

LEGGIMI *Gratis*

Luglio 2014



**TIRATURA
10.000
copie**



MASTICIELLO
BOAT SERVICE

Marina del Cantone - Tel. 081/8081443

LUGLIO 2014

anno 11 - numero 7

QUESTO MESE...

Lifestyle	20
Over 60	22
Pc Facile	26
Risparmiare	30
Fashion	36
Mondo Bimbi	42
Bellezza	50
Benessere	54
Auto & Co	58

- Alimentarsi in modo sano
- Uno scopo nella vita ti allunga la vita
- Pubblicare un libro in E-book semplice e facile
- Eco Bonus per l'acquisto di mobili e arredi
- Come essere glamouranche al mare
- I consigli per insegnare a nuotare ai bambini
- Shatush addiction
- Sbadigliare raffredda il nostro cervello
- Enjoy, il car sharing per chi va in vacanza a Rimini
- Sta arrivando la MSO 650S Coupé Concept in serie limitata
- Diventa realtà la Nissan 2020 Vision Gran Turismo
- Maserati Ghibli, una gessata per Lapo Elkann
- L'auto a portata di bambino diventa personalizzabile
- L'aereo più avanzato del mondo è Honda
- GLOSSARIO
- IN PRATICA...

IN OGNI NUMERO...

- 06 Eureka!
- 10 Sai Perché?
- 14 News dal Mondo
- 46 Ricetta del Mese
- 64 Annunci Immobiliari
- 66 Kids Corner
- 70 Cinema
- 72 Il Box
- 74 Svago
- 78 Foto dei lettori
- 79 Arte dei lettori
- 81 Bacheca Annunci
- 95 Orario Trasporti

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 della Pubblicità** 4Bit | info@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 dell'editore, il quale si riserva di pubblicarne solo una parte e/o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impaginare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantirne una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie, degli annunci e degli sms di cui non si assume obbligo di segretezza del mittente e che a suo insindacabile giudizio potrebbe essere pubblicato o comunicato a terzi, e neppure per le conseguenze dirette ed indirette che 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
LEGGIMIGratis
380.5171932
320.3470098
333.5471339

CHERI

Happy hour

dalle ore 4,00 alle 6,00
caffè e brioche €1,20
cappuccino e brioche €1,50
(il sabato dalle ore 2.30)

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

1 Primo piatto del giorno
1 Secondo piatto del giorno
1 Contorno
1/2 Acqua

€ 8,50

Novità
2014
cornetto
fritto

...Inoltre

Insalata di pollo

(pollo, insalata mista, crostini al burro, scaglie di grana, pomodoro, ristretto di balsamico) **8,00€**

Insalata Cheri

(insalata mista, pomodorini, ananas, gamberoni, mais) **10,00€**

Insalata di tonno

(insalata mista, pomodori, tonno, uovo sodo, mais, fagiolini, olive) **8,00€**

Panini

Panino Caprese

(pane croccante, pomodoro, mozzarella, basilico) **5,00€**

Club Sandwich

(Pane tostato, petto di pollo affettato, pomodoro, insalata verde, bacon, maionese) **7,00€**

Mc Burger

(pane morbido, hamburger, insalata verde, cheddar cheese, barbecue sauce) **7,00€**

Panino del giorno 4,50€

Prosciutto spagnolo "Serrano"
con Cantalupo **8,50€**

Bresaola, rucola e grana **8,00€**

P R O S S I M

HAB

PIAZZETTA CROCE

A M E N T E

itué

17 VICO EQUENSE



Eureka è la nuova rubrica del LeggimiGratis che da questo mese pubblicherà una serie di foto con soluzioni di facile realizzazione per semplificarti la vita. Sono delle idee originali che persone di tutto il mondo hanno escogitato per risolvere piccoli problemi quotidiani e che forse potrebbero interessare anche te.



La scelta del nome "Eureka" per questa rubrica è da attribuirsi alla famosa esclamazione pronunciata a quanto pare dall'antico matematico greco Archimede, che sembra l'abbia proferita dopo aver fatto una importantissima scoperta scientifica. La voce verbale "Eureka" proviene dalla prima persona del perfetto indicativo attivo del verbo εῖσκω (heuriskō) ("trovo"), cioè εῖρηκα (heúrēka), che significa "ho trovato". L'accento in italiano è posto nella seconda sillaba, seguendo le regole dell'accento del latino.

in Cucina...

Se desideri **ritardare la maturazione delle banane** puoi semplicemente avvolgere un po' di pellicola trasparente intorno al picciolo. L'etilene, il gas prodotto naturalmente nel processo di maturazione, non riuscirà così a raggiungere le altre parti del frutto e quindi le banane non arriveranno prematuramente alla maturazione.



Per il bricolage...

Quando devi **fare un foro ad una parete**, per evitare di far cadere la polvere sulle superfici sottostanti, è sufficiente prendere un foglietto adesivo, piegarlo a metà e attaccarlo sotto al punto in cui vuoi trapanare.



Per il tempo libero

Come risolvere a costo zero il problema degli altoparlanti del tuo smartphone?

Hai mai pensato di utilizzare un rotolo di carta igienica e 4 puntine? Semplice ed efficace.

Per il mare

Quando si è al mare è sempre un problema nascondere il denaro contante che si porta in borsa. Il primo posto dove mettono le mani i ladri è il portafogli. Se invece tieni i soldi in un vecchio tubetto di burro di cacao, sarà più difficile che qualcuno possa trovarli!



centro colore a Massa Lubrense

distribuzione all'ingrosso

Natural Paint

di Aldo e Sandro Persico

termo camini, arredo giardino, giardinaggio, piscine, nautica



SISTEMA TINTOMETRICO

sandtex

knauf

CHREON



si effettuano forniture su cantiere

possibile finanziamento



Ed ora anche...
Attrezzature nautiche
per imbarcazioni
fino a 24 mt!

OSCOLATI

Naviganti... un solo grande popolo
unito dalla passione per il mare!

Via Massa Turro, 32 - 80061 Massa Lubrense (NA)

Tel. 081.8789129 - email: info@naturalpaint.it

cell. Aldo 338.98.80.240 / 338.97.13.861 - Sandro 334.79.44.894



Per il bagno

Liberarsi del calcare è sempre un'operazione difficile. Per rimuoverlo senza fatica riempi una bustina di plastica con dell'aceto, immergici la doccetta e annodala. Lascia agire per tutta la notte e vedrai che l'indomani il problema si sarà risolto da solo.

Per i Bambini

Bambino + gelato = disastro assicurato con manine sporche e vestiti macchiati. Allora come fare? Utilizza un pirottino di carta da sistemare alla base del cono o del ghiacciolo e tutto il gelato sciolto si raccoglierà nella coppetta senza gocciolare dappertutto.



Per il make up

Il tuo rimmel inizia ad seccarsi. Hai bisogno di una soluzione urgente. Prova con un paio di gocce di collirio o di soluzione multiuso per le lenti a contatto. Versale delicatamente nell'astuccio, avvita e agita energicamente per qualche secondo. Il tuo rimmel tornerà come nuovo.

Le bibite gasate dilatano lo stomaco?

L'effetto è solo temporaneo, in quanto una volta ingerita la bevanda, infatti, l'anidride carbonica (il gas che costituisce le bollicine) è smaltita rapidamente: in parte assorbita dalla mucosa gastrica e in parte espulsa dalla bocca con i ruttii. **Le bevande gasate possono invece causare bruciore di stomaco, soprattutto se si è a digiuno.** Ma l'anidride carbonica stimola la secrezione di acido cloridrico da parte delle pareti dello



stomaco, e se le bevande gassate vengono bevute a stomaco pieno, possono favorire la digestione. Mentre

ingerite a digiuno possono provocare bruciore.

Sai? Perché

L'ambiente esterno influisce sui sapori?

Sono molti i fattori che influiscono sul gradimento del cibo, secondo gli psicologi persino l'illuminazione, la compagnia e la qualità dei tovaglioli. **Ma in misura maggiore i sapori dipendono per circa il 20% dai recettori gustativi,** presenti sulla lingua, e per quasi l'80% da quelli olfattivi del naso.



Secondo recenti studi è stato provato che se viene data da bere acqua calda a persone bendate che contemporaneamente sentono un forte odore di un caffè appena fatto, queste si convincono di aver sorseggiato un caffè. In misura minore, il senso del gusto è influenzato anche

dagli occhi (che giudicano l'aspetto del cibo e il modo di preparazione), dall'udito (che può percepire lo scoppiettio della cottura o lo scrocchiare sotto i denti) e dal tatto (la sensazione su mani e labbra, oppure la consistenza di un cibo in bocca).



Piazza Cota, 9/10
80063 Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081-5321849
www.letrearcate.com



Per questa estate 2014 le nostre sale e la nostra accoglienza ti offrono
l'ambiente ideale per un'ottima pizza o la nostra affermata cucina



...segui la conclusione dei mondiali sui nostri schermi

APERTI TUTTA LA SETTIMANA

LE TRE ARCATE

Si può congelare ogni tipo di cibo?

Ci sono alimenti pieni di acqua come lattuga, pomodori, sedano, cetrioli e frutti come meloni, angurie e ananas che **non possono essere congelati perché al momento della scongelazione risulterebbero flosci e immangiabili**. Questo si spiega perché si tratta di alimenti ricchi d'acqua, che durante il processo di raffreddamento domestico si trasformano in grossi cristalli di ghiaccio che rompono la parete delle cellule. Anche alcuni alimenti cotti mal sopportano il congelamento come la pastasciutta, i risotti, le patate lesse, le uova sode, le salse e le creme a base di uova (come la maionese), i



formaggi stagionati (tendono a polverizzarsi). La frutta può essere congelata, purché preventivamente pulita con un panno e cosparsa di zucchero. Nella surgelazione industriale il raffreddamento avviene rapidamente e a temperature più basse, e questo porta

alla formazione di cristalli di ghiaccio molto più piccoli che non alterano la struttura dei cibi (e infatti una volta scongelati sembrano freschi). Si tratta però di un processo laborioso e sofisticato che non è possibile riprodurre in casa.

Da dove proviene il lievito usato per fare il pane?

Il lievito è un microrganismo dal cui metabolismo si sviluppa gas (anidride carbonica), che rende la pasta del pane più spugnosa e quindi più adatta alla cottura. Oggi è ricavato per lo più dalla melassa, un sottoprodotto dell'industria saccarifera della barbabietola da zucchero: si presenta come un liquido bruno, sciropposo, che si separa dallo zucchero per centrifugazione. In commercio, il lievito si può

trovare fresco, compresso in panetti o liofilizzato. Esiste anche il lievito di birra, chiamato così perché

in passato si estraeva dai depositi che si formavano durante la fermentazione dei mosti di birra.



E' vero che il limone disinfetta i frutti di mare?

NO. Si tratta di una leggenda da sfatare: la marinatura con aceto o l'aggiunta di limone non disinfettano, ovvero non rendono sicuri dal punto di vista igienico, i frutti di mare. Limone e aceto non hanno infatti una efficace attività battericida su cozze, vongole e simili. I frutti di mare filtrano attraverso il loro organismo diversi litri d'acqua marina ogni giorno, con il rischio potenziale di accumulare quantità non trascurabili di batteri, alcuni dei quali



possono nuocere alla salute. I rischi possono essere evitati cuocendo cozze e vongole, perché il calore uccide i germi; e verificando che al

momento dell'acquisto i frutti di mare siano ancora vivi e la confezione sia provvista del bollo sanitario pinzato, come stabilisce la legge.

Da dove viene il nome...?



Alice

In origine significava salsa (di pesce) e poiché quella a base di alici era particolarmente usata, il nome passò a designare il piccolo pesce. Nessuna parentela con il nome di persona.



Calamaro

Equivale a calamaio, per gli schizzi d'inchiostro con cui si difende. Le voci in -aio sono toscane e si

sono imposte nell'italiano, quelle corrispondenti in -aro appartengono a vari altri dialetti.



Cozza

È voce meridionale, forse pugliese, equivalente a coccia, cioè "guscio di mollusco", e corrisponde al nome scientifico mitilo.



Sardina

Piccola sarda, e sarda è

l'aggettivo che ne segnala l'abbondanza nei mari della Sardegna, anche se il nome è stato collegato inoltre alla città di Sarra, oggi Tiro, e qualcuno non condivide né l'una né l'altra ipotesi.



Vongola

Dal latino concola, ossia conchiglia; nei dialetti settentrionali si passa facilmente da -c- a -g-, ma l'iniziale v-, nella forma impostasi in tutta Italia, è napoletana.

SQUISITO QUESTO FORMAGGIO AL CARBONE

In Gran Bretagna sta riscuotendo un enorme successo uno dei formaggi più insoliti al mondo. Il Manor Farm Shop di Leasingham ha messo in vendita il **Char Coal Cheese**, fatto con il carbone (in inglese appunto charcoal). Il formaggio è di tipo cheddar, e all'interno del suo impasto sono mescolati dei carboni attivi, che conferirebbero un sapore "molto cremoso". L'aspetto certo non è invitante, non a tutti piace il colore nero e anche gli strani ingredienti possano non sembrare a prima vista così appetitosi. Invece sono in molti, dalle persone comuni ad alcuni famosi chef, che stanno apprezzando il bizzarro formaggio all'interno delle proprie ricette. La strana ricetta sarebbe nata grazie ai formaggiai di Michael Lee Fine Cheeses le cui intenzioni erano per l'appunto quelle di creare un formaggio nuovo che si distinguesse per il colore insolito, e alla fine hanno deciso di provare con il carbone per renderlo nero. Dopo le prime prove, a spingere i creatori verso la scelta dell'ingrediente innovativo, anche il fatto che nell'area ci siano molte famiglie di minatori, che ora si trovano in grande difficoltà a causa della crisi del settore del carbone.



ANGURIA A FORMA DI CUORE

I giapponesi amano curare molto i dettagli e la presentazione di ogni cosa viene ricercata con grande attenzione. Questo si applica in ogni campo, compreso quello della cucina. In particolare in terra nipponica la frutta è considerato una sorta di bene di lusso, da portare in regalo ad una cena elegante (da noi invece si regala il vino). Un agricoltore della prefettura di Kumamoto, Hiroichi Kimura, ha pensato di fondere questi due elementi ed ha realizzato un prodotto che sta ottenendo un grandissimo successo. In seguito ad una conversazione con un suo vicino di casa che scherzando gli ha

detto come sarebbe stato bello poter avere un'anguria a forma di cuore, l'uomo si è messo a pensare seriamente come raggiungere il risultato. Certo realizzare quest'obiettivo non è stato facile e Kimura ha dovuto sperimentare diversi tipi di terreno e condizioni ambientali, arrivando al punto di costruire anche alcuni "stampi" per ottenere la forma voluta. Ma i numerosi tentativi alla fine hanno dato i risultati sperati e infine l'agricoltore

è riuscito a raggiungere il risultato che desiderava: non solo la forma a cuore delle angurie è perfetta, ma il nuovo frutto ha anche un ottimo gusto. "Voglio che i miei clienti mangino qualcosa di delizioso", ha spiegato Kimura.





A.S.D.



Dance Academy & Fitness

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

I SUCCESSI DEL NOSTRO PRIMO ANNO DI ATTIVITA'

WEEK END IN PALCOCENICO

19° CONCORSO INTERNAZIONALE DI DANZA "CITTA' DI PINEROLO"

8 DICEMBRE 2013

2° CLASSIFICATO SEZIONE CLASSICO SENIOR OPEN GRUPPI

MARIANA
MASTELLONE

FABIOLA
RUSSO



SARA
de MITA

DANIELA
TOSCANO

3° CLASSIFICATO SEZIONE CLASSICO SENIOR OPEN GRUPPI



VALERIA MAZZOLA - ALESSANDRA COPPOLA - DANIELA TOSCANO
FABIOLA RUSSO - SARA de MITA - MARIANA MASTELLONE

3° CONCORSO INTERNAZIONALE "SFIDA TRA TALENTI"

ROMA - TEATRO BRANCACCIO - 25 MAGGIO

Sezione Classico Baby Assolo

1° Classificata Annachiara Cafiero
Dorothy Dance

2° Classificato Luigi Vinaccia
Scarecrow Dance

3° Classificato Sezione Classico Baby Gruppo "Mickey Mouse Parade"

2° Classificata Sezione Classico Senior Assolo

Alessandra Coppola "Ed è subito sera"

RASSEGNA "ASPETTANDO WEEK-END" PINEROLO - 28 GIUGNO 2014

Borsa di Studio Sezione Classico Open

"IMPALPABILE"

DANIELA
TOSCANO

ALESSANDRA
COPPOLA

MARIANA
MASTELLONE

FABIOLA
RUSSO

TUTTE LE COREOGRAFIE SONO DI MARILINA IACONO
NON CI SONO SPESE SAGGIO DI FINE ANNO

il Ristorante Borgo

via Nastro Verde, 44 - Sorrento (località Priora)
Tel. 0818781827 - Cell. 3397790518
www.ristoranteilborgo.it

*Al Ristorante Pizzeria "Il Borgo"
troverai una vista incantevole,
ottimo cibo e tanta cortesia.*

Tutti i sabato
**SMOOTH
JAZZ**
lounge



ENJOY THE SUNSET
COURTESY CAR
CREDIT CARD



NEWS dal MONDO

LAVORI CURIOSI: PROFESSIONISTA DEL BAGAGLIO PERFETTO

Le mamme facoltose di New York possono contare su una nuova figura professionale: il professionista del bagaglio perfetto. Nonostante l'onorario non proprio economico, "appena" 250 dollari l'ora, Barbara Reich, professionista del settore, spiega di essere letteralmente inondata dalle numerosissime richieste per la preparazione delle valigie estive per i ragazzi che andranno al campeggio estivo. Per preparare un bagaglio perfetto la cifra complessiva sborsata dalle mamme in crisi può arrivare facilmente

intorno ai 1000 dollari, se si considera che per organizzare una valigia che racchiuda tutti i comfort di casa ci vogliono dalle 3 alle 4 ore di lavoro. "Per molte madri, specie quando il loro figlio va via per la prima volta, è molto stressante. Le clienti dicono di aver bisogno di aiuto per essere sicure che i propri figli abbiano tutto ciò di cui hanno bisogno", racconta la Reich. Certo la madre ansiosa non è una novità: in questo caso la differenza è solo il fatto che ha la possibilità di richiedere il supporto di costosi specialisti.



