipicamente variano a seconda della stella (dare un nome a quelle più visibili tipicamente costa di più) e dei contenuti del pacchetto regalo, che possono contenere anche dei software di

planetari virtuali per aiutare a localizzare la stella. Come è chiarito nelle FAQ dei servizi che permettono di battezzare una stella, il nome dato non è riconosciuto scientificamente (un fatto che aveva generato alcuni equivoci in passato da parte di qualche acquirente) ma viene invece mantenuto in registri paralleli.



Su tutte le uova Lindt  
**SUPER SCONTO** del  
**15%**

*Augurandovi una Buona Pasqua*



**Colombe Bonifanti**



**Colombe Siciliane al Pistacchio**

**Colombe Artigianali Tre Marie**



**Uovo Kinder Gran sorpresa PREZZO SPECIALE**

**Cuore Caldo Lindt € 6,90 Scontato € 5,00**



**Cioccolatini Lindor da Kg.1 € 35,00 Scontato € 29,00**

**Caffè Kimbo Oro da Gr.500 € 6,49**



**Vino Falanghina del Taburno € 5,99**

**Vino Aglianico Vinosia € 5,49**



Si confezionano

**CESTI PASQUALI**

e consegna a domicilio

Aperti tutti i giorni anche

**Pasqua e Pasquetta**

Ricordati  
che Nino ti fa spendere  
con vari tipi di

**BUONI PASTO**



*IsognidiStefy*  
CREAZIONI DI PERLINE



è possibile acquistare anche on line sul nostro sito web



Via Nastro Azzurro, 23 - 80064 - Sant'Agata sui due Golfi (NA)

Tel. 081 808 53 43 [www.nonsolovinodinino.com](http://www.nonsolovinodinino.com)

Offerte valide dal 01/04/2014 al 18/04/2014 fino ad esaurimento scorte



**Prisco Antonino**  
Assistenza - Vendita  
Via Iommella Grande, 110  
80065 S. Agnello  
Tel. 081-8088432



**Non saprà leggere il futuro, ma gli SMS sì.**

> **SYNC® con Text Reader**  
Grazie alla tecnologia SYNC puoi ascoltare gli SMS senza distogliere l'attenzione dalla guida e visualizzarli in tutta sicurezza sul display della tua auto.

**FORD FIESTA**  
con Clima e SYNC®  
**€ 9.950**

Vasta disponibilità di autovetture aziendali.  
Stock di Autovetture nuove con prezzi vantaggiosissimi.



**MAKE IT  
EASY!**

**FORD KA**  
CLIMA E SOUND SYSTEM  
**€ 7.950**

## I DETENUTI THAILANDESI POSSONO OTTENERE UNO SCONTO DI PENA VINCENDO INCONTRI DI THAI BOXE CONTRO STRANIERI

Normalmente la strada per un detenuto per ottenere uno sconto di pena è un buon comportamento. In Thailandia, la strada può essere quella di vincere incontri di Thai Boxe. Le autorità carcerarie organizzano infatti il "Prison Fight", un incontro dove sportivi stranieri possono sfidare i detenuti in incontri di thai boxe. I vincitori ricevono un premio in denaro, e nel caso che il vincitore sia un detenuto il premio include anche un colloquio con il giudice per

valutare uno sconto di pena. Inutile dire che i detenuti vincono 9 incontri su 10. Gli organizzatori spiegano che i tornei servono a permettere ai detenuti di sfogarsi, dando inoltre loro la possibilità di vedere ridotta la pena (anche se comunque è necessario avere una storia di buona condotta e ovviamente dipende anche



dal tipo di reato commesso), ma anche di dare prestigio alla Thailandia, sconfiggendo gli sportivi stranieri.

## GUIDA UBRIACO: INCASTRATO DAL PAPPAGALLO CHE AVVERTE LA POLIZIA

Un automobilista è stato arrestato per guida in stato di ebbrezza, dopo che il pappagallino domestico che aveva con sé ha avvertito la polizia che il guidatore era ubriaco. L'uomo, identificato dai giornali come Guillermo N., di 49 anni, era stato fermato per un controllo di routine dalla polizia. Sembra che inizialmente gli agenti non volessero sottoporlo al test dell'etilometro, finché non hanno sentito una voce da dentro la macchina ripetere "È ubriaco". Gli agenti pensavano

inizialmente che nell'auto ci fosse un passeggero che non avevano notato, ma si sono subito accorti che a parlare era stato il pappagallino. A questo punto gli agenti hanno deciso di sottoporre il guidatore all'etilometro, e l'uomo è stato trovato oltre i limiti, portando così al suo arresto. Gli agenti alla fine hanno acconsentito a lasciar portare all'uomo con sé in cella l'animale a

cui è molto affezionato.



## CORSI DI PIANTO IN GIAPPONE: MIGLIOREREBBERO LA SALUTE

Di solito si dice "il riso fa buon sangue", ma secondo una scuola di pensiero che sta prendendo piede in Giappone le lacrime farebbero ancora meglio, tanto che sono nati appositi corsi per imparare a piangere. Uno dei principali promotori di questi corsi è Takashi Saga, che si definisce un "sommelier del pianto". Gli incontri sono centrati sulla presentazione di disparate scene commoventi: da storie tradizionali, a canzoni, a video. Saga spiega che il pian-

to è importante per scaricare lo stress: "Le risate scaricano lo stress in quel momento. Ma il pianto lo scarica per giorni. Piangere fa bene alla salute fisica e mentale". L'idea del "sommelier del pianto" non è priva di fondamento: studi scientifici confermano che le lacrime contengono ormoni, gli stessi rilasciati durante un'intensa attività fisica.



I partecipanti confermano l'efficacia di questi incontri, garantendo che dopo si sentono sollevati dallo stress che li affliggeva.

## QUANDO SI DICE CHE L'ETÀ È SOLO QUESTIONE DI TESTA: BODY BUILDER A 70 ANNI

Sam 'Sonny' Bryant sembra dimostrare sì e no una quarantina d'anni, peraltro con un fisico che fa impallidire anche uomini molto più giovani. Ma la cosa impressionante di Sonny è che lui di anni ne ha 70. "La gente mi chiede quando smetterò ed andrò in pensione. Io rispondo mai. La gente muore più facilmente in pensione che quando lavora. Io ho fatto questo per 27 anni", racconta Sonny. Bryant ha iniziato ad allenarsi quando aveva 44 anni, per scaricare lo stress del matrimonio che stava andando male. All'inizio non sapeva nulla di pesi ed allenamento, ma non ha mollato mai e il suo

istruttore, un anno dopo gli ha proposto di partecipare ad una gara di body building: Sonny ha accettato, piazzandosi peraltro anche abbastanza bene, e da lì è iniziata la sua passione per la palestra. "La gente ha la convinzione errata che l'età ti faccia diventare vecchio. E' il modo di pensare che ti fa diventare vecchio. L'età è solo un numero", racconta Sonny che è



convinto che essere giovani o anziani dipende solo dal subconscio: "Inizi a pensare da vecchio, e il tuo corpo inizia a comportarsi da vecchio. E così diventi vecchio".

**PUB - BIRRERIA - PIZZERIA**



**L'unico pub interamente dedicato ai giochi!!!**



**Gli altri appuntamenti da non perdere:**

**TUTTI I MARTEDI'**



**B-QUIZ**  
Il quiz  
creato dal  
blossoms pub

**TUTTI I VENERDI'**

**MUSICA  
LIVE!**



**CENE  
CON  
DELITTO**



**TANTI TORNEI**



calciobalilla  
ping pong  
xbox360  
carte

**TUTTI I MATCH**



**FESTE  
PRIVATE**



**BLOSSOMS PIANO**

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

**Cosa significa DIMAGRIRE?**

Può sembrare una domanda scontata. Quando si chiede ad una persona il significato della parola dimagrire, la risposta più comune è: perdere peso.

**Comprendere il vero significato della parola dimagrimento è fondamentale per individuare il nostro obiettivo.** Non conoscere qual è il risultato da raggiungere è la prima causa della scelta di un metodo sbagliato.

**Dimagrire significa perdere massa grassa.** Ciò è ben diverso dal semplice perdere peso tuttavia, si tende a confondere le due cose. Un esempio chiarirà il concetto. Guardate la ragazza nella foto: sicuramente la sua forma fisica attuale è migliore della precedente. Secondo voi il peso corporeo quanto è variato? In realtà è rimasto uguale!!! Come è possibile?! Per chiarirlo lasciatemi introdurre un concetto, ovvero, **la composizione corporea.** Essa è una descrizione qualitativa e quantitativa di come è fatto il nostro corpo. Nel suo modello più semplice, detto bicompartimentale, essa prevede che il corpo sia formato da due compartimenti:

•la massa grassa (costituita

essenzialmente da lipidi)

•la massa magra (tutto il resto del corpo e include acqua, organi, tessuti muscolari, altri tessuti, ossa e sostanze di deposito).

**L'obiettivo di un dimagrimento "corretto" consiste nella riduzione della massa grassa, non della magra!**

Quindi, la ragazza della foto avrà sicuramente perso chilogrammi di massa grassa. Nel contempo, però, quest'ultima è stata rimpiazzata dalla massa magra (in particolar modo, da tessuto muscolare). Una domanda che a questo punto può sorgere spontanea è: perché il corpo appare visivamente più snello nonostante il peso corporeo sia rimasto, dopotutto, uguale? Ciò è conseguenza del fatto che a causa di una  **differenza di densità, 1 Kg di grasso occupa più spazio di un Kg di muscolo, perciò, migliorando la composizione corporea si ha un**

**rifiorire dell'aspetto estetico.**

La ragazza in questione ha sicuramente usato due armi per raggiungere tale risultato:

1. una dieta mirata;
  2. un allenamento accuratamente programmato.
- Nel prossimo numero del Leggimigratis vedremo come, per raggiungere gli scopi sopra illustrati, un dieta non debba "affamare" l'organismo, ma indurlo a intaccare le sue riserve adipose.

dott.ssa Emma Ruocco  
emmaruocco@libero.it



**Dott.ssa Emma Ruocco**

**Biologa nutrizionista**

Studio: Via Casa Lauro 13, 80062 Meta di Sorrento

Cell. 3381519337 E-mail. emmaruocco@libero.it

Seguimi su:

Facebook: Aiuto sono a dieta

Web Site <http://aiutosonoadieta.wordpress.com/>

OFFERTE VALIDE  
DAL 15 APRILE  
AL 4 MAGGIO 2014

**ACQUA & SAPONE®**  
*Oltre la  
Convenienza*



**DOLCI SORPRESE  
NELLE OFFERTE DI  
PASQUA**

SCOPRI TUTTE  
LE OFFERTE  
ALL'INTERNO  
DEI NOSTRI  
STORE

**NUOVA  
APERTURA**

**CORSO ITALIA, 194  
PIANO DI SORRENTO (NA)**

**P**

DOMENICA APERTO DALLE 9.30 ALLE 13.00

**PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19,21  
PIANO DI SORRENTO (NA)**

SFOGLIA IL VOLANTINO SU: [WWW.ACQUAESAPONE.IT](http://WWW.ACQUAESAPONE.IT)

A.S.D.



**UGadi**



**Dance Academy & Fitness**

Via delle Rose, 36 - Piano di Sorrento Info: 0815322345 - 3393324670

**NON CI SONO SPESE DI SAGGIO**

**La Prima Scuola in Penisola di "PERFORMER"**

**Danza Classica**

**Danza Moderna**

**Metodo RAD Esami  
riconosciuti a livello  
internazionale**

**CORSI PROPEDEUTICI  
(5-7 anni)**

**CORSI REGOLARI  
(dai 7 anni)**

**LIBERO MOVIMENTO  
CREATIVO (3-5 anni)**

**CORSI PROPEDEUTICI  
(5-7 anni)**

**CORSI PROFESSIONALI  
per aspiranti Ballerine/i  
ad indirizzo televisivo**

**CORSI REGOLARI  
(dai 7 anni)**

**Danza Contemporanea**

**Danze Caraibiche**

**CORSI PROFESSIONALI  
per aspiranti Ballerine/i  
con inserimento in**

**Salsa, Merengue, Bachata**

**Reggaeton, Kizumba**

**Latin Jazz**

**Compagnia stabile di Danza**

**Bollywood**

**Stages ed Esami in sede**

**Due sale per un solo Progetto:**

**IL TUO BENESSERE!**





*Sono una LAVORATRICE DIPENDENTE che sta per DIVENTARE MADRE. Vorrei conoscere i diritti che la legge mi riconosce. Temo che il mio datore di lavoro mi assegnerà MANSIONI DI LAVORO INFERIORI a quelle che svolgo adesso.*

La maternità è un evento che la maggior parte delle donne lavoratrici si trova a dover affrontare ma, purtroppo, non sempre lo può fare con la serenità che la situazione meriterebbe. In Italia non si è ancora diffusa in maniera soddisfacente la cultura del valore sociale della maternità, per cui le aziende, pur in presenza di una normativa di tutela, spesso ostacolano nei fatti la lavoratrice madre considerata "improduttiva" e la penalizzano, soprattutto in termini di demansionamento e di mancata progressione nella carriera.

La maternità è disciplinata dal codice civile nel libro riguardante i rapporti di lavoro subordinato, in particolare l'articolo 2110 del codice chiarisce che in caso di gravidanza è dovuta alla lavoratrice la retribuzione o un'indennità sostitutiva per il periodo di assenza dal lavoro. Il Testo Unico sulla maternità prevede che la lavoratrice si astenga dalla prestazione lavorativa a partire dai **due mesi precedenti la data presunta del parto**, e per i

**tre mesi successivi**. E' data inoltre la possibilità alla madre di **anticipare il periodo di astensione prima del parto**, purché sia determinato da motivi di salute comprovati da certificato medico. Inoltre è possibile posticipare il periodo di astensione obbligatoria a un mese prima della data presunta e di godere di 4 mesi dopo il parto. Trascorso il periodo di astensione obbligatoria, alla madre **spetta un congedo facoltativo di 6 mesi. Inoltre durante il primo anno di vita del bambino**, la madre (o il padre se la madre non se ne avvale oppure se è lavoratrice autonoma) potrà assentarsi dal lavoro per due ore al giorno quale permesso giornaliero di riposo (in caso di parto plurimo i permessi sono raddoppiati).

La tutela della maternità si manifesta inoltre nel divieto di licenziamento: la lavoratrice in stato di gravidanza non può essere licenziata dall'inizio della gestazione e fino al compimento del primo anno di età del nascituro. Durante la gestazione, e fino

al settimo mese dopo il parto, è fatto divieto di adibire le lavoratrici a **mansioni pesanti e pericolose**.

Altra tutela specifica accordata dalla legge riguarda il diritto a **rientrare nella stessa unità produttiva alla quale si era addetti all'inizio del periodo di gravidanza e all'inizio del congedo** e di rimanervi fino al compimento dell'anno del bambino. Anche le mansioni non possono essere mutate in ragione della gravidanza sostenuta e pertanto colei che rientra in servizio dopo la maternità deve poter svolgere le medesime mansioni da ultimo svolte. Se il datore di lavoro viola le norme di tutela può essere soggetto ad azioni giudiziarie da parte della lavoratrice e punito con una sanzione amministrativa.

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



## **Perché a casa ho continuamente MACCHIE DI MUFFA sulle pareti e PUZZA DI UMIDITÀ?**

La muffa che si forma sulle pareti interne degli appartamenti è un problema veramente grosso che **va affrontato immediatamente**, senza rimandarlo di un solo giorno. Non fate assolutamente l'errore di considerare la muffa soltanto una fastidiosa ed antiestetica macchia nera, con la quale si può convivere, e perciò rimandare il problema in Primavera. Perché una volta che la muffa ha attecchito sui muri, vuol dire che abbiamo un problema di umidità veramente grosso.

I problemi di umidità all'interno di una casa possono essere dovuti a

**diversi fattori** tra cui:

- **un cattivo isolamento delle pareti;**
- **umidità di risalita dal sottosuolo.**
- **inadeguata aerazione dell'aria interna.**

La muffa dovuta al cattivo isolamento dipende dal fenomeno della condensa superficiale che si verifica quando l'umidità presente all'interno degli ambienti entra a contatto con **la parete fredda del muro e condensa**. Questo fenomeno lo notiamo più frequentemente sui solai di copertura e negli spigoli alti della casa.

Quano invece il muro comincia ad avere un alone scuro, risulta molto freddo al contatto e l'intonaco si scrosta, significa che c'è **umidità di risalita dall'esterno**. L'umidità sale dal terreno verso la superficie, attaccando i muri dall'interno e provocando il rigonfiamento dell'intonaco, macchie e muffe che causano cattivo odore e sono dannose per la salute. A volte si accentua il problema per una

**inadeguata areazione dei locali e/o uno scorretto sistema di riscaldamento** degli ambienti.

Per risolvere il problema non basta lavare il muro con "candaggina" o ritinteggiarlo con pittura antimuffa poiché essendo il muro bagnato non passerà molto tempo e la muffa sarà dinuovo lì sul vostro bel muro bianco.

**La migliore soluzione è affidarsi ad un tecnico esperto nel settore** che saprà consigliarvi la migliore soluzione da adottare: le soluzioni "fai da te" non sono mai molto proficue, infatti molto spesso il problema non si risolve ma peggiora...

*Ing. Alberto Aiello  
Energy Manager – Penisola Energia  
alberto.aiello@penisolaenergia.it*

CON L'ACQUISTO



**€ 149,00**

10 BUONI IN OMAGGIO  
DA 3,00 €

CON L'ACQUISTO



**€ 179,00**

20 BUONI IN OMAGGIO  
DA 3,00 €

**I BUONI SARANNO UTILIZZABILI SOLO PER L'ACQUISTO DI BOX CAFFE' 150  
NON CUMULABILI VALIDI PER L'ANNO 2014**

Via Cassano, 55 - 80063  
Piano di Sorrento (Na)  
Tel. 081.534.22.70  
cell. 366.2650509



**BUONO SCONTO**

**€ 3,00**

**NON CUMULABILE**

*utilizzabile solo per  
l'acquisto di BOX 150*



## Perché compriamo L'ACQUA DA BERE?

Il Decreto Legislativo n. 31 del 2 febbraio 2001 "Attuazione della direttiva 98/83/CE" relativa alla **qualità delle acque destinate al consumo umano**, definisce le caratteristiche dell'acqua destinata al consumo umano come le acque trattate o non trattate utilizzate ad uso potabile, per la preparazione dei cibi e delle bevande e per altri usi domestici indipendentemente dall'origine e dal sistema di fornitura (rete di distribuzione, cisterne, bottiglie o contenitori). Sono altresì considerate acque destinate al consumo umano quelle utilizzate in un'impresa alimentare per fabbricare, trattare, conservare prodotti o sostanze alimentari. Per questo l'acquedotto deve **garantire il rispetto dei requisiti di potabilità attraverso la rete di distribuzione fino al punto di consegna** (es. contatore). Quale migliore acqua può garantire la propria qualità? Essendo l'acqua l'elemento fondamentale della nostra esistenza: dalla qualità dell'acqua che usiamo dipende la qualità della nostra vita. Forse per questa ragione, influenzati dalla propaganda, ci si affida frequentemente



all'uso di acqua in bottiglia. **Tutto ciò comporta vari problemi sia di ordine logistico che ambientale**, per non dire economici. Infatti, il trasporto delle bottiglie, l'abbandono nelle discariche della plastica dopo l'uso, i costi del riciclaggio possono essere evitati con l'utilizzo di apparecchiature dedicate che, a fronte di un costo iniziale ragionevolmente basso, permettono l'uso in piena sicurezza dell'acqua dell'acquedotto per bere e cucinare filtrandola e rendendola cristallina, senza odori o sapori sgradevoli, senza corpi estranei, resa a temperatura ambiente, refrigerata o gassata e con il giusto equilibrio di Sali minerali. L'utilizzo di questi apparecchi, che sono di facile collocazione, sotto il lavello ad esempio, o, magari completo del mobiletto per il basamento nei posti di lavoro come uffici, negozi, palestre o dovunque, permette di dissetarsi a volontà in modo

sicuro ed economico. Giusto per fare un esempio, per un nucleo familiare di 4 persone c'è un consumo annuo di 681 litri di acqua confezionata, con 681 kg trasportati, ad esempio, dal supermercato a casa, vengono immesse 454 bottiglie da 1,5 litri. Adottando un sistema di trattamento acqua domestico, **si evita lo smaltimento annuo di 454 bottiglie, pari a 54g di CO2 equivalente non immesso nell'ambiente oltre il risparmio dell'acquisto**. È consigliabile rivolgersi a personale specializzato per individuare l'apparecchio più adatto alle proprie esigenze in funzione delle caratteristiche dell'acqua potabile di cui si dispone e che siano in grado di garantire una qualità di assistenza post vendita e la disponibilità di ricambi.

*Dipartimento di progettazione  
Tecnoambiente s.r.l.  
Meta*

# TECNOAMBIENTE

Benessere in valore assoluto.



su Youtube clicca:  
tecnambiente benessere

[www.tecnoambienteluxurypools.com](http://www.tecnoambienteluxurypools.com)

*La cucina è sempre più in primo piano nei trend e negli stili di vita. I grandi chef sono popolari come rockstar, l'enogastronomia è il tema conduttore di eventi e vacanze e la cucina di casa diventa sempre più il luogo prediletto in cui cercare i sapori e il profumo dell'armonia domestica e della serenità. Sono di questa opinione sette italiani su dieci, per i quali la cucina si trasforma nel cuore della casa e in spazio innovativo, in cui la preparazione dei pasti assume un ruolo di relax e di benessere.*



# La SERENITÀ a cura di Luigi Gargiulo - LGARREDAMENTI si ritrova in CUCINA

Lo studio è stato condotto su oltre 1.200 italiani coinvolgendo 50 esperti tra psicologi e sociologi, i quali hanno indagato e individuato come affrontare in maniera armonica i possibili conflitti familiari in cucina, sviluppando l'armonia di coppia e la socialità all'interno delle mura domestiche. La cucina, intesa come spazio abitativo, è il luogo della casa in cui maggiormente si trovano relax e benessere, allontanando lo stress quotidiano. E cucinare è un'esperienza terapeutica in cui tirare fuori la propria personalità, il proprio carattere e la propria creatività. Per la maggioranza

degli italiani piatti e fornelli possono diventare un momento di gioia e di benessere e l'intimità della cucina è addirittura preferita alla comodità della camera da letto ed ai confort tecnologici disponibili all'interno del soggiorno. La cucina è il luogo ideale in cui riunire la famiglia e rilassarsi, lasciandosi alle spalle le ansie e le tensioni lavorative. Per prendersi cura della proprio cucina, gli italiani ammettono di badare a tutti i particolari, dalla scelta e all'abbinamento di materiali e oggetti d'arredamento, a forme e materiali, colori e illuminazione degli ambienti.

## LE 5 REGOLE D'ORO PER VIVERE L'ARMONIA IN CUCINA

**1** **Esaltazione del gusto:** i pasti devono essere preparati con una grande cura nella scelta degli ingredienti, nella realizzazione dei diversi piatti, negli abbinamenti tra i sapori e nella scelta delle bevande che li accompagnano.

**2** **Appagamento dell'olfatto,** che deve essere soddisfatto non solo dal profumo delle pietanze e dei vini, ma dagli aromi e dalle essenze che

Non importa se si sta preparando un semplice panino o una cena a lume di candela, secondo quasi 7 italiani su 10 l'esperienza in cucina di casa può diventare un momento capace di trasmettere positività.

devono accompagnare la preparazione del piatto.

**3** **Gratificazione della vista:** grande importanza hanno anche l'arredamento, il design, i colori e le luci dello spazio in cui ci si muove, come cornice in cui si inseriscono i diversi

piatti che si mettono in tavola. Tutto deve essere armonizzato e concorrere a creare un'atmosfera appagante.

**4** **Soddisfazione del tatto:** l'appagamento avviene per mezzo del contatto con le superfici, dai piatti e bicchieri, agli utensili e

**LIFESTYLE { 25 }**  
oggetti utilizzati.

**5** **Magnificazione dell'udito,** in cui influiscono l'acustica della cucina, senza dimenticare la musica, studiata e scelta per entrare in armonia con questo modo di vivere.

**ARREDAMENTI**  
di Claudio & Luigi Gargiulo

ESCLUSIVISTA DI ZONA  
**SPAR**



**PROMOZIONE SPAR FA CINQUANTA!**

**ACQUISTA UNA NUOVA CUCINA**

**CON 50+ CENTESIMI**

**AVRAI ANCHE UNA LAVASTOVIGLIE E UNA ASCIUGATRICE DI ALTA GAMMA!**

**FINANZIAMENTO DEUTSCHE BANK EASY**  
PAGHI DOPO 50 GIORNI IN 50 RATE TAN 5% TAEG 6,99%



Dal 1 Marzo al 15 maggio 2014 acquistando una cucina SPAR completa di elettrodomestici Hotpoint, potrai acquistare una lavastoviglie ed una asciugatrice Hotpoint al prezzo di solo 1 euro. Inoltre, aderendo all'iniziativa avrai la possibilità di vincere uno dei 3 viaggi da sogno per 2 persone in Indonesia, messi in palio ad estrazione finale del 19 maggio 2014

Via del Mare, 15/19 – Sorrento (Na) – Tel/Fax 081.807.1764 – Cell. 338.2065411  
www.lgarredamenti.it – info@lgarredamenti.it – Facebook: Lg Arredamenti

# L'AMORE

*rende tutto più dolce, anche*

# L'ACQUA!

*L'amore è dolce. Non è il titolo di un romanzo rosa, ma il gusto del sentimento più cantato dai poeti secondo la scienza.*

Nello specifico, a svelare il sapore dell'amore è uno studio dell'università olandese di Radboud a Nijmegen. I ricercatori hanno scoperto che quando si è innamorati o semplicemente si scrive o parla d'amore **tutto quel che si mangia e si beve assume un sapore più dolce**, anche se lo zucchero non c'è. Singolare il metodo di indagine utilizzato per giungere a tali risultati: i ricercatori hanno chiesto ad

alcuni studenti di assaggiare prima una serie di dolci e di caramelle dai vari gusti e dai diversi gradi di dolcezza. Durante l'esperimento ai ragazzi è stato chiesto di scrivere una propria esperienza personale in amore, un'esperienza di gelosia o un vissuto neutrale a propria scelta. Il risultato ha dimostrato come **i partecipanti all'esperimento che riportavano momenti piacevoli abbiano giudicato le caramelle, comprese**

**quelle agrodolci, come più zuccherate.** L'esperimento è stato successivamente ripetuto e questa volta è stato chiesto agli 'assaggiatori' di testare un nuovo drink non ancora proposto sul mercato, in realtà semplice acqua. Ed ancora, gli studenti che avevano scritto di una loro esperienza d'amore, avevano votato l'acqua come molto dolce. Insomma, l'amore è così speciale da poter trasformare

## FORSE NON SAPEVI

La ricerca prende il via dal fatto che metaforicamente quando parliamo di qualcosa legato all'amore e all'affetto usiamo parole che hanno a che vedere con la dolcezza. Queste metafore non sono casuali. Un altro recente studio ha dimostrato, ad esempio, che chi si sente solo percepisce la temperatura di un ambiente più fredda e spesso il gelo è associato, come concetto, alla solitudine e alla carenza di affetto.



## AFFARI DI CUORE { 27 }

### Da cosa può dipendere?...

"Il legame d'amore con l'esperienza fisica della dolcezza può riportare all'infanzia - conclude il ricercatore - "i bambini iniziano la loro vita bevendo il latte materno o artificiale, sono entrambi dolci, quindi possono imparare ad associare quel gusto con l'amore della madre". Fortunatamente per i single, invece, la gelosia non fa diventare i cibi più amari, quindi possono sempre trovare conforto in un squisita cena.

anche l'acqua in un "dolce drink". La scoperta è importante per due motivi, come ha affermato Kai Qin Chan: "Il fatto che **anche l'acqua abbia un sapore**

**più dolce quando la gente pensa all'amore**, rivela che l'emozione non agisce sui recettori del gusto della lingua. Tale effetto deve invece accadere nel

processo che il cervello fa sulle informazioni relative al gusto."

# 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 

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  
E-mail. traslochiscognamiglio@alice.it

**info**

**Goditi la Tranquillità di averci scelto...**

# *A Napoli* **WARHOL,** *punta di diamante della* **POP ART** *americana*

a cura di  
Emanuela Ingenito



**V**etrine è il titolo della nuova mostra, curata da Achille Bonito Oliva e organizzata da "Spirale d'idee" in collaborazione con l'assessorato alla Cultura e al Turismo del Comune di Napoli, che dal 18 Aprile al 20 Luglio 2014 è possibile visitare al **PAN, Palazzo delle Arti di Napoli**; Andy Warhol, il più importante esponente della **Pop Art americana**, ne è il protagonista. In mostra sono presenti 150 opere che ripercorrono tutta la sua carriera, dai disegni su carta della serie Golden Shoes degli anni '50, quando era grafico pubblicitario e vetrinista per alcuni negozi (da qui il titolo dell'esposizione), alla serie dedicata a Marilyn del 1967, a quella del 1985

con la scritta Marilyn this is not by me ("questa non è mia") fino alla serie Ladies and Gentlemen, realizzata con l'uso della polaroid, e alle serigrafie delle Campbell's soup e dei Camouflage. Tuttavia si è voluto porre all'attenzione del pubblico un periodo poco conosciuto della vita e produzione dell'artista, quello napoletano: è intorno agli anni '70 del '900 che **Warhol soggiornò nel capoluogo campano**, incoraggiato dal suo amico ed estimatore Lucio Amelio, collezionista e gallerista napoletano.

**Il rapporto di Warhol con Napoli è ambiguo.** In un'intervista del 1 Aprile del 1980 per il Mattino l'artista affermò: "Amo Napoli perché mi ricorda New York, specialmente

.....  
**ORARI:**

tutti i giorni (escluso il martedì)  
dalle ore 9.30 alle ore 19.30, la  
domenica dalle ore 9.30 alle 14.30.

**PREZZI BIGLIETTO:**

8 euro Intero

6 euro Ridotto (Over 60-forze  
dell'ordine non in servizio, tesserati  
Arci, insegnanti)

5 euro Studenti Universitari

4 euro Ragazzi dai 6 anni compiuti  
ai 17 compiuti / Invalidi

17 euro Biglietto Famiglia (2 adulti,  
2 ragazzi)

Omaggio: Accompagnatori Invalido,  
Giornalista con Tesserino, Forze  
dell'ordine in servizio, bambini fino  
a 5 anni

Gruppi Scuole: 4 euro + prevendita  
(prenotazione tramite call-center)

Gruppi Adulti: 6 euro + prevendita  
(prenotazione tramite call-center)

**CONTATTI E INFORMAZIONI:**

midaticket.it : 0813630018 |

mostrawarholnapoli.it |

info@mostrawarholnapoli.it  
.....

per i tanti travestiti e per i rifiuti per strada. Come New York è una città che cade a pezzi, e nonostante tutto la gente è felice come a New York"; una testimonianza diversa è stata fornita da Ernesto Esposito, designer di calzature haute couture affermato a livello internazionale, amico di Warhol, ma anche soggetto di alcuni suoi ritratti, **secondo il quale all'artista non sarebbe mai piaciuta Napoli** perché "caotica, grottesca".

Fatto sta che Warhol nella città maturò confronti artistici fondamentali con la Transavanguardia, con Joseph Beuys, che era ai suoi antipodi per quanto riguarda la concezione dell'arte, e vi

lavorò intensamente. Partecipò alla mostra dedicata alle fotografie del tedesco Wilhelm von Gloede, organizzata da Lucio Amelio che aveva acquistato quell'archivio fotografico, intervenendo su esse insieme a Beuys: ricalcando i contorni dei nudi fotografati, realizzò dei disegni a matita, presenti nell'esposizione "Vetrine" insieme alla serie Napolaroid, **ventidue vedute di Napoli realizzate con la polaroid**. Non mancano i ritratti di quei personaggi noti della città che l'artista ebbe modo di conoscere, tra cui i già citati Ernesto Esposito e Beuys, Graziella Lonardi Buontempo e altri.

Nel 1980 ci fu il terremoto in

Irpinia, un evento doloroso per la Campania e la Basilicata, che sconvolse anche Warhol, il quale realizzò per Lucio Amelio il suo più grande headline work (opera titolo), **Fate presto**, che riprende la prima pagina del Mattino del 23 Novembre di quell'anno e rende più incisivi ed evidenti il dramma e l'urgenza di interventi. **Fu la percezione della catastrofe naturale come tangibile**, reale ad ispirargli la serie Vesuvius, con il soggetto del vulcano riprodotto ossessivamente e con colori accesi e violenti e rappresentato proprio nel momento dell'eruzione.



**Agriturismo**  
**VILLA CASTANITO**  
**FESTE CERIMONIE EVENTI**

Il posto ideale per trascorrere una splendida giornata e mangiare da re!  
 Aperti a Pasqua e Pasquetta con menù ricchi e appetitosi. Ampio spazio bambini con parco giochi, campetti di pallavolo, calcetto, bocce, simpatica fattoria. Ottimo rapporto qualità prezzo!  
 Lavoriamo su prenotazione, tranne la domenica a pranzo (è gradita una telefonata)  
 Insieme alle cavalline Miss e Sissi auguriamo a tutti una serena Pasqua! A presto!

Via Castagneto, 8 - S. Agata sui due Golfi - Massa Lubrense (NA)  
 Tel. 0815330254 - 3384266227  
[info@agriturismovillacastanito.it](mailto:info@agriturismovillacastanito.it) [www.agriturismovillacastanito.it](http://www.agriturismovillacastanito.it)

*Un gruppo di psicologi sostiene che riempire di complimenti i bambini sia dannoso e controproducente*



## *Troppi* **COMPLIMENTI** *dannosi per i* **BAMBINI**

La costruzione dell'autostima, soprattutto nei bambini, è importante. È necessario però, stare attenti a non esagerare: anche se ci troviamo davanti a un bimbo insicuro, riempirlo di complimenti risulterebbe addirittura dannoso. Secondo una ricerca sviluppata dagli esperti dell'Ohio State University e della Università di Amsterdam, troppi complimenti possono accentuare l'insicurezza dei bambini. Secondo i ricercatori, infatti, esagerare con i complimenti, rivolti ai più piccoli per farli sentire più forti e sicuri, potrebbe

produrre l'effetto contrario. Dopo alcuni esperimenti effettuati su 144 genitori e 240 bambini, mentre i piccoli erano impegnati in compiti di scuola e in attività di pittura, i ricercatori hanno notato che alcuni genitori li incoraggiavano con elogi eccessivi mettendoli ancora di più sotto pressione. Come ha spiegato uno degli autori dello studio, il prof. Brad Bushman: "nelle attività successive i piccoli dimostravano di non sentirsi all'altezza e sceglievano così compiti molto più facili di quelli che avrebbero potuto fare, per non deludere gli adulti".

L'atteggiamento più appropriato dei genitori nell'educazione dei figli, dunque, è ancora oggetto di ricerca e di dibattito per definire i percorsi più adeguati. Le opinioni sul da farsi si modificano ciclicamente nei tempi: si passa dalla linea educativa dura, tutta regole, quasi spartana, al sistema morbido dove ad ogni desiderio del figlio non si contrappone nessuna regola. Come aiutare, dunque, i bambini ad essere più forti e più fiduciosi in se stessi? Sicuramente rispetto alle teorie che nel tempo si sono succedute, esistono modelli

*Un buon atteggiamento di ascolto, vicinanza e comprensione verso i nostri "cuccioli" accompagna noi genitori ad essere, giorno dopo giorno, modello per i nostri figli così da far crescere la loro autostima, senza forzature negli atteggiamenti; non è educativo e utile essere eccessivamente morbidi e non disporre alla vicinanza e all'ascolto l'essere eccessivamente duri.*

# Mister Dash

via degli Aranci, 101 - Sorrento



Ti aspettiamo  
SABATO 19 APRILE  
per un simpatico  
omaggio pasquale!

Solo per  
i primi 100 CLIENTI,  
un'oliera e un'acetiera  
in ceramica!



**DASH Fustino**  
130 MISURINI

**€ 18,50**

**CALGON 1,5 lt**  
GEL ITALIANO

**€ 7,90**



**CORONA**  
CARTA IGIENICA

**€ 0,79**



**FIOCCO di NEVE**  
TOVAGLIOLI MAXI 300

**€ 0,65**



**PAMPERS progressi**  
N. 3/4/5 PACCO DOPIO

**€ 15,00**

**BUONA PASQUA**  
a tutti  
i nostri clienti!

**Offerte valide dal 9 al 19 APRILE**



**SCEGLI**



**PER I TUOI  
MOMENTI  
DI GIOIA!**

**ADESSO CI TROVI A  
PIANO DI SORRENTO  
AL CORSO ITALIA, 267  
081 8074621 - 3348382802**



intermedi più bilanciati che danno speranza ai genitori di poter svolgere il loro difficile compito senza eccessivi scompensi, in maniera equilibrata ed efficace. La giusta misura educativa si acquisisce nel tempo dosandola in relazione alle diverse situazioni che via via si pongono all'attenzione del genitore. In talune situazioni, è più salutare per il bambino che il genitore contenga

i complimenti smisurati o ripetuti o che non ne faccia proprio: l'eccesso dei complimenti, inoltre, porta all'abitudine. Quando ciò accade, il bambino non riesce più a distinguere se sono effettivamente meriti (complimenti di questo tipo aiutano ad aumentare l'autostima) o se sono eccessivi e superflui (questi invece diverrebbero dannosi).

*Esagerare con i complimenti rivolti ai bimbi più insicuri per farli sentire più forti può non essere una buona idea. Nel tentativo di fare bene, cioè, gli adulti sbagliano. Gli specialisti sostengono che non ci sia bisogno di usare avverbi e aggettivi quando si dà una valutazione positiva dell'operato dei figli.*



**AESTHETIC CLUB**

INFO E CONTATTI: Tel. 081/ 8086675 - Cell. 3393346638

VIA SAN VITO N° 61 SANT'AGNELLO (NA)

seguici su 

**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)**



## Tagliolini all'ORIENTALE

Un primo piatto preparato con i tagliolini all'uovo della tradizione italiana, che vengono però ripassati in padella con verdure e salsa di soia, alla maniera orientale. Un curioso e azzeccato accostamento di sapori. Sono un ottimo piatto da preparare in primavera, quando carote e piselli sono al massimo del loro sapore.

### Preparazione

Sgranare i piselli. Pulire i cipollotti eliminando le radichette e sciacquarli bene sotto acqua corrente. Togliere lo strato esterno più coriaceo e affettarli. Lavare le carote, eliminare le estremità ed affettarle nello spessore di 2-3 millimetri circa. Mettere nel wok l'olio extravergine di oliva, i cipollotti e farli dorare su fiamma media per 2-3 minuti. Unire i piselli, farli sfrigolare per 1-2 minuti, quindi unire le carote. Cuocere mescolando per un

paio di minuti, quindi unire un mestolo di brodo, un pizzico di sale, una grattugiata di pepe, mescolare e cuocere per 15 minuti a fiamma media coperto. Nel frattempo lessare i tagliolini spezzati a metà in abbondante acqua salata, scolarli e condirli in una ciotola con l'olio di semi. Trascorso il tempo di cottura delle verdure alzare la fiamma, unire i tagliolini, la salsa di soia e mescolare accuratamente per un paio di minuti. Servire ben caldi.

**Ritaglia  
e conserva  
le ricette di**

**LEGGIMI** *Gratis*

### Ingredienti:

- 150 g di piselli (peso sgranato)
- 2 cipollotti
- 1 carota
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 100 ml di Brodo vegetale
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 120 g di tagliolini all'uovo sottili
- 1 cucchiaio di olio di semi di mais
- 3 cucchiai di salsa di soia

2 persone  
420 Kcal a porzione  
difficoltà facile

pronta in 45 minuti  
ricetta vegetariana  
ricetta light



## *i Piselli*

I piselli sono legumi della famiglia delle Papilionacee, la cui consumazione deve avvenire previa cottura, poiché a crudo il prodotto non è digeribile a causa della presenza di fattori antidigestivi

che vengono distrutti dal calore.

### **PROPRIETÀ NUTRITIVE**

I piselli contengono proteine, fosforo, potassio, sodio, magnesio e ferro. Sono ricchi di fibre, indispensabili nella regolazione delle funzioni intestinali, e contribuiscono nel controllo dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue. Hanno un discreto contenuto di vitamina B.

I piselli si rivelano un

ottimo alimento per regimi dietetici volti alla perdita di peso. Sono gustosi e danno velocemente il senso di sazietà. Inoltre, per via della loro composizione (ricchezza di carboidrati, fibre e proteine), i piselli forniscono energia che viene utilizzata dal corpo gradualmente. Così, 150 g di piselli sono sufficienti per soddisfare l'appetito con sole 120 kcalorie.

Cheese  
2013

Slow Food

onaf  
Consorzio Nazionale  
per la Tutela e la Promozione  
della Qualità e la Sicurezza  
della Produzione  
della Carne

Locale del buon formaggio 2013

per la ricerca, la cura e la passione dimostrata

## Auguri di Buona Pasqua!

*Produzione propria giornaliera*



*Caseificio  
Terra delle Sirene*

*di Di Biondini Bagliatore & C. S.n.c.*



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**  
**terraddellesirene@live.it**



## *Il giro del* **MONDO** *in... 53 giorni*

Nel mondo del terzo millennio non è più un problema **compiere il giro del mondo in pochi giorni**, semmai è una questione di costi e budget disponibile. Certo pochi penserebbero di partire come Phileas Fogg in treno, ma è proprio l'utilizzo di questo mezzo il cardine del viaggio proposto dal tour operator britannico Great Rail Journeys. La compagnia ha messo in vendita un romanticissimo giro del mondo, da compiere quasi tutto in treno, completando un viaggio circolare del nostro pianeta con partenza

ed arrivo a Londra. Certo, rispetto al libro di Jules Verne, dove il protagonista compiva il giro del mondo in 80 giorni, a quell'epoca non era stato ancora inventato l'aereo. Oggi le velocità di trasporto non sono più paragonabili, e il nostro giro del mondo in treno, grazie ai due trasferimenti intercontinentali in aereo, avrà **una durata di appena 53 giorni**, circa 1 mese più corto rispetto all'idea dello scrittore francese. Il percorso si snoderà al contrario rispetto a quello di Phileas Fogg, e cioè si viaggerà verso

ovest, dove, ricordiamo la scommessa del giro del mondo in 80 giorni viene vinta grazie al cambio di data che si compie attraversando l'oceano Pacifico. **Si partirà da Londra, e la prima tratta in aereo condurrà i fortunati viaggiatori a New York City**. Da qui inizierà il viaggio coast to coast sui binari, con alcuni tratti davvero spettacolari, come lungo la Monument Valley e sulla ferrovia del Grand Canyon. **E' previsto un volo panoramico sopra alla più spettacolare voragine della Terra**. Poi il viaggio

---

Alex Roberts, sales agent per la compagnia britannica ha dichiarato: "Il viaggio che proponiamo è perfetto per il viaggiatore in cerca di meravigliose esperienze e che vuole davvero attraversare il mondo senza rinunciare alle più lussuose comodità."