UN BUON ADDESTRATORI DI CAVALLI? IL CANE HEKAN

Si sa che il cane è il miglior amico dell'uomo, ma che fosse anche un perfetto addestratore di cavalli è proprio una novità. Succede in Australia dove in un centro equestre di proprietà di Steve Jeffreys "lavora" un Border Collie bianco e nero, che fedelmente assiste il suo proprietario, un addestratore di cavalli. Il nome del cane è Hekan, che è l'abbreviazione di "He can do anything" ("può fare tutto"), e svolge un lavoro davvero straordinario. Il cane è capa-



ce di tenere i cavalli mentre vengono sellati, di portarli a passeggio guidandoli dalle redini, di condurli nella stalla, ma anche di prendere oggetti e portarli al suo padrone. Ma la cosa che stupisce di più è quando Hekan monta in sella al cavallo, ne prende le redini con i denti e si fa una cavalcata! Jeffreys è entusiasta del suo cane e spiega che Hekan ha imparato da solo, semplicemente guardando il suo padrone. Il proprietario del maneggio ha inoltre confessato: "E' un cane con un talento incredibile, praticamente è il mio segretario. Fa un sacco di cose per me".

ANCHE I PESCI HANNO DIRITTO ALLA PASSEGGIATINA QUOTIDIANA CON LA CARROZZINA AQUATICA

Per spezzare la monotonia della vita del pesce rosso, sempre chiuso nella boccia, sempre nella stessa stanza, Mike Warren-Madden ha deciso di fare qualcosa. L'idea gli è venuta sette anni fa, quando ha pensato che fosse arrivato il momento di creare un dispositivo che gli permettesse di portare a passeggio il suo pesce rosso Malcom. Mike, che lavora nel settore della lavorazione dei metalli, ha realizzato la sua "carrozzina acquatica" con un piccolissimo investimento. La carrozzina, nel corso degli anni, ha avuto numerosi perfeziona-



menti, ma adesso l'invenzione è pronta per essere lanciata sul mercato. Ora l'uomo spera che qualche imprenditore sia interessato all'idea e gli dia una

mano a commercializzare l'idea e magari a svilupparla ancora, ad esempio aggiungendovi un motore, che renderebbe ancora più piacevole la passeggiata.

NASCONDE SACCHETTI DI COCAINA NELL'OMBELICO

Gli agenti di polizia di Greenville hanno fatto una singolare scoperta nel corso di un'operazione antidroga, quando hanno fermato un uomo del Nord Carolina con l'accusa di traffico di stupefacenti. Secondo la polizia locale è stata fermata un'auto con a bordo diverse persone ed è stata rinvenuta un'ingente quantità di droga nascosta: 340 bustine in tutto. Ma la cosa che ha lasciato di stucco gli agenti è stata la scoperta di 40 sacchetti di eroina, oltre a una pipa per il crack e delle pillole, che l'uomo alla guida, decisamente sovrappeso, aveva nascosto addosso, sfruttando i risvolti di grasso della sua pancia, in particolare intorno all'ombelico. Ancora non è chiaro perché l'uomo abbia usato questo insolito nascondiglio, soprattutto considerato che c'era molta altra droga nell'auto, e quindi non si capisce se fosse un tentativo di nascondere la droga o semplicemente il suo modo di trasportarla.





carni fresche e....

Macelleria del Corso



...vieni a provare i nostri caldi a cuocere!



Corso Italia, 110 - Meta - Tel. 081.8786687



Alimentarsi in modo **SANO**

NOI SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO

È arrivata l'estate e, se già normalmente un'alimentazione sana e adatta all'uomo prevede una maggiore quantità di frutta e verdura crude rispetto ai cibi cotti, col caldo questa regola diviene imprescindibile. Infatti col sudore si perdono liquidi e sali minerali e i cibi ottimali per reintegrarli nell'organismo sono appunto frutta e verdure crude.

Ricordiamoci inoltre che d'estate si ha naturalmente meno fame. Bisogna quindi evitare di affaticare l'apparato digestivo con troppo cibo specie se pesante da digerire ed eccessivamente condito.

SCHEMA IDEALE PER TUTTE LE STAGIONI

COLAZIONE: frutta (spremuta d'arancia o pompelmo, o qualsiasi altro frutto di stagione meglio se di tipo acquoso);
SPUNTINI a metà mattina:

ancora frutta, anche sotto forma di frullato, o centrifugati di frutta e verdura (ottimo quello di carota, sedano e mela ma le variazioni possono essere tantissime);
PRANZO: insalatona mista cruda (una ciotola grande) scegliendo tra verdure a foglia larga, carote, zucchine, rapa rossa, pomodori, peperoni, semi (di girasole, di zucca, noci ecc.) germogli, avocado e quant'altro la fantasia e il desiderio suggeriscono + un piatto di verdure cotte (spinaci, zucca, zucchine, cavolfiore ecc.)

preferibilmente cotte a vapore,
+ un piatto cucinato a piacere: un po' di pasta integrale o altri cereali meglio se senza glutine (riso, grano saraceno, amaranto, quinoa), o patate o legumi o... quello che si desidera rigorosamente in quest'ordine.

MERENDA: ancora frutta o semi (noci, mandorle, anacardi, pistacchi ecc) ma sempre crudi e non salati.

CENA: come il pranzo possibilmente scegliendo cose diverse tra quelle mangiate a pranzo.

Naturalmente non è obbligatorio mangiare tutti i pasti descritti ma, al contrario, si deve mangiare solo quando se ne ha voglia e se si è tranquilli e distesi. Avendo come linea guida questo schema aggiungiamo che d'estate, soprattutto se si passa la giornata al mare, sarebbe

consigliabile mangiare solo frutta anche a pranzo, abbondando tranquillamente, e consumare la cena come descritta.

PER RIASSUMERE:

-la frutta va sempre mangiata lontana dai pasti

-abbondare in alimenti crudi (specie verdure e frutta)

-il crudo va sempre prima del cotto.

Quest'ultima regola è importante per almeno quattro motivi. Il primo è molto semplice: i cibi crudi hanno dei tempi di digestione notevolmente più brevi di quelli cotti per cui se ingeriti dopo stazionerebbero inutilmente nello stomaco e fermenterebbero creando problemi digestivi (ecco perché molti dicono che non possono digerire la frutta

o l'insalata quando in realtà sono i cibi più digeribili in assoluto). Il secondo motivo è che le nostre cellule vengono nutrite soprattutto da frutta e verdure fresche consumate allo stato naturale e mangiandole a primo appetito ci assicuriamo il giusto apporto di vitamine e sali minerali.

Il terzo è che saremo sazi prima e non ci "butteremo" su cibi meno nutrienti come pasta e pane appesantendo inutilmente il nostro apparato digestivo. L'ultimo riguarda il fenomeno della leucocitosi digestiva su cui magari ci soffermeremo in un prossimo articolo.

d.ssa Vania Fruttaldo

psicologa e psicoterapeuta, igienista
Centro di Arte e Psicologia
NUOS il cammino etico
Via Roncato 13/b –
Termini di Massa Lubrense (NA) -
Tel. 081-8082199

“

Ricordiamoci inoltre che il condimento ideale, sia per gli alimenti crudi che cotti è olio extravergine di oliva crudo e limone mentre il sale è da evitare, oltre che per i motivi noti, anche perché alterando i sapori "inganna" il nostro stop naturale al cibo spingendoci a mangiare pure quando in realtà saremmo sazi.

”



Già da tempo era stato dimostrato che avere un progetto di vita era uno dei fattori che permettono di invecchiare meglio e vivere più a lungo. Ora per la prima volta si è scoperto che non esiste un'età giusta per cercare uno scopo nella vita.

Anche se ci si mette un po' in più, e si arriva a determinare quali obiettivi raggiungere solo quando i capelli sono già bianchi, i benefici arrivano lo stesso e subito cominciano a farsi sentire gli effetti positivi sulla salute mentale e fisica.

Sono giunti a questa conclusione un gruppo di ricercatori della Carleton University in Canada, guidati dal dottor Patrick Hill, a capo di una ricerca durata diversi anni. I risultati di questi studi sono stati pubblicati sulla rivista *Psychological Science*, spiegando così che per invecchiare meglio bisogna avere uno scopo nella vita.

Il dott. Hill, lavorando insieme a Nicholas Turiano dell'Università di Rochester Medical Center, ha monitorato la salute fisica e mentale di più di 7000 adulti statunitensi tra i 20 e i 75 anni con diversi background di salute e benessere sociale. Nel valutare l'approccio alla vita di ogni soggetto

Uno **SCOPO** *nella* *vita ti allunga la* **VITA**



intervistato, i ricercatori hanno sottoposto i volontari a un test, chiedendo a tutti quando fossero d'accordo su tre diverse affermazioni: 'Alcune persone vagano senza meta nella vita, ma io non sono uno di loro', 'Vivo la vita un giorno alla volta e non penso al futuro', e 'A volte mi sento come

se avessi fatto tutto quello che c'è da fare nella vita'. Sono state valutate anche le risposte dei partecipanti a domande sul loro obiettivo nella vita, le relazioni con gli altri e le emozioni positive e negative. Dopo 14 anni i ricercatori hanno controllato le condizioni dei volontari,

Coccoliamo il tuo cane come un *Re*



AMICI A 4 ZAMPE

TOELETTATURA - MANGIMI - ACCESSORI

Piano di Sorrento

Corso Italia, 372 (Parco delle Magnolie)

Cell. 333.43.82.226

TECNO CALOR

ARTICOLI TERMIDRAULICI

 **GREE**

 **Vaillant**

 **DAIKIN**
AIR CONDITIONERS

 **mitsubishi**
ELECTRIC
AIR CONDITIONING SYSTEMS

 **ARISTON**

Hisense

CLIMATIZZATORI

a partire da **299.00 €** **Iva inclusa**

doppia classe A inverter

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

www.tecnocalorfrasca.it

riscontrando che il 9% delle persone coinvolte nella ricerca era deceduto, e scoprendo che le persone sopravvissute erano proprio quelle che avevano avuto un punteggio più alto di risolutezza, coloro che si erano dimostrate più propositive e che avevano più obiettivi da raggiungere nella propria vita. Inoltre, dagli studi risulta che l'effetto non sembra dipendere dall'età della persona, o dall'essere andato o meno in pensione nel frattempo. Il fattore determinante che ha permesso di abbassare il rischio di mortalità, è l'avere un progetto e qualcosa da realizzare nella propria vita, e questo in tutte le età: nei più giovani, come nelle persone di mezza età e negli anziani. In altre parole, avere uno scopo nella vita sembra essere una cosa positiva per tutti, dicono i ricercatori. In termini di durata della vita, il vantaggio può essere spiegato con il fatto che

“

Avere un obiettivo preciso nella vita è da tempo collegato ad una maggiore prospettiva di vita, ma i nuovi studi d'oltre oceano hanno per la prima volta separato la determinazione e la risolutezza da altri fattori psicologici e sociali che da anni sono noti per far vivere più a lungo: salute, benessere, posizione sociale e appagamento sentimentale.

”



le persone propositive adottano stili di vita più sani, si prendono meglio cura della propria salute e tendono a tenersi più in forma. C'è sicuramente un

vantaggio nell'avere degli obiettivi che indirizzano la propria vita giorno per giorno.



Chi semina bene,
raccoglie i frutti!

Contatti:

3805171932 3203470098
3335471339



PUBBLICARE *un libro* *in E-book semplice e facile*

Nel numero di Maggio 2014 mi sono occupata in questa rubrica di un argomento per alcuni ancora sconosciuto: gli E-book, cosa sono e come si leggono.

A seguito di quella pubblicazione qualche settimana fa sono stata contattata da una nostra lettrice che mi chiede alcuni consigli guida per la pubblicazione di libro nell'editoria digitale.



Ecco la sua mail:

"Vorrei pubblicare un piccolo libro (circa 50 pgg.) con il sistema digitale in quanto il classico metodo dell'editore e della carta stampata costa un po' troppo. Vorrei sapere come funziona, a chi ci si deve rivolgere,

quanto costa ecc. Se può gentilmente informarmi su questo gliene sarò grata. Vorrei precisare che ho letto la v/s pubblicazione pc facile sul periodico LeggimiGratis. Grazie e cordiali saluti."

S.M.

Che cos'è un **E-BOOK** (Electronic-book)?

E' un libro in formato digitale che sta rivoluzionando il mondo dell'editoria. Il file che contiene il testo del libro da leggere viene scaricato da internet e letto su un apposito dispositivo eReader, oppure su un tablet, uno smartphone o un computer.



4 Bit

**VENDITA E ASSISTENZA
PC & TELEFONIA**

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

**FAI IL
TAGLIANDO
AL TUO
SMARTPHONE
& TABLET**

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

€19,90

DR. [P]HONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

**VETRO
ROTTO?**
TE LO RIPARIAMO NOI!
Sostituzione display
tablet e smartphone rotti



COSTANTINO

ABBIGLIAMENTO - COSTUMI MARE - UOMO - DONNA - BAMBINI

Score

Saldi

Sconti

saldi

SALDI

Scoti

-20%

Saldi

Sconti

Sal

Saldi

Sconti

Saldī

Sconti

Sconti

Saldi

30%

-40%

Saldi

**PRESENTA
QUESTO COUPON**

**SCONTO
EXTRA**

10%

VIA SAN MICHELE 44/46 - PIANO DI SORRENTO - TEL. 081.5322711



Piega + Trattamento milk_shake
con piastra a vapore



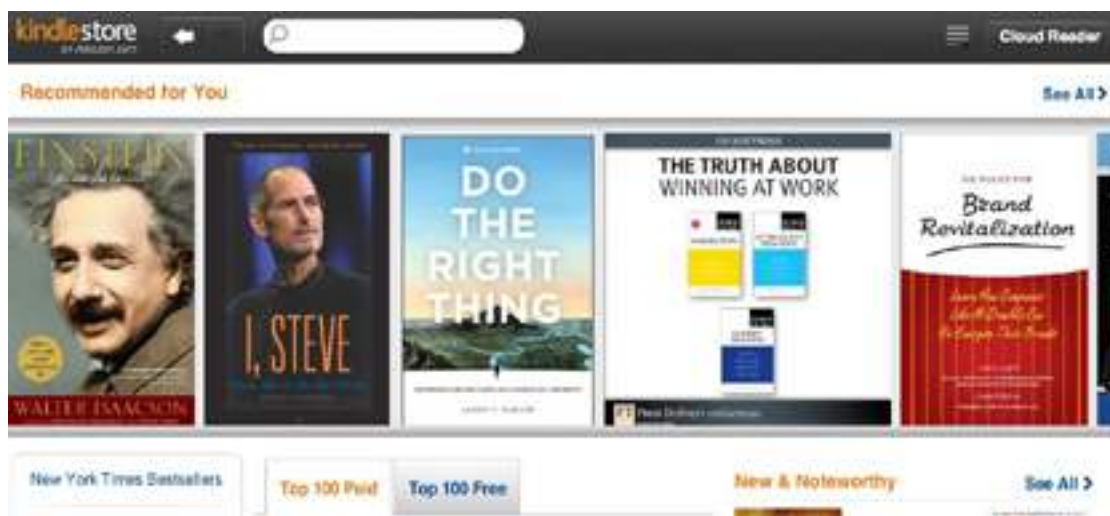
Glamour
parrucchiere | estetica | solarium
di Anna De Gregorio
Estetica Uomo - Don
Manicure - Pedicure - Pulizia Viso

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



Come segnalava la nostra lettrice la pubblicazione di un libro necessita di un editore ed i costi, seppur variabili, sono piuttosto alti.

Su internet ci sono alcuni servizi che permettono di vendere le proprie opere in formato digitale, ovvero gli eBook, i guadagni variano a seconda dei downloads, chiaramente con l'editoria tradizionale, i libri pubblicati da case editrici hanno un canale di marketing e diffusione ben stabilito, ma nulla esclude che se un libro è valido si possano avere proventi piuttosto importanti anche attraverso la pubblicazione online.

Ma come fare?

Una delle soluzioni è il KindleStore, ovvero la vetrina digitale di Amazon per la vendita online dei libri. È possibile pubblicare gratuitamente i propri libri con possibilità di guadagno per ogni copia venduta. In genere per un libro di circa 5 euro si ha un guadagno pari al 70% delle vendite e il restante 30% resta ad Amazon. Dopo essersi registrati sul KindleStore, basta caricare il libro digitale, settare vari parametri come parole chiave, target, i livelli di diritti d'autore, etc. Entro le 48 ore il nostro libro sarà pubblicato online! Facile vero? La parte difficile sarà l'operazione di marketing che si dovrà intraprendere per raggiungere un pubblico vasto e far sì che più persone possibili scarichino il nostro libro!

a cura di **GaDesign**
di **Valeria Castellano**

gadesignsorrento@gmail.com  Gadesign Sorrento

Kindle Store è un immenso catalogo digitale che offre migliaia di volumi in formato ebook. Si spazia dalla saggistica alla letteratura, dai classici alle ultime uscite. Il prezzo di acquisto di ciascun E-book è molto contenuto. Oltre ai libri lo store di Kindle presenta anche una ricca edicola con decine di testate internazionali. Sono presenti oltre 50 quotidiani internazionali, tra cui anche due testate italiane. Dopo aver sottoscritto un abbonamento mensile per ciascun quotidiano si potrà accedere all'edizione integrale ogni mattina.