---

# BLUMARE

VIAGGI

## WEEK-END ALLO ZOO SAFARI DI FASANO

**Dal 17 al 18 Maggio 2014**

**Euro 140,00** per Persona

**Euro 100,00** Bambini da 3 a 11 anni in 3/4° letto

**Euro 129,00** Adulti in 3/4° letto

la quota comprende:

Bus G.T. - Corretto - Hotel 4\*\*\*\*

Pensione completa (bevande incluse)

Visita guidata di Alberobello - Biglietto di ingresso allo Zoo

e Delfinario - Assicurazione

La quota non comprende:

Mance ed extra di natura personale

## RAINBOW MAGICLAND

**Il 15 Giugno 2014**

**Euro 47,00** per Persona

**Euro 40,00** Bambini da 2 a 10 Anni

**GRATIS** Bambini fino a 2 anni

la quota comprende:

Bus G.T. - Corretto - Ingresso al parco. Assicurazione

## ZOOMARINE

**Il 06 Luglio 2014**

**Euro 45,00** per Persona

**Euro 38,00** Bambini da 2 a 10 Anni

**GRATIS** Bambini fino a 2 anni

la quota comprende:

Bus G.T. - Corretto - Ingresso al parco. Assicurazione



Partenze da: Sorrento, Piano, Meta, Vico e Castellammare

**BLUMARE VIAGGI:** Via San Michele, 13 - 80063 Piano di Sorrento  
tel. 081 5321383 fax. 081 5322052 email: [info@blumareviaggi.it](mailto:info@blumareviaggi.it)

# DAIKIN



rivenditore Daikin

## TECNO CALOR



RICAMBI - CALDAIE - CONDIZIONAMENTO - ARTICOLI TERMIDRAULICI

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

[www.tecnocalorfrasca.it](http://www.tecnocalorfrasca.it)



in treno prosegue, con destinazione California, e qui la ferrovia costiera porterà i passeggeri da Los Angeles fino a San Francisco. Un volo intercontinentale spezzerà per qualche ora la magica lentezza del viaggio sulle ruote ferrate, facendo atterrare i turisti a Shanghai. Ma è proprio sulla costa del mar della Cina che inizierà la parte più romantica del viaggio, con il treno che inizierà a solcare le affascinanti terre d'oriente! Si farà tappa a Xian, per rendere omaggio al grande Esercito di Terracotta, la tappa successiva sarà la Grande Muraglia Cinese e poi via, attraversando le

steppe del deserto del Gobi fino alla Mongolia, per poi proseguire sui binari della Transiberiana attraverso le infinite foreste della Russia. **Tra i treni lussuosi inclusi nel viaggio si potrà viaggiare sul mitico Venice Simplon Orient-Express**, una vera icona dei viaggiatori romantici. Il tour si concluderà lungo i binari della Vecchia Europa, con ritorno a Londra dopo poco meno di 2 mesi di viaggio. Il prezzo per questo tour, che partirà il 18 maggio 2015, costerà di base 21.995 sterline a persona (poco più di 26.300 euro). **Fatti i conti il viaggio viene a costare poco meno di 500**

**euro al giorno**, e il prezzo include sistemazioni a 4-5 stelle, tutti i viaggi aerei e ferroviari, la maggior parte dei pasti ed i servizi di un tour manager. Tra le escursioni possibili sono compresi il volo sopra il Grand Canyon e la visita alla Grande Muraglia Cinese. Chi è pronto a questo romantico e costoso giro del mondo in 53 giorni?

*Le ore da passare seduti sul treno sono sicuramente tante, ma tutte ricompensate, fino all'ultimo secondo, dalla magnificenza dei paesaggi osservabili "comodamente" dal finestrino.*

# Vestire VINTAGE

*Non hai mai pensato che ti sarebbe bastato quel tubino nero indossato da Audrey per acquistare almeno un pizzico del suo fascino o della sua eleganza? Se hai risposto sì allora anche tu sei una "vittima" del fascino senza tempo del vintage. In principio furono le attrici famose, poi i mercatini e i negozietti che sono spuntati in tutte le città e adesso... tutti non fanno altro che parlare di vintage!*

## MA COS'È IL VINTAGE?

Facciamo un po' di chiarezza: il vintage non è una moda, non è uno stile e non è riservato alle patite di abbigliamento. È un insieme di tendenze, di pezzi speciali entrati nella storia della moda, di oggetti del desiderio subito riconoscibili e di grande impatto. Pezzi che non passano inosservati, ma non perché vistosi o sopra le righe, per un motivo ben più importante: perché ci ricordano un'epoca, un look, una donna indimenticabile.

## COME ABBINARE UN CAPO VINTAGE

Una volta che ti sei accaparrata il vestito o l'accessorio dei tuoi sogni, quello che meglio ti rappresenta, non ti resta che abbinarlo al tuo stile di sempre: una borsa importante potrà impreziosire un look semplice, fatto solo di jeans e camicia. La personalità del pezzo vintage è forte e deve spiccare nell'insieme, deve essere la protagonista. Evita di indossare più capi vintage tutti insieme perché l'effetto "soffitta" è dietro l'angolo, in fin dei conti vestire vintage è un esercizio di stile.

*Qualche esempio di capi vintage che sono diventati un classico? Il cappotto cammello di Max Mara: maxi, lungo fino ai piedi, stretto dalla cintura in vita che subito ci riporta con la mente agli anni Ottanta. Oppure la tracolla di Chanel con la catenella dorata e il tessuto nero matelassé: così francese, così chic. Per non parlare dei famosi foulard di Hermès, con le stampe che si rifanno al mondo dell'equitazione, degli occhiali Ray Ban da aviatore, dei tubini "geometrici" anni Sessanta...*





### CARATTERISTICHE DEL CAPO VINTAGE

*Per prima cosa bisogna distinguere tra vintage e abbigliamento di seconda mano:*

**1** Deve avere almeno un decennio, meglio se dai due in su. Si può andare indietro nel tempo fino agli

anni Venti del Novecento.

**2** Il pezzo vintage deve essere un capo di ottima fattura. Deve infatti aver attraversato integro gli anni ed essere arrivato fino a noi in buono stato. È anche per questo motivo che solitamente i capi vintage

più richiesti sono quelli di marchi non per forza famosi ma sicuramente di qualità.

**3** Ciò che è vintage di solito ha segnato il modo di vestirsi di un determinato momento storico, sa riportare alla memoria un modo di essere, insomma ha una storia da raccontare. È un oggetto che anche preso da solo ha qualcosa da dire.

**4** Un grande stilista ha prodotto un'edizione limitata di un capo o di un accessorio diventato poi di culto? Una certa borsa ha fatto la storia di quella maison? Sei senza dubbio di fronte a un capo vintage!



Via Zatri, 3 - Sorrento - tel. 081.808.5393

info@legrottellesorrento.com - www.legrottellesorrento.com



## *I benefici dell'uso della*

# BICI ELETTRICA

*Quante volte abbiamo deciso di iniziare a fare del movimento su una bici normale, per poi lasciarla a casa dopo qualche giorno, svanito l'entusiasmo iniziale?*

*La bicicletta a pedalata assistita (o bicicletta elettrica) è una bici alla cui azione propulsiva umana SI AGGIUNGE quella di un motore elettrico. E' molto silenziosa e assicura almeno 50 km DI AUTONOMIA elettrica. Un ciclo di ricarica completo per una batteria scarica varia da 5 a 8 ore dipendendo dalla batteria utilizzata. Un "pieno" di batteria COSTA attorno a 0,20 euro ed è possibile effettuare la*

*ricarica anche lontano dalla bici collegando il box batteria ad una qualsiasi presa di corrente a 220V. La velocità massima raggiungibile con il contributo del motore elettrico è di 25 km/h, dopo di che il motore si disconnette automaticamente, come previsto dalle normative vigenti.*

Le idee di LeggimiGratis - Collezionale tutte

La bici elettrica, offrendo un tipo di sforzo più regolare, meno intenso, ma comunque salutare, aiuta ad essere più costanti. La spinta del motore si sente soprattutto nei momenti in cui normalmente si fa più fatica, come la ripartenza a un semaforo o la salita.

**La sensazione è quella di avere costantemente un vento favorevole alle spalle.** Chi invece vuole divertirsi e allenarsi spingendo di più sui pedali lo può comunque fare, tanto più che quando si raggiunge la velocità di 25 km/h (abbastanza alta per una bici) il motore smette

di assistere la pedalata. La bici elettrica ha in comune con le bici "normali" tutti i benefici per la salute del corpo e della mente che chi pedala conosce bene.

**Con una bici elettrica si ha il vantaggio di poter più facilmente scegliere il livello di sforzo da esercitare.**

Se si sta pedalando per andare in ufficio, o se si sta tornando dal supermercato con delle buste pesanti nel portapacchi, si può scegliere di farsi aiutare dal motore; si sta

comunque facendo del salutare esercizio fisico, anche se poco intenso, cosa che permette di arrivare in ufficio o a casa senza sudare. Questo tipo di esercizio è l'ideale per chi vuole iniziare a muoversi un po', in quanto è molto graduale e non stressante per le articolazioni.



# ★ ARIZONA PARK CLUB ★

ristorante - steak house

**ALL' ARIZONA PARK è SEMPRE FESTA**

**IL SUCCESSO TE LO REGALIAMO NOI!!!  
EVENTI, FESTE DI COMPLEANNO, COMUNIONI, ECC...**

A disposizione dei nostri clienti playground,  
ping pong, calcio balilla... e tanto altro!

**CONTATTACI per prenotazioni  
per PASQUA e PASQUETTA**

Via Santa Lucia, 29 - SORRENTO

Tel. 081.877.0650 - Cell. 360.739643 - 338.2270188

email: [evvan@libero.it](mailto:evvan@libero.it)  Arizona Park

[www.arizonapark.it](http://www.arizonapark.it)

**Prossimamente APERTURA SERALE ristorante**



## INF.2AL 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.2AL**

VIA CAVONE, 97  
PIANO DI SORRENTO  
tel/fax 081.808.37.68

**MICKEY HOUSE**  
DI MICHELE CAVONE

TARANTOLA  
ANIMAZIONE E ALLESTIMENTO FESTE  
CINEMA PARTY  
NON GIOCHIERE S TANTO ALTRI  
CONFIABILI  
NASCERONO  
CANGI E BONFONIGLI  
GIORDI IL TACCHETTO TORTA A SOLI 125  
BOMBOLATE E CONFETTATE  
RELOGGIO SARA  
PIRE PER FORTE

Via Fuorimura 28 - Sorrento  
InfoLine 0813425557 - 3392558702 E-Mail: michy-93@hotmail.it

# PASTA E...

*Pasta fresca a modo mio*

- Produzione giornaliera di pasta fresca, cannelloni, manicaretti, gnocchi...
- Piccola Rosticceria
- Piatti d'Asporto
- Torta Pasqualina
- Casatiello
- Pastiera napoletana
- Vari formati di pasta secca

*Gesti regalo con prodotti artigianali di nostra produzione*

Via V. Casola, 5 - S. Agata sui due Golfi - tel 081.8080082 - 3383864875  
seguici su **facebook**

## CENTROCLIMA

di Luigi Esposito

Viale dei Pini, 20 - Sant'Agnello  
LUIGI: 3388034602  
MARCO: 3388874539  
[www.espositocentroclima.it](http://www.espositocentroclima.it)



**Offerta climatizzatori Toshiba e speciale rottamazione!**

**TOSHIBA**  
Leading Innovation

**Carrier**



**TADIRAN**

**Argo**



**DAIKIN**

**HOKKAIDO**

**IMPIANTI FRIGORIFERI INDUSTRIALI  
CLIMATIZZAZIONE VENDITA ED INSTALLAZIONE  
RIPARAZIONE FRIGORIFERI E LAVATRICI**

## DAL PUNTO DI VISTA DELLA SALUTE I PRINCIPALI VANTAGGI RIGUARDANO:

### { CUORE }

E' il primo muscolo a trarre benefici dall'attività in bicicletta: diventa più forte e resistente alla fatica. Aumentando infatti l'elasticità delle pareti delle vene e delle arterie, si permette al **muscolo cardiaco di lavorare meno a parità di intensità di esercizio**. In queste condizioni il cuore subisce modificazioni aumentando la propria massa e migliorando la sua funzione di pompa, ottimizza il consumo di ossigeno e riduce la frequenza. **Il tutto provoca anche un benefico influsso**, nel senso di una sua riduzione, sulla pressione arteriosa.

### { POLMONI }

La bicicletta incrementa la capacità respiratoria. Pedalando, infatti, non vengono tonificati solo i muscoli dell'apparato locomotore ma anche quelli intercostali e, nelle escursioni respiratorie che crescono progressivamente in profondità, **aumentano la capacità polmonare e la funzionalità dei bronchi**. Innegabili quindi i vantaggi per tutti, ma soprattutto per persone di una certa età, con deficit respiratori o con malattie polmonari.

### { OSSA }

Miglioramento della densità ossea e produzione di collagene osseo. Andare in bici influisce efficacemente nella **prevenzione e cura dell'osteoporosi**.

### { GRASSO }

Diminuzione del grasso corporeo: la bicicletta assistita permette di mantenere un ritmo costante, premessa **fondamentale per attivare la lipolisi** (utilizzo dei grassi a scopo energetico). Basta uno sforzo leggero



ma protratto per minimo 25 minuti per ottenere un efficace dimagrimento. Quante calorie? Difficile stabilirlo con esattezza, perché questo valore dipende dall'età, dal peso, dal grado di allenamento e da come è distribuito il grasso. In generale, si può calcolare che, in un'ora di attività, si bruciano da un minimo di 375 calorie fino a un massimo di 1100.

### { CELLULITE }

Pedalare migliora la circolazione linfatica e venosa nei distretti inferiori, vascolarizzando i tessuti, **contrastando e prevenendo ristagno di liquidi, dunque la cellulite** e le adiposità localizzate. L'esercizio aerobico in bici svolge un'azione di drenaggio, favorendo l'eliminazione di liquidi e tossine accumulati nei

*La bici elettrica poi ha vantaggi anche per l'intera società: non inquina, non ha emissioni nocive, ed è silenziosa, contribuendo a ridurre l'inquinamento acustico così dannoso per la salute mentale. Una bici occupa molto meno spazio di un'automobile sulle strade, liberandole da ingorghi e parcheggi selvaggi.*



Ristorante - Pizzeria - Dehors

# Moonlight RESTAURANT

di Antonio Aiello



**Trovi il nostro Menù**

su  **FACEBOOK**

**Ristorante Moonlight**

**Prezzi SPECIALI per FESTE!**

il meglio <sup>MEDIASET</sup> **PREMIUM**  
del calcio su

Via Cappuccini, 68 A - Sant'Agnello (NA)  
Tel./Fax 081 8772234 - [www.ristorantemoonlight.it](http://www.ristorantemoonlight.it)



*Federica*



**PER OGNI 3 EURO  
SPESI AL REPARTO BAR  
UN SIMPATICO GADGET**

**IN REGALO**

**BAR FEDERICA**  
CORSO ITALIA 166 META DI SORRENTO  
TEL. 081-3622160  
**APERTI TUTTI I GIORNI**

tessuti cellulitici. Gli inestetismi di questo tipo non si evitano con qualche passeggiata sporadica in più, ma con attività basata sulla regolarità e la continuità dello sforzo muscolare, seppur a bassa intensità. **I depositi di grasso che si localizzano su fianchi, glutei e cosce possono essere contrastati attraverso attività aerobiche** ad un battito costante 3/4 volte a settimana.

#### { MUSCOLI }

Contrariamente a quanto si pensa, nel ciclismo vengono coinvolte anche le braccia e gli addominali. Le prime in modo lieve, perché **i muscoli devono solo sopportare la tensione della guida e le vibrazioni del manubrio**. Gli addominali, invece, lavorano già intensamente perché, mentre pedali, si contraggono per mantenerti in posizione sulla bici e, soprattutto, per bilanciare la contrazione muscolare cui è soggetta la schiena.

#### ***forse non sapevi...***

*E' stato calcolato che per percorrere mediamente 5 km in città una bici elettrica impiega circa 15 minuti, contro i 18 di un'auto, i 40-45 di un bus (attese comprese), i 27 minuti di una bici normale.*

#### { ARTICOLAZIONI }

La bicicletta assistita è un esercizio a basso impatto. Si può iniziare in maniera graduale lasciandosi aiutare dal motore, e aumentare progressivamente lo sforzo quando il livello di allenamento è aumentato. Questo **permette alle articolazioni di non subire stress eccessivi** e lasciare il tempo a muscoli, tendini e articolazioni di adattarsi progressivamente agli stimoli.

#### { ELISIR DI GIOVINEZZA }

Uno degli studi più importanti condotti sui benefici alla salute derivanti dall'uso della bicicletta ha messo in evidenza, come coloro che utilizzavano la bicicletta come mezzo di trasporto **miglioravano le loro**

**aspettative di vita del 29%** rispetto a coloro i quali utilizzavano la macchina.

#### { MENTE }

Anche il benessere psichico subisce un miglioramento con l'uso costante della bicicletta. Pedalare libera endorfine, sostanze chimiche prodotte dal cervello, che hanno proprietà analgesiche ed ansiolitiche, **intervenendo nella regolazione del tono dell'umore e provocando un blando effetto euforizzante**. Chi va in bicicletta mette in movimento tutto il corpo e l'impegno fisico che ne deriva obbliga alla concentrazione, liberando così la mente da pensieri e tensioni accumulati al lavoro e in famiglia.





**il Pendolo**  
RISTORANTE - PIZZERIA

**SPECIALITÀ  
di CARNE**

VIALE DEI PINI, 50 - 80065 - S. AGNELLO  
TEL. 0818783590 - 3343974899



**Fortuna**

**Intimo e Biancheria**

Corso Italia, 152 Meta (NA) tel. 081.534.23.09

*vieni a scoprire la  
nuova collezione*

**{ I VANTAGGI PER IL PORTAFOGLIO }**

Le bici elettriche hanno un costo di gestione veramente basso. Ricaricare una batteria di una bici elettrica costa sicuramente meno che fare benzina. Inoltre le bici elettriche, poiché sono secondo la legge equiparate a delle bici "normali", non necessitano di tutta una serie di passaggi burocratici costosi e noiosi (immatricolazione, assicurazione). Pensiamo ad esempio ad una famiglia standard, con due automobili. Sostituire la seconda automobile con una bici elettrica permette di risparmiare ogni anno qualche migliaio di euro.



Sommando benzina, assicurazione, bollo, revisione, garage... si arriva facilmente ad alte cifre. Inoltre, riparare

una bici elettrica, se dovesse rompersi, è sicuramente più facile e meno costoso che riparare un'automobile.

*Le idee di LeggimiGratis - Collezionare tutte*

**NAUTICA SIC SIC**  
Porto di Sorrento



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



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

**DA 50€ FROM 50€** **A 70€ TO...**



**WWW.NAUTICASICSIC.COM**

**Boat Excursions to Capri, Positano, Amalfi and Ischia**  
Info: 081.8072263 - 330706947 - 3357738005

**COFFEE SHOP**  
**119**



**DI RUSSO MICHELANGELO**

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



# FURTI *in* CASA: *come* *difendersi*

*Il furto in casa è un evento particolarmente traumatico per chi lo subisce sia sul piano economico e soprattutto sotto l'aspetto psicologico. È da quest'ultimo punto di vista che le persone restano condizionate nel prosieguo della loro vita, al punto da vivere nell'ansia e nella paura che un evento simile possa ripetersi.*

**E**sistono diverse contromisure per potersi difendere da simili evenienze per limitare il rischio di subire un furto. **Il sistema d'allarme è certamente in cima alla lista** e se realizzato a regola d'arte già fornisce una adeguata garanzia. In ogni caso esistono molte altre misure da adottare che possono dare un ulteriore contributo alla sicurezza di chi vive in casa.

***Cosa si può fare davvero per ridurre i rischi di un simile evento o quantomeno per ridurre i danni?***

Sarebbe opportuno mettere in un luogo sicuro della casa tutti quei documenti

considerati importanti come documenti di riconoscimento, atti notarili, ricevute di pagamento etc. Importante è anche collocare in un luogo protetto tutti gli oggetti preziosi ed i ricordi a cui siamo particolarmente legati con l'accortezza di realizzare un elenco degli oggetti e magari delle foto per avere un controllo adeguato degli stessi.

**Sarebbe buona regola, inoltre, mantenere un buon rapporto con i vicini** magari scambiandosi i numeri di telefono e collaborando reciprocamente in caso di presenze sospette avvisandosi l'un l'altro. Questa sinergia viene percepita immediatamente dal ladro e di sicuro rappresenta un elemento

## Il decalogo SICUREZZA

- 1) Ricordate di chiudere il portone d'accesso al palazzo.
- 2) Non aprite il portone o il cancello automatico se non sapete chi ha suonato.
- 3) Installate dei dispositivi antifurto.
- 4) Fatevi installare, ad esempio, una porta blindata con spioncino e serratura di sicurezza.
- 5) Se perdete la chiave di casa o subite uno scippo o un borseggio, cambiate subito la serratura.
- 6) Se l'interruttore della luce è all'esterno, proteggerlo con una cassetta metallica per impedire che qualcuno possa staccare la corrente.
- 7) Se si ricevono spesso telefonate anonime, prestate loro attenzione, poiché potrebbe essere un modo per controllare quando in casa non c'è nessuno.
- 8) Non fate accumulare la posta nella cassetta delle lettere; indica una prolungata assenza; chiedere ai vicini di ritirarla.
- 9) Non aprite la porta a sconosciuti anche se vestono un uniforme o dichiarano di essere dipendenti di aziende di pubblica utilità.
- 10) Non mandate i bambini ad aprire la porta.





**BOROTALCO**  
BAGNO  
SOPHIE  
ASSORTITO

€ 2,49  
Suggerimento  
0,79

**€ 1,69**  
€ 0,99



**L'OREAL  
SKIN**



**DOVE**  
BAGNO  
SCHIUMA  
300 ml  
ASSORTITO

€ 2,49  
Suggerimento  
0,79

**€ 1,69**  
€ 0,99



**LYCIA**  
DOCCIA  
SPRAY  
150 ml  
ASSORTITO

€ 2,99  
Suggerimento  
0,91

**€ 1,99**  
€ 1,09



**NIVEA**  
VISAGE  
CORRECT  
CRE VISO  
GIORNO  
SPF 15 30 ml

**REGALA  
IL CUORE**

€ 12,99  
Suggerimento  
3,99

**€ 9,90**  
€ 10,90



**BOROTALCO**  
TALCO  
BUSTA  
100 gr

€ 1,99  
Suggerimento  
0,30

**€ 0,80**  
€ 0,30



**CLINIANS**  
VISAGE  
PURE  
BEAUTY  
3 IN 1  
300 ml

€ 4,50  
Suggerimento  
1,01

**€ 3,49**  
€ 11,00



**CLINIANS**  
VISAGE  
CORRECT  
BUCHE  
GIORNO  
50 ml

€ 11,99  
Suggerimento  
2,21

**€ 8,99**  
€ 15,00

**ACQUA & SAPONE**  
*Offerta la  
Convenienza*

OFFERTA VALIDA  
DAL 15 APRILE  
AL 6 MAGGIO 2014

**NUOVA  
APERTURA**

**CORSO ITALIA, 194  
PIANO DI SORRENTO (NA)**

**P**

DOMENICA APERTO DALLE 9.30 ALLE 13.00

**PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19,21  
PIANO DI SORRENTO (NA)**

**SFOGLIA IL VOLANTINO SU: [WWW.ACQUAESAPONE.IT](http://WWW.ACQUAESAPONE.IT)**



*Auguri di  
Buona Pasqua  
a tutti i nostri clienti!*

Anche da noi puoi  
utilizzare la tua...