Eco **BONUS** *per l'acquisto di mobili e arredi*

La Legge di Stabilità 2014, ha prorogato fino al 31 dicembre 2014 la detrazione IRPEF nella misura straordinaria del 50% (in luogo di quella ordinaria del 36%) per le spese relative agli interventi di recupero del patrimonio edilizio, fino ad un ammontare non superiore a 96.000 euro per unità immobiliare.

La stessa legge **ha poi prorogato fino al 31 dicembre 2014 anche l'agevolazione fiscale prevista per l'acquisto di arredi, materassi e apparecchi di illuminazione, il cosiddetto "Bonus Mobili", con le medesime modalità in vigore per l'anno 2013.**

In pratica la legge fornisce un'interessante opportunità a quei contribuenti che vanno ad effettuare interventi di manutenzione straordinaria come la

ristrutturazione del bagno, la sostituzione di infissi esterni e serramenti, la realizzazione di una recinzione ecc., di restauro conservativo (esempio: l'adeguamento delle altezze del solaio), di ristrutturazione edilizia (apertura di nuovi vani interni o finestre, realizzazione di una mansarda, di un balcone o la trasformazione di una soffitta in mansarda o di un balcone in veranda).

Questi contribuenti potranno infatti usufruire della detrazione non solo su quanto speso per i lavori edili, ma **anche per l'acquisto di arredi destinati ai locali oggetto dell'intervento, fino ad un massimo di 10.000 euro**; il che vuol dire che essendo detraibile il 50% della spesa, nel caso di un acquisto pari a 10.000 euro si potranno portare in

detrazione 5.000 euro, che sarà possibile recuperare detraendo 500 euro all'anno per 10 anni e questo solo per quanto riguarda i mobili. Ne consegue che per una spesa di 6.000 euro la detrazione sarà pari a 3.000 euro, mentre per una spesa superiore, per esempio 15.000 euro, la detrazione sarà pari a 5.000 euro che è il limite massimo.

Questo per grandi linee, perché poi entrano in gioco vari elementi e c'è tutta una casistica da considerare, ma in questa sede prenderemo in considerazione solo gli aspetti più importanti e significativi. Per esempio gli importi si intendono al netto dell'IVA che sugli arredi incide per il 22%, quindi se compro una cucina che pago 5.000 euro, il costo dei mobili, degli elettrodomestici, del



montaggio e trasporto è pari a 4.098,36 euro (su cui gravano 901,64 euro di IVA). Otterrò quindi la detrazione su 4.098,36 che rappresenta l'imponibile.

I beneficiari aventi diritto alla detrazione non devono necessariamente essere proprietari dell'immobile, possono accedervi anche i nudi proprietari, gli usufruttuari, coloro che occupano l'immobile con un contratto di fitto o comodato d'uso, i soci di cooperative divise e indivise, gli imprenditori individuali e i soci delle società semplici, purché il cespite oggetto della ristrutturazione non sia strumentale all'attività. Può usufruire anche il familiare convivente del possessore o conduttore dell'immobile a patto che sia intestatario delle fatture ed effettui i bonifici a pagamento.

A mio parere un altro aspetto molto interessante va rilevato nel fatto che è stato definitivamente chiarito che non esiste l'obbligo di un rapporto tra i lavori edili

e l'acquisto degli arredi; dunque è possibile spendere 2.000 euro per rifare un bagno di servizio e poi comprare una cameretta e una cucina per un valore di 9.000 euro, l'unico vincolo è che il tutto si svolga nell'ambito dello stesso immobile.

Altro plus è che i beni oggetto del bonus possono essere pagati anche con un finanziamento rateale, sempre che la finanziaria che eroga il credito abbia adeguato la procedura per accedere a questa modalità. Infine, ma si potrebbe approfondire ancora, va detto che il contribuente titolare di più unità immobiliari può accedere alle detrazioni più volte, essendo riferito il tetto di 10.000 euro, a ciascuna unità abitativa.

Nonostante noi del Modulo Arredamenti abbiamo finora effettuato decine di forniture destinate alla detrazione per svariate centinaia di migliaia di euro, ho ritenuto opportuno proporre questa breve sintesi, in quanto

l'impressione che ho tratto dall'esperienza personale è che questa opportunità **molto spesso non viene esaurientemente comunicata né correttamente supportata da molti operatori**, per ragioni che è facile intuire: occorre conoscere bene i vari aspetti della legge e saperla spiegare, occorre essere in regola, occorre attendere più tempo per incassare il ricavato della vendita e non solo, il rivenditore non realizza subito l'intero importo in quanto viene effettuata una ritenuta d'acconto che sarà recuperata solo dopo alcuni mesi. Chi ha difficoltà a soddisfare questi parametri troverà tanti pretesti per scoraggiare l'operazione. Un altro ottimo motivo perché il consumatore valuti attentamente le professionalità messe in campo dai possibili interlocutori.

Lello Gargiulo
Il Modulo Arredamenti
SORRENTO

ACQUA &

 NIVEA STYLING SPUMA 150 ml ASSORTITA € 3,48 Prezzo € 1,19 € 2,29	 L'OREAL EXCELLENCE KIT COLORAZIONE CAPELLI € 9,90 Prezzo € 3,00 € 6,90	 GARNIER ULTRA DOLCE SHAMPOO BALSAMO ASSORTITO € 2,18 Prezzo € 0,89 € 1,49	
 GARNIER TI ACCOMPAGNA IN VACANZA Quando un tuo Garnier ti accompagna per te il tempo si ferma in vacanza.		GARNIER DUO METAVOLGIOSO € 6,90 GARNIER DUO FRUCTIS METAVOLGIOSO € 5,90 <td data-bbox="861 753 1217 1081">  GARNIER COLOR INTENSE KIT COLORAZIONE € 4,50 Prezzo € 1,19 € 2,99 </td>	 GARNIER COLOR INTENSE KIT COLORAZIONE € 4,50 Prezzo € 1,19 € 2,99
 PANTENE SPUMA 200 ml ASSORTITA € 3,90 Prezzo € 0,91 € 2,99	 FRANCK PROVOST SHAMPOO BALSAMO € 5,48 Prezzo € 1,99 € 3,99	 NIVEA STYLING GEL CREMA 150 ml € 4,50 Prezzo € 1,21 € 3,29	

**NUOVA
APERTURA**

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

P

ORARIO CONTINUATO 8,30 - 21,00 DOMENICA APERTO 9,30 - 13,00
PARCHEGGIO GRATUITO DI FRONTE

SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*



MAX FACTOR
ROSSETTO
SHADES
+ MATITA
OMAGGIO
COLORI
ASSORTITI

-40% €7,90



MAX FACTOR
SMALTO
COLORI
ASSORTITI

-30% €2,99



ACQUISTA 2 PEZZI
DELLA LINEA MAX FACTOR
IN OMAGGIO LA BORSA MARE



RIMMEL
GLOSS
COLOR
BRUSH
COLORI
ASSORTITI

-30% €4,90



MAYBELLINE
SMALTO
COLOR
SHOW

NEW
-30% €2,90



L'OREAL
OMBRÉ
COLOR
RICH
MONO
COLORI
ASSORTITI

-30% €6,90



MAYBELLINE
MASCARA
COLLASSAL
GO EXTREME

-30% €7,90



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

DOMENICA APERTO DALLE 9.30 ALLE 13.00

ACQUA &

 GREY MOSCHE & ZANZARE SPRAY 300 ml € 3,90 Risparmio € 0,70	 Baygon ZANZARE COMUNI E TIGHE GENUS LIQUIDO 1 zanzara + 1 tigre ALONG LASTING & ULTIMATE 10 NOTTE ZANZARE DIFFUSORE GRATIS	BAYGON GENUS DIFFUSORE LIQUIDO 30 NOTTE € 3,50 Risparmio € 1,02
 VAPE MAGIC RICARICA 60 NOTTE 480 H € 5,90 Risparmio € 2,61		
 AUTAN FAMILY VAPO 100 ml € 6,90 Risparmio € 1,91	 Raid ESCA FORMICHE 1 pz € 2,99 Risparmio € 0,80	SPECIAL OFFER Raid 60 giorni 60 pz € 3,00 Risparmio € 1,11

**NUOVA
APERTURA**

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

P

ORARIO CONTINUATO 8,30 - 21,00 DOMENICA APERTO 9,30 - 13,00
PARCHEGGIO GRATUITO DI FRONTE

SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*



L'OREAL
DERMO
REVITALIFT
CREMA VISO
50 ml.
**ACQUISTA
1 CREMA
REVITALIFT
IN OMAGGIO
UN SET
COLAZIONE**

€ 15,90

Risparmio
€ 5,00

€ 9,90
€ 10,90



WILKINSON
RASOIO
DONNA
USASGOTTA
BEAUTY
EXTREME 3
8+2 pz.

€ 4,98

Risparmio
€ 0,99

€ 3,99
€ 4,98



WILKINSON
AFTER
SHAVE
100 ml.
ASSORTITO

€ 3,38

Risparmio
€ 0,39

€ 2,99
€ 3,38



PRORASO
SCHUMA
BARBA
EUCALIPPO
400 ml.

€ 2,48

Risparmio
€ 0,49

€ 1,99
€ 2,48



VEET
ETRISCE
DEPILATORE
VSO
20 pz.

€ 3,48

Risparmio
€ 1,49

€ 3,99
€ 4,98



WILKINSON
RASOIO
XTREME3
4+4
SPECIAL
PACK

€ 4,98

Risparmio
€ 1,09

€ 3,89
€ 4,98



PRORASO
CREMA
BARBA
TUBO
150 ml.

€ 1,90

Risparmio
€ 0,21

€ 1,69
€ 1,90

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

DOMENICA APERTO DALLE 9.30 ALLE 13.00



Finalmente è arrivata la bella stagione e adesso finalmente mare, mare, mare! Ma sei davvero pronta per scendere in spiaggia? Per aiutarti ecco una piccola lista per sapere se hai tutto ciò che ti serve.

Come essere **GLAMOUR** *anche al* **MARE**

Abitino da spiaggia

Per quanto riguarda gli abiti, corti o lunghi che siano, l'importante è che abbiano dei motivi floreali o delle stampe ispirate ai tropici (palme, animali esotici, frutti e fiori). Donano quell'aria un po' hippie e sono perfetti per andare in spiaggia o per fare un giro in bici con le amiche.

Borsa

Scegli una borsa grande e capiente così da contenere tutto ciò che ti serve. Preferisci quelle di tela impermeabile e coloratissima che dona molta allegria.

Cappello

Se vuoi il massimo della protezione solare, prendi

un cappello con un'ampia tesa che gira attorno. Molti di questi offrono una protezione solare completa grazie ad un nastro regolabile che aiuta a restare fisso anche in una spiaggia ventosa.

Puoi scegliere per qualcosa di semplice ed elegante, come un colore normale, oppure puoi optare per qualcosa di particolare, come un colore brillante o una stampa divertente.

Costume

I riconfermati di quest'anno sono gli amatissimi pois anni '50 e le righe, che resistono su gonne, magliette e costumi, mentre la novità è data dalle frange che

decorano abiti, borse, sandali, bikini e trikini. Domina incontrastato per questa stagione il bikini a fascia, ottimo alleato per un'abbronzatura senza segni, segue il glamourissimo bikini modello conchiglia e se ami il vintage il modello a vita alta stile pin-up è quello che fa per te! Chiaramente porta con te più di un pezzo, in modo che potrai cambiarti di costume dopo aver lavato bene quello utilizzato. Ricorda che lavando spesso il costume, ed eliminando il sale ed il cloro, la vita del costume si allunga.

Occhiali da sole

L'occhiale da sole non deve essere inteso solo come un



Francisco

LIU-JO
ITALIA



Holly
BRACKEN

JUSTOR



Corso Italia, 309/B - Sorrento (NA) Tel. 081.19177576



SALDI FINO AL 50%



LIU-JO
ITALIA

EDD
DRESS DEL DUCA

Carlsberg

GUESS
PLAYS

Calvin Klein



Francisco
MEN'S CLOTHING

Corso Italia, 307 - Sorrento (NA)
Tel. 081.3425143

accessorio di moda, ma come un mezzo di protezione per gli occhi. Per essere sicura di proteggere correttamente i tuoi occhi dal sole preferisci un paio di occhiali che offrano una protezione al 100% dai raggi UVA e UVB. L'ampiezza degli occhiali da sole deve essere tale da coprire adeguatamente tutta la superficie oculare. Anche la classe dei filtri, i colori e i materiali che costituiscono le lenti sono oggi caratteristiche da non sottovalutare assolutamente.

Pareo

il pareo ha fondamentalmente la funzione di copricostume, ma è anche un ottimo escamotage per coprire le imperfezioni del corpo come fianchi larghi, smagliature, cosce abbondanti ecc. Recentemente però la moda del pareo ha spopolato e da semplice accessorio da mare è diventato un vero e proprio indumento da esibire in spiaggia, abbinato al costume o addirittura al telo. Fantasie estrose e colori sgargianti spiccano su tutti i litorali per questo capo che ha la caratteristica di essere indossato in molteplici e differenti modi. Su internet poi si trovano tantissimi tutorial per indossare i pareo alla maniera polinesiana o tahitiana, basta un po' di tempo, e tanta voglia di originalità.



Riviste e giornali

Per non annoiarti non dimenticare di infilare in borsa una copia del LeggimiGratis o di qualsiasi altra rivista preferisci.

Sandali

Se non conosci ancora la spiaggia preferisci un infradito senza tacco onde evitare capitomboli su scogli inesplorati. Altrimenti puoi osare anche in sandalo con un tacco medio, che slancia le gambe, rendendole più lunghe.

Telo mare

Deve essere gigantesco perché devi poterci sistemare un libro, l'Ipad, il

cellulare, le creme e tutto quello di cui avete bisogno.

Trucco

Anche il make-up si fa colorato e brillante, tinte forti su labbra e unghie (fucsia, viola orchidea e pesca). Sulle palpebre usa ombretti dalle tonalità dorate che illuminano lo sguardo e la sera fai risaltare gli occhi con uno smokie-eye verde acqua, viola e nero.

Non dimenticate il vostro tocco personale: basta un bracciale rigido tipo bangles o una collana con temi marini (di corallo ad esempio) e sarete eleganti anche in spiaggia.

S. Agata sui due Golfi

Tel. 334.7601484 - 081/8085383

Presente su 

La stanza dei Balocchi

**Rendi
speciali le
tue feste**

Cake Design

Caramelle

Confetti





la Perla

LA SPIAGGIA

La nostra spiaggia, composta da ciottoli e ghiaia sottile, è situata nella splendida insenatura denominata "La Mortella" e si affaccia su di uno specchio d'acqua pulito e trasparente.

IL BAR

Sulla spiaggia è posto il chiosco-bar dove la clientela può acquistare bibite fresche, granite, patatine, gelati, etc

IL RISTORANTE

Il nostro ristorante varia dalla semplice rosticceria ai piatti tipici del luogo.

APERTI TUTTI I SABATO SERA

NOLEGGIO BARCHE



La Perla - Nerano

Via Amerigo Vespucci, 24
Massa Lubrense (NA)
+39 081 808 17 86
www.laperlanerano.it



È importante insegnare a nuotare ai bambini: non si tratta di un semplice gioco ma di una misura di sicurezza per evitare annegamenti.



I consigli per insegnare **a NUOTARE** *ai bambini*

Le vacanze possono essere un'occasione d'oro per insegnare al proprio figlio a nuotare. Il primo obiettivo deve essere quello di far sentire il bambino a suo agio in acqua, perché se ha paura, si innesca un circolo vizioso: la tensione provocata irrigidisce i muscoli, impedendone il corretto funzionamento, inoltre aumenta il ritmo della respirazione, impedendo al bambino di nuotare naturalmente. Anche se è vero che quasi tutti i bambini manifestano una certa propensione all'acqua, e trovano divertenti le onde, non

tutti i bambini, però, sono naturalmente predisposti e portati al nuoto. Prima di nuotare, insegna al tuo bambino a stare a galla: è il primo fondamentale traguardo da raggiungere per consentire ai bambini di sperimentare il rapporto con l'acqua e guadagnare 'acquaticità'. Lascia al bambino il tempo di familiarizzare con l'acqua, non forzarlo ad entrare in mare o in piscina ma fa in modo che questo accada naturalmente. Non obbligarlo: se proprio non ne vuole sapere di entrare in acqua, riprova in un altro momento con pazienza e sempre come

un gioco. Quando il bimbo ha preso confidenza con l'acqua, si può iniziare con il nuoto. Nelle prime fasi restate dove l'acqua è molto bassa e lasciateli decidere in autonomia quando si sentiranno tranquilli di muovere le prime 'bracciate'.

COME FARE

All'inizio è consigliabile cominciare con dei piccoli piegamenti dove l'acqua è

La cosa principale che un genitore deve tenere bene a mente quando si lancia nell'avventura d'insegnare a nuotare a suo figlio è la necessità di munirsi di tanta pazienza. L'insegnamento, infatti, può non essere così facile come si pensa.



dal 1962

BAR
BAGNI

MIMI



Marina del Cantone - Spiaggia di Nerano - Massa Lubrense (Na)

www.bagnimimi.it

info@bagnimimi.it

Tel. 081-8081174

**Specialità granite di
limone e frutta fresca**

La Piccola Positano

Piazzetta delle Sirene, 5 - Marina del Cantone 
Massalubrense - Tel 081.808.19.34

*Sandali e Mocassini
artigianali e personalizzati
su misura*

Riavulillo 2014

ventesima edizione della sagra

AROLA di Vico Equense
3 - 4 - 5 AGOSTO

Son mero e affumicato
son la delizia del mercato.

Al forno o sulla carbonella
son per tutti una stella.

Accendo gli occhi,
infiammo i palati
di buongustai ed affamati.

Son aggraziato
e "plecirillo"
per voi tutti son "riavulillo" ar

Anche quest'anno il **"RIAVULILLO"**
ritorna sui carboni ardenti nelle sere
del **3 - 4 - 5 Agosto**

per infiammare i palati ed i cuori
degli estimatori, dei curiosi e
degli innamorati delle tradizioni
popolari, di un paesaggio
incontaminato e di un'arte
sapientemente
custodita e tramandata,
per rivivere odori, colori,
sapori e saperi
di un tempo lontano.

Le serate saranno allietate
da intrattenimenti canori.
Le attività inizieranno alle ore 20,00.

POSSIBILITÀ
DI PARCHEGGIO IN ZONA

L'ASSOCIAZIONE
"GLI AMICI DEL RIAVULILLO"

con il patrocinio della
Città di Vico Equense





Fai ogni giorno piccoli passi. E' impossibile che i bambini diventino dei nuotatori provetti al primo incontro con l'acqua. Non arrabbiarti se sbaglia: l'importante è che faccia movimento e si diverta favorendo il suo sviluppo psico-motorio.

Ricorda...

bassa con l'obiettivo di far vincere al bambino la paura di mettere la testa sotto l'acqua. Prova, poi, a far appoggiare le mani del bambino sulle tue spalle, e mantenendogli il busto, aiutalo a scendere lentamente sott'acqua con le spalle e a distendere le gambe. Quando il bambino ha raggiunto un certo grado di sicurezza, puoi provare a staccarti dal bimbo piano piano dimostrandogli quali sono i movimenti giusti da fare e lasciandoglieli ripetere.

Se l'esperimento in vacanza è stato positivo, al rientro a casa puoi iscrivere tuo figlio ad un corso di nuoto. Se l'esperimento è stato negativo, invece, puoi riprovare in piscina e vedere se il bambino reagisce diversamente. Gli istruttori di nuoto sono degli ottimi esperti per assisterti in queste situazioni.

E' opportuno che non ti allontani dal bambino in modo da poterlo afferrare subito in caso di necessità. Con il tempo e la pratica il bambino

diventerà sempre più autonomo e migliorerà la tecnica di nuoto.



pubblicizzati su
LEGGIMI *Gratis*

Chi semina bene,
raccoglie i frutti!

Contatti:
3805171932 3203470098
3335471339

{ 46 } RICETTA del mese

Il risotto alla pescatora è uno dei piatti d'eccellenza della tradizione culinaria italiana. Questo primo piatto, cucinato in ogni regione con una variante diversa, è preparato rigorosamente solo con pesce fresco. La ricetta che segue è una delle specialità del Ristorante "Taverna da CùCù", preparata con passione e prodotti di prima qualità che respira solo un profumo intenso e delicato di mare.

Risotto alla PESCATORA dello Chef Giulia Fusco



PROCEDIMENTO

Pulite perfettamente le cozze e lasciatele spurgare in acqua salata per un'ora. Cuocete le vongole e le cozze in due pentole separate, tenendole coperte e fate cuocere per qualche minuto. Una volta che si saranno aperte togliete il mollusco al loro interno. Servendovi di un colino, filtrate il liquido di cottura di entrambe che vi servirà in seguito per cuocere il riso, tralasciando l'eventuale sabbiolina che si è depositata sul fondo. Pulite i calamari e sciacquateli sotto acqua corrente. In una larga padella, fate soffriggere lo spicchio d'aglio in abbondante olio extravergine d'oliva, una volta imbiondito, togliete lo spicchio d'aglio e aggiungete i calamari tagliati ad anelli e i gamberi sgusciati. Dopo un paio di minuti di cottura aggiungete il riso, fate

Ingredienti

(per 4 persone)

- Riso 320 gr.
- Cozze 500 gr.
- Vongole 500 gr.
- Gamberi 500 gr.
- Calamari 500 gr.
- Vino bianco secco 70 ml.
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extravergine d'oliva
- Prezzemolo tritato
- Sale e pepe q.b.

Ritaglia
e conserva
le ricette di

LEGGIMI *Gratis*

tostare, salate a piacere, quindi sfumate con il vino. Quando sarà evaporato tutto il vino aggiungete man mano il liquido di cottura dei molluschi fino a completa cottura. Prima di ultimare la cottura del riso, aggiungetevi tutto il condimento di vongole e cozze preparato in

precedenza, fate cuocere ancora per qualche minuto. Regolate di pepe, unite il prezzemolo tritato, mescolate e servite.

Lo chef consiglia: durante la cottura mescolate continuamente il riso, in modo che si non si attacchi sul fondo della pentola.





IL RISO

Riso arborio, parboiled, basmati, nero, bianco o integrale... I tipi di riso sono veramente tanti. In Italia se ne coltivano circa cinquanta

varietà, diverse per forma e dimensione dei chicchi, oltre che per fragranza e contenuto. Pare che il riso sia stato il primo cereale ad essere consumato, ancora prima del frumento.

La proprietà principale è sicuramente la sua digeribilità e l'elevato assorbimento a livello intestinale dei nutrienti contenuti. La componente glucidica del riso presenta anche un effetto regolatore

sulla flora intestinale. Essendo naturalmente privo di glutine può essere consumato anche da chi soffre di celiachia.

Il riso integrale è particolarmente ricco di fibre, ha un elevato potere saziante, per cui è molto utile nelle diete ipocaloriche e contro la stitichezza. Il riso basmati è la varietà con meno grassi. E' molto profumato e può essere usato per preparare primi piatti, ma anche al posto del pane. Il riso nero è particolarmente ricco di proteine; ha circa il doppio di proteine rispetto al comune riso bianco.



Adesso CiuCiu' diventa ristorante all'aperto con ricchi menù della tradizione napoletana e cucina di pesce fresco... Assapora la vera zuppa di polipo, cozze e gamberi con olio piccante!



Taverna da CiuCiu'

Via Corso Italia 85, Meta

PER INFO E PRENOTAZIONI 345 11 04 097





il modulo arredamenti

SORRENTO

Via degli Aranci, 33/d



**progettazione
e arredamento**

Tel. 081.878.5697
info@ilmodulosorrento.it



SHATUSH *addiction*

*“Agg spaccat
cu stu shatus!”*

Chi non conosce il tormentone dei tamarri Made in Sud, i nuovi personaggi ideati della coppia Monica e Enzo? Ma a parte la comicità vincente degli Arteteca, da qualche anno lo shatush è il trattamento più richiesto ai parrucchieri italiani, complice soprattutto il successo che sta avendo tra le star di tutto il mondo. **Il trend attuale bandisce le classiche e ormai obsolete meches** a favore di una nuova

tecnica capace di regalare alle chiome riflessi e schiariture molto naturali. Lo shatush non è un colore e in quanto tale non è possibile scegliere la nuance, ma agisce sui capelli, **in base al pigmento già presente**. Per esempio, se hai i capelli scuri che al sole diventano ramati, l'effetto evidenzierà queste sfumature, se invece hai una capigliatura cenere, lo shatush sarà sui toni del biondo. Un tempo **lo Shatush era un trattamento riservato esclusivamente alle bionde perché l'effetto era ovviamente più**

naturale, ma ora la richiesta è così vasta che questa tecnica si è addentrata, con successo, anche nel regno delle castane regalando un effetto crescita scura e radice chiara, che un tempo era considerato sciatto e poco elegante. Uno dei motivi che fa apprezzare lo shatush dalle

Che cos'è lo shatush?

Lo shatush è una particolare tecnica che dà ai capelli una schiaritura dall'effetto molto naturale adatto a essere fatto soprattutto in estate, quando complice il sole, diventa ancora più intenso. Per ottenere questo risultato viene applicato il decolorante in modo sfumato alla radice e in modo più intenso alle punte.

L'art Du Cheveu

PARRUCCHIERI

DAL 21 GIUGNO AL 31 AGOSTO

**OGNI MERCOLEDÌ
IL 30% DI SCONTO
SU OGNI SERVIZIO**



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

Chiedi qui quanto vale il tuo telefono usato

Per te uno sconto su nuovi smartphone,
tablet, accessori o ricariche.

Vodafone
Power to you

VODAFONE STORE SORRENTO

Via degli Aranci 66/68/70
Sorrento

Tel. 081-8075880

Fax 081-5324686

info@vodafoneSORRENTO.it



Fortuna
Intimo e Biancheria

Corso Italia, 152 Meta (NA)
tel. 081.534.23.09

SCONTI SU TUTTA LA MERCE
FINO AL 30%
COSTUMI MARE
DA 10,00 20,00 30,00 EURO

*Piccola Gelateria
del Corso*



Gelati artigianali
crepes - waffle - cialde artigianali -
frappè - granite
Noleggio carrettini per ogni evento

C.so S. Agata 16/18 - Sant'Agata sui due Golfi
Massa Lubrense - Tel. 081/8780028

donne italiane è la sua naturalezza, ma anche perché non necessita di essere ritoccato, come invece succede per i colpi di sole, ed è quindi adatto anche alle giovani ragazze. Tutte le donne possono regalarsi lo shatush, l'importante è affidarsi a professionisti di fiducia e a prodotti di altissima qualità.

La tecnica per fare lo shatush si divide principalmente in due fasi: in un primo momento i capelli vengono ben cotonati (dal francese *chatouche-nuvola*) creando un effetto nuvola, e poi comincia la fase più delicata, cioè applicare la miscela di colore fino a tre gradazioni più chiare della base originale, stendendolo fino a 10 cm lungo i capelli e lasciandolo poi in posa per ottenere un natural look perfetto. Il trattamento di decolorazione è più lungo e complesso rispetto ai classici colpi di sole o meches. Fase fondamentale di questa tecnica è proprio il tempo di posa, che varia a seconda della qualità del capello, del colore di partenza e soprattutto dall'effetto finale che vogliamo ottenere. La durata può variare quindi da pochi minuti per un contrasto meno deciso fino a un massimo di mezz'ora per ottenere un contrasto più netto.



L'ultima tendenza dello shatush è lo sfumato colorato nei toni più accesi, dal rosa al viola, passando per il verde o il blu. Per chi non volesse un effetto permanente del colore sui capelli è nato un prodotto innovativo: è un ombretto colorato per capelli, da portare sempre con se per un cambio di look dell'ultimo momento e per un ritocchino di colore. Con pochi e semplici gesti dona alle chioce delle sfumature brillanti e colorate per personalizzare il proprio stile. La colorazione si rimuove con un semplice shampoo

Quando nasce...

Nato negli anni '60 nei saloni di Hollywood e New York è stato rilanciato da alcuni anni dall'hairstylist Aldo Coppola e in Italia ha spopolato grazie alla showgirl Belen Rodriguez, che foggia già da qualche tempo uno shatush molto naturale.



SBADIGLIARE *raffredda* *il nostro* CERVELLO

Da anni gli scienziati si interrogano sul significato biologico dello sbadiglio, sembra un po' semplicistica la spiegazione che l'uomo faccia un'azione del genere solo per esprimere stanchezza o sonnolenza.

Al momento sembra che la teoria più accreditata sia quella pubblicata di recente sulla rivista *Physiology & Behaviour*, che offre una nuova interpretazione: si sbadiglia per "raffreddare il cervello" e mantenerne la giusta temperatura quando l'ambiente circostante è troppo caldo. **Lo sbadiglio servirebbe quindi a migliorare la vigilanza**, il tono muscolare e la frequenza cardiaca attraverso il raffreddamento del nostro organo principe.

Per dimostrarlo i ricercatori hanno scelto un metodo piuttosto curioso: siccome, si sa, lo sbadiglio è contagioso, ecco che il biologo Andrew Gallup del SUNY College di Oneonta, nello stato di New York, per monitorare la frequenza e la tendenza allo sbadiglio di 160 volontari ha fatto vedere loro un video di persone che sbadigliavano. Il gruppo è stato diviso in due parti: ottanta soggetti hanno partecipato all'esperimento in estate, altri ottanta in inverno per

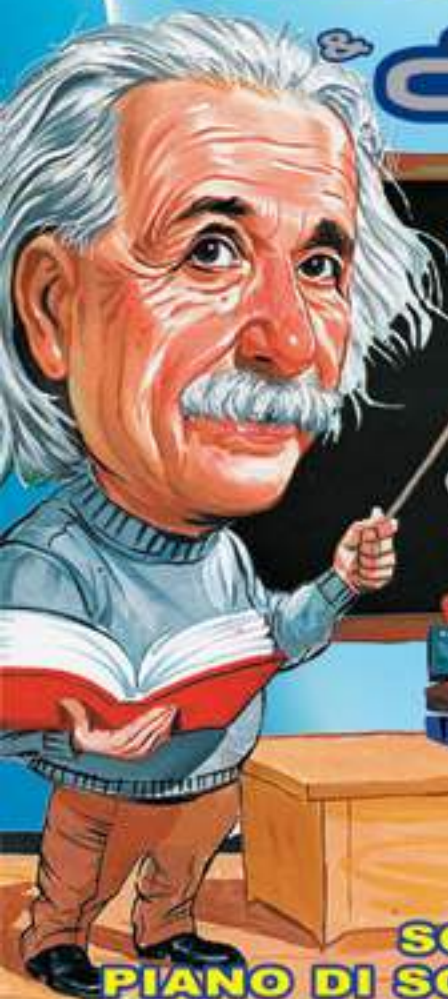
Quanto è contagioso uno sbadiglio? Uno studio statunitense, della Drexel University di Philadelphia in Pennsylvania, e pubblicato su *Cognitive Brain Research* dallo psicologo Steven Platek, ha dimostrato quanto sia contagioso uno sbadiglio reclutando un gruppo di volontari e facendo loro guardare una serie di video che trasmettevano persone nell'atto di sbadigliare o più semplicemente durante conversazioni sul tema sbadiglio. Nel giro di poco tempo dal 40 al 60% degli spettatori non resistono e cominciano a sbadigliare a loro volta.



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

Primaluce

AZIENDA AGRICOLA

QUANDO LA NATURA
INCONTRA IL GUSTO
ED IL PIACERE DI
RISCOPRIRE I VERI SAPORI

VIA RIVEZZOLI 9 - SORRENTO
VENDITA PRODOTTI A KM 0
3337080597- 0818072717

Macelleria

Bruno Vicedomini

...i veri sapori di una volta!

Viale Nizza, 18 - Sorrento (NA)
Tel. 081/8772087

verificare se sullo sbadiglio abbia una qualche influenza la temperatura esterna. I risultati pubblicati sembrano dimostrare che in estate, quando la temperatura esterna è più simile a quella corporea, si sbadiglia di meno che in inverno. Secondo Gallup i nostri cervelli sono come i computer per operare in modo più efficiente hanno bisogno di un ambiente fresco, e la sua ricerca ha dimostrato che si sbadiglia in risposta all'aumento della temperatura del cervello o di quella corporea.

Secondo l'ipotesi termoregolatoria, sbadigliare è utile a raffreddare il cervello attraverso lo scambio di calore che avviene con l'aria esterna: quando sbadigliamo facciamo una profonda inalazione, introducendo aria fredda si rinfresca la testa. Quando in estate la temperatura esterna è elevata, invece, sbadigliare non aiuta a raffreddare il cervello e



RICORDA

Non sono solo gli esseri umani a sbadigliare. Anche gli animali lo fanno, e in alcuni casi ha un significato particolare. Per esempio, alcune specie animali lo utilizzano per mostrare autorità nei confronti dei loro simili. Per altri animali è un segnale d'allarme in caso di pericolo per chiedere aiuto. Anche i serpenti sbadigliano, ma nel loro caso ha un suo scopo fisico: serve per riallineare le mascelle dopo aver consumato un pasto abbondante.

quindi lo sbadiglio viene fisiologicamente "inibito". La funzione di raffreddamento, però, non serve quando l'aria è più fredda di quella

corporea. Anzi, se fa troppo freddo, potrebbe essere persino dannoso.

Esistono persone immune dallo sbadiglio contagioso?

A quanto pare sì! Sembra infatti che risultano immuni al contagio e quindi non sbadigliano quando vedono altri farlo, quegli individui che non riescono a mostrare empatia per il prossimo. Analizzando un campione di bimbi autistici dai 6 ai 15 anni, si è scoperto che il carattere contagioso dello sbadiglio ha meno presa sui soggetti autistici, che hanno maggiori difficoltà ad immedesimarsi negli altri e a stabilire un rapporto empatico.

ENJOY, *il car sharing per chi va in vacanza a Rimini*



D'estate le città si svuotano e il traffico si sposta nelle località di mare più popolari dove è difficile fare a meno dell'auto. Tenere ferme decine di auto non ha senso, meglio spostarle dove servono e possono contribuire, si spera, a ridurre il numero di auto in circolazione. Enjoy di Enel dal mese di luglio porterà a Rimini una flotta di 70

Fiat 500 che si potranno noleggiare per tutta la stagione estiva, fino a settembre. Il servizio di car sharing è identico a quello disponibile a Roma e a Milano. Le auto si prenotano e si "aprono" attraverso l'app dedicata e il noleggio costa i soliti 25 centesimi di euro al minuto (o 10 centesimi durante la sosta e 60 euro per l'utilizzo

non stop nelle 24 ore), tutto compreso, anche il parcheggio sulle strisce blu e nelle aree dedicate che a Rimini Eni promette "presenti sia sul lungomare che in centro". Questa iniziativa interessante potrebbe aprire una nuova frontiera per rendere più efficienti i servizi di car sharing nei periodi festivi e nelle località più turistiche.

GLOSSARIO

AUTO IBRIDA

Si tratta di una vettura che funziona grazie alla sinergia di due tipi di motore, di solito uno termico (alimentato a benzina o a gasolio) e uno elettrico. Alla partenza e fino a bassa velocità l'auto è azionata dal motore elettrico, in

accelerazione "spingono" entrambi i motori, a velocità elevata lavora soltanto quello termico. Nelle fasi di rilascio il motore elettrico funziona come generatore di corrente, che è immagazzinata nelle batterie. A seconda di quanto il motore elettrico da solo sia in grado di azionare il veicolo si parla di mild o full hybrid. La Toyota Prius, nata nel 1993 e

venduta finora in oltre 3 milioni di esemplari, è la capostipite delle ibride moderne. A partire dal 2015 tutte le Case automobilistiche dovranno adeguarsi alle nuove norme imposte dall'Unione Europea come previsto per le auto ibride, dovendo rientrare nella emissione media di 130 g/km di anidride carbonica.