**Glamour**  
parrucchiere | estetica | solarium  
**di Anna De Gregorio**  
**Estetica Uomo - Donna**

Manicure - Pedicure - Pulizia Viso - Depilazione  
Ricostruzione unghie - Gel e Smalto Semipermanente

Lampade - Esafacciale - Doccia  
Allungamento capelli 100% veri

**Novità...**

si effettuano abbonamenti ogni 5 lampade  
esafacciali una in omaggio  
per ogni 3 docce solari una in omaggio

via Roma, 6 | Massa Lubrense | tel. 334.2631526 | Glamour parrucchieri Massalubrense:



**Da Ciu Ciu ti puoi anche sedere!**

prenota la vera pastiera napoletana e il vero casatiello napoletano  
e tutto quello che è il pranzo pasquale!

**SPECIALE GIOVEDÌ SANTO: zuppa di cozze con polipo e olio piccante**

**Taverna da CiuCiu'** Via Corso Italia 85, Meta  
**PER INFO E PRENOTAZIONI 345 11 04 097**





In casi di assenza dalla vostra casa non diffondete la notizia tanto meno il tempo in cui essa durerà, eventualmente avvisate solo le persone di cui avete piena fiducia. Laddove l'assenza dovesse essere breve sarebbe utile lasciare in funzione alcuni elementi della casa come luci, radio, tv e tutto quello che possa indurre a pensare che la casa è frequentata. Ancora meglio se si ricorre all'ausilio di timer che accendano e spengano autonomamente gli elettrodomestici. Inoltre, non informare mai nessuno delle contromisure adottate nella casa, apporre delle grate di ferro alle finestre (ve ne sono in commercio alcune molto belle oltre che solide), dotarsi di un cane soprattutto per chi vive in luoghi isolati, illuminare la zona d'ingresso e tutte le zone buie intorno alla casa, collegare tutti i sistemi d'allarme a numeri d'emergenza, adottare un buon sistema di ripresa a ciclo continuo con videoregistrazione continua.

dissuasore. Se si abita in posti isolati meglio non mettere nulla sulla targhetta del citofono per non svelare la propria identità ai malintenzionati.

**Un capitolo a parte meritano le chiavi di casa...**

Le duplicazioni vanno fatte personalmente dal proprietario senza delegare a nessuno il compito. Si eviti di appenderle in giro magari con la targhetta. Usare una certa cautela evitando di metterle sotto lo zerbino per consentire l'accesso a qualcun altro: meglio se ognuno ha la sua chiave.

Si consideri che tra i primi posti a cui accede un ladro ci sono armadietti, cassetti, interno vasi, retro quadri etc.

**Ricorda...**

*Non esiste un sistema che da solo possa darci una sicurezza assoluta sull'inviolabilità della casa. Tanti semplici accorgimenti messi insieme possono però dare un buon livello di sicurezza.*

Pizzeria-Rosticceria  
Sfizioserie

**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

**mercoledì panino speciale**  
**CHACARERO CHURRASCO**  
e le vere **Empanadas**  
ti aspettiamo!

**La Serena Augura Buona Pasqua**

**Primi Piatti**  
**Tutti i giorni Pollo Arrosto**

# WINDOWS XP

## *è andato in pensione*

Il sistema operativo della Microsoft più utilizzato di tutti i tempi è stato sicuramente Windows Xp. Basta pensare che nonostante sia comparso sul mercato nel 2001 è ancora utilizzato da un terzo degli utenti.

Tutti i prodotti ricevono in genere assistenza per circa 10 anni, e purtroppo anche Windows Xp da questo mese di aprile smetterà di riceverla. Una terribile notizia per tutti gli affezionati di questo sistema operativo che saranno costretti ad adeguarsi ai tempi e passare ai più moderni Windows 7 o Windows 8. La scelta di non rilasciare più aggiornamenti sicuramente è lecita e di natura commerciale, **portando quella fetta di utenti fedelissimi a passare ai nuovi sistemi operativi**, innescando quindi una forte vendita di applicativi: ma provoca molti problemi agli stessi utenti che vedono minata la loro sicurezza. I computer che si collegheranno in rete saranno quindi esposti ad attacchi di virus, spyware e malware e soprattutto le varie aziende **smetteranno di rilasciare aggiornamenti e driver** creando condizioni di lavoro



### Forse non sapevi

Secondo le recenti statistiche Windows Xp è presente sul 30% delle macchine, superato solo da Windows 7 al 47% ma di gran lunga preferito rispetto a Vista che è utilizzato nel 5% e Windows 8 fermo al 7%.

meno sicure. In alcuni casi si smetteranno di produrre software compatibili e di conseguenza molti programmi non saranno più utilizzabili. Criminali informatici di tutto il mondo potranno quindi mirare tutti i pc con Windows Xp **trovando un ambiente estremamente vulnerabile**. Uno dei modi per non essere attaccati, sarebbe non connettersi ad internet, cosa impensabile al giorno d'oggi. **Ovviamente anche un buon antivirus è un valido alleato!** Personalmente credo che non si debba creare troppo allarmismo, infatti milioni di utenti, pur non sapendolo,

hanno disattivati gli aggiornamenti automatici e di conseguenza si trovano nelle condizioni suddette da molto tempo. Come già detto nell'articolo PC Facile di Febbraio 2014 di LeggimiGratis, è necessario fare sempre attenzione quando si naviga su internet! **L'utilizzo di un nuovo sistema operativo non ci rende immuni da attacchi esterni!** Per quanto riguarda i privati la scelta di abbandonare i vecchi sistemi operativi è del tutto personale, ma per le grosse aziende come ad esempio gli istituti bancari provvederà il garante della Privacy a

tracciare le linee guida per tamponare l'emergenza. Il problema delle aziende che hanno il pacchetto XP-Internet Explore 6 è che quest'ultimo non è compatibile con i nuovi sistemi operativi e **aggiornare i pc con il nuovo pacchetto richiederebbe un impegno economico importante.**



## Quali sono le **ALTERNATIVE?**

Il passo più naturale sarebbe passare al **nuovissimo Windows 8.1 Pro**, che è estremamente simile al Windows 7, ma presenta miglioramenti nella sicurezza e nella compatibilità con vari dispositivi. Anche scegliere **Windows 7 è una valida alternativa**, infatti questo sistema operativo ha riscontrato molto successo e si sta radicando sempre più. Il problema reale è

che molti utenti hanno macchine molto datate che non sono compatibili con le prestazioni degli attuali sistemi operativi e quindi **saranno costretti ad adeguarsi acquistando anche un nuovo pc** che supporti i nuovi sistemi operativi. Un'alternativa in questo caso sarebbe abbandonare Windows e **passare a sistemi operativi open source come Linux**, con relativi pacchetti applicativi anch'essi in

maggioranza open source che sono compatibili con pc anche molto datati, ma presentano un ambiente grafico diverso e per questo difficilmente vengono scelti.

*a cura di  
GaDesign di  
Valeria Castellano  
Tel. 3203470098  
gadesignsorrento@gmail.com  
fb Gadesign Sorrento*



**380.35.71.772**  
**380.32.41.534**

per la tua PUBBLICITÀ sul

**LEGGIMI** *Gratis*

# ROSA *che passione*

Le collezioni Scarpe Donna per questa Primavera Estate 2014 sono arrivate e non vediamo l'ora di indossarle. Tra tutte conquistano con grande fascino quelle proposte in una delicatissima nuance di rosa cipria. Dalle migliori marche di alta moda ai modelli più street e urban, una piccola galleria di scarpe glamour da acquistare subito.

TOD'S



*Sandalo di pelle rosa*

BALLY



*Sandalo di pelle rosa  
con cinghia di stoffa*

JUST CAVALLI



*Zeppa in pelle stampa cocco*

ALDO



*Zeppa di camoscio e vernice*

PER LE PIÙ CASUAL...

SKY



*Ballerina di cotone traforato  
con bordino blu elettrico e punta  
arancione di camoscio*

GUESS



*Decollété di pelle con inserti in pvc*

CASADEI



*stivaletto in pelle laserata color cipria e tacco flute*

MIU MIU



*Decollété in vernice bicolore con tacco basso e fiocco sul davanti*

GUESS



*Sandali di pelle con laccio alla caviglia*

BALLIN



*Sandalo in pelle laminata*

CASADEI



*Sandali di pelle con decorazioni*

E PER LE PIÙ SPORTIVE...

SUPERGA



*Classica in tela con zeppa*



# Coltivare l'ORTO aiuta il benessere e il buon UMORE

A questa conclusione sono arrivati due ricercatori americani sulla base di uno studio effettuato con dati raccolti attraverso questionari on line su un campione di 261 persone di età maggiore a 50 anni. Di queste 261 persone 158 possedevano un orto e dovevano nel questionario specificare quante ore passavano ogni settimana nell'orto e quali erano le motivazioni che li spingevano a coltivarlo.

*I risultati hanno mostrato che le persone che coltivano l'orto hanno più possibilità di mangiare verdura rispetto a coloro*

*che non lo possiedono.*

Per quanto riguarda il consumo di frutta non si è rilevata alcuna connessione tra chi possiede un orto e chi no e nessuna differenza significativa è stata inoltre riscontrata tra uomini e donne. Anche il fatto di avere poca o tanta esperienza nella coltivazione non influenzerebbe il consumo di verdura. La natura dello studio tuttavia non permette di stabilire le relazioni causali: è impossibile stabilire se le persone scelgono il giardinaggio come

## L'ORTO URBANO

Si tratta di un *appezzamento di terreno di proprietà comunale assegnato a cittadini e destinato all'auto produzione di ortaggi, frutta e fiori*. Tale pratica è diffusa oggi in molte città italiane, pur essendo per il nostro paese una realtà piuttosto recente. Il nome con il quale venivano chiamati all'inizio questi orti era *reliefgardens*, che potremmo tradurre come *orti di sollievo, soccorso*; oppure ancora *welfare gardens*, intendendoli così come vere e proprie politiche di welfare. In Italia fu con il fascismo che queste iniziative presero piede, con i così detti orti di guerra. Ma oggi, oltre agli aspetti meramente economici, si apprezzano svariate altre opportunità che l'orto sociale offre: possibilità di nuove conoscenze (al giorno d'oggi capita di non sapere neanche chi sia il vicino di casa), *scambio di competenze e aiuto reciproco*, cura e rivitalizzazione del verde urbano, *auto produzione di cibo sano, riscoperta di prodotti locali, organizzazione di eventi culturali e ricreativi*. Insomma, un orto sociale può diventare un nuovo centro di aggregazione e un motore che alimenta il capitale umano di una comunità.

# 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



Ristorante - Pizzeria

VIA CASARLANDO, 19  
SORRENTO

TEL. 081.533.97.82

[WWW.ILTIRABUSCIOSORRENTO.COM](http://WWW.ILTIRABUSCIOSORRENTO.COM)

SI ORGANIZZANO  
feste private,  
battesimi,  
comunioni, ecc.

FESTE DI  
COMPLEANNO

a partire da 1200 €  
per 100 persone  
TUTTO COMPRESO



SEGUICI SU:



# 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  |
| COLORE SENZA AMMONIACA              | € 45,00  |
| 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](mailto:planetadonnapiano@tiscali.it)

 Pianeta Donna



Via Severo Caputo 1/Q  
Monticchio - Massalubrense  
tel. 081.8780379

**CASALINGHI, DETERSIVI, ARTICOLI DA REGALO,  
ALIMENTI PER ANIMALI, PELLET PER STUFE,  
ARTICOLI PER LE FESTE, ARTICOLI DA GIARDINO.**

*passatempo* perché amano la verdura o è il giardinaggio che ha un'influenza positiva sulla loro alimentazione. Un secondo studio realizzato dallo stesso gruppo di ricerca e sullo stesso campione ha mostrato come *il giardinaggio stesso porta benessere nelle persone che lo praticano*. I coltivatori sono risultati più positivi nei confronti della vita rispetto ai non coltivatori. Essi hanno affermato che *"la vita è meno noiosa e monotona"* e di sentirsi *"meno vecchi e stanchi"*. Secondo i ricercatori, il giardinaggio procurerebbe un sentimento di controllo e completezza che aiuterebbe le persone

anziane ad attivarsi maggiormente, ad adottare migliori abitudini di vita e quindi ad avere una migliore qualità della vita.



**RISTORANTE - PIZZERIA**



# **LA FENICE**

**PESCE FRESCO TUTTI I GIORNI - ANCHE PIZZA E MENÙ CELIACO**



**PREPARIAMO PIATTI DA ASPORTO**

**Via degli Aranci, 11 - 80067 Sorrento (NA) - tel. 081.8781652 - fax. 081.5324154**

## TWIZY CARGO, *il mini-furgone*

### *Renault è arrivato in Italia*

Il più piccolo dei veicoli commerciali è in vendita anche in Italia. Dopo il debutto in Europa, il Twizy Cargo, la versione trasporto merci del quadriciclo elettrico Renault, è ordinabile da 6.400 euro (IVA esclusa) per la versione 45 e da 7.063 euro (IVA esclusa) per la versione 80. A questi prezzi vanno aggiunti circa 41 euro (IVA esclusa) al mese per il noleggio delle batterie, validi per un utilizzo di 36 mesi e 7.500 chilometri. Twizy Cargo, per il 60% già scelto dalle aziende, è stato messo a punto per le consegne in città, dove può circolare senza restrizioni legate a



ZTL o blocchi del traffico perché a zero emissioni. Il bagagliaio ha una capacità di 180 litri ed una portata di 75 kg, accessibile attraverso una porta posteriore

che si apre a 90 gradi. La sicurezza è garantita da cinture a quattro punti, airbag e abitacolo protettivo.

#### GLOSSARIO

#### AUTO A IDROGENO

Il più recente motore progettato per funzionare esclusivamente a idrogeno è l'H2BVplus sviluppato da BMW e da ricercatori austriaci di Graz e Vienna. Si tratta di un propulsore che unisce le caratteristiche di un Diesel e quelle di un motore a benzina. L'idrogeno è iniettato direttamente nella

camera di combustione con pressioni fino a 300 bar e il motore ha raggiunto un'efficienza uguale a quella dei migliori turbodiesel attuali, con un massimo del 42 per cento. Fin dal 1984 BMW lavora sull'alimentazione a idrogeno di motori nati per funzionare a benzina. Il 19 settembre 2004 il prototipo H2R ha stabilito nove record internazionali per auto a idrogeno sulla pista francese di Miramas: il km lanciato è stato percorso alla media di

300,175 km/h. Nel settembre 2006 sempre la Casa di Monaco ha presentato la Hydrogen 7 definendola "la prima vettura di lusso ad elevate prestazioni alimentata a idrogeno per uso quotidiano." La base è la 760Li, il suo motore funziona sia a benzina sia a idrogeno: è un 12 cilindri a V di 6.0 litri con 260 CV. L'idrogeno è contenuto allo stato liquido in un serbatoio da 110 litri sufficienti per un'autonomia di 200 km.



**HUGGIES**  
ONE AND ONE  
BABY WIPES  
ASSORTE

€ 3,99

€ 1,00

**€ 2,99**



**CEROX**  
CUROX  
FLEX  
CREAM  
12 g.

€ 1,49

€ 0,68

**€ 0,80**



**JOHNSON**  
BABY OIL  
500 ml  
ASSORTE

€ 5,49

€ 1,80

**€ 3,49**



**PAMPERS**  
PROGRESS  
BABY WIPES  
ASSORTE

€ 9,99

€ 1,91

**€ 7,99**



**PAMPERS**  
SOFT CARE  
BABY WIPES  
480 g.

€ 5,99

€ 1,09

**€ 4,90**



**JOHNSON**  
BABY  
LOTION  
500 g.

€ 1,99

€ 0,98

**€ 1,00**



**SCOTTIX**  
WIPES  
4 VELI  
1200 g.

€ 1,99

€ 0,99

**€ 1,00**



**KLEENEX**  
WIPES  
4 VELI  
800 g.

€ 1,99

€ 0,99

**€ 1,00**

**ACQUA & SAPONE**  
*Offerta la  
Convenienza*

OFFERTA VALIDA  
DAL 13 APRILE  
AL 4 MAGGIO 2014

**NUOVA  
APERTURA**

**CORSO ITALIA, 194  
PIANO DI SORRENTO (NA)**

**P**

DOMENICA APERTO DALLE 9.30 ALLE 13.00

**PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19,21  
PIANO DI SORRENTO (NA)**

**SFOGLIA IL VOLANTINO SU: [WWW.ACQUAESAPONE.IT](http://WWW.ACQUAESAPONE.IT)**

# KITT, l'auto parlante rinasce in Toscana

Ricordate l'auto di Supercar, il telefilm-cult tra i più famosi degli anni Ottanta? La Pontiac Firebird Trans-Am nera compagna d'avventure dell'ex poliziotto Michael Knight (interpretato da David Hasselhoff) era in grado di guidare da sola e di togliere ogni volta Michael-David dai guai in cui si cacciava. Fantascienza, a quel tempo; un po' meno adesso, con le vetture ormai infarcite di ogni tipo di diavoleria elettronica.

A quasi trent'anni dalla fine della fortunata serie tv (era il 1986) quell'auto-icona è più che mai un oggetto del desiderio, protagonista di forum, siti web, raduni virtuali, sui social network, e reali, in ogni parte del mondo. Tanto che si sprecano i tentativi di replica, più o meno riusciti.

Decisamente al top è quello, completamente "made in Italy", realizzato dall'American Garage, un laboratorio alle porte di Montecatini Terme che ristruttura e commercia auto a stelle e strisce, che è stato scelto per rappresentare la serie Supercar all'edizione 2014 della Las Vegas Car Stars, sfavillante kermesse in programma a maggio nella capitale mondiale del

divertimento. Il modello dell'American Garage ha le carte in regola per essere la stella della manifestazione a scopo benefico che porta in passerella attraverso gli Stati Uniti, con epilogo a Las Vegas, le auto di famosi film e telefilm: dal Maggiolino Herbie, alla Ford Gran Torino di Starsky&Hutch; dall'indistruttibile furgone GMC Vandura dell'A-Team, alla Dodge Charger del Generale Lee di Hazard; dalla De Lorean di Ritorno al futuro, alle Aston Martin della saga 007; e tante altre.

L'anima e il cervello della Kitt (acronimo che sta per Knight IndustriesTwo-Thousand, ovvero Industrie Knight 2000) realizzata in Toscana è Marco

Valleggi, un informatico pisano, residente a Orenzano, arrivato alla terza replica dell'auto parlante, con continui upgrade tecnologici. Ha scelto la macchina, una Trans AM, 1982 V8 5000 proveniente dalla California, si è improvvisato tappezziere per cambiare gli interni insieme al team dell'American Garage, ma soprattutto ha compiuto un fine lavoro d'ingegneria e ha dato una voce all'auto dei suoi sogni. "Kitt - spiega Marco - parla e risponde ai comandi, sa riconoscere ogni tipo di voce, sa guidare da sola, apre e chiude gli sportelli o i finestrini quando glielo chiedi, riesce a dialogare con i passanti che le si avvicinano mentre è ferma in un parcheggio. Siamo



anche andati a registrare in studio circa trecento frasi con il doppiatore italiano di David Hasselhof, Massimo Venturiello; tra queste ce ne sono anche alcune molto spiritose”.

La Kitt pisano/valdinievolina è una perfetta riproduzione di quella hollywoodiana, tanto che alcuni pezzi arrivano direttamente, e sono certificati, dagli Universal Studios americani. Non una semplice replica, quindi, come molte ce ne sono in giro per il mondo, ma un autentico gioiello artigianale, tecnologicamente avanzato, in grado di trasformare in atti concreti tutto quello che nella finzione scenica era improvvisato, di volta in volta, in modo empirico; e, ovviamente, perfettamente funzionante e utilizzabile in strada.

Il clou della rassegna è in programma dal 15 al 17 maggio, ma il “viaggio” per Valerio Torrigiani e Marco Valleggi è già iniziato. La supercar è partita in nave, dentro a un container, il 3 aprile da Livorno. I suoi “creatori” arriveranno invece nella Grande Mela il primo maggio, perché l’organizzazione della manifestazione di Las Vegas ha previsto per loro una serie d’importanti appuntamenti a metà tra il road show e il commerciale, con una passerella itinerante, da New York fino a Las Vegas, in compagnia di molte altre vetture protagoniste di film e telefilm famosi.



## ...IN PRATICA

### COME SI RABBOCCA L'ACQUA DEI TERGICRISTALLI

Rabboccare il serbatoio dell'acqua è un'operazione molto semplice. Il tempo complessivo non supera i cinque minuti circa e varia in base alla capienza del serbatoio. Il costo è contenuto, ma forse meno di quanto si potrebbe pensare. Se è infatti vero che si tratta “solo” di mettere dell'acqua in un serbatoio è altrettanto vero che, per evitare le incrostazioni dei condotti, è bene utilizzare acqua demineralizzata (acquistabile in qualsiasi supermercato a circa 20 centesimi di euro al litro) ed aggiungervi additivi detergenti e antigelo, il cui costo per ogni rabbocco si aggira attorno ai 2-3 euro. Per rabboccare il serbatoio dell'acqua è importante attendere che il motore sia freddo. A questo punto si può procedere con l'operazione, aprendo il cofano ed individuando il tappo su cui è disegnato il simbolo col parabrezza e lo zampillo d'acqua. Una volta aperto il tappo, solitamente blu, si può riempire la vaschetta con acqua di rubinetto o demineralizzata.

1) Se gli ugelli sono otturati dal calcare, si può provare ad aggiungere alla vaschetta piena un bicchiere di aceto, un “anticalcare” a buon mercato che non rovina la vernice. Se poi lo spruzzo d'acqua è deviato rispetto alle zone centrali del parabrezza, si può riposizionarlo aiutandosi con uno spillo inserito nell'ugello. Questo stesso metodo può essere utile anche per sturare l'ugello dal calcare.

2) In inverno l'antigelo può essere sostituito con un bicchiere di alcol denaturato.

3) Cambiare periodicamente le spazzole è un buon consiglio per avere vetri sempre ben puliti e garanti di buona visibilità.

# CASTELLANO

Immobilare



CORSO ITALIA, 53  
80055 SANT'AGNELLO (Na)  
Tel. 0818071533 - Fax 0818071423  
www.castellanoimmobiliare.com  
info@castellanoimmobiliare.com

**SORRENTO**, centrale, signorile, in parco: ingresso, soggiorno, 2 camere, cameretta, cucina, doppi servizi, terrazza, cortile, parcheggio. RIF. A 427 (a.c.e./G)  
**SORRENTO**, centralissimo, moderno, signorile, nuda proprietà appartamento panoramico, rinnovato: soggiorno, 2 camere, ampia cucina, tinello, doppi servizi, lavanderia, terrazzo. RIF. A485A.C.E./G  
**SORRENTO**, semicentrale, attico panoramico: salone doppio, 2 camere, cucina abitabile, doppi servizi, terrazza a livello, ampia balconata, solarium attrezzato con ripostiglio. RIF. A483 (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)

**te ristrutturata, in trifamiliare, composta da: ampio salone-cucina, 2 camere, doppi servizi, terrazzo panoramico, posto auto coperto. RIF. A339 a.c.e./G**  
**SORRENTO**, Priora, appartamento panoramico: ingresso-disimpegno, soggiorno, 2 camere, cucina abitabile, doppi servizi, balconata. RIF. A476 a.c.e./G  
**SANT'AGNELLO**, centralissi-



**mo, moderno: soggiorno, cucina-tinello, 3 camere da letto, doppi servizi, 3 balconate, posto auto, temoautonomo. RIF. A486 A.C.E./G**  
**SANT'AGNELLO**, collina, tranquillo, ottima esposizione, vista mare, antico fabbricato semiristrutturato, bilivelli, divisibile, mq.160 coperti, terrazza, cortile, giardino. RIF. V602 a.c.e./G  
**SANT'AGNELLO**, nella graziosa località dei Cappuccini, a pochi metri dal mare in caratteristico e signorile fabbricato d'epoca, vendesi soleggiato appartamento

bilivelli composto da soggiorno con angolo cottura, due camere, doppi servizi. RIF. A384  
**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, terrazzo. RIF. A414 a.c.e./G  
**PIANO DI SORRENTO**, lato mare, ottimamente rinnovato, tranquillo, soleggiato: soggiorno-cucina, 2 camere, stanza da bagno, lunga balconata. RIF. A487 a.c.e./G  
**PIANO DI SORRENTO**, Colli S.Pietro, in un'antica residenza nobiliare, ampio parco panoramico, con alberi secolari, vendesi appartamento semindipendente composto da soggiorno con angolo cottura, due camere, camera in ammezzato, bagno ed antistante terrazzo. Parcheggio e possibilità di ristorante e piscina con solarium a pochi metri. RIF. A452  
**PIANO DI SORRENTO**, Colli di S.Pietro, in posizione tranquilla, sul Golfo di Salerno, vendesi porzione di fabbricato con ingresso indipendente, su vari livelli, composta da: soggiorno, tre ampie camere, serlocalità dei Cappuccini, a pochi metri dal mare in caratteristico e signorile fabbricato d'epoca, vendesi soleggiato appartamento

Azzurro, comodo accesso, vendesi fabbricato bifamiliare con costante e curato giardino (uliveto e frutteto), pianeggiante su ampi terrazzamenti. RIF. V 671 a.c.e./G  
**PIANO DI SORRENTO**, sulla collina, in tranquillo contesto residenziale, comodo accesso, vendesi 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  
**META**, centrale d'epoca, tranquillo, rinnovato: soggiorno con angolo cottura, 2 camere matrimoniali, 3 bagni, lavanderia, doppio ingresso. RIF. A481 a.c.e./G  
**POSITANO**, tranquillo, moder-



**no, signorile, panoramico: soggiorno con angolo cottura, camera con bagno, cameretta con bagno, 2 terrazze panoramiche, pauto, piscina. RIF. A438 a.c.e./G**  
**MASSA LUBRENSE**, collina, pa-

noramico, signorile, soleggiato, semindipendente: soggiorno, 2 camere, pluriaccessorio, terrazze attrezzate, giardino, dependance, camera, bagno, cucina estiva. Ampio e comodo parcheggio chiuso privato. RIF. A464 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  
**VICO EQUENSE**, a pochi minuti dal centro, in piccolo fabbricato, vendesi appartamento composto da: ingresso, salottino, due camere, cucina, bagno e balconate. Parcheggio condominiale. RIF. A467 a.c.e./G  
**VICO EQUENSE**, Seiano, a breve distanza dalla Circumvesuviana, vendesi grazioso appartamento rinnovato, composto da soggiorno con angolo cottura, camera con spogliatoio, bagno e terrazzo panoramico RIF. A391b

**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 - CONSULENZE TECNICHE LEGALI - MUTUI  
Sede legale: Via Campo di Termini 6 - 80061 Massa Lubrense (NA) Loc. Termini - Fax 081.8085168  
Uffici amministrativi: Corso Sant'Agata n. 61 / N - Tel 081.8780925 - Fax 081.8085154  
80061 Massa Lubrense (NA) Loc. Sant'Agata sui due Golfi  
E-Mail: ilmelograno73@libero.it - Cell. +39.333.6616264

## VENDETE

**Anacapri** - zona centrale- Villetta a schiera in cooperativa con doppio accesso di circa mq. 120 (con possibilità di ricavare 2 appartamenti) con ampi terrazzi panoramici e posto auto assegnato. € 985.000,00 trattabili

**Massa Lubrense** - Nerano- graziosa e caratteristica soluzione composta da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto con sopralco abitabile, bagno e ripostiglio. Completamente ristrutturata € 195.000,00 trattabili

**Massa Lubrense** - Santa Maria della Neve- giardino di circa mq.700 con entro stante camera, cucinino, bagno, forno e barbecue (con condono 2003) attacco luce, acqua e fogna con ingresso carrabile € 80.000,00 trattabili

**Massa Lubrense** - Termini- soluzione indipendente panoramica di circa mq.60 con annesso giardino di circa mq. 1500 con posti auto. Completamente da ristrutturare € 260.000,00 trattabili (con autorizzazioni già rilasciate)

**Massa Lubrense** - S.Agata sui due Golfi- zona centrale- grazioso appartamento composto da: sog-

giorno con angolo cottura, camera da letto, bagno, ripostiglio e terrazzo panoramico sul golfo; da rinnovare € 240.000,00 trattabili

**Massa Lubrense** -zona centrale- appartamento al primo piano composto da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto, cameretta, bagno e ripostiglio completamente ristrutturato € 250.000,00 trattabili

**Massa Lubrense** - S.Agata sui due Golfi- appartamento al piano primo di circa mq. 110 (anche frazionabile) composto da: ingresso-disimpegno, ampio soggiorno con terrazzo a livello, 2 camere da letto, 2 bagni, cucina, ampia balconata, piccolo cortile con accesso indipendente € 440.000,00 trattabili (da rinnovare)

**Massa Lubrense** - S.Agata sui due Golfi- centralissimo- Attico in palazzo d'epoca di circa mq. 80 composto da: soggiorno con camino, 2 camere da letto, bagno, cucina abitabile, ripostiglio, terrazzo a livello panoramico, terrazzo di copertura attrezzato con vista diretta sull'Isola di Capri, completamente ristrutturato con finiture di pregio € 390.000,00 trattabili

**Piano di Sorrento** - centralissimo- appartamento in palazzo d'epoca di circa mq. 100 composto

da: ingresso, cucina, soggiorno, 2 camere da letto, bagno e lavanderia € 450.000,00 trattabili

**Massa Lubrense** - S.Agata sui due Golfi- appartamento in parco al piano terra composto da: ingresso, cucina, 2 camere da letto, 1 cameretta, 2 bagni, soggiorno, posto auto esterno ampio spazio esterno a livello. € 360.000,00 discrete condizioni

## LOCAZIONI

**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

**Massa Lubrense** - S.Agata sui due Golfi- grazioso appartamento in piccolo fabbricato composto da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno, lavanderia e box auto. Contratto transitorio € 500,00 mensili rif. 63

**Massa Lubrense** - S.Agata sui due Golfi- appartamento al terzo piano con ascensore composto da: 2 camere, cucina abitabile, bagno e balconi. Contratto regolare € 600,00 mensili RIF. 61

**Massa Lubrense** - S.Agata sui due Golfi- soluzione semindipendente composta da: soggiorno, cucina abitabile, camera da letto, cameretta, bagno, terrazzo a livello e posto auto € 550,00 mensili RIF. 69

**Massa Lubrense** -Monticchio- graziosa soluzione semindipendente composta da: cucina-soggiorno, camera da letto, cameretta, bagno, terrazzo e posto auto. Contratto annuale € 450,00 mensili rif. 70

**Massa Lubrense** - Santa Maria Annunziata- grazioso appartamento (arredato) composto da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno, piccolo cortile e posto auto € 400,00 trattabili contratto regolare. RIF. 71

**Massa Lubrense** - S. Agata sui due Golfi- zona centrale locale commerciale fronte strada di circa mq.30 € 750,00 mensili trattabili

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

Tutti gli immobili sopra descritti hanno "Attestato di prestazione energetica" G

# TECNO CALOR

RICAMBI - CALDAIE - CONDIZIONAMENTO - ARTICOLI TERMIDRAULICI



**o' sole mio...**



 **JUNKERS**  
Gruppo Bosch

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

**[www.tecnocalorfrasca.it](http://www.tecnocalorfrasca.it)**

# KIDS corner

## CAPITALI A SPASSO

ASSOCIA LA CAPITALE AL SUO STATO DI APPARTENENZA. NE RIMARRÀ UNA, SE SARÀ QUELLA GIUSTA IL SUO ANAGRAMMA TI PIACERÀ



TUNISIA



CANADA



TURCHIA



FINLANDIA



SVIZZERA



BRASILE



UNGHERIA



CINA



GRECIA



BURKINA FASO

BRASILIA - PECHINO - BUDAPEST - HELSINKI - ANKARA  
ALGERI - TUNISI - BERNA - OTTAWA - ATENE - OUAGADOUGOU



**BOROTALCO**  
SAPONE  
300 ml  
ASSORTITO

€ 2,49  
Sapone  
0,79

€ 1,69  
€ 0,90



**L'OREAL  
SKIN**



**DOVE**  
BAGNO  
SCHIUMA  
300 ml  
ASSORTITO

€ 2,49  
Sapone  
0,79

€ 1,69  
€ 0,90



**LYCIA**  
DOCCIA  
SPRAY  
150 ml  
ASSORTITO

€ 2,99  
Sapone  
0,91

€ 1,99  
€ 1,08



**NIVEA**  
VISAGE  
CORRECT  
CREAM  
GIORNO  
SPF 15 30 ml

REGALA  
IL CUORE

€ 12,99  
Sapone  
3,28

€ 9,90  
€ 6,71



**BOROTALCO**  
TALCO  
100 g

€ 1,99  
Sapone  
0,30

€ 0,80  
€ 0,50



**CLINIANS**  
VISAGE  
PURE  
BEAUTY  
3 IN 1  
300 ml

€ 4,50  
Sapone  
1,01

€ 3,49  
€ 1,48



**CLINIANS**  
VISAGE  
CORRECT  
BUCE  
GIORNO  
30 ml

€ 11,99  
Sapone  
2,21

€ 8,99  
€ 7,78

**ACQUA & SAPONE**  
oltre la  
convenienza

OFFERTA VALIDA  
DAL 15 APRILE  
AL 6 MAGGIO 2014

**NUOVA  
APERTURA**

**CORSO ITALIA, 194  
PIANO DI SORRENTO (NA)**

**P**

DOMENICA APERTO DALLE 9.30 ALLE 13.00

**PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19,21  
PIANO DI SORRENTO (NA)**

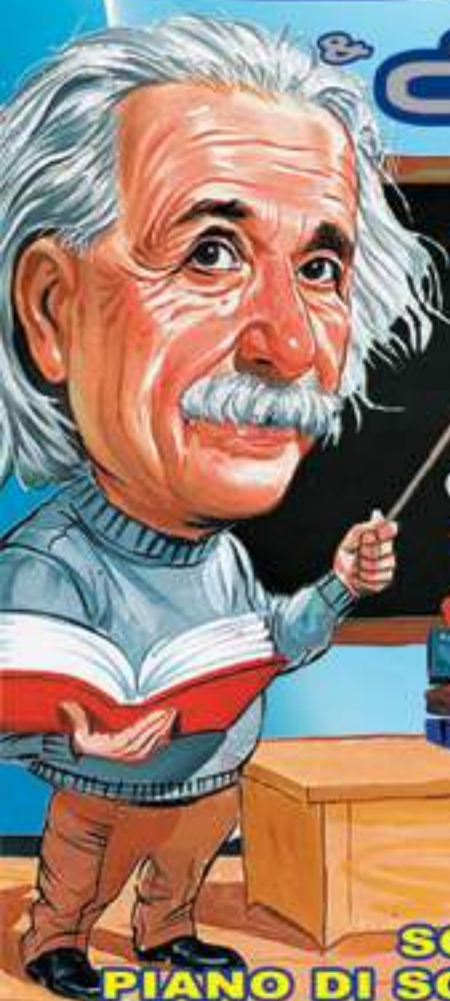
SFOGLIA IL VOLANTINO SU: [WWW.ACQUAESAPONE.IT](http://WWW.ACQUAESAPONE.IT)



oro  convert<sup>®</sup>

"il" compro oro

compro  
**ORO**  
& argento



+

=

 oro  convert<sup>®</sup>  
"il" compro oro



rete in franchising  
Affiliati anche tu! Vieni in una  
nostra filiale a chiedere informazioni.  
ogni filiale è autonoma

**META** Corso Italia, 132  
**SORRENTO** Viale Nizza, 29  
**PIANO DI SORRENTO** Corso Italia, 83

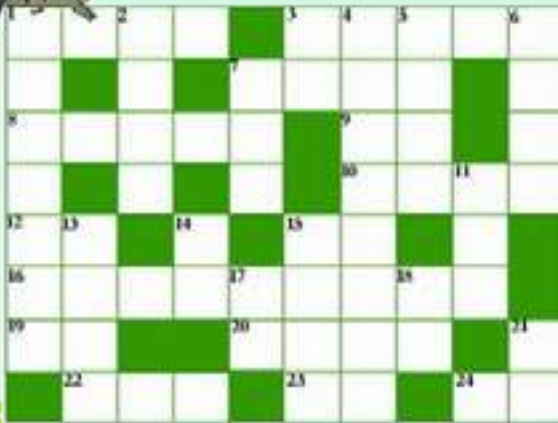
## I MESI DELL'ANNO

SONO 12 E TUTTI INSIEME COMPLETANO UN ANNO...  
MA COME SI POSSONO DIVIDERE?

| ANNO    | FESTE     |          |
|---------|-----------|----------|
| MARZO   | SETTEMBRE | GENNAIO  |
| MAGGIO  | FEBBRAIO  | APRILE   |
| LUGLIO  | AGOSTO    | GIUGNO   |
| OTTOBRE | DICEMBRE  | NOVEMBRE |



## W GLI ANIMALI



### VERTICALI

- 1) uno famoso è Spirit
- 2) fiume con noti coccodrilli
- 3) metà gara
- 4) animale veloce
- 5) casa naturale di alcuni animali
- 6) uno famoso è Balù
- 7) pastore tedesco della TV
- 11) metà giallo
- 13) uno famoso è Ezechiele
- 14) lo è il leone

### 15) alt!

- 17) consonanti di rete
- 18) le prime due di lonta
- 21) verso della mucca

### ORIZZONTALI

- 1) animale fedele
- 3) un famoso è tom
- 7) animale saltellante
- 8) animale furbo

### 9) sigla di Trento

- 10) il cane di Ulisse
- 12) il pollo le ha doppie
- 15) consonanti di isola
- 16) animale a sangue freddo
- 19) le prime due di opossum
- 20) uno famoso è Jerry
- 22) animale piumato
- 22) sigla di Pescara
- 24) opposto al giù

# La stanza dei Balocchi

S. Agata sui due Golfi

Tel. 334.7601484 - 081/8085383

Presente su 



*...gli artigiani  
del cioccolato!*



*da noi Cake Design  
e uova di  
Pasqua artigianali!*



## TROVA LE 8 DIFFERENZE



SOLUZIONI:  
CAPITALI A SPASSO: ALGERI=REGALI  
I MESI DELL'ANNO: TRIMESTRI, QUADRIMESTRI  
RICONOSCI LE OMARRE: LA NUMERO 4

## DIVERGENT

Regia di Neil Burger. Con Shailene Woodley, Kate Winslet, Maggie Q, Zoë Kravitz, Ansel Elgort. Genere Azione. Produzione USA, 2014. Durata 139 minuti circa.

**Da giovedì 3 aprile 2014 al cinema.**

Tratto dal best seller di Veronica Roth, *Divergent* è un'emozionante avventura ambientata in un mondo futuristico, dove le persone sono divise in distinte

fazioni sulla base delle loro personalità. Beatrice "Tris" Prior (Shailene Woodley) è una "divergente" e non può essere inserita in nessuno dei gruppi esistenti. Quando scopre una cospirazione per eliminare tutti i divergenti, deve capire perché essere diversi è così pericoloso e temibile, prima che sia troppo tardi.



# Cinema

i **FILM** del mese  
di **APRILE**

## NOTTETEMPO



Regia di Francesco Prisco. Con Giorgio Pasotti, Nina Torresi, Gianfelice Imparato, Esther Elisha, Antonio Milo. Genere Drammatico, produzione Italia, 2013. Durata 90 minuti circa.  
**Da giovedì 3 aprile 2014 al cinema.**

Un incidente. Un autobus va fuori strada e si rovescia. Questo è l'inizio di una storia che unirà le vite di tre persone. Assia (Nina Torresi) è l'unica sopravvissuta, una ragazza sempre alla ricerca del vero

amore. Enrico (Gianfelice Imparato), un cabarettista che non riesce più a far ridere, ha perso qualcosa in quella notte piena di strane coincidenze. E' per questo che ha una pistola. Matteo (Giorgio Pasotti), un poliziotto e un giocatore di rugby, è il primo ad arrivare sul luogo dell'incidente. Poco prima dell'esplosione del bus, un déjà-vu misterioso provoca in lui il desiderio di trasferirsi altrove e di ricominciare da capo la sua vita.

## Rio 2 Missione Amazzonia

Regia di Carlos Saldanha. Genere Animazione, produzione Brasile, USA, 2014. Da giovedì 17 aprile 2014 al cinema.

In Rio 2 troviamo Blu, Jewel e i loro tre bambini che vivono una fantastica vita domestica in quella magica città. Quando

Jewel decide che i ragazzi devono imparare a vivere da veri uccelli, insiste affinché la famiglia si avventuri in Amazzonia. Mentre Blu cerca di andare d'accordo con i nuovi vicini, dovrà lottare contro il timore di perdere Jewel e i ragazzi, affascinati dal richiamo della natura



È tempo di fare il

# TAGLIANDO AL TUO SMARTPHONE

**DR. PHONE**

ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP



- Formattazione del dispositivo
- Salvataggio dati, foto, rubrica e messaggi e ripristino
- Ottimizzazione sistema operativo dello smartphone
- Antivirus

**€ 19,90**

**TABLET & SMARTPHONE  
CON VETRO ROTTO?  
TE LO RIPARIAMO NOI!**

Sostituzione display tablet e smartphone rotti

# 4 Bit

**VENDITA E ASSISTENZA  
PC & TELEFONIA**

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento (NA)  
Tel. 081.534.2135



## MALDAMORE

### THE AMAZING SPIDER-MAN 2 – IL POTERE DI ELECTRO

Regia di Marc Webb. Con Andrew Garfield, Emma Stone, Jamie Foxx, Dane DeHaan, Campbell Scott. Genere Avventura, produzione USA, 2014. Da mercoledì 23 aprile 2014 al cinema.

Per Peter Parker (Andrew Garfield) la vita è impegnativa: tra eliminare i cattivi nelle vesti di Spider-Man e passare del tempo con la persona che ama, Gwen (Emma Stone), la cerimonia del diploma non rischia di arrivare troppo presto. Peter non ha dimenticato la promessa fatta al padre di Gwen (di proteggerla stando lontano) ma questa è una promessa che non riesce a mantenere. Le cose cambieranno per Peter quando un nuovo cattivo, Electro (Jamie Foxx), emerge e un vecchio amico, Harry Osborn (DaneDeHaan), ritorna, e Peter scopre nuovi indizi sul suo passato.



## TI RICORDI DI ME?

Regia di Rolando Ravello. Con Edoardo Leo, Ambra Angiolini, Ennio Fantastichini, Paolo Calabresi, Susy Laude. Genere Commedia, produzione Italia, 2014.

**Da giovedì 3 aprile 2014 al cinema.**

Tratto dallo spettacolo teatrale scritto da Massimiliano Bruno e portato in scena dagli stessi Edoardo Leo e Ambra Angiolini, il film racconta la storia di due individui pieni di psicosi (lui cleptomane, lei narcolettica e smemorata) che si trovano e paiono potersi curare a vicenda.



## UN MATRIMONIO DA FAVOLA

Regia di Carlo Vanzina. Con Ricky Memphis, Adriano Giannini, Emilio Solfrizzi, Giorgio Pasotti, Stefania Rocca. Genere Commedia, produzione Italia, 2014. **Da giovedì 10 aprile 2014 al cinema.**

Cinque compagni di liceo, inseparabili a scuola, si ritrovano vent'anni dopo la maturità. Daniele, l'unico ad aver fatto carriera, invita tutti al suo matrimonio a Zurigo con Barbara, la figlia del noto banchiere svizzero per cui lavora. Gli ex compagni accettano entusiasti: è l'occasione per una rimpatriata, anche se per loro la vita non è stata altrettanto generosa, ognuno aveva mete e sogni ma nessuno è riuscito a realizzarli. Rivedendosi i cinque amici ritrovano il calore e la complicità di un tempo ma si trovano anche a rimettere in gioco le loro vite e le loro aspirazioni. Durante quel lungo week end in Svizzera avranno modo di raddrizzare i loro destini, in una girandola di equivoci, situazioni comiche e rocamboleschi colpi di scena in cui i cinque faranno saltare i loro precari equilibri ed ognuno finalmente troverà il coraggio di esprimere la sua vera natura. Il matrimonio di Daniele non sarà esattamente "da favola", ma i cinque ex compagni si ritroveranno dopo vent'anni come il giorno della maturità, pronti a ricominciare le loro vite...