Cheese
gold

Slow Food

Conaf

Locale del buon formaggio 2013

per la ricerca, la cura e la passione dimostrata

Produzione propria giornaliera



*Caseificio
Terra delle Sirene*

di Di. Giovanni Sgubini & C. Snc

Vendita ingrosso e dettaglio -
Parcheggio clienti - Specialità farcite
Confezioni regalo - Consegne a domicilio -
Aperto domenica e festivi

Via del Lauro, 28 - Meta (Na)

Tel. 081.8787949

terradellesirene@live.it



Pizzeria

da
Giggiott



Consegna a domicilio

Tel. 081.099.39.79

Via R. Bosco 710 - Vico Equense

Sta arrivando

la **MSO 650S COUPÉ CONCEPT** *in serie limitata*

Confermata dalla McLaren Special Operations la produzione in serie limitata di 50 esemplari della MSO 650S Coupé Concept in due versioni Coupé e Spider. Per chi non lo ricordasse la bespoke McLaren Special Operations è una divisione della casa inglese lanciata nel 2011 che offre un servizio di personalizzazione a 360 gradi, come succede anche in Ferrari o in Lamborghini. La MSO 650S è stata approvata dal numero uno della McLaren Automotive Design, Frank Stephenson in persona, e su ogni esemplare prodotto vi sarà la sua firma (letteral-



mente!). I materiali preferiti sono la fibra di carbonio, la pelle e l'Alcantara ed è stato anticipato che il colore del lancio sarà l'argento. Il prezzo iniziale è di 252.500

sterline per la Coupé (ovvero 314.739 euro circa al cambio attuale) e 272.500 sterline per la Spider (339.669 euro), poi si sale per ogni dettaglio che si vuole aggiungere.

Diventa realtà

la **NISSAN 2020 VISION** *Gran Turismo*

Diventa una concept autentica la 2020 Vision Gran Turismo, la supercar disegnata per il gioco della PlayStation. Nessun confine tra virtuale e realtà a Goodwood, in occa-

sione del Festival of Speed, dove la si potrà toccare con mano e già dai primi di luglio i giocatori di GT6 saranno i primi a guidarla. L'iniziativa, unica nel suo genere, cavalca

l'esperienza di Nissan con i videogiochi. Questa concept è stata progettata dai sogni dei suoi creatori che, senza avere in testa altre vetture, l'hanno disegnata dettati dalle emozioni ed in collaborazione con un team d'ingegneri giapponesi e con i massimi esperti di aerodinamica per assicurare che le prestazioni dell'auto virtuale siano aderenti alla realtà. "Il progetto è perfettamente in linea con la filosofia di Nissan", ha commentato Koji Nagano, Vice Presidente di Nissan Design Europe. Forse un giorno arriverà anche la versione di serie.



MASERATI GHIBLI, *una gessata per Lapo Elkann*



Mai vista un'auto come questa. E' unica la Maserati Ghibli realizzata apposta per Lapo Elkann, l'ideatore del Ferrari Tailor-Made, il programma di personalizzazione del Cavallino Rampante di cui è consulente. Ritirata direttamente dal rampollo di casa Agnelli presso la fabbrica Maserati, sta riscuotendo sui social un mare di consensi. E' l'ennesima conferma che Lapo, per quanto riceva numerose critiche riesce sempre a farsi notare, innanzitutto con le auto. Nel 2012 la sua collezione privata è stata premiata come la migliore al mondo e, sempre nello stesso anno, Lapo ha ricevuto l'Innovation& Design Awards battendo con le sue idee BMW e Volkswagen. E' stato lui ad aprire la strada della personalizzazione senza confini anche sulle carrozzerie. Indimenticabili la sua Ferrari verde militare, la Abarth 695 gessata, quella "pied de poule"... o la Jeep Grand Cherokee con carrozzeria mimetica.



...IN PRATICA COME GUIDARE UN KART

Il kart è una vettura con quattro ruote, un volante e due pedali, realizzato per il massimo del divertimento possibile. Guidarla è sempre una occasione spassosa per organizzare gare tra amici. Ma è difficile guidare un kart? Per iniziare bisogna avere una grande sensibilità e una padronanza della meccanica che torna utilissima anche in automobile. I kart si dividono in due grandi famiglie: per bambini fino ai 12 anni e quelli con telai di dimensioni standard. Questi ultimi si dividono in monomarcia, come uno scooter, e con cambio vero e proprio. I kart con marce, hanno anche una leva della frizione al lato sinistro del volante, che si usa solo per le partenze, e la leva del cambio sulla destra: per mettere la prima e per ogni scalata bisogna spingere, per salire di marcia, serve tirare. I kart non hanno nessun aiuto elettronico alla guida, i freni sono solo sulle ruote posteriori, le stesse che scaricano sull'asfalto la potenza. La prima regola per una guida efficace è l'equilibrio. Seduti praticamente a 5 centimetri dal suolo, le sensazioni che arrivano al pilota sono tantissime. Il sedile è rigidissimo e lo sterzo è duro, per cui per guidare il kart serve di sicuro una buona forma fisica, altrimenti dopo pochi giri arrivano i primi dolori agli avambracci. Ci sono due pedali, ma non si usano mai contemporaneamente. La tecnica più importante da imparare è come affrontare le curve. Innanzitutto bisogna entrare alla giusta velocità, poi accelerare dal centro della curva senza mai frenare, perché si innescerebbe subito una sbandata verso l'esterno e poi il testacoda. Gli pneumatici dei kart vanno sfruttati per far scivolare il mezzo sull'asfalto, e dunque meglio scegliere traiettorie morbide per non ritrovarsi a sterzare a spigolo. Per i kart con le marce, prima di ogni curva occorre frenare e poi scalare la marcia, altrimenti il motore va troppo su di giri e la sbandata sarà inevitabile.

L'auto a portata di **BAMBINO** *diventa personalizzabile*

Grande attesa per la presentazione della vettura progettata in collaborazione dalla Camatte Lab e dalla Toyota, che verrà esposta all'International Tokyo Toy Show 2014. La vettura/giocattolo, realizzata per giovani automobilisti alle prime armi, permette di dare libero sfogo all'immaginazione grazie al telaio personalizzabile in qualsiasi momento. E' un'auto tecnologicamente innovativa provvista di un display al LED in bella mostra



sul cofano che scannerizza i disegni e fa comparire qualsiasi immagine desiderata. A tre posti, uno davanti e due dietro per permettere ai

genitori di sistemarsi vicino al guidatore, e lo scopo finale: introdurre i giovani alla guida.

L'AEREO più avanzato *del mondo è* **HONDA**

La casa giapponese è all'avanguardia nella tecnologia non solo nel settore auto e moto, ma pone le basi anche nel settore aeronautico, dove produce il primo esemplare di serie del nuovo Honda Jet. Il primo volo del primo esemplare di produzione è stato eseguito presso l'aeroporto Piedmont Triad di Greensboro, nel North Carolina, dove ha sede la divisione aeronautica della società. L'Honda Jet ha raggiunto i 15.500 piedi d'altezza (circa 4700 metri) e ha raggiunto una velocità massima i 644,5 km/h, per un volo della durata totale di 84 minuti. Michimasa Fujino, CEO di Honda Aircraft Com-



pany commenta: "La celebrazione odierna rappresenta il risultato dei grandi sforzi di progettazione e produzione, che hanno come obiettivo finale l'introduzione sul mercato del più avanzato Jet leggero al mondo". La particolare costruzione delle ali e il posizionamento dei motori

garantisce una limitatissima resistenza aerodinamica, più spazio a bordo per i passeggeri e consumi di carburante ridotti a velocità di crociera sostenuta. Al momento si attende solo l'omologazione e l'entrata in servizio che è prevista per il 2015.



Le Chic
Fashion House
MODA - ACCESSORI

Corso Sant' Agata, 47
Massa Lubrense (Na)
Tel. 366.8710196
seguici su 



HOSTEL E TOURS
Le Sirene
SORRENTO - ITALY

HOSTEL E TOURS
Le Sirene
SORRENTO - ITALY

Via degli Aranci, 160 - Sorrento (NA)
Tel. 081.8072925 Fax 081.8771371
info@hostellesirene.com

FREE    



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

Sorrento, prossimità Capo, panoramicissima sul Golfo, signorile mansarda finemente ristrutturata, in trifamiliare, composta da: ampio salone-cucina, 2 camere, doppi servizi, terrazzino panoramico, posto auto coperto. Rif. A339 a.c.e./G.

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



Sorrento, Priora, appartamento panoramico: ingresso-disimpegno, soggiorno, 2 camere, cucina abitabile, doppi servizi, balconata. Rif. A476 a.c.e./G



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

S.Agnello, mezza collina, vendesi intero fabbricato d'epoca, indipendente, panoramissimo, 3 unità, giardino mq. 2000. Completamente da ristrutturare. Accesso carrabile. Trattativa riservata V695

Sant'Agnello, collina, tranquillo, otti-

ma esposizione, vista mare, antico fabbricato semi-ristrutturato, bilivelli, divisibile, mq.160 coperti, terrazza, cortile, giardino. Rif V602 a.c.e./G



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

Piano di Sorrento, lato mare, ottimamente rinnovato, tranquillo, soleggiato: soggiorno-cucina, 2 camere, stanza bagno, lunga balconata. Rif. A 487

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, lato mare, d'epoca, soleggiato, tranquillo appartamento al 2° piano senza ascensore: 2 ampie camere, cucinino, bagno. Condizioni abitabili. Rif A440



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

Massa Lubrense, collina, panoramico, signorile, soleggiato, semindipendente: soggiorno, 2 camere, plu-

riaccessoriato, terrazze attrezzate, giardino,dependance, camera, bagno, cucina estiva. Ampio e comodo parcheggio chiuso privato. Rif.A464 a.c.e./G

Vico Equense, Seiano, uso investimento 2 graziosi monolocali panoramici, ciascuno composto da: soggiorno-cucina, bagno, comodo soppalco. Rif. A 475 a.c.e./G

Positano, con comodo accesso dalla strada statale, poche scale, in contesto tranquillo e signorile, vendesi grazioso appartamento al 1° piano composto da due camere, cucinotto, doppi servizi, veranda, portico e cortile-giardino a livello di mq. 35. Rif. A407 a.c.e./g

Capri, a pochi metri dalla Piazzetta, in piccolo, signorile e grazioso fabbricato, vendesi luminoso appartamento bilivelli, composto da camera con bagno e studio al primo livello e cucina con bagno, "deposito" e terrazza panoramica al secondo livello Rif C125

Capri, Marina Piccola, a pochi metri dalle spiagge, in contesto tranquillo e signorile, vendesi soluzione indipendente composta da: soggiorno, 2 camere, cucina, doppi servizi, lavanderia, piccolo deposito, 2 piccoli depositi esterni, grazioso e curato giardino-cortile antistante vista mare. Rif. C138

Torre Annunziata, Via Roma, moderno, luminoso appartamento: soggiorno, 3 camere, cucina, bagno, terrazze, balconate, box auto e parcheggio. Rif. A488 a.c.e./G

LOCALI COMMERCIALI E CESSIONI

Sorrento, via degli Aranci, vendesi negozio mq. 20 frontestrada. Rif. D727 a.c.e./G

S.Agnello, prossimità centro, vendesi negozio locato mq. 83 +20 di soppalco. Ottime condizioni. Trattativa riservata. Rif. D730A

Sant'Agnello, prossimità centro, vendesi negozio mq. 43. Trattativa riservata. Rif D730B

Piano di Sorrento, uso investimento, vendesi negozio locato sul C.so Italia, buona rendita. Rif. D728 a.c.e./G

Meta, centralissimo, cedesi negozio frontestrada adatto a qualsiasi attività. Trattativa riservata. Z861

4 Bit

**VENDITA E ASSISTENZA
PC & TELEFONIA**

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

IL TUO
**COMPUTER
LENTO**
ti fa impazzire?



Vieni da noi per il tuo
**TAGLIANDO
AL PC**

- Pulizia dell'hardware
- Pulizia e ottimizzazione del registro di configurazione e del disco
- Rimozione spyware ed affini, virus
- Ottimizzazione del sistema operativo e della memoria

DR. MOUSE
WIRELESS COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

€ 25

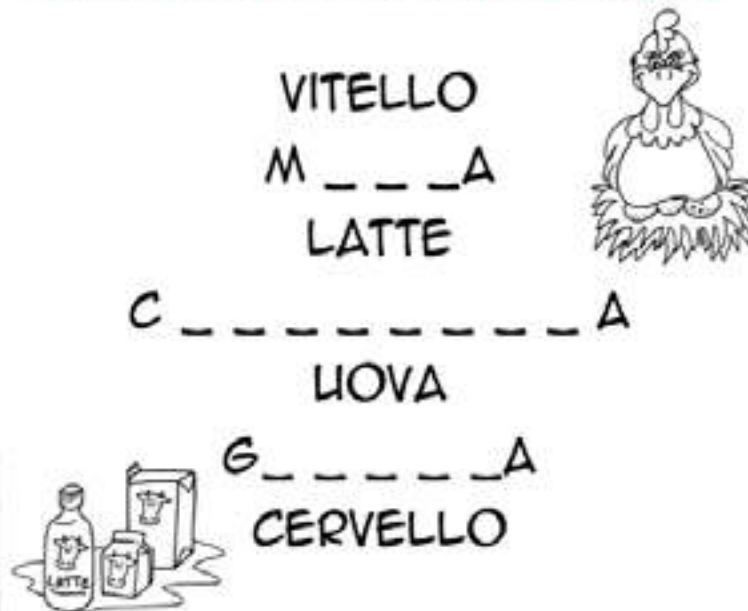
Kids corner

UNISCI I
PUNTINI



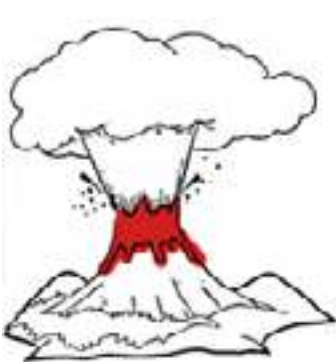
CATENA DI PAROLE

INDOVINA LA PAROLA CHE LEGA LE ALTRE UNA ALL'ALTRA.



vitello, mucca, latte, cioccolata, uova, gallina, cervello

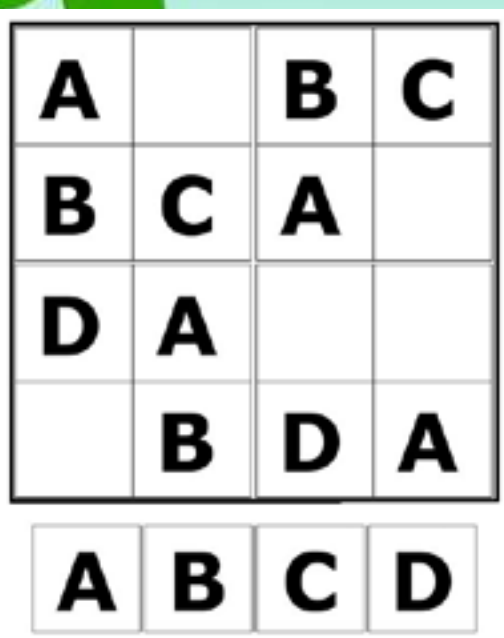
REBUS (6, 1,4)



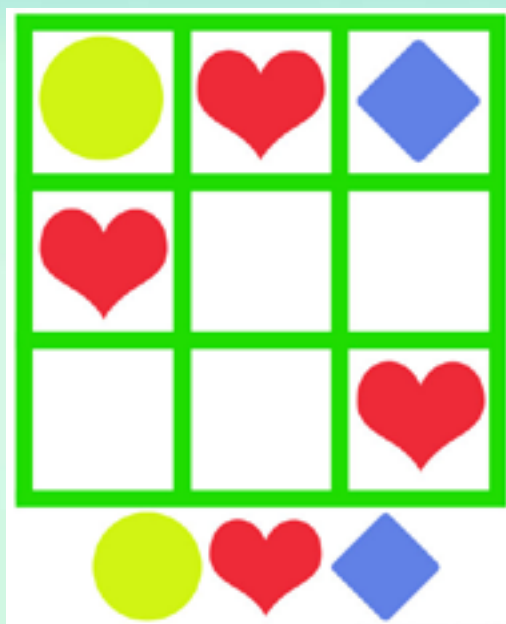
A



SUDOKU ALFABETICO



SUDOKU COLORATO



LETTERE MANCANTI

VIENE DA FANTASYLAND ED È UN ANIMALE A DIR POCO STRAMPALATO. CANTA DOLCI MELODIE, MA SOLO NELLE NOTTI PIÙ BUIE. SOSTITUISCI LE X CON LE LETTERE NECESSARIE PER OTTENERE I NOMI DI QUATTRO DIVERSI ANIMALI. LEGGENDO UNA DOPO L'ALTRA LE LETTERE CHE HAI USATO, OTTERRAI IL NOME DEL BUFFO UCCELLO CANTERINO.

PAXXRO

DELXXNO

RAXXO

CXXXMBO

TECNO CALOR



ARREDO BAGNO



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

www.tecnocalorfrasca.it

INSIEME PER FORZA LABIRINTO

Regia di *Errol Zvonar*. Con Adam Sandler, Drew Barrymore, Kevin Nealon, Terry Crews, Wendi McLendon-Covey. Genere Commedia, produzione USA, 2014. Durata 117 minuti circa. **Da mercoledì 2 luglio 2014 al cinema.**

Dopo un disastroso appuntamento al buio, i genitori single Lauren e Jim giungono alla sola soluzione

che trovano di comune accordo: non vogliono mai più rivedersi. Ma quando firmano separatamente per una favolosa vacanza in famiglia con i loro figli, sono costretti a condividere una suite in un lussuoso resort durante un safari africano, per una settimana in "Blended". La terza collaborazione tra Adam Sandler e Drew Barrymore.



i **FILM** del mese
di **LUGLIO**

BABYSITTING

Regia di Nicolas Benamou, Philippe Lacheau. Con Philippe Lacheau, Alice David, Vincent Desagnat, Tarek Boudali, Julien Arruti. Genere Commedia, produzione Francia, 2014. Durata 85 minuti circa. **Da giovedì 3 luglio 2014 al cinema.**

Ritrovatosi improvvisamente senza babysitter per il weekend, Marc Schaudel decide di affidare il figlio Rémy alle cure di Franck, suo dipendente e - almeno apparentemente - "una persona seria". Peccato non abbia messo in conto che Franck, quella stessa sera, festeggia 30 anni e che Rémy è proprio un ragazzino caparbio. Finché, di buon mattino, Marc e sua moglie Claire vengono



svegliati improvvisamente dalla Polizia: Rémy e Franck sono scomparsi! Nella casa praticamente irriconoscibile, la Polizia ha trovato una telecamera: sconvolti, Marc e Claire si ritrovano a guardare le riprese per tutta la serata...

LA RICOSTRUZIONE

Regia di Juan Taratuto. Con Diego Peretti, Claudia Fontàn, Alfredo Casero. Genere Drammatico, produzione Argentina, 2013. Durata 93 minuti circa. **Da giovedì 10 luglio 2014 al cinema.**

Eduardo vive in Argentina, in Patagonia. Non ha ancora compiuto cinquant'anni, ma non vuole più contatti con gli altri esseri umani. Ha perso la donna che amava e con lei anche l'interesse per la vita. Una chiamata però cambierà la sua esistenza, il suo ex miglior amico deve operarsi al cuore. Lui dovrà prendersi cura della sua famiglia e del suo negozio finché il suo amico non ritornerà a casa. Sarà un duro banco di prova per Eduardo che lo metterà di fronte al tormentato passato.



THE BEST MAN HOLIDAY

Regia di Malcolm D. Lee. Con Morris Chestnut, Taye Diggs, Regina Hall, Terrence Howard, Sanaa Lathan. Genere Commedia, produzione USA, 2013. Durata 123 minuti circa. Da giovedì 3 luglio 2014 al cinema.

Dopo quasi 15 anni di distanza, Taye Diggs, Nia Long, Morris Chestnut, Harold Perrineau, Terrence Howard, Sanaa Lathan, Monica Calhoun, Melissa De Sousa e Regina Hall riprenderanno i ruoli che hanno lanciato le loro carriere. Quando gli amici dai tempi del college si riuniscono durante le vacanze di Natale, scopriranno quanto sia facile riaccendere dimenticate rivalità e storie d'amore.

MAI COSÌ VICINI

Regia di Rob Reiner. Con Michael Douglas, Diane Keaton, Sterling Jerins, Frances Sternhagen, Rob Reiner. Genere Commedia sentimentale, produzione USA, 2014. Durata 94 minuti circa. **Da giovedì 10 luglio 2014 al cinema.**



Ci sono milioni di ragioni per non provare simpatia nei confronti dell'agente immobiliare Oren Little (Michael Douglas). Intenzionalmente indisponente verso il genere umano, non desidera altro che vendere un'ultima casa e andare in pensione in santa pace. I suoi piani però vengono scombinati dal figlio che, inaspettatamente, gli molla la nipote, della cui esistenza non sapeva nulla. Incapace di prendersi cura della tenera bambina di nove anni, la affida alla risoluta ed amabile vicina di casa Leah (Diane Keaton) e cerca di tornare alla sua monotona quotidianità ma, un po' alla volta e con una certa riluttanza, Oren imparerà ad aprire il cuore alla famiglia.

MAICOL JECSON

Regia di Francesco Calabrese, Enrico Audenino. Con Remo Girone, Tommaso Maria Neri, Vittorio Gianotti, Stefania Casini. Genere Commedia, produzione Italia, 2014. Durata 84 minuti circa. **Da giovedì 17 luglio 2014 al cinema.**

È l'ultima settimana del giugno 2009. I genitori di Andrea e Tommaso sono partiti per le vacanze, e il sedicenne Andrea decide di sfruttare la loro assenza per saltare il campo estivo e incontrarsi con la ragazza più bella della scuola. Per riuscire nella sua impresa innesca una serie di accadimenti a catena che lo portano, insieme al fratellino di nove anni innamorato di Michael Jackson, e a un anziano conosciuto in un ospizio, a vivere un'avventura carica di imprevisti.



il box

IL BOX È UNA RUBRICA DI **LEGGIMIGRATIS** DEDICATA A QUANTI VOGLIONO CONOSCERE NUOVE PERSONE, INSTAURARE NUOVE AMICIZIE, FORMARE UNA COMITIVA E, PERCHÈ NO, TROVARE L'ANIMA GEMELLA. QUI TROVERANNO SPAZIO I VOSTRI MESSAGGI.

COMPILATE LA SCHEDA ALLEGATA SEGUENDO LE INDICAZIONI E PORTATELA IN REDAZIONE.



Nick: _____
 Sesso: _____ Anni: _____ Come contattarmi: _____
 La mia descrizione: _____
 Hobby e interessi: _____
 Il mio box: _____
 Dati necessari alla redazione che non verranno pubblicati:
 Nome e cognome* _____
 Indirizzo* _____ Città _____
 Recapiti telefonici* _____ E-mail* _____

DICHIARO DI AVERE PIÙ DI 18 ANNI.

Accordo all'invio e uso del mio dati personali in base alla legge 130/2003

Firma _____

*Campi obbligatori - Grazie al servizio, prima di confermare il tuo annuncio ti chiediamo di verificare attentamente tutti i dati inseriti. Ti ricordiamo che fornire dati ad individui (età e foto) è vietato. Gli annunci devono essere preventivamente verificati. Pertanto, potremo ricevere richieste da parte della redazione per la verifica del vostro annuncio; quelli non verificati saranno automaticamente cancellati. I dati inseriti NON saranno pubblicati ma saranno per voi attivi. ATTENZIONE: INVIAI VIA SMS, TELEFONO O TRAMITE QUALSIASI ALTRO MEZZO DIVERSO DAL COUPON NON VERRANNO PUBBLICATI.



Corso Italia, 190 - Piano di Sorrento - Tel. 081.5341741

HONDA Bar

NON SOLO Caffè

CAFFETTERIA - PRIVATE PARTY - MUSIC LOUNGE BAR - FRUTTERIA

SI ORGANIZZANO
**FESTE
PRIVATE**



SOLO DA NOI BIBITE BIO:

BIO Chinotto, Bio Mandarino, Bio Cedrata, Bio Aranciata Rossa,
Bio The Verde, Bio The Pesca, Bio The Limone, Bio Melagrana

RISTORANTE - PIZZERIA



LA FENICE

PESCE FRESCO TUTTI I GIORNI - ANCHE PIZZA E MENÙ CELIACO

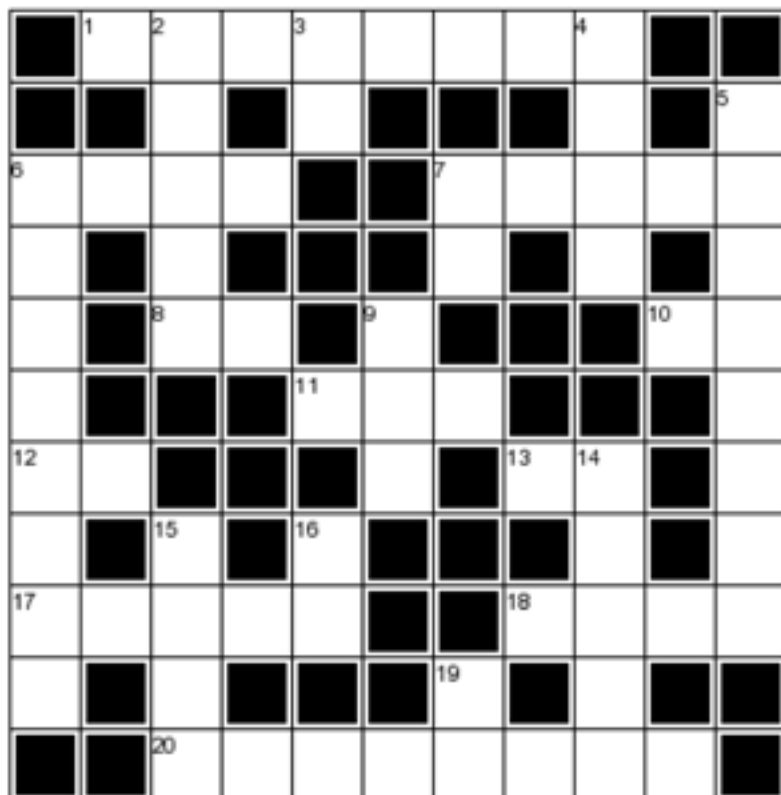


PREPARIAMO PIATTI DA ASPORTO

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



CRUCIVERBA



Orizzontali

1. il compositore brahms
6. la romanza dei tedeschi
7. mesone la cui massa e' circa mille volte quella dell'elettone
8. i confini... dell'iraq
10. confini della malesia
11. punto di distacco, ombelico, cioorri-spondente allo sterigma
12. energetic quotient
13. direttore sportivo in breve
17. baruffa, battaglia
18. la decisione e' irrevocabilmente presa
20. detto di organismo fitofago che si nutre di legno

Verticali

2. ossi delle spalle
3. contengono aria e acqua
4. vecchio ballo lento
5. vende dolci sotto zero
6. e' causa di ritardi
7. i confini del klondike
9. assieme a petrov scrisse "le dodici sedie"
14. la lingua gergale di certe categorie di persone
15. porto della tunisia
16. la fine della giornata
19. low frequency

TROVA LA SOLUZIONE

1 _ _ _ _ CA² _ _ _ _ 3 _ _ _ CU⁴ _ _ _ _ TO

Definizioni:

1. Le ha agili il pianista
2. Angolo di 90°
3. Gurion, padre fondatore di Israele
4. La sua capitale è Pe-chino

TROVA LA PAROLA

SONO TRE LETTERE DI USO COMUNE IN ITALIANO SAPENDO CHE:

TEL non ha con essa nessuna lettera in comune

ALT ha una lettera in comune, ma non al posto giusto

BLU ha una lettera in comune al posto giusto

TRE ha una lettera in comune, ma non al posto giusto.

CERCAPAROLA

Completare ogni proverbio con la parola mancante e riportarla al numero relativo. A soluzione ultimata le iniziali delle parole trovate daranno il nome di un noto formaggio milanese.

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

PROVERBI:

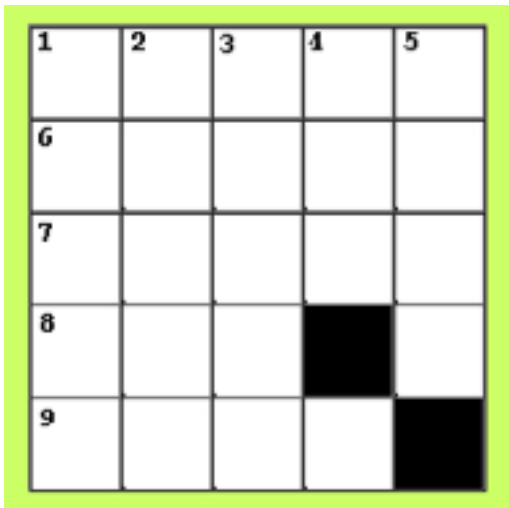
1. Meglio un uovo oggi che una ... domani
2. L' ... è come il pesce dopo tre giorni puzza
3. Il soverchio ... il coperchio
4. ... vecchia fa buon brodo
5. Marzo pazzerello vedi il sole e prendi l' ...
6. Il meglio è ... del bene
7. Chi pratica lo ... impara a zoppicare
8. Chi ben comincia è a metà dell'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

ANAGRAMMA

Disse, morendo, Xxxxxxx,
bevuta la cicuta:
"Ahi quanto può xxxxxxxx
il filosofeggiare!"



CRUCIVERBA PER PRINCIPIANTI



Orizzontali: 1. Il presidente nero degli USA. 6. La Fox attrice e modella statunitense. 7. I New Kids on the... boy band di Boston. 8. Al centro di orrendo. 9. Il protagonista dell'Eneide.

Verticali: 1. Quelle cinesi si realizzano proiettando forme di mani su un muro. 2. La Rodriguez showgirl televisiva e modella argentina. 3. Pesce di acqua dolce. 4. Popolare famiglia di computer Apple. 5. Antico simbolo egizio sinonimo di vita.



Indovinelli

*Come si chiama
l'impulso
fondamentale dei
chiacchieroni?*

Soluzione
istinto di conversazione!

Qual'è l'animale più ecologico?

Soluzione
La marmotta catalitica

*Sposta la sillaba
Ti manterranno sulla
corretta rotta ...
questi gravi, severi
avvertimenti.*

Soluzione

Timoni. moniti

*Aggiungi la sillaba
È ancora vergine
questo ragazzo ...
rosicchia gli alberi, ma
non è pazzo.*

Soluzione

Casto, castoro



SOLUZIONI:
TROVA LA SOLUZIONE:
Manicaretto ben cucinato
TROVA LA PAROLA: bar
CERCAPAROLA: gorgonzola
ANAGRAMMA: Socrate, costare





Giardullo & C. sas Agente Allianz

Per andare incontro alle
esigenze e richieste
degli assicurati, abbiamo
trasferito l'attività
della filiale di Meta presso
l'agenzia di Sorrento e
la filiale di Piano di Sorrento*

***L'unica in Penisola aperta
tutti i giorni e anche il SABATO
dalle 9.30 alle 12.00**

Aperti dal lunedì al venerdì dalle ore 9.15 alle 12.45 e dalle 17.00 alle 19.55

Sorrento
Corso Italia, 220
Tel. 0818784216 - Fax. 081.8771315

Piano di Sorrento
Piazza della Repubblica 35/bis
Tel. 081.5322899

www.giardullo.it

seguici su  Agenzia Allianz Giardullo Sorrento

FOTO DEI LETTORI

A TUTTI I LETTORI DI LEGGIMIGRATTS UNA
STUPENDA ESTATE !!!! ROSANNA PORZIO
GRAZIE A TUTTA LA REDAZIONE!!!!



UN SALUTO DAI VOSTRI
AFFEZIONATI LETTORI
DI CAPRI!
ROSARIO E ALESSANDRO

SE VUOI PUBBLICARE LA TUA FOTO È SEMPLICE, ECCO COME DEVI FARE: FATTI UNA
FOTOGRAFIA IN POSA CON IL LEGGIMIGRATTS. INVIA LA TUA FOTO VIA MAIL
ALL'INDIRIZZO: FOTO@LEGGIMIGRATTS.IT
NON DIMENTICARE DI INDICARE IL TUO NOME E COGNOME.
L'INVIO DELLE FOTO IMPLICA L'AUTORIZZAZIONE ALLA PUBBLICAZIONE DELLE
FOTO STESSA E DEI DATI PERSONALI, COMPRESI NOME E COGNOME DEL MITTENTE.
LA SCELTA DELLE FOTO DA PUBBLICARE È A DISCREZIONE DELLA REDAZIONE.
LA PUBBLICAZIONE È GRATUITA.



La poesia è tratta dall'antologia poetica *Impronte* (n.42), edita nel 2014 dalla casa editrice Pagine, in cui l'autrice Emanuela Ingenito è presente con sette poesie.

Sentimi

Sono qui, sentimi!
Non sono corpo senza voce
o polmone senza respiro
né bocca senza sorriso,
ma voce senza corpo,
respiro senza polmone,
sorriso senza bocca.
Sono l'intangibile
di ciò che ero,
continuo ad essere,
dentro di te sono.