SATISFHAIR



BUONA PASQUA

# Luca e Tony

hair style



SATISFHAIR

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

lucaetonymsatisfhair@gmail.com  
on-line il nuovo sito: [www.satisfhair.it](http://www.satisfhair.it)

Pizzeria  
Rosticceria  
Gastronomia

# BRACCIO DI FERRO

APERTI A PRANZO

CONSEGNE A DOMICILIO

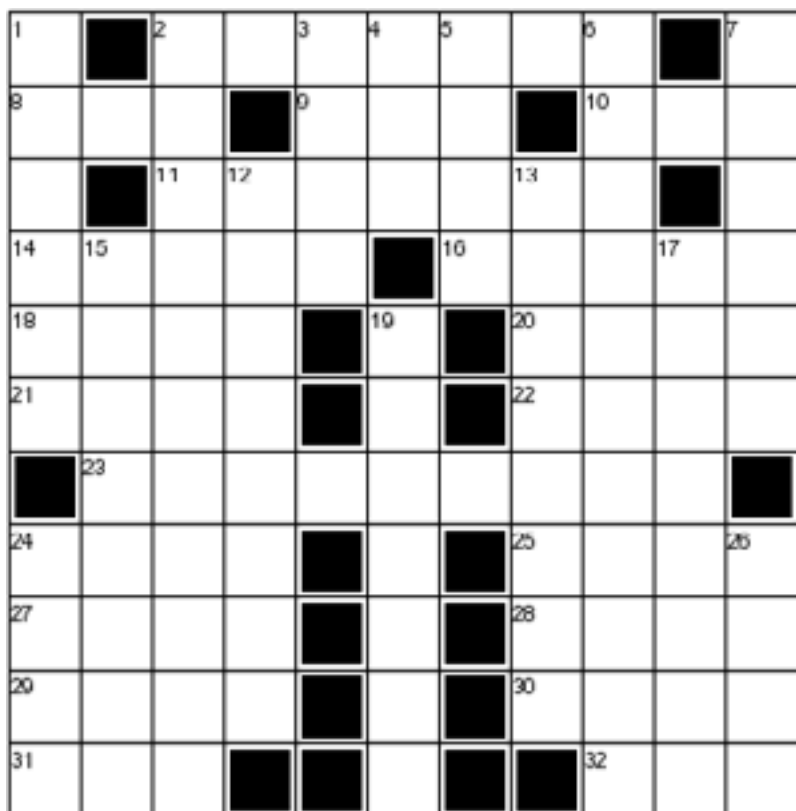
Specialità Pizza Messicana  
Pizza a Pranzo tutti i giorni

Si preparano Primi e Secondi  
piatti a Pranzo  
Aperto tutti i giorni

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



## CRUCIVERBA



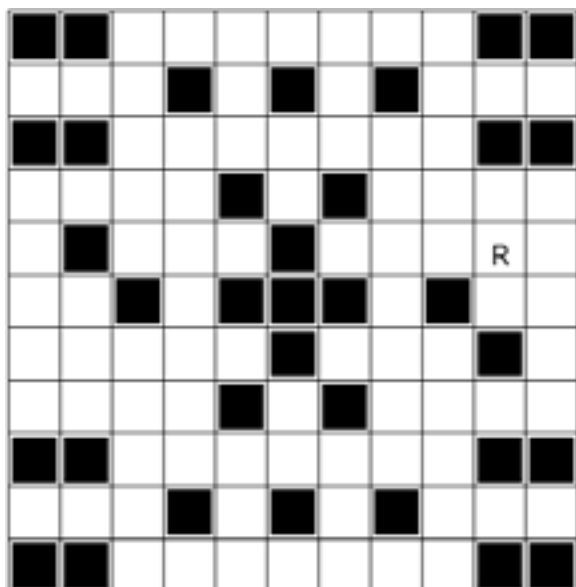
### Orizzontali

1) indeterminata 4) detto di pupa racchiusa in un bozzolo 11) cambiano la voce nel rock 13) illeso, incolume 14) si usava un tempo per far di conto 16) pezzo degli scacchi 17) il ferro noto attore 18) la capitale del new jersey 20) una nota linea di computer palmari 21) zii senza testa 22) nome del pittore schiele 23) sfocia... senza vocali 26) aiutare, allearsi 30) stirpe celtica che si stanziò tra po e appennino 31) billy della musica pop 32) la prima nota 34) non sa farselo il cuculo 35) la capitale dell'uzbekistan  
39) il pierino dello sci 40) ramoscello trapiantato 41) gino, noto cantautore  
42) scultore francese 43) simbolo del cripto 44) environmental information and observation network 45) il principe di bodrin

### Verticali

2) una grande dinastia europea 3) le parti arcuate delle selle 5) nei ditteri schizofori 6) la barba lo è' del mento  
7) celenterati d'acqua dolce 8) il laboratorio di fisica di ginevra 9) finocchi selvatici 10) precede "kampf" in un libro di hitler 12) la disfatta del pugile 14) aspettata 15) con disegno a mosaico 19) le vocali per noi e voi  
23) precede dom 24) centodieci per ciccone 25) coperti di setole 27) nomadi europei 28) lo consente l'uscio aperto 29) lago del kenya 32) afferma a mosca 33) occorrono per...comunicare 35) noto settimanale statunitense 36) la dea sposa di siva 37) suffisso vezzeggiativo 38) illumina a colori 41) prima e terza in pakistan

## CRUCINTARSIO



SA  
OC  
IL  
CA  
CRA  
STA  
NEI  
TRI  
IUD  
PSI  
HAG  
MAS

TAO  
BAR  
ARS  
MEI  
OSOL  
FLAG  
TRIO  
ONTE  
AROMA  
EOLIO  
ERRAI  
FACTO

IONIO  
TRIGA  
ATONO  
ONORO  
NICCHIO  
RUSSINO  
NONETTI  
OTALGIA  
UGUAGLI  
ELMINTA

## SUDOKU

LIVELLO DIFFICOLTÀ: FACILE

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

## SUDOKU

LIVELLO DIFFICOLTÀ: DIFFICILE

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

## REBUS (FRASE: 10,5)



## REBUS (FRASE: 3,8,7)





# *Il fienile* Ristorante



*Cucina tipica con prodotti locali*

*Terrazza con vista panoramica*

APERTI A PRANZO E CENA

CERIMONIE - BANCHETTI - EVENTI

*Speciale Pasqua e Pasquetta*



Via Torricella, 61 - Massa Lubrense - Torca

Tel. 081 808 07 74 - [ristilfienile@hotmail.it](mailto:ristilfienile@hotmail.it)



VIA RONCATO, 9/11  
TERMINI  
MASSA LUBRENSE



TEL. 081 8081989

# ILLUSIONI OTTICHE

Cosa vedi in questo disegno?

## Il bambino e le stelle

Una tempesta terribile si abbatté sul mare.

Lame affilate di vento gelido trafiggevano l'acqua e la sollevavano in ondate gigantesche che si abbattevano sulla spiaggia come colpi di maglio, o come vomeri d'acciaio. Aravano il fondo marino scaraventando le piccole bestiole del fondo, i crostacei e i piccoli molluschi, a decine di metri dal bordo del mare.

Quando la tempesta passò, rapida come era arrivata, l'acqua si placò e si ritirò. Ora la spiaggia era una distesa di fango in cui si contorcevano nell'agonia migliaia e migliaia di stelle marine. Erano tante che la spiaggia sembrava colorata di rosa.

Il fenomeno richiamò molta gente da tutte le parti della costa. Arrivarono anche troupe televisive per filmare lo strano fenomeno. Le stelle marine erano quasi immobili. Stavano morendo.

Tra la gente, tenuto per mano dal papà, c'era anche un bambino che fissava con gli occhi pieni di tristezza le piccole stelle di mare. Tutti stavano a guardare e nessuno faceva niente.

All'improvviso il bambino lasciò la mano del papà, si tolse le scarpe e le calze e corse sulla spiaggia. Si chinò, raccolse con le piccole mani tre piccole stelle del mare e, sempre correndo, le portò nell'acqua. Poi tornò indietro e ripeté l'operazione.

Dalla balaustia di cemento, un uomo lo chiamò: "Ma che fai ragazzino?"

"Ributto in mare le stelle marine.

Altrimenti muoiono tutte sulla spiaggia" – rispose il bambino senza smettere di correre.

"Ma ci sono migliaia di stelle marine su questa spiaggia: non puoi certo salvarle tutte. Sono troppe!" – gridò



L'uomo. "E questo succede su centinaia di altre spiagge lungo la costa! Non puoi cambiare le cose!"

Il bambino sorrise, si chinò a raccogliere un'altra stella di mare e gettandola in acqua rispose: "Ho cambiato le cose per questa qui".

L'uomo rimase un attimo in silenzio, poi si chinò, si tolse scarpe e calze e scese in spiaggia. Cominciò a raccogliere stelle marine e a buttarle in acqua. Un istante dopo scesero due ragazze ed

erano in quattro a buttare stelle marine nell'acqua. Qualche minuto dopo erano in cinquanta, poi cento, duecento, migliaia di persone che buttavano stelle di mare nell'acqua.

"Per cambiare il mondo basterebbe che qualcuno, anche piccolo, avesse il coraggio di incominciare."



SOLUZIONI:  
REBUS: una sorpresa svelata; pittoresca scena  
ILLUSIONI OTTICHE: 5 cavalli



# SHOP & SAVE



Ad aprile il tuo shopping TI REGALA  
uno **SCONTO** fino al **50%**  
da utilizzare a maggio\*



\* Un acquisto superiore o uguale a 80 euro dà diritto a uno sconto del 50% sul successivo acquisto, fino a una spesa massima pari al primo acquisto.

Un acquisto inferiore a 80 euro dà diritto a uno sconto del 30% sul successivo acquisto, fino a una spesa massima pari al doppio del primo acquisto.

## SKIPPERSPORT®

euforie<sup>®</sup>

Corso Umberto I 14-18  
VICO EQUENSE - Tel. 081 8027652  
[www.skippersport.com](http://www.skippersport.com)

 **INTERSPORT®**  
SPORT TO THE PEOPLE

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

## Animali

Vendo cucciolo di Staffordshire terrier con pedigree!  
Tel. 3394160317

Vendo bellissima cucciola di maltese bianco nata a fine novembre, con pedigree. Peso massimo raggiungibile 3, 5 kg.  
Tel. 3391280922

Vendo bellissimi cuccioli di Golden Retriever nati a fine dicembre. Tel. 3337810243

Vendo cuccioli (maschi o femmine) di maltese completi di pedigree nati a fine novembre. Prezzo interessante. Tel. 3391280922

## Immobiliari

**AFFITTASI.** Possibilità di bilocale immerso nel verde poco distante dal centro di Sant' Agnello composto da: ingresso in soggiorno con angolo cottura, piano rialzato, camera da letto, bagno, ripostiglio e con terrazzo panoramico con vista sul mare. Possibile anche posto auto o moto! Prezzo affare € 500,00 più utenze da concordare. Libero da fine aprile! Tel. 3342298327

Fittasi località S.Agnello zona collinare appartamento arredato comporta da salone-cucina unico ambiente, bagno, camera da letto, piccolo giardino. Tel. 3334738633

Torre del Greco, fittasi ufficio mq 25, centrale, al corso Avezzana '49, piano terra, a norma, ad € 300,00 mensili.  
Tel. 3382284663

Capri affitto locale commerciale 33 mq libero. Tel. 3386558298

Sorrento a 5 minuti dal centro, fittasi bilocale appena ristrutturato, composto da 1 cucina + un'ampia camera da letto, con bagno e spazio per cabina armadio, ingresso indipendente. Contratto regolare, no perditempo. Possibilità eventuale posto auto. Tel. 3394031459

Metto a disposizione stanza a giorni arredata per uso studio per figure operanti nel settore sanitario, con sala d'attesa, aria condizionata e bagno pazienti, situata in Sant'Agnello presso studio medico. Tel. 0818786634 / 3342258132

Fittasi box auto a Sant'Agnello, con ingresso da Via Iommella Piccola. Mq 18, altezza mt 5, sopralcabile. Tel. 3383033219

Cercasi casa in penisola sorrentina massimo € 400,00. Non umida e non per brevi periodi.  
Tel. 3282050610

Fittasi appartamento al centro di Piano di Sorrento nei pressi di P.zza Cota, in palazzina moderna al secondo ed ultimo piano, composto da: soggiorno, due stanze, cucina, due bagni, piccolo ripostiglio, due ampie balconate, riscaldamento autonomo a gasolio. Locazione mensile € 1000,00, no agenzie. Tel. 3384934292

Afragola, Piazza Municipio fittasi appartamento in palazzo storico (Palazzo Migliore), composto da 3 vani, 90 mq circa, 1 bagno, cucina in corridoio che si apre su ampia balconata, porta blindata, persiane blindate, termoautonomo, buone condizioni. Secondo piano, no ascensore, no posto auto, no agenzie.

Canone mensile di locazione € 400,00 con minime spese

condominiali.  
Tel. 3356845802

Fittasi appartamento ristrutturato Napoli Via Pier delle Vigne, angolo Piazza Giambattista Vico, 1° piano, composto da: salone triplo con mattonelle firmate "Laura Biagiotti", 2 camere da letto, cucina piccola abitabile, bagno, corridoio, 2 ripostigli, balconate con cancelli, porta blindata, ascensore, portiere, termoautonomo, no agenzie, € 850,00 mensili + oneri condominiali. Tel. 3356845802

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

S. M di Castellabate, zona lago, fittasi per il mese di agosto casetta indipendente con ogni confort. Non lontana dalla spiaggia, ottimo prezzo massimo 6 persone.  
Tel. 3337952003

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

Cercasi rudere o casa indipendente con giardino zona Massa e limitrofe. No agenzia.  
Tel. 3381215043

Vendesi BOX auto Piano di Sorrento Corso Italia, non pertinenziale MQ 30 sopralcato. Tel. 3339593296

Fittasi locali di 150 mq circa con ampia terrazza sul mare, direttamente sulla spiaggia di Meta Alimuri, da adibire ad uso commerciale, muniti di doppi servizi e tre porte di

ingresso, spazio esterno privato, riscaldamento autonomo e serbatoio gpl di 3000 l.  
Tel. 330946567

Vico Equense, zona collinare di Fornacelle, fittasi monolocale semiarredato al primo piano con soppalco, totali 40 mq. circa, panoramichissimo, ingresso indipendente, possibilità di posto auto coperto. Canone di locazione € 300,00 mensili.  
Tel. 3336642155

VENDESI in Vico Equense, loc. S. Andrea, appartamento due livelli, ottimo stato, termoautonomo, caminetto, panoramichissimo, 105mq ingresso autonomo in Parco con villette a schiera, 4 vani, doppi accessori, € 500.000,00 (classe energetica G). No agenzie, no perditempo. Tel. 3357487885

Vendesi appartamento a Sorrento composto da: 3 camere da letto, 2 bagni e terrazzo. Trattativa riservata. Tel. 3332866650

Fittasi ufficio di nuova costruzione, di 25 mq corredato di aria condizionata in struttura stupenda sita in zona centralissima di C/ mare di Stabia. Prezzo € 250,00 mensili. No contratto Enel e Gori per subcontatori già installati. Spese minime di condominio.  
Tel. 3392846310

Massa Lubrense. Vendesi terreno molto panoramico di 6040 mq con utili (locali) 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, secondo attuali prezzi reali di mercato. Astenersi perditempo. Tel. 3384938278

Vendesi prestigioso appartamento ristrutturato, zona Casale META facilmente divisibile, doppio posto auto, possibilità commutazione appartamento a Napoli con conguaglio. Tel. 3485801196

Fittasi a Piano di Sorrento presso

Piazza Cota appartamento di due stanze + accessori. € 800,00 mensili. Tel. 0818786949

Fittasi box auto Piano di Sorrento al Corso Italia (vicino 35) € 200,00 mensili. Tel. 3473859940

Fittasi box auto via Bagnulo, Piano di Sorrento € 120,00 mensili. Tel. 3275442427

Fittasi appartamento vista mare località S.Agata. Dotato di cucina, doppio servizio, salotto con camino, tre camere da letto, terrazzino vista mare, posto auto, a 200mt dal centro. Tel. 3391483851

Fittasi a Sorrento (zona Casarlano) mini appartamento arredato termoa autonomo. Tel. 3384086582

Affittasi casa a S.Agnello vicino municipio, circa 60/70mq. Canone di locazione mensile € 800,00 mensili. Tel. 3280395845

Fittasi box auto in Piano di Sorrento alla via Cavottelle per 1-2 posti auto. Tel. 3288694518

Fittasi appartamento a Massa Lubrense località Riviera Sammontano. Bilocale con terrazzo a 100 mt dal mare. Tel. 3383989744

Affittasi camere per brevi e lunghi periodi a Piano di Sorrento. Tel. 3338078926

Donna anziana cerca mini appartamento bilocale o monolocale in affitto massimo € 300,00 mensili. Tel. 081-8788399 - 3921064370

Località Piano di Sorrento, zona collinare, vendo locale deposito mq. 65 totali, comodo accesso, servizi, da ristrutturare. Tel. 3393556691

Castellammare di Stabia centrale vendesi appartamento in fase di

ristrutturazione bilocale. Tel. 3381247855

Vendesi appartamento moderno al centro di Piano di Sorrento al secondo ed ultimo piano composto da ingresso, ampio soggiorno, due camere da letto, cucina abitabile, due bagni, due ampie balconate, riscaldamento autonomo c.e.G, no agenzie altre informazioni e foto sul sito www.clickcase.it

Fittasi tre vani, moderno con doppio servizio al secondo ed ultimo piano, con affaccio sul verde a Piano di Sorrento nei pressi del Municipio. Prezzo € 1.000,00 mensili no agenzie ed intermediari. Tel. 3384934292

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

Prezzo affare. Vendesi box pertinenziale sotterraneo in Sorrento, 37 mq. Solo € 60.000,00. Tel. 3333794830

Meta di Sorrento vendo casa 55 mq. al piano terra. Prezzo affarone € 160.000,00. Tel. 3663062187

Cercasi appartamento monolocale per affitto massimo posso pagare € 350,00. Zona Piano di Sorrento, Meta, Castellammare di Stabia, per singol. Tel. 3343551988

Sant'Agnello (Trasaelle) affittasi con contratto regolare un panoramico appartamento composto da: due camere da letto, cucina abitabile, bagno, terrazzo panoramico, giardino e posto auto. Tel. 0818787297 / 3339256907

Sorrento - Meta fittasi appartamento per brevi periodi: week end, settimane e vacanze. Tel. 3339256907

Affittasi appartamento soppalcato a pochi passi dal centro di Vico Equense composto da: salone con soppalco/camera, cucina e bagno. Panoramico. Tel. 3924054378

Persona affidabile con lavoro stabile cerca appartamento/monolocale nella zona tra i Colli fino a Mortora. Tel. 3331422508

Fittasi posti auto esterni coperti e interni. Tel. 333 6122081 - 0818083394

Cedesi avviata attività commerciale a Meta (penisola sorrentina). Tel. 3398685716

Casa vacanze fittasi a Roccaraso, parco Silvania, appartamento 70 mq su due livelli termoa autonomo, posti letto 4+2, camino più barbecue, due bagni e angolo cottura, 100 mq di giardino e posto auto, solo settimanale. Tel. 3388243771

Castellammare di Stabia zona centrale vendesi appartamento ristrutturato: soggiorno angolo cottura, 2 camere più bagno. Tel. 3381247855

Affittasi monolocale arredato in villa a Sant'Agnello € 500,00. Tel. 332822879

Vendesi immobile a Castellammare di Stabia zona centrale ristrutturato: soggiorno angolo cottura, camera, cameraletta e bagno. Tel. 3477393984

Fittasi per settimane o mensilmente, per periodi non eccessivamente lunghi, appartamento di 100 mq nel centro storico di Sorrento completamente ristrutturato e ammobiliato. Tel. 3389063415

Fitto a Massa Lubrense, borgo della Marina della Lobra, piccolo appartamento composto da un ingresso, cucina, bagno e ampia camera soppalcata, con affaccio sul mare, € 500,00 mensili contratto regolare 4 + 4 - A. P. E. classe G. Tel. 3356403194

Massa Lubrense - frazione di Monticchio - Appartamento composto da: 2° camere, cucina abitabile, bagno, ampio terrazzo, deposito, giardino e cortile condominiale, posto auto, termoa autonomo, € 650,00 mensili, contratto regolare 4 + 4, - A. P. E. classe G. Tel. 3393843764

Fittasi box auto a Sant'Agnello e Piano di Sorrento. Tel. 0815322429

Fittasi monolocale massimo due persone Via dei Platani in Piano di Sorrento. Tel. 3488127439

Vendesi terreno, zona Sant'Agata

sui due Golfi, 10.000 mq con possibilità di realizzazione attività per la fruizione pubblica, comodo accesso carrabile da strada principale. Prezzo € 150.000. Tel. 3771555679

Vico Equense località S. Andrea fittasi casa semi-indipendente composta da: 2 vani, 2 bagni, terrazzo 40 mq e cantina 40 mq, garage e cortile. Prezzo di locazione mensile € 450,00 mensili. Tel. 3343539338

Causa cambio domicilio, vendesi box (pertinenziale) in zona Parco Imperiale a Gragnano, di circa 19 mq. di nuova costruzione, ottimamente rifinito. Il prezzo è interessantissimo € 22.000,00 intrattabili. Tel. 3394274012 o 0817473102 (solo mattina)

Privato vende Locale C1 - Piano di Sorrento - Via Gottola, 13 da ristrutturare - mq 94 - alto mt. 5, 20 - vendesi a € 250.000,00 poco trattabili. No Agenzie o Intermediari. Tel. 0818787736

Meta di Sorrento posizione centrale zona piazza Mulino/ Tommaso Astarita affitto grande spazio circa 200, mq. divisibile adatto per studi professionali, laboratorio, show room, altezza circa 6 metri, 2 servizi igienici completi in fabbricato interamente padronale Tel. 0818788301 dopo le ore h. 17,30

TARVISIO: residence Camporosso vendo in residence 5 posti letto, vicino funivia, centro paese, supermercato, probabile ristorante interno secondo decisioni condominiali, attrezzato con stoviglie, cucina, biancheria ecc. posteggio interno alla struttura. Multiproprietà 1 settimana circa ultima settimana di marzo o cavallo marzo aprile secondo anni. Prezzo € 9.000,00. Tel. 0818788301 dopo le ore h. 17,00

Cervinia sulla neve in residence "Cervinia 2" multiproprietà vendo bellissimo appartamento 7 posti letto, 2 piani, doppi servizi, due posto macchina interni, 1 ingresso per piano, terrazze, completamente attrezzato con riscaldamento, cucina, stoviglie, biancheria ecc. , due settimane: ultima di gennaio + prima di febbraio, Prezzo € 30.000,00.