Emanuela Ingenito

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

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

**DA OGGI CON UN CLICK POTRAI SFOGLIARE
LEGGIMIGRATIS ONLINE! USA IL CODICE QR
SOTTOSTANTE E PRESENTE IN COPERTINA!**



SATISFHAIR



Luca e Tony

hair style



SATISFHAIR

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

lucaetonyssatisfhair@gmail.com

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



25°
1988 - 2013

Nautica Sic Sic

Porto di Sorrento

Recommended on



tripadvisor

Noleggio Barche



Taxi Mare



Escursioni

Capri - Positano - Amalfi



www.nauticasicsic.com - info@nauticasicsic.com

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



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

Immobiliari

Fittasi monolocale con soppalco, zona Torca, località S. Agata sui due Golfi, prezzo modico. Tel. 3334562129

Sant'Agnello, centralissimo ed a pochi passi dalla vesuviana, fittasi piccolo ufficio in ottime condizioni e parzialmente arredato. 15 mq. Prezzo conveniente. Tel. 3389459467

Signora seria, causa lavoro, cerca in affitto per lungo periodo, monolocale grazioso soleggiato e arredato anche in villino. Zona Sant'Agnello o Piano di Sorrento. No Colli. Tel. 3331098241

Fittasi o vendesi box auto o come deposito a Piano di Sorrento di 45mq per soli € 200,00 mensili. Dotato di finestra, non interrato, asciutto non umido. Sul prezzo di vendita contattatemi. Tel. 3395785905

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

Fittasi locale x uso deposito a TORCA-S. AGATA SUI DUE GOLFI. Tel. 3334562129

Sorrento a 5 minuti dal centro, fittasi bilocale appena ristrutturato, composto da: 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

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

Sant'Agnello (Marinella) fittasi bilocale arredato formato da soggiorno/letto, cucina, bagno. Prezzo interessante. Tel. 3382822879

Isola La Maddalena dove il mare è verde, celeste, smeraldo, turchese, cristallino, affittasi appartamento vicino mare. Tel. 079280630 - 3497102275

Afragola Piazza Municipio fittasi appartamento in palazzo storico (Palazzo Migliore) composto da: 90 mq circa, 3 vani, 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. € 380,00 mensili, minime spese condominiali. Tel. 3356845802

Castelsardo affittasi appartamento fronte mare € 250,00 settimanali, giugno e settembre prezzo € 400,00 settimanali, luglio € 500,00 settimanali. Tel. 079280630 - 3497102275

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, € 800,00 mensili + oneri

condominiali. Tel. 3356845802

Fittasi bilocale (anche brevi periodi) 50 mq a Meta (zona ponte Orazio) arredato ed in buone condizioni composta da ampia camera da letto, cucina ed ampia balconata. Tel. 3332911159

Fittasi posto auto con annesso piccolo deposito di mt 13, località Piano di Sorrento a 15 minuti dal centro. Tel. 3334684625

Fittasi bilocale a Sant'Agnello. Tel. 3392841446

Fittasi garage di circa 100 mq. uso deposito o altro in località Casarlano. Tel. 3383893366

Sant'Agata, fittasi appartamento su due livelli, due stanze da letto, bagno cucina e piccolo giardino. Tel. 3383472469

Sant'Agata piazzetta centrale fittasi annualmente mansarda composta da 2 camere da letto, cucina abitabile, bagno e due terrazzi panoramici. Tel. 3383472469

Fittasi a Piano di Sorrento (zona Mortora) villetta indipendente, ampia metratura con giardino, a € 700,00 euro mensili. Per tutte le informazioni si prega telefonare ore pasti. Tel. 3348609386

Vendo negozio in centro ad Asigola. Tel. 3284629500

AFFITTASI locale adibito a deposito di 8 mq sito in Sorrento sul Corso Italia - zona Marano -. Tel. 3391119589

Affittasi in via E. de Nicola (C/ Mare di Stabia) appartamento composto da: quattro vani, doppi accessori, 120 mq. primo piano con ascensore. Ottimo anche uso ufficio. Buone condizioni. No perditempo. Tel. 3389985130

Sorrento: Fittasi locale commerciale di 200 mq divisibile con ingressi. Zona centrale, contratto regolare. Tel. 3316161752

Triscina di Castelvetro (TR) vendesi villetta di 150 mq, disposta su di un solo piano e composta da: 1 cucina soggiorno, 3 camere da letto, 1 bagno e un bagnetto esterno completo di doccia. Circondata da un giardino di 1000 mq, climatizzata, con posto auto. Possibilità di vedere subito foto. Prezzo affare € 140.000,00. Tel. 3283483657

Fittasi mini appartamento a Marciano, frazione di Massa Lubrense, composto da: camera da letto, bagno e cucina + grandissimo terrazzo panoramici. Casa molto soleggiata, ideale per chi ama stare nel verde. Posto auto a 100 m di distanza dalla casa, su strada comunale. Prezzo mensile € 450,00. Tel. 3332632742

Vico Equense centralissimo, fittasi appartamento composto da: 2 vani + accessori a 50m dalla discesa mare. Tel. 3383792549

Montechiaro. Vendersi casa completamente da ristrutturare su due livelli con 2 vani sopra e 3 sotto, 90 mq, panoramici con vista sul golfo di Napoli e con piccolo giardino davanti la casa, accesso pedonale. Prezzo € 370.000 trattabili.

Tel. 3334247044

Cercasi una casa bilocale non umida penisola sorrentina massimo € 450,00. Per persone serie da persona seria. Tel. 3282050610

Cercasi monolocale max 300 euro penisola sorrentina per una persona seria. Tel. 3270209497

Box auto non pertinenziale sito a Piano di Sorrento via Cavottelle MQ 30 soppalcato, una saracinesca. Vendo o scambio con un box più piccolo (con differenza). Tel. 3339593296

Fitto piccolo appartamento sito in Sant'Agnello disposto su due livelli, composto da: ingresso in salotto con angolo cottura, camera da letto, bagno, comodo ripostiglio ed ampio terrazzo soleggiato co vista sul mare. Immerso nel verde. Arredato. Adatto per single o al massimo coppia. Possibilità di posto auto. Trattativa riservata. Tel. 3342298327

Bilocale sito a Sorrento, località Cesarano, composto da ingresso direttamente in cucina e camera da letto con bagno e cabina - armadio entrambi soppalcati. Da poco ristrutturato, adatto per 1 - 2 persone. Ingresso indipendente con posto auto. Contratto regolare. € 600,00. Tel. 3394031459

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

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 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. 0818788399 - 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

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

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

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

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. 3336122081 - 0818083394

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. 3382822879

Vendesi immobile a Castellammare di Stabia zona centrale ristrutturato: soggiorno angolo cottura, camera, cameretta 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

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



compro ORO & argento



META
Corso Italia, 132



**PIANO DI
SORRENTO**
Corso Italia, 83



SORRENTO
Viale Nizza, 29

LE OFFERTE DI

Mister DASH

VIA DEGLI ARANCI, 101 - SORRENTO



JOLY MAXI ROTOLO
4 pezzi - 2000 strappi

€ 1,00

PERLANA
1,5 lt - ROSA

€ 2,50



DOVE SPRAY
150 ml - VARI TIPI

€ 1,50

VENUS IGIENE INTIMO
200 ml - DELICATO E LENITIVO

€ 0,65



LINES IDEA ULTRA
VARI TIPI

€ 0,90



NIVES MAXI
300 TOVAGLIOLI

€ 0,75



CORONA SALVIETTINE
BIMBI - 72 PEZZI

€ 0,90



CHANTECLEIR
Ric. 500 ml - LAVANDA

€ 1,00

OFF SCUDO
SPRAY - 100 ml



€ 3,90

SUNSILK SHAMPOO
250 ml - ANTICADUTA

SUNSILK BALSAMO
250 ml - ANTICADUTA

€ 1,20



LIMONELLO
PIATTI
5 lt



€ 2,45



DASH ECODOSI
21 dosi - CLASSICO

€ 3,80



CIF BALLERINA

€ 0,90

COCCOLINO
CONCENTRATO - DUE TIPI
750 ml



€ 1,00



GENERAL
1,65 lt - 25 lavaggi
COLOR - CLASSICO

€ 2,00

COLGATE
DENTIFRICIO
Pacco doppio - TRE TIPI



€ 1,30

**OFFERTE VALIDE
DAL 14 AL 26 LUGLIO**

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

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 monocamera arredata periodo estivo oppure solo nel weekend. Tel. 3381247855

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

Fittasi uso transitorio o per periodo estivo località Termini soluzione indipendente splendida vista su Capri arredata e ben attrezzata ideale per una vacanza in completo relax. Tel. 3338954797

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

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

Vendesi casa con giardino panoramica o accettasi anche

eventuale permuta, zona Massa Lubrense. Tel. 0818789028

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

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

Capri locale commerciale libero affittasi a persone referenziate e serie. Tel. 3386558298

Sorrento - Meta vicino mare fittasi appartamento e mini appartamento per week end settimane e periodo estivo con posto auto. Prezzi interessanti. Tel. 0818787297 3339256907

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

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

Fittasi Vico Equense, centrale a 50 metri dalla discesa mare, appartamenti di 2 o 3 vani + accessori. Ammobiliti o no, per lunghi o brevi periodi. Tel. 3383792549

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

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

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

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

Vico Equense, località Fornacelle zona collinare, fittasi monolocale semiarredato al primo piano con sopralco, totali 40 mq. circa, panoramichissimo, ingresso indipendente, possibilità di posto auto coperto. € 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, composto da: 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

Gragnano: località Parco Imperiale in contesto signorile, vendesi box di metri 19 (pertinenziale) di nuova costruzione e ben rifinito. Prezzo affare € 23.000,00 intrattabili. Tel. 3496013343

Vendesi vari box pertinenziali in Sorrento, 21mq. € 45.000,00. Tel. 3358278700

In località Bonea di Vico Equense, vendesi la metà di

una casa bifamiliare due piani e possibilità di un terzo livello, con giardino (completamente indipendente dall'altra metà della casa). Tel. 3497840413

TICCIANO fittasi appartamento indipendente composto da: cucina abitabile, bagno, camera da letto, cameretta, cantina, cortile e giardino con possibilità di parcheggio. Prezzo € 300,00 mensili. Contratto regolare. Tel. 3384992433

Vico Equense, località Fornacelle zona collinare, a 3 km. dal mare di Seiano o di Meta, fittasi 1 camera + cucinino + wc + terrazza panoramichissima + ripostiglio + possibilità di posto auto + ingresso indipendente. Tel. € 350,00 mensili. Tel. 330946567

Meta di Sorrento, direttamente sulla spiaggia di Alimuri, fittasi con contratto turistico mensile per i mesi di giugno, luglio e settembre, tre vani semiarredati + cucinino + wc + terrazzo sul mare e doccia interna ed esterna. Tel. 330946567

Fittasi monolocale sul mare, Marina del Cantone, periodo estivo. Tel. 3348782020

Fittasi garage di circa 100mq uso deposito o altro, località Casarlano. Tel. 3383893366

Venditore: Privato, assolutamente no Agenzia. Comune: Castellammare di Stabia (Napoli). Indirizzo: di fronte vesuviana, via Regina Margherita. Tipo: Appartamento Locali: 7 + 2 bagni. Mq: 110. Appartamento centralissimo, immediatamente disponibile, fronte stazione vesuviana, terzo piano con ascensore, doppia esposizione, luminoso, composto da: ingresso, soggiorno, camera da pranzo, cucina abitabile, 2 camere da letto, 2 bagni, ripostiglio, balcone. Riscaldamento autonomo. Classe Energetica: G. Spesa condominiale € 34,26 mensili. Prezzo € 540.000,00. Tel. 3272625298

Fittasi monolocale sul mare, Marina del Cantone, periodo estivo. Tel. 3348782020

Corsi

Laureanda in Lingue e Letterature Straniere impartisce lezioni private di inglese. Zona Penisola Sorrentina. Tel. 3385247922

Docente di inglese alle superiori impartisce lezioni private. Si garantisce la massima serietà a prezzi convenienti. Tel. 3389459467

Si effettua doposcuola per più materie. Si garantisce la massima serietà a prezzi convenienti. Tel. 338 9459467

Non farti schiacciare dai debiti: ti aiuterò a liberartene, almeno da quelli scolastici!!! Tutte le materie al biennio, materie letterarie, lingue, diritto, economia politica. Esperienza e risultato garantito. Tel. 3476172090

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

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

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. 3333924261

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. 3337166776

Insegnante abilitata impartisce lezioni private. Tutte le materie per le scuole medie e primo biennio scuole superiori: materie

letterarie, diritto, economia politica, scienza delle finanze, lingue per le scuole superiori. Prezzo modico. Zona Piano di Sorrento. Tel. 3476172090

Laureata in lingue e letterature straniere, con voto 110/110 impartisce lezioni di lingua inglese e spagnolo! €15,00 per 2 ore di lezione! Massima serietà e preparazione! Tel. 3384254414

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 3341344156

Professoressa esperta in dizione impartirebbe lezioni private. Tel. 0818787312

Effettuo preparazioni estive in Italiano, Latino, Greco (solo IV Ginnasio), Storia - geografia, Filosofia, Storia dell'arte, diritto per scuole superiori. Per le Medie inferiori: recupero e potenziamento estivi in tutte le materie. Prezzi modici. Pagamenti mensili e forfettari. Zona Piano Di Sorrento. Tel. 3384938278.

Laureata effettua lezioni, recupero e potenziamento per bambini delle scuole elementari e medie nel periodo estivo. Ambiente familiare e sicuro. Lezioni tri-settimanali. Pagamento forfettario e mensile. Competenza e serietà. Piano di Sorrento. Tel. 3293333086

Riaprono le iscrizioni all'inimitabile CORSO DI CHITARRA Social Guitar Project di Cat Girace, con nuove classi presso le Parrocchie San Marco e Carmine! Unisciti a noi! Tel. 3407836714

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

Laureata in Lingue effettua traduzioni da spagnolo/inglese a italiano in qualsiasi argomento e in tempi brevi. Lunga esperienza. Ogni pagina da tradurre € 5,00. Tel. 3337105144

Laureato in matematica da 4 anni, con esperienza decennale nel campo delle ripetizioni, attualmente insegnante in una scuola superiore, offre lezioni private, a studenti delle scuole medie e superiori, per le materie di matematica, fisica ed informatica (per recupero insufficienze o per aiuto nei compiti estivi), e per studenti universitari, per i vari esami di analisi, algebra, e per fisica I/II. Tel. 3394660493

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

Avvocato impartisce lezioni private per preparazione esami universitari e per scuole superiori. Zona Vico Equense - Sorrento. Tel. 3394095882

Laureata in Cultura e Amministrazione dei Beni culturali impartisce ripetizioni private ad alunni di scuole elementari e medie di italiano, storia, storia dell'arte, geografia, matematica e inglese. Zona: Vico Equense. Massima serietà, responsabilità e prezzi modici. Tel. 3394476667

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

Elettronica

Vendo TV Color Philips 22" con decoder "digitale terrestre" esterno in omaggio €60,00. Tel. 3286711640

Vendo causa inutilizzo e per motivi di spazio, organo elettrico anni '80 a due tastiere marca Welson funzionante in ottimo stato. € 600,00 trattabili. Tel. 3394791547

Cinepresa Bell Howell super 8 degli anni 80, funzionante, vendo € 30,00. Tel. 3494721600
 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

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

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

lavoro

Parrucchiere Jean Louis David di Sorrento seleziona personale con minimo 2anni di esperienza. Si assicura formazione. E assunzione secondo legge. Tel. 3382343020

Trattamenti cotto, legno e pietra. Fugature, parquet, levigature. Tel. 3356101414

Noto Parrucchiere in Sorrento cerca estetista seria con diversi anni di esperienza. Per manicure, pedicure. Tel. 3382343020

Ragazza 25enne di Sorrento cerca lavoro come commessa part-time (ho lavorato x 5 anni in un negozio nel centro storico di Sorrento) oppure come cameriera ai piani o colazione anche per extra. Sono una lavoratrice seria e onesta. Tel. 3313848083

Estetista svolge trattamenti, cere, ricostruzione unghie, luce pulsata, massaggi e tanto altro al vostro domicilio x prezzi modici. Tel. 3317657986

Falegname effettua modifiche, riparazioni, recupero vecchi infissi, verniciatura, cambio vetri, aggiunta guarnizioni, costruzione e montaggio di infissi, mobili, porte...e tanto altro. Massima serietà ed ottimi prezzi. Preventivi gratuiti. Tel. 3331019267

Sono una signora, ho 36 anni, abito a Sorrento e cerco un lavoro fisso. Ho un'esperienza di lavoro in: albergo, cameriera dei piani, cameriera dei ristoranti, commessa, babysitter, compagnia degli anziani. Parlo

il russo, italiano e pochissimo inglese. Tel. 3334213813

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

Dj con esperienza nel settore cerca lavoro nella penisola. Tel. 3338173139

Signora seria cerca lavoro presso signore come collaboratrice domestica, assistenza anziani, babysitter, commessa part-time o lavori di pulizia in genere, anche in strutture ricettive. No uomini. Tel. 3343426986

Volenteroso lavoratore instancabile con esperienza e avendo un'impresa edile, effettuo anche lavori in generale: imbianchino, lavori murali, condominiali, giardinaggio, pitturazione appartamento, negozio e in generale a prezzi modici. Soddisfatti o rimborsati. Tel. 0818950148-3803813516

Cerco lavoro come pulizie in generale badante baby sitter, sono molto volenterosa. Tel. 3343551988

Cerco lavoro come badante, compagnia di notte anche in ospedale in penisola sorrentina non perditempo. Tel. 3337956803.

Cerco lavoro tutto fare, tranne elettricista. Disponibile anche per compagnia in ospedale. Tel. 3348791198

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

Cerco lavoro come BABY SITTER.