# *Onoranze Funebri* **Marciano**

dal 1960

**[www.onoranzefunebrimarciano.it](http://www.onoranzefunebrimarciano.it)**

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

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

[info@onoranzefunebrimarciano.it](mailto:info@onoranzefunebrimarciano.it)

ufficio di Massa Lubrense: Via Filangieri, 32



**[www.acps.it](http://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

Tel. 0818788301 dopo le ore h. 17,00

A 120metri dal mare casa a Calopezzati CS. M2 42 nuova arredata in villetta con licenza edilizia e accatastamento. Prezzo € 42.000,00. Tel. 0818622109

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

Cedesi attività commerciale ben avviata in Penisola Sorrentina. Tel. 3341695431

Ragazza seria, no fumatrice cerca alla pari in cambio di stanza presso abitazione in penisola sorrentina, aiuto a persona donna anziana esempio compagnia, perché di mattina lavoro già. Garantisco massima serietà. Tel. 3386353093

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

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

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

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

Agerola, frazione Bomerano, fittasi monocalera 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

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 arredati, fronte mare, con 5 posti letto, posto auto, tv e lavatrice, fittasi anche settimanalmente. Tel. 3937591399

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

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

Vendo negozio in centro ad Asiago. Tel. 3284629500

## Corsi

Ragazzo madrelingua inglese, laureato in lingue, impartisce lezioni private a domicilio di inglese, francese, storia, geografia, italiano, anche per tesi e preparazione esami di stato, universitari e concorsi. Tel. 3391596025

Insegnante abilitata impartisce lezioni private. Tutte le materie per le scuole medie; materie letterarie, diritto, economia politica, scienza delle finanze, lingue per le scuole superiori.

Possibilità di lezioni collettive. Prezzo modico. Zona Piano di Sorrento. Tel. 3476172090

Diplomata in Liceo classico con il massimo dei voti, laureata in Giurisprudenza con 110/110 e lode, specializzata in Professioni Legali e praticante avvocato, impartisce lezioni private: di Diritto per scuole superiori ed esami universitari; in materie umanistiche (italiano, latino, storia, geografia, filosofia); in tutte le materie per scuole medie. Tel. 3347895076

Diplomata in Liceo linguistico, laureata in Giurisprudenza e praticante avvocato, impartisce lezioni private: di Diritto per scuole superiori ed universitari; di Lingue straniere e materie umanistiche per scuole superiori; in tutte le materie per scuole medie. Tel. 3317166776

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 oppure Tel. 3341344156

Professoressa esperta in dizione impartirebbe lezioni private. Tel. 0818787312

Laureata in lingue effettua ripetizioni private per ragazzi di tutte le scuole di: italiano, storia, geografia, diritto, economia, inglese, francese e giapponese. Tel. 3394031459

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

Laureata in lettere con 110 e lode impartisce lezioni di latino, greco e materie umanistiche a ragazzi di scuole medie e superiori. Offresi assistenza esami universitari e consulenza stesura tesi di laurea. Massima serietà. Penisola sorrentina. Tel. 3281537139

Docente materie letterarie effettua preparazioni estive (da

giugno a settembre) e doposcuola (durante l'anno scolastico) in Italiano, Latino, Storia, Filosofia e Greco (greco solo per il IV ginnasio). Preparo anche ragazzi delle Medie inferiori in tutte le materie per avere basi approfondite per le Scuole superiori. Prezzi modici. Pagamenti mensili e forfettari. Piano di Sorrento. Tel. 3384938278

Laureata in Lettere effettua doposcuola per bambini scuole elementari e medie. Preparazioni estive. Ambiente familiare e sicuro. Competenza e prezzi modici mensili. Piano di Sorrento. Tel. 3315451600

Lezioni di spagnolo a prezzi convenienti? Questa è la soluzione che cercavi. Tel. 3465874408

Laureata in lingue, con lunga esperienza nel settore, effettua traduzioni spagnolo e inglese in qualsiasi argomento e in tempi brevi. ogni pagina da tradurre €4,00. Tel. 3337105144

## Elettronica

Vendo impianto per auto stereo Beker -2 Tweeter -2 Woofer - Subwoofer e 2 amplificatori, 1 condensatore solo € 300,00. Tel. 3489141008

Vendesi Nikon f70d reflex con rullino - professionale € 400,00. Tel. 3282693401

Vendesi obiettivo Nikon 38/80 € 200,00. Tel. 3282693401

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

Karaoke X Computer. Allietta le tue serate trasformando il PC in karaoke professionale con 140. 000 basi karaoke aggiornatissime € 60,00. Tel. 3407365074

Vendo PSP quasi mai usata con due giochi, al prezzo di € 30,00. Tel. 3381203014 o 3396390026

Vendesi macchina fotografica

Reflex con rullino (no digitale)  
Nikon f 70x con dorso data,  
ottica Nikkon-Japan, € 500,00  
incluso obiettivo Nikon.  
Tel. 3282693401

Vendo Play Station 2 con  
modifica perfettamente  
funzionante e immacolata con  
2 joystick di cui uno come nuovo  
e molti giochi. Tel. 3337545109

Vendo macchina fotografica  
Nikon Coolpix 8400,  
perfettamente funzionante,  
completa di tutti gli accessori,  
borsa, 2 batterie, 2 memory  
card da 1 e 512 gb, cavetti,  
caricabatterie e guida all'uso.  
Prezzo € 100,00.  
Tel. 3381293959

Vendesi PSP Street E1004 CB  
con fotocamera inclusa colore  
charcoal black + 2 giochi  
(Invizimals e Lemmings) mai  
usata, prezzo € 60,00. No  
perditempo. Tel. 3334178313

## **lavoro**

Estetista seria e puntuale,  
con diversi anni di esperienza  
nel settore estetico, effettua  
a vostro domicilio: manicure,  
pedicure, cerette e vari tipi di  
massaggio. Tutto a prezzi modici.  
Esclusivamente per donne.  
Tel. 3337397045

Estetista svolge trattamenti, cere,  
ricostruzione e tanto altro al  
vostro domicilio. Tel. 3317657986

Baby sitter con attestato cerca  
lavoro con bambini di qualsiasi  
età. Non perditempo.  
Tel. 3317657986

CERCO LAVORO DI BADANTE  
ANCHE NOTTE - GIORNO IN  
PENISOLA SORRENTINA O  
DINTORNI. SONO EDUCATA UMILE  
E RESPONSABILE. NO UOMINI.  
TEL.3270209497

Cerco lavoro come baby sitter  
o collaboratrice domestica solo  
di mattina. Massima serietà e  
professionalità. Tel. 3317260804

Cerco lavoro come badante per  
assistenza o uomo o donna anziani  
giorno e notte. Referenziata  
massima serietà. Zona Penisola  
Sorrentina. Tel. 3665087468

Giovane massaggiatore  
specializzato in massaggi sportivi,  
rassodanti, drenanti, rilassanti,  
linfodrenaggio e digitopressione  
effettua massaggi a domicilio o in  
studio privato. Garantita massima  
serietà. Tel. 3464717694

Vendo prodotti per il benessere e  
programma per perdere peso.  
Tel. 3284629500

Multinazionale americana settore  
benessere seleziona collaboratori  
motivati e intraprendenti per  
interessante guadagno,(part-time-  
full-time, a portata di tutti no  
perditempo).Tel. 3471040790

Ragazza di 22 anni cerco urgente  
lavoro come Baby-sitter oppure  
anche solo per accompagnare i  
vostri bambini a scuola, anche  
come, Dog-sitter, Dama da  
compagnia, Stiratrice, Commessa  
e qualsiasi altro lavoro. Ho  
esperienza e vorrei continuare  
a farne in quanto so rapportarmi  
con i bambini di qualsiasi età, amo  
gli animali (ho una cagnolina che  
amo molto), ho anche già avuto  
esperienza come commessa,  
sono una persona affidabile  
e lavoro con una certa serietà,  
responsabile, divertente e matura  
in grado di portare a termine i  
compiti nel migliore dei modi. Se  
avete bisogno per occuparmi dei  
vostri figli oppure del vostro amico  
a quattro zampe o di qualcuno  
che vi stiri la vostra biancheria.  
Massima serietà e disponibilità  
immediata. Tel. 3299857668

Ragazza di 21 anni, diplomata  
con voto 85 Istituto tecnico  
commerciale in possesso della  
certificazione ECDL Advanced,  
con un'ottima conoscenza del  
PC e dei pacchetti Office-Excel.  
Cerco impiego come ragioniera-  
segretaria, oppure baby sitter  
in quanto amo il contatto con i  
bambini. Sono anche disponibile  
per ripetizioni e aiuto domestico.  
No fumatrice, seria ed istintiva! Non  
esitate a contattarmi.  
Tel. 3348294026

Cerco lavoro come baby sitter,  
collaboratrice domestica o altro.  
Tel. 3317260804

Cerco lavoro come cameriere -  
barista urgentemente anche a  
spostamenti con vitto e alloggio  
(nord italia - estero).  
Tel. 3471040790

Azienda settore benessere  
seleziona persone interessate  
a migliorare la propria vita.  
Lavoro part-time-full-time. No  
perditempo. Tel. 3284629500

Operatrice del Benessere svolge  
trattamenti per tonificare e  
depurare corpo e mente dalle  
tossine e dallo stress accumulato!  
Massaggi e tecnica anticellulite.  
Tel. 3338188612

Cameriere di sala 50enne con  
esperienza nel settore cerca  
lavoro. Si garantisce massima  
serietà. Tel. 3336997260

Sono un barman 46enne della  
città di Crema (prov. di Cremona)  
per 20 anni ho avuto un bar "Zang  
". Sono molto serio, non fumo, non  
bevo alcolici e non uso droghe;  
sono umile, pulitissimo in modo  
quasi maniacale. Cerco lavoro  
in penisola sorrentina, costiera  
amalfitana e isole comprese come  
barista, cameriere o altro purché  
serio, ovviamente meglio se ci  
fosse possibilità di alloggio.  
Tel. 335218802

Esegui lavori di ricamo per  
corredo neonati a prezzi modici.  
Tel. 3351626795

Urgente! Sono una ragazza seria,  
disponibile. Cerco lavoro come  
aiuto anziani, badante, baby-  
sitter, solo penisola sorrentina. No  
perditempo. Tel. 3281592468

Sarta esegue aggiusti, pieghe,  
cambio zip, etc a prezzi modici.  
Sorrento e limitrofi.  
Tel. 3342840811

CERCO LAVORO PER ORE  
COME BADANTE, BABYSITTER,  
PULIZIE, COMPAGNIA  
ANZIANI, COLLABORATRICE  
DOMESTICA. ESPERIENZA,  
PULIZIA E SERIETA. NO UOMINI.  
ZONA PENISOLA SORRENTINA.  
TEL.3270209497

CERCO LAVORO DI PULIZIE  
IN CASA PER ORE O AIUTO  
DOMESTICO ALLE SIGNORE SONO  
RESPONSABILE E DISPONIBILE.  
TEL.3270209497

Parrucchiera con diploma  
triennale e vasta esperienza  
nel settore, offresi per pieghe,  
colori, meches, shatus, tagli,  
acconciature, applicazione di  
hair extension, ricostruzione del  
capello, servizi make up, trucco

sposa, trucco base, servizi estetici  
come: baffetto e sopracciglia,  
e molto altro a prezzi modici.  
Disponibile anche nei giorni  
festivi e la domenica.  
Tel. 3349915699

Grafico creativo con diploma in  
web design e grafica pubblicitaria  
(conoscenza Ps, Ai, Dw, Html, CSS)  
cerca urgentemente lavoro in  
penisola sorrentina e dintorni.  
Tel. 3343656719

Giovane diplomato ragioniere e  
perito commerciale, in possesso  
di un attestato di frequenza di  
uno stage sul marketing e sulla  
comunicazione, cerca lavoro  
attinente ai propri percorsi di  
studio. Tel. 3338173139

Per le tue serate a ritmo di musica,  
matrimoni, comunioni, battesimi  
ed altro ancora chiamami!  
Pianobar con voce femminile live  
a prezzi modici! Tel. 3450075463

Cuoco caprese, autodidatta con  
esperienza ventennale tra Capri,  
Saint - Tropez, Parigi, in grado di  
gestire perfettamente la cucina  
mediterranea in tutte le partite.  
Inoltre, ho avuto la possibilità di  
sperimentare per 3 anni come  
cuoco e maggiordomo in due note  
famiglie italiane, sono perciò in  
grado anche di svolgere tutte le  
mansioni domestiche. Sono serio,  
umile, educato e di buona cultura.  
Cerco lavoro nel settore della  
ristorazione o in famiglie private.  
Sono libero da impegni familiari,  
non bevo e non uso droghe,  
disponibile a trasferirmi in tutta  
Italia o estero. C.v. documentabile.  
Tel. 3394514773

Ragioniere 51 enne, con  
esperienza pluriennale in  
contabilità generale, gestione  
magazzino, pratico computer,  
cerca lavoro a Scafati (SA) o zone  
limitrofe. Tel. 3393586823

Ragazza ventenne cerca lavoro  
come commessa/baby sitter  
(anche per bambini piccolissimi) /  
doposcuola. In casa posso aiutare  
in TUTTO (no bella presenza  
se importa). Possibilmente tra  
Meta, Piano, S'Agnello massimo  
Sorrento o Vico Equense, se nelle  
vicinanze della stazione (non  
avendo ne motorino ne macchina).  
Massima DISPONIBILITÀ, SERIETÀ  
E EDUCAZIONE, diplomata al  
liceo socio psicopedagogico.  
Disponibile tutti i giorni sia



CONVERSE € 40



LOTTO ZHERO € 25



REEBOK DONNA € 25



PUMA SCARPA CALCIO € 25



PUMA KING GRIGIO € 25



BIKKEMBERGS CALCIO € 25

SCARPE JR DA CALCIO E CALCETTO DA 15 €

TUTTO LO SPORT E TEMPO LIBERO  
**A PREZZI OUTLET**

**outlet**  
**SKIPPER SPORT**  
 A PIANO DI SORRENTO

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

mattina che pomeriggio.  
Residente a Piano.  
Tel. 3463569870

Ragazzo 36 enne, abitante a Meta, disposto a qualsiasi lavoro: badante, cameriere, pizzaiolo, lavapiatti, magazziniere.  
Tel. 3662628747081 / 5342088

Si offrono servizi di pulizie condominiali a prezzi molto interessanti. Tel. 3465874408 / 0818087094

Tempo di crisi? Pensi che risparmiare sia meglio? Ci occupiamo di pulizie condominiali e uffici. Vedrai che risparmi veramente e sarai soprattutto soddisfatto del servizio.  
Allora chiama subito.  
Tel. 3465874408 / 0818087094

Barbiere da uomo offre servizi a domicilio a prezzi convenienti.  
Tel. 3465874408

Cerco lavoro come badante giorno e notte, domestica, stiratrice, lavapiatti, babysitter.  
Tel. 3478810869

Sig.ra 50 anni infermiera referenziata cerca lavoro come baby sitter o badante in penisola sorrentina. Tel. 3339405669

Sig.ra cerca lavoro come assistente per anziani sia di giorno che di notte, da Sorrento a Castellammare. Tel. 3459473987

Ragazza di 27 anni cerca lavoro come baby sitter o come aiuto domestico, in zona Massa e Sorrento. Tel. 3663562276

Presentatrice Avon cerca personale per attività di vendita cosmetici. No rappresentanti, no porta a porta. Lavoro indipendente part o full time. Ottimi guadagni e possibilità di carriera. Tel. 3382452021

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

Estetista seria e puntuale, con diversi anni di esperienza nel settore estetico, effettua a vostro domicilio: manicure, pedicure, cerette e vari tipi di massaggio. Tutto a prezzi modici.

Esclusivamente per donne.  
Tel. 3337397045

Cerco estetista abbastanza brava disposta a fare vari trattamenti con prodotti miei (perché anche io sono estetista diplomata). Prezzi modici grazie.  
Tel. 3317657986

Cercasi ragazza di bella presenza e pratica nell'uso computer, per lavoro occasionale sabato e domenica mattina in centro scommesse penisola sorrentina.  
Tel. 3381260676

Sei un giovane appassionato/a di programmazione web e app, abiti in penisola e credi che questo possa essere il tuo futuro? Chiamaci per fissare un colloquio di lavoro, il nostro staff si sta espandendo e cerchiamo qualcuno da assumere a tempo pieno. Requisiti minimi richiesti: Educazione, Creatività, Velocità di apprendimento e un'infarinatura di Html, Css e Php.  
Tel. 3394413544

Ragazzi con voglia di lavorare effettuano traslochi e piccoli spostamenti in penisola sorrentina e limitrofe ecc.  
Tel. 3395657220

Ristorante in Sant'Agnello cerca aiuto cuoco e aiuto cameriere per nuova stagione lavorativa. Anche prima esperienza. Si richiede massima serietà e volontà.  
Tel. 0818772234

Sono una ragazza di 33 anni sposata effettuo lavori di stiratura a domicilio una volta la settimana per € 5,00 l'ora.  
Tel. 3385672799

Falegname effettua qualsiasi lavoro inerente al proprio settore: costruzioni nuovi mobili, montaggio porte ed infissi, cambio vetri e serrature, manutenzione e riparazioni. Preventivi gratuiti, massima serietà. Tel. 3331019267

Cerchiamo addette alle vendite per negozio di abbigliamento in Sorrento, anche prima esperienza! Inviare il proprio C.Vita a: [Meegi@katamail.com](mailto:Meegi@katamail.com)  
Cerco lavoro come barista, aiuto cuoco, commessa, solo di mattina. Tel. 3663062187

Optima italia, società di

consulenza leader in Italia, selezione OPERATORI TELEMARKETING 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

Cerco truccatrice il mese di maggio a domicilio, prezzi modici. Tel. 3317260804

Fabbro, residente in penisola offresi per lavori in ferro, pitturazioni e aggiusti a vostro domicilio a prezzi modici, contattatemi. Tel. 3205503999

Hai bisogno di manutenzione in casa, cantina, soffitta ect. Chiamami anche solo per un preventivo. Massima serietà.  
Tel. 3382752542

Per lavori idraulici, elettrici e di pitturazione interni ed esterni contattami per un preventivo.  
Tel. 3392385104

Lavaggio per pellicce, il ritiro anche al tuo domicilio.  
Tel. 3203506581

Cerco licenza di n. c. c. in Campania oppure fitto aziendale taxi in penisola sorrentina.  
Tel. 3663668084

Cercasi sarta in zona penisola sorrentina con esperienza nel settore tappezzeria.  
Tel. 3318528392

## Motori

Vendo miglior offerente moto er5 km 45000 in buone condizioni.  
Tel. 3386833734

Moto Gori d'epoca Cross targato, con documenti e targa originale. Vendo a prezzo affare € 3.000,00.  
Tel. 0818071698

Triumph anno 1931, da guerra, vendesi per € 2.500,00.  
Tel. 0818071698

Liberty 50, 4 tempi S, vendo a

solì € 700,00. Tel. 0818071698  
Phantom F10, 3000 km. Vendo € 800,00. Tel. 0818071698

Vendesi Bmw x 3 2.0 d eletta, colore nero, km 100 000 documentabili, gomme nuove, 2 proprietari. Tel. 3283025014

Motore marino Selva a miscela € 500,00 trattabili.  
Tel. 3280395845

Vendesi Fiat Panda, anno 2002, Km 69000, ottime condizioni con bollo e revisione colore rosso, € 1.200,00 trattabili.  
Tel. 3337394784

Vendo Vespa Cosa 150 cc. del 1988. Colore verde. Ottimo stato generale. Gomme Nuove, bollo pagato. Costo € 800,00. Prezzo trattabile. Tel. 3356365549

Barca in resina 4.30 mt. Raiolo nuovo ideale per la pesca costiera visibile al porto di Sorrento. Prezzo € 1.500,00.  
Tel. 3282693401

Vendo motore marino 2 tempi, 8 cavalli, gambo lungo Mercury, documenti da rifare - libretto smarrito. Prezzo € 700,00, visibile a Sorrento. Tel. 3282693401

Opel Corsa Confort 1200 benzina, 5 porte, grigio metallizzato, anno 2001, uniproprietario, gommata, tagliandata e revisionata fino 2015. Buono stato. Vendesi a Sorrento € 1.000,00.  
Tel. 3382585399

Vendo causa inutilizzo: Honda SH 125 bianco, anno 2011, con soli 8.000 km. Scooter in ottime condizioni, prezzo € 1.700,00.  
Tel. 3343867010

Vendo Splendida Vespa Cosa 150 cc. del 1988. Colore verde. Bollo scade 01/15. Gomme Nuove. Costo € 800,00 euro trattabili.  
Tel. 3356365549

Cerco Vespa Special da mettere a posto, motom, o Lambretta oppure Vespa 125 vecchio tipo o motorini antichi. Chiamatemi senza problema il mio hobby è di ristrutturarle e tenerle in garage.  
Tel. 3395785905

Vendesi barca Orion 580, con motore Yamaha 4t 40/60, con 150 ore moto, completamente

nuova con tutto quello che serve per la navigazione. Tel.3315020120

Vendesi Vespa 50 hp anno '93, 1900 km. Visibile a Piano di Sorrento. Prezzo interessante € 800,00. Tel.0818788020

Vendo Fiat 500 f 2 anni e mezzo fa verniciata, blu con tutti i pezzi originali poi con altri pezzi ancora, porte, vetri, altri 2 motori, 2 cambio, cofano di avanti, sterzo con blocco sterzo di quelli nn se ne trovano ecc. Tutto a soli € 3.000,00. Vendo a malincuore, usata un'estate di due anni fa e poi messa in garage. Tel. 3395785905

Gilera cba 50 con assicurazione d'epoca, tenuto molto bene, colore rosso visibile a Sorrento vendesi per € 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

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

Vendo Peugeot Looxor 125 in buone condizioni pochi km sempre in garage. Visibile in Sant' Agnello. Prezzo € 550,00. Tel. 331413428

Vendo causa inutilizzo Honda Transalp XL650V del Marzo 2005, km. 35.000, mai incidentata CONDIZIONI PERFETTE E PARI AL NUOVO tagliandi regolari e segnati su libretto di manutenzione, gomme nuove Pirelli, con antifurto e antirapina, bloccadisco, specchietti piccoli + originali, frecce posteriori piccole + originali, + casco integrale AXO in tinta con la moto. Tel. 3381611619

Vendo Vespa Cosa 150 cc. del 1988. Colore verde. Ottimo stato generale. Gomme Nuove. Costo € 800,00. Prezzo Leggermente trattabile. Tel. 3356365549

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 € 2.700,00 trattabili.

Tel. 3297376495 ore serali

Vendo mini gp Honda, condizioni perfette tagliandata ogni gara, pronto pista, usata in tornei nazionali. Caratteristiche: Impianto frenante Brembo, Radiatore maggiorato, Motore Honda 175 rr, Albero Honda RACING (12.000 giri), Accensione a rotore interno RACING, Forcella con sospensioni regolabili. Mono ammortizzatore rs24 regolabile, Scarico akrapovic con terminale in fibra di carbonio. Carburatore Mikuni 32 con filtro a Spugna RACING. Cambio 4 marce. Prezzo € 300,00 trattabili! Tel. 3333139992

Vendo Bmw grigio metal serie 1 futura 120d 163 cv. Condizioni ottime € 6.500,00 compreso passaggio proprietà. Tel. 3403513690

Vendesi a Sorrento Sh-150 anno 2006 colore grigio, come nuovo! Completo di antifurto, bauletto e parabrezza € 1.200,00. Tel. 3282817561

VENDO come nuovo HONDA FORZA EX 250, settembre 2008, cambio sequenziale a 7 marce - ABS - Euro 3 - Uniproprietario come nuovo - Black - Pneumatici agosto 2012 - Revisione novembre 2012 - Tagliandato e controllo semestrale Honda - € 2.500 tratt. Tel. 3334768720

Vendesi Piaggio modello Cosa 150 cc. Storica, buone condizioni sempre in garage, ruote nuove, possibilità assicurazione d'epoca € 900,00. Tel. 3356365549 - 3338489186

Vendo Ape 50 tenuta bene e in ottime condizioni meccaniche e di carrozzeria. Prezzo € 1.500. Tel. 3668030407

Vendita auto per inutilizzo colore grigio Modello DAEWOO MATIZ, anno di immatricolazione 2004, Km. 38840. Cambio meccanico, 995 di cilindrata. Accessoriato con A/C e Airbag. Buono stato, unico proprietario e mai incidentata. Località Piano di Sorrento Prezzo € 2.200,00. NO PERDITEMPO. Tel. 3208704921

Vendo Ape 50 tenuta bene e in

ottime condizioni meccaniche e di carrozzeria. Euro 1. Prezzo € 500,00. Astenersi perditempo. Tel. 3668030407

Acquisto Ninja zx 10r, Honda cbr rr 1000, Suzuki gsx 1000, Yamaha r1 o moto sempre carenate 600 cc dal 2006 in poi, per contanti ed immediati. No perditempo, ritiro in provincia Napoli, Salerno, Avellino, Benevento. Non contattatemi per altri modelli o anni inferiori al 2006. Tel. 3203506581

Vendesi Go kart 100 lkg - sonik 2009 vendesi € 2.500,00 permutato con moto o smart. Tel. 3203506581

Vendo mini Cooper Rover anno 2001 di epoca, bollo e assicurazione ridottissimi, certifica ASA, verde inglese, unico proprietario, 87.000 km. Vendo con dispiacere per raggiunti limiti di età! Prezzo € 6.000,00. E' stata seguita da Ideal Officina di Piano di Sorrento. Tel. 0818788301 dopo le ore h. 17,00

Gommone m3 Pagliuli in alluminio antiscivolo, colore bianco, marca Barracuta marino + compressore turbo anche sotto vuoto, ruote di poppa in acciaio inox anno 2013, motore Suzuki DF. Cav 10 anno 2013 nuovo non usato € 2.300,00 anche separato. Tel. 0818622109

Ford Fiesta 1. 2 anno 99, km 108000, Abs, clima serv. 5p, vendo € 500,00. Tel. 3383585861

## Varie

Regalo 2 giubbini usati taglia 2-3 anni maschietto e qualche maglia. Tel. 3397756724

Regalo giubbino usato Prenatal femminuccia taglia 18 24 mesi e vestiario vario taglia 9-18 mesi con scarpette stivaletti e pantofoline. Tel. 3397756724

Vendo, perché non uso più, pianoforte in legno, di tipo classico, marca Nunneri (Napoli, piazza Dante), in buone condizioni, solo da accordare. Prezzo affare di soli € 450,00. Tel. 3389459467

Vendesi coppia di trio Chicco, oppure singolarmente composti da: navette, ovetto e passeggino. Colore blu e rosso. Prezzo € 150,00 cadauno. Tel. 3337322373

Vendesi armadio in legno scuro perfettamente conservato e in ottimo stato visibile a tutte le ore in Piazza Cota, a Piano di Sorrento! Prezzo: solo € 100,00! Tel. 3318518423

CAUSA TRASLOCO, VENDESI DIVANO LETTO BIANCO IN VERA PELLE UNA PIAZZA E MEZZO. MOLTO BELLO E IN OTTIMO STATO. PREZZO € 600,00 TRATTABILI, ESCLUSO TRASPORTO. INVIO FOTO SU RICHIESTA. TEL. 3389459467

Occasione. Vendo causa doppio regalo, nuovissimo Tablet Lenovo A2107A comprato a dicembre 2013 ancora in garanzia. Schermo da 7", dual sim, memoria espandibile, fotocamera frontale e posteriore, senza alcun graffio, tenuto come nuovo, compreso cavo usb e carica batteria. Tutto ancora in scatola e scontrino. Prezzo € 130,00. Tel. 3337181786

Ventilatore con 5 pale decorate, diametro un metro e venti, sottostante lampadario a 4 luci vendesi € 80,00. Per acquisto di 3 pezzi uguali prezzo affare di € 190,00. Tel. 3287597226

Artistico lampadario ceramica Capodimonte (antiquariato) con 5 luci e paralumi in cristallo vendesi € 180,00. Penisola Sorrentina. Tel. 3358070780

Mobiletto ingresso in legno, ottima fattura, superficie cm 110x35, altezza cm 84, con due archetti ornamentali e sovrastante specchio incorniciato cm.60x75. Vendo € 120,00. Penisola Sorrentina. Tel. 3358070780

Vendo a € 50,00 trattabili giubbino Refrigiwear da donna, modello impermeabile di colore nero, taglia L. Vendo a



**oro**  **convert**®

*"il"* compro oro

**compro**  
**ORO**  
& **argento**



+

=



 **oro**  **convert**®  
*"il"* compro oro

rete in franchising  
Affiliati anche tu! Vieni in una  
nostra filiale a chiedere informazioni.  
ogni filiale è autonoma

**META** Corso Italia, 132  
**SORRENTO** Viale Nizza, 29  
**PIANO DI SORRENTO** Corso Italia, 83



causa di taglia sbagliata.  
Tel. 3466900186

Vendo aspirapolvere tipo Raimbow nuova, quasi mai usata, completa di tutti i pezzi per qualsiasi tipo di pulizia. Inoltre, include ferro da stiro professionale tipo lavanderia completo anche di pezzi per lavaggio e stiratura a secco di abiti o altro NO Perditempo ottimo prezzo vendo per poco spazio in nuova casa.  
Tel. 3393172820

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

Dvd Karaoke con 140. 000 Basi aggiornatissime testo sincronizzato X Computer o Tastiere uso professionale o domestico € 60,00.  
Tel. 3407365074

Piano di Sorrento, zona Cavone. Vendo legna da ardere. Ideale per termocamini, forni per pizzerie e stufe. Prezzo da concordare in base ai lotti. Telefonare ore serali.  
Tel. 3475103550

Vendo vogatore Kettler Kadett in ottime condizioni (praticamente quasi nuovo) al prezzo di € 400,00.  
Tel. 3398016158

Restauriamo mobili ed oggetti antichi lignei secondo antica scuola. Facciamo uso di sostanze non nocive ma efficaci per antitarlo. Effettuiamo anche dorature con fogliette in oro od orone (a scelta) o patine argentee. Lacchiamo mobili ed ogni superficie lignea. Sconti speciali sulla quantità. Sconti speciali per strutture alberghiere e di ristorazione. VICO EQUENSE. Preventivi gratuiti. Tel. 3338612028

AFFARONE!!! Vendo diversi complementi d'arredo: coppia di spaziose e comode poltrone con ampi braccioli, ampiezza seduta cm 80x80, sfoderabili, prezzo € 250,00; mobile arredo bagno in legno tipo 'arte

povera' con vari cassetti laterali e sottostanti, comprensivo di ampia specchiera incorniciata e lavandino ovale, prezzo € 180,00. Gli articoli si vendono anche separatamente. Visibili nella zona di Sorrento. Tel. ore pomeridiane 3358070780

Mobili antichi in legno artisticamente intagliati, composti da grande armadio, altezza metri 2, 30 – larghezza mt. 1, 30 – profondità mt. 0, 55 con specchiera cm. 120 x 90 e tre cassetti, stesso stile due comò con credenza e tre cassetti e due comodini con ripiano superiore in marmo. Tutti i pezzi sono stati realizzati a fine '800 in stile cinquecentesco. Prezzo complessivo € 3.200,00. Dintorni di Sorrento.

Tel. 3358070780, orario preferibilmente pomeridiano

Vuoi creare il tuo sito web personalizzato? Vuoi espandere la tua attività su internet ed essere visibile in tutta Italia e nel mondo? Noi siamo la soluzione al tuo problema, offriamo creazione e manutenzione di siti web e pubblicità in internet a prezzi davvero stracciati. Provare per credere!!!!!! Tel. 3465874408

Vendesi scala telescopica allungabile fino a 4 mt €40.  
Tel. 3316244969

Vendo completo di fucili da caccia a prezzo conveniente.  
Tel. 3382831531

Vendo trapano demolitore Bosch Hammer 9.5 kg di battuta attacco, sds plus, completo di scalpello a punta e scalpello piatto, e fresa da 60 della Wurth. Usato ma in ottime condizioni. € 250,00.  
Tel. 3395025116

Vendo portatarga per plate universale (tipo moto) ancora sigillato più luce targa per portatarga a € 25,00.  
Tel. 3337545109

Vendo epilatore luce pulsata

flash & go plus imetec (pagato € 270) + lampada da 1000 impulsi; tutto a € 80, 00. Ancora in garanzia e perfettamente funzionante. Tel. 3342414068

Vendo abito da sposa "Elena della Rocca" - taglia 44-46.  
Tel. 3342414068

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

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

Cucina ad angolo, (mt 3 – laterale 1,50) in legno ciliegio con ripiano in granito, forno, doppio lavello, cappa e pensili a tutta parete, più frigorifero non incassato nel corpo cucina, più lavatrice, vendesi € 450,00 trattabili. Meta di Sorrento. Tel. 3358070780 – preferibilmente ore pomeridiane e serali.

Camera da letto completa anni '70 in ottimo stato: letto matrimoniale con testiera intagliata, rete, materasso a molla; comò con specchiera, due comodini e grande armadio (lunghezza mt 3) vendesi € 300,00. Meta. Tel. 3358070780 – ore pomeridiane e serali

Basi Karaoke aggiornatissime. Oltre 140. 000, X Tastiere o Computer uso professionale o domestico € 60,00.  
Tel. 3407365074

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

Termocucina Olimpia Diana (a legna) colore marrone sfumata (nuova mai accesa) cod 99770 (focolaio in ghisa) vendo a

prezzo affare di € 2.300,00.  
Tel. 0815322429

Si regalano a chi ne ha veramente bisogno, N° 2 divise formali per navi passeggeri taglia 46 - 48 (Costa - MSC), più divisa gala taglia 46 - 48. Chiamare di pomeriggio dalle ore 17,00 alle 19,00.  
Tel. 3348210199

Vendo macchina da cucire "Sincer" con pedale elettrico €100,00. Tel. 3336353447

Vendo a prezzi modici bavaglini ricamati da me a punto croce. Tel. 3385672799

Vendo a prezzo economico un ferro da stiro a caldaia, usato pochissime volte e tenuto in ottime condizioni.  
Tel. 3385672799

Vendesi abito da sposa completo di velo e cuscino portafedi, marca Pronovias, modello Donaire anno 2013, taglia 42. Prezzo € 550,00.  
Tel. 3381260676

Vendo bilancia da cucina da 1 kg Howell a € 7,00.  
Tel. 3385672799

Vendo riviste Susanna e Mani di Fata per idee punto croce, maglia, uncinetto, ecc. a solo € 1,50 l'una. Tel. 3385672799.

Vendo, causa inutilizzo, usato massimo due volte, cuore Folletto x lavare pavimenti e lucidare parquet. Valore € 350,00 vendo a € 80,00. Vero affare. Tel. 3331953081

Vendesi bicicletta mountain bike da sistemare copertoni ecc. Perché sta ferma da qualche anno € 25,00 trattabili. Tel. 3315618804

Vendesi Cover in pelle per Tablet o Kindle 8.9 colori disponibili rosso e blu! Completamente nuovi, mai utilizzati perché sbagliati ad ordinare. Prezzo € 10,00 cadauno. Tel. 3381203014

Vendesi per inutilizzo

serbatoio da lt. 500 cilindrico verticale in acciaio inox €150,00. Tel. 3771147077

Ritiro qualsiasi tipo di elettrodomestici inutilizzati (lavatrice, frigorifero, ferro da stiro, forno, ecc). Tel. 3384282031

Vendo piano di cottura Hotpoint Ariston da 75 cm con cinque piastre in acciaio e appoggio in ghisa. Acquistato NUOVO in agosto 2013. Prezzo interessante. Tel. 3477106714

Affare anti-crisi! Vendesi preziosa parure di gioielli in smeraldo composta da orecchini, anello e catenina con ciوندolo contornato da diamanti bianchi. Prezzo da concordare. Tel. 3337094553

Vendo quadro Bettarini, vecchia maniera anno 1969 raffigurante veduta di Sorrento misure 100x150. Affarone € 5.000,00. Tel. 3333794830

Vendo quadro Bettarini paesaggio innevato, misure 100x70 anno 1975 . Prezzo affare € 2.000,00. Tel. 3333794830

Vendo quadro Asturi 50x70 raffigurante una mareggiata. Prezzo affare € 3.000,00. Tel. 3333794830

Vendo quadri vari artisti: Domenica Fiorentino, Filosa, Bettarini, Di Lieto e altri meno noti, inoltre vendo stampe con vari soggetti. Tel. 3333794830

Affarone!! Vendesi vetrina calda per rosticcerie-pasticcerie seminuova, usata solo poche volte, impianto luce incluso. Costo € 700,00. Tel. 3383735832

Acquisto mobili ed oggetti antichi (non modernariato, nè cose degli ultimi 70 anni) . Massima valutazione e discrezione. Restauro anche mobili, oggetti lignei; faccio dorature e laccature con competenza e prezzi modici. Tel. 3338612028

Vendo centinaia di scatole uso bomboniere per bricolage e fai da te. Nuove ed imballate, varie misure e decorazioni a prezzi molto bassi a partire da 0, 25centesimi. Si effettuano sconti sulle quantità. Massima Serietà - No Perditempo - Zona Sorrento - Tel. 3479363383

Vendo quadro del pittore A. Asturi misure 34 x 40, del 1938 con dedica dell'autore raffigurante studio di paesaggio. Unico esemplare. Prezzo € 3.000,00. Tel. 3687119072

Stufa a pellet novembre 2011Lincari come nuova, 9 kw potenza, Milly 515. Prezzo € 900,00 trattabili. Tel. 3355455307

Vendesi attrezzatura bar-ristorante. Ottimo affare! No perditempo. TEL. 3387025155

C/mare Stabia vendo ad € 420,00 scopa elettrica Nuova DELLA FOLLETO. Ancora imballata, ultimo tipo, con 5 anni di sacchetti ricambio con filtro. TEL. 3382284663

Vendo batteria elettronica Yamaha dd 12 causa inutilizzo, con 8 pad percussioni + scraper 100 stili ritmici 75 sonorità di percussioni ,pedale cassa e molte altre opzioni. Prezzo € 100,00. Tel. 3382752542

Vendo calciobalilla modello Garlando F200 con aste rientranti come nuovo € 220,00. Tel. 3315859778

Vendo divano con poltroncine in discrete condizioni € 50,00. Tel. 3336353447

Vendo cyclett magnetica nuovissima acquistata al costo di € 150,00 la vendo per € 70,00. Tel. 3336353447

Cambio e compro FRANCOBOLLI italiani ed esteri. Tel. 0818785515 - 3287020328

Vendesi bellissimo pianoforte

verticale Bernstein, 3 pedali, colore nero lucido, 7 ottave, 88 tasti, con sedile in pelle coordinato, parte meccanica perfetta, probabilmente qualche tasto andrà accordato. In ottime condizioni e utilizzato sempre con molta cura. Bello anche come pezzo d'arredamento. Prezzo € 500,00 il valore commerciale è decisamente più alto, me ne separo con rammarico per questioni di spazio. Trasporto a cura dell'acquirente. Tel. 3334178313

Causa trasloco vendesi trittico composto da comò più due comodini in noce massello tinta mogano, stile inglese. Verniciatura effetto tampone. Piani in marmo pregiato lavorazione artigianale in pochi esemplari riprodotte anche nei minimi particolari lo stile inglese. Ottime condizioni, penisola sorrentina. Tel. 3385021900

Coperta Tucano originale per sh 150 usata solo 3 mesi vendo metà prezzo con scontrino. Tel. 3383585861

Vendo a C/MARE DI STABIA, N.5 quadri olio su tavola, pittura a spatola, del maestro ANTONIO MARTUCCI, Misure 24x30. Prezzo affare. Tel. 3382284663

Vendesi pianoforte verticale Yamah Eterna nero lucido in ottime condizioni. Prezzo vantaggioso! Tel. 3314899427

Vendo coperta lavorata ad uncinetto a mano con rose e angeli. Tel. 3391513447

Signora confeziona ad uncinetto abito su misura per donna. Tel. 3395725580

Vendesi canna fumaria di rame doppio strato da 200 mm diametro completa da poter installare in un abitazione di 2 piani + tetto (curve incluse). Materiale mai utilizzato. Materiale nuovo ancora imballato e pronto su pallet. Prezzo richiesto € 1800,00.

Prezzo di mercato € 2.317,80. Tel. 3351434178

Giubbotto in pelle nuovo donna tg 42 - 44 a € 110,00 consegna a domicilio. Tel. 3203506581

Tailler Cristina Santandrea montato in visone taglia 44 vendo a € 100,00. Abito da sposa siflate NewYork in seta taglia 44/46 completo di acconciatura € 600,00. Pelliccia marmotta azzurra taglia 44/46 € 900,00 trattabili. Tel. 3392818696

Vendo zaini per le scuole elementari e medie nuovi, con cartellino a metà prezzo. Massima Serietà. No Perditempo. Zona Sorrento. Tel. 3479363383

Vendo bicicletta per bimba 6 -10anni completa di cestino e portapacchi, usata pochissimo e tenuta in ottime condizioni. Prezzo modico. Tel. 3661144993

Vendo mobile da ingresso con specchio a un prezzo veramente affare. Entrambi sono in vero legno Mogano e in buonissime condizioni. Tel. 3288362302

Vendo borsa da donna più scarpe n.39, vera pelle cobra con certificato autenticità € 300,00. Tel. 3317310522.

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 SCATOLE DI SPEDIZIONE. PREZZO VERAMENTE INTERESSANTE. Tel. 3389284863

Vendesi 10 scatole di gomitolini cotone bianco per uncinetto per realizzare coperta prezzo affare. Tel. 3339116910

Causa inutilizzo, vero affare, vendo servizio piatti da dodici con accessori, bordato oro, di

R. Ginori. Prezzo interessante.  
 Tel. 0818086612

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

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

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

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 molto  
 interessante. Tel. 3342753751

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

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

Vendersi macchina Singer  
 d'epoca modello 31  
 Pfaff, mobile con cassetti,  
 d'arredamento, ben tenuta  
 € 200,00. Tel. 3355453307

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

Vendersi 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

Vendersi 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

Vendersi Produttore di acciaio

a prezzo conveniente €200,00.  
 Tel. 3387025155

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

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

Vendersi 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

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

V e n d o  
 v o c a b o l a r i o  
 l a t i n o  
 p r a t i c a m e n t e  
 n u o v o c o n  
 e s e r c i z i a r i o  
 c o r r e l a t o .  
 P r e z z o € 45,00  
 T r a t t a b i l e .  
 T e l . 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

Vendersi cameretta - ottime  
 condizioni: armadio 2 ante  
 con cassetteria (€ 300,00),  
 scrivania girevole con  
 cassetteria 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



Hai bisogno di una pubblicità sul  
**LEGGIMIGratis**  
 chiamaci al 3803571772

*Garden Cafiero Pia*  
VENDITA PIANTE E FIORI  
**A PIANO DI SORRENTO**

**OFFERTA DEL MESE**

**Gerani 1,50 €**



**Gazzanie 1,50 €**



**Orchidee 10,00 €**



**Azalee grandi 5,00 €**



**...PASQUA 2014**

**UN' INFINITA  
DI IDEE REGALO...**



**VIA CAVONE 24, 80063 PIANO DI SORRENTO (NA)**

**TELEFONO: 0815322972 / 333 2045595**

**FACEBOOK: GARDEN CAFIERO PIA**

**WWW.GARDENCAFIEROPIA.IT - INFO@GARDENCAFIEROPIA.IT**