Tel. 3383030111

Cedesi avvatissima attività di tinto lavanderia in penisola sorrentina! Prezzo vero affare! Tel. 3389373892

40enne cerca lavoro come assistente notturno ad anziani di sesso maschile. Tel. 3383315437

Ti piacerebbe avere un lavoro da gestire nel tempo libero dove e quando vuoi senza nessun obbligo ?!?! Ed avere anche un mascara OMAGGIO?? Diventa presentatrice Avon Contattaci per qualsiasi informazioni. Tel. 3317657986

Sono una donna ucraina di 55 anni. Cerco un lavoro di: compagnia degli anziani, badante o qualche faccenda domestica di pomeriggio. Tel. 3899681105

Ragazzo 27enne si offre per riparazioni idrauliche prezzi veramente modici. In tutta la penisola colline comprese (Massa, S.Agata). Tel. 3398685716

Sig.ra seria italiana cerca lavoro come domestica in casa o per pulizie uffici o scale con esperienza in albergo. Tel. 3318419624

Cerco lavoro come badante per orari notturni, come domestica, stiratrice, lavapiatti. Tel. 3478810869

Cerco lavoro come badante o domestica, come lavapiatti zona penisola sorrentina. Tel. 3315218518

Signora italiana cerca lavoro come badante per anziani, domestica e babysitter con referenze zona penisola sorrentina. Tel. 3312627243

Signora seria italiana cerca lavoro in ristorante come aiuto in cucina e lavapiatti, zona penisola sorrentina. Tel. 3312627243

Restauro e rimoderno mobili antichi ed oggetti lignei secondo antiche tecniche efficaci e non invasive. Dorature

e pitturazione su legno. Competenza, qualità, velocità e prezzo. Sconti per strutture ricettive. Per info, preventivi - gratuiti - ed appuntamenti. Tel. 3338612028

Ragazza residente in penisola offresi per pulizie domestiche o uffici, zone Meta, Piano, Santagnello 8: 30/12: 30 oppure 14: 00/18: 00. Prezzo per 4 ore di lavoro € 30,00. Garantisco massima serietà. Tel. 3470478741

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

Ragazza 28enne con esperienza cerca urgente lavoro come badante, domestica, lavapiatti, baby sitter, stiratrice. Tel. 3315218518

Infermiera referenziata 50enne cerca lavoro come baby sitter o badante in penisola sorrentina. Tel. 3339405669

Signora Italiana seria e di buona cultura cerca lavoro presso famiglie per gestire casa o agriturismo. Tel. 3339915778

Azienda settore benessere seleziona persone interessate a migliorare la propria vita. part-time - full - time chiamare dalle 10 - 12 oppure dalle 16 - 18. No perditempo. Tel. 3284629500

Per apertura nuovo call center CERCHIAMO 20 OPERATORI TELEMARKETING E TELESELLING, da inserire nel proprio organico. 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. OFFRIAMO Contesto dinamico Formazione in aula e training on the job Strumenti informatici Data - base Retribuzione fissa + variabile Sede di Lavoro: Vico Equense. Il presente annuncio è rivolto ad entrambi i sessi,

ai sensi delle leggi 903/77 e 125/91, e a persone di tutte le età e tutte le nazionalità, ai sensi dei decreti legislativi 215/03 e 216/03. Tel. 3668682055 o inviare Cv all'indirizzo fdnetwok@libero.it

Cerco lavoro come cameriere - barista urgentemente anche a spostamenti con vitto e alloggio (nord italia - estero). Tel. 3471040790 (no multilevel - vendita)

Multinazionale americana settore benessere selezione collaboratori motivati e intraprendenti per interessante guadagno, (part - time - full - time, a portata di tutti no perditempo). Per ulteriori informazioni e chiarimenti chiamare dalle 10 - 12 oppure dalle 16 - 19. Tel. 3471040790

Cercasi ragazza di bella presenza, con conoscenza lingua inglese per hostess in ristorante. Inoltre cercasi ragazza con conoscenza lingua inglese per la sala ristorante. Lavoro stagionale. Tel. 3387025155

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

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

Optima italia, società di consulenza leader in Italia, seleziona 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. 3331873368

Si eseguono lavori di ristrutturazione appartamenti, cartongesso e pitturazione interni. Tel. 3391469643

40 enne di bella presenza offresi come barista, come guardiano o custode in ville, oppure come assistenza notturna ad anziani di sesso maschile. Tel. 3383315437

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

Ragazzo sedicenne, studioso, educato, ed efficiente cerca lavoro estivo di qualunque categoria: cameriere, bagnino, badante ecc. Tel. 3339700961

Sono una ragazza di 22anni di Vico Equense cerco lavoro come baby-sitter oppure come pulizie domestiche. Sono anche amante degli animali e sono disponibile come dog-sitter con orario di lavoro dalle ore 09:30 fino alle 20:00 di sera. Sono volenterosa e con tanta voglia di lavorare. No perditempo. Tel. 3398233191

Falegname esegue qualsiasi lavoro inerente al proprio ambito: nuove costruzioni, modifiche, riparazioni, interventi di manutenzione riguardanti pitturazione e verniciatura; montaggio e fornitura mobili, porte, infissi, zanzariere ecc ecc. Si garantisce ottimo tariffario, interventi rapidi e preventivi gratuiti. Tel. 3331019267

Ragazza ventunenne seria e volenterosa cerca lavoro urgente estivo/annuale. Tel. 3895314898

Consulente del lavoro effettua conteggi differenze retributive per vertenze sindacali. Tel. 3351682796

Cerco lavoro come informante pizze,

anche part-time. Disponibile da subito. Tel. 3395201130

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

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

Docente di discipline evolutive vi aiuta a svuotare la mente da brutti pensieri e ad aprirla a cose costruttive. Tel. 3336934881

Cuoco caprese autodidatta con esperienza ventennale tra Capri e 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 come cuoco e maggiordomo 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 famigliari non bevo e non uso droghe disponibile a trasferirmi in tutta Italia o estero. C. v documentabile. Tel. 3394514773

Sono un barman 46enne della città di Crema 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

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 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 mattina che pomeriggio. Residente a Piano. Contattatemi se posso esservi d'aiuto. Tel. 3463569870

36enne di Meta disposto a qualsiasi lavoro: badante, cameriere, pizzaiolo, lavapiatti, magazziniere. Tel. 5342088

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

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

Cercasi babysitter, zona Sorrento o limitrofi. Con esperienza, automunita e con massima disponibilità e serietà. Impegno giornaliero. Tel. 3395649298

Idrraulico offresi per riparazioni in penisola prezzi modici. Tel. 3393554027

Ragazza seria cerca lavoro come baby-sitter zona penisola sorrentina. Possibilità di doposcuola o aiuto compiti durante le vacanze estive. No perditempo! Massima serietà e voglia di lavorare! Tel. 3388065250

Ragazzo cerca lavoro di riparazioni di infissi in alluminio, zanzariere, serrature, ecc. Tel. 3663648811

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

Tempo di crisi? Pensi che risparmiare sia meglio? Ci occupiamo di pulizie condominiali e uffici in

Onoranze Funebri **Marciano**

dal 1960

www.onoranzefunebrimarciano.it

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

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

info@onoranzefunebrimarciano.it

ufficio di Massa Lubrense: Via Filangieri, 32



www.acps.it

**Associazione Cremazione
Penisola Sorrentina**

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

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

Ufficio di Massa Lubrense: Via Filangieri, 32

quanto abbiamo numerose esperienze di lavoro anche in grandi città. Mettiamo la nostra professionalità al tuo servizio ad un prezzo veramente interessante... e vedrai che risparmi veramente e sarai soddisfatto del servizio.
 Tel. 3465874408/0818087094

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

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

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

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

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

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

Ragazza seria e responsabile, residente in penisola, si offre come babysitter.
 Tel. 3382842073

Cuoco esperto in ristorazione e in banchettistica cerca lavoro come extra serio e professionale. Prezzo modico.
 Tel. 3385707725

Cerco imprenditori o persone

per nuovo progetto in campagna chiamare dalle ore 10 alle 12 e dalle 16 alle 18.
 Tel. 3284629500

Cerco lavoro come cameriere - barista urgentemente. Sono disposto anche a spostamenti con vitto e alloggio sia nel nord Italia che all'estero).
 Tel. 3471040790

Signora italiana seria di buona cultura cerca lavoro presso famiglia per gestire casa o agriturismo. Tel. 3339915778

Signora italiana cerca lavoro come badante per anziani, domestica e babysitter con referenze zona penisola sorrentina. Tel. 3312627243

Cerco lavoro come badante o domestica, come lavapiatti zona penisola sorrentina.
 Tel. 3315218518

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

Ragazza di 22 anni cerco urgente lavoro come Babysitter 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

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

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

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

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

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

Motori

Privato Vende Eos Volkswagen Coupè 1900 TurboDiesel tipo di auto: coupè alimentazione: diesel marca: volkswagen km percorsi: 114. 000 anno di immatric: 2007 cilindrata: 1900 turbo diesel colore: blu prezzo: 11. 000 Cabriolet/roadster ABS, 4 Alzacristalli elettrici, Cerchi in lega, Chiusura centralizzata, Cruise Control, ESP, Filtro antiparticolato. Servosterzo, autoradio Lettore CD e navigatore, antifurto Immobilizzatore elettronico, Fendinebbia, Cronologia tagliandi, Controllo trazione, climatizzatore con Controllo automatico clima bi zona, computer di bordo, Airbag guida e Passeggero, 2 Airbag laterali - sensori di parcheggio posteriori, vernice met., regolatore di velocità, retrovisori esterni elettrici riscaldabili, volante regolabile, sospensione sportive, ASR, sensore pioggia, ESP (Elec. Stability Programme), park distance control, poggiatesta anteriore, cappotta elettrica, retrovisore int. automatico, volante multifunzione.
 Tel. 3927401460

Cerco Vespa special da ristrutturare a poco soldi.
 Tel. 3395785905

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

Vendo CBR 600 rr anno 2009, colore nero e verde acido, poco più di 3000 km, praticamente nuova. Vendo per acquistare moto nuova. Tel. 3456437885

Vendo Fiat Panda anno 1998 km. 171.000 bianca 900 cilindrata con bollo e revisione fatti dicembre 2013. € 500,00. Tel. 3393829896

Kawasaki er5 2003 km 45000 in buone condizioni vendo. Tel. 3386833734

Vendo scooter Piaggio Beverly 300 cc colore bianco perlato, km 18500, anno gennaio 2011, ottime condizioni,

visibile a Piano di Sorrento,
€ 2.500,00.

Tel. 3339093251-3394781970

VOLVO STATION WAGON 940
diesel, anno 95, km 200.000,
cinghia di distribuzione appena
rifatta, gomme nuove, motore
perfetto. Vendesi a € 500,00.
Tel. 3383290070

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
soli € 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

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

Varie

Vendo bici da donna Marzano,
colore rosa e con cambio come
nuova color rosa con cambio.
Prezzo € 200,00.
Tel. 3334738633

Vendo tappeto elettrico
Doymos professionale, come
nuovo, vendo causa inutilizzo.
Con alzata per sospensione,
prezzo € 350,00.
Tel. 3334738633

Causa inutilizzo, vendo
macchina per cucire, tagli cuce,
a € 300,00. Tel. 3338926068

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

Vendo camera da letto
matrimoniale con armadio
(2,90 di altezza per 3,90 in
lunghezza) composto da 4 ante
scorrevoli e con cassettiera
interna con 4 cassetti, color
tortora, maniglia e ripiani
interni in finitura wenge;
cassettiera esterna con 5
cassetti in finitura wenge e letto
con contenitore, con spalliera
in tessuto e bordi wenge.
Prezzo di vendita € 2.500,00
(smontaggio e trasporto a
carico dell'acquirente).
Tel. 3386753361

Ragazza madre cerca in regalo
vestiti ed accessori in buono
stato per bimba di due anni.
Tel. 3315636297

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

Condizionatore portatile De
Longhi come nuovo vendo per
soli € 150,00. Tel. 3334768720

Telecomando universale Philips
SRU 9600 mai usato € 25,00.
Tel. 3334768720

500 schede telefoniche italiane
ed estere € 100,00.
Tel. 3334768720

500 cartoline nuove italiane e
mondo € 150,00.
Tel. 3334768720

Orologio Cronografo Expo
cinturino acciaio e cassa acciaio
€ 50,00 etichettato nuovo.
Tel. 3334768720

Orologio Cronografo Mondia
Triumph cinturino in vera
pelle cassa in acciaio € 50,00
etichettato nuovo.
Tel. 3334768720

2 Orologi Expo cinturino pelle
blu e cassa dorata € 25,00
cadauno etichettati nuovo.
Tel. 3334768720

Orologio Expo cinturino pelle
marrone cassa dorata € 30,00
etichettato nuovo.
Tel. 3334768720

Orologio Zenith cinturino pelle
coccodrillo nero cassa dorata
€ 50,00 etichettato nuovo.
Tel. 3334768720

Serie monete argento Vaticano
1981 in lire € 20,00.
Tel. 3334768720

n.5 Fili di perle con chiusura in
oro in blocco € 200,00 ancora
etichettati. Tel. 3334768720

Set di orologi 2 Cronografi
(Expo+Triumph), 2 Orologi
donna Expo cinturino pelle blu
e cassa dorata, Datario donna
cinturino pelle marrone cassa
dorata, Zenith donna cinturino
pelle coccodrillo nero cassa
dorata in blocco € 200,00
ancora etichettati nuovi.
Tel. 3334768720

Pietre preziosi diamanti,
rubini, smeraldi per interessati
a lavorazioni orafe secondo
valutazione del momento.
Tel. 3334768720

Compro fumetti/giornaletti
dei supereroi (thor, capitano
america, uomo ragno, fantastici
4, superman, ecc.).
Tel. 3404026438

Vendo ellittica e. t. 5 magnetic
Tecnogym professionale buone
condizioni € 120,00.

Tel. 3343936747

Scarpe originali Shape - ups n.
38 color beige vendo € 45,00
per inutilizzo. Tel. 3386732012

Niteworks è un integratore
alimentare appositamente
formulato per favorire il
benessere dell'apparato
cardiocircolatorio.
Tel. 3284629500

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

Vendo trio passeggino CAM (il
mondo dei bimbi) colore blu e
argento, usato per soli 7 mesi.
Pagato € 300,00 rivedo a soli
€ 150,00. Tel. 3319893868

Vendo per inutilizzo trapano
demolitore marca Bosch
Hammer 11,5 kg di battuta
completo di punta scalpello e
fresa Wurth da 60mm, attacco
sds maxi, tutto in ottime
condizioni. Prezzo € 250,00.
Tel. 3395025116

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

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

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

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. per info e
preventivi (gratuiti).

Tel. 3338612028

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

Vendesi scala telescopica allungabile fino a 4 mt € 40,00. Tel. 3316244969

Vendo per disuso: Forno elettrico di marca DOMAT di capacità 20 litri - nuovo, ancora in confezione originale. costo € 60, 00 trattabili. Coppia di tazzine x caffè con piattino, della Guzzini, con inerente vassoio rettangolare con manici. € 40, 00 trattabili. N° 2 Cornici rettangolari, in Argento " Mascagni" & Camilletti non usate, ad € 80, 00 totale. Caffettiera 6 tazze - Guzzini - nuova € 30, 00. Ferro stir a arriccia capelli marca GA. MA € 25, 00 // Piastra vapore con beauty kit "EGO IMETEC" € 30, 00. Tel. 3337436779

Vendo calze estive, invernali (Pompea, Filodoro, Franzoni) a € 0. 65 centesimi ma per drittempo. Tel. 3382519208

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 tiretti, 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 euro 3200. Dintorni di Sorrento. Tel. 3358070780, preferibilmente orario pomeridiano.

Coppia di spaziose, comode poltrone con ampi braccioli, ampiezza seduta cm 80x80, sfoderabili, euro 250; mobile arredo bagno in legno tipo 'arte povera' con vari tiretti laterali e sottostanti, ampia specchiera incorniciata, lavandino ovale, € 180,00. Gli articoli si vendono anche separatamente. Tel. ore

pomeridiane 3358070780

Ventilatore da soffitto a 5 pale in legno con inserti in rattan, con sottostante lampadario a 4 luci, selettore on-off con catenella, diametro 120cm. vendesi € 60,00. Acquistando 3 ventilatori paghi € 150,00. Zona sorrentina. Tel. 3358070780

Vendo grande dipinto su tela di Salvatore Attanasio Avitabile misura 120 x 100 con cornice raffigurante cesta di frutta con celo al tramonto opera firmata archiviata prezzo affarone € 500,00 più altri quadri piccoli. Tel. 3348609386

Vendesi due macchine da cucito professionali: taglicuci Rimoldi C29 e macchina da cucito Singer complete di banco per causa trasloco. Prezzo affare € 200,00 l'una. Tel. 3334629556

Chiodi per l'edilizia di cm. 6 con testa bombata, 100 pacchi vendesi, prezzo interessante Tel. 330946567

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

Cerco collaboratore o collaboratrice per creare circolo privato. Tel. 3398848945

Vendo arazzo con cornice colore oro, misure 138x77 realizzato su fibra tessile in buone condizioni €150,00. Tel. 3394791547

Vendo orologio Brail Globecrono con imballo originale come nuovo mai usato € 150,00. Tel. 3394791547

Sta arrivando l'estate, proteggi i tuoi amici a quattro zampe da pulci e zecche con Front line! Vendo una confezione di Frontline per cani di taglia grande 20 - 40 kg. a soli € 20,00. Massima Serietà - No Perditempo - Zona Sorrento. Tel. 3479363383

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

Tel. 3389459467

Vendo Frigorifero Ariston bimotore con congelatore 3 cassetti, buone condizioni. Misure 200x60x60 Costo € 140,00 trattabili. Tel. 3488127439

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 passeggero. 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

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

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

Vendo a prezzi modici bavaglino 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

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 scaldaparaffina compreso di paraffina 2kl buste per mani, quantoni 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

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

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

Vendesi macchina combinata
da falegnami ottima condizioni
2 motori. Prezzo € 600,00.
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 perché
mancava il 44! Pagate € 150,00
da Footlocker alla Cartiera,
praticamente regalo a soli
€ 50,00. Possibilità di foto
tramite mms! Tel. 3389598945

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

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

Vendesi giaccone tre quarti di
volpe nera, pressoché nuovo e

di altissima qualità. Taglia 44 -
46. Prezzo € 200,00.
Tel. 3384938278

Vendesi 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

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

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

Si effettuano murales 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

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

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

Vendo seminuovo macchinario
Kebab incluso di coltello
elettrico. Tel. 3314151608

Vendo piastra elettrica, unico
piatto. Tel. 3314151608

Cerco deumidificatore
usato a prezzo modico per
ambiente di circa 40 mq.
Tel. 3203470098



contatti
per pubblicità:
3203470098
3335471339
3805171932

Non temere la concorrenza.
Pubblicizzati su

LEGGIMIGratis

siamo vincenti da ben 11 anni!



**El Gringo
pub**

Tel. (+39) 320.316673

 Elgringopub

Via Deserto, 6 - S. Agata sui due Golfi



TRENI CIRCUMVESUVIANA

Tel. 0817722111 Centralino: Tel. 081-19805000

www.eavcampania.it

SORRENTO-NAPOLI

SORRENTO	S. AGNELLO	VICO EQUENSE	CINARE	POMPEI	ERCOLANO	NAPOLI
8.01	8.03	8.12	8.21	8.31	8.40	7.08
8.25	8.27	8.36	8.45	8.55	7.13	7.32
8.49	8.51	9.00	9.09	9.19	7.20	7.45
7.22	7.24	7.31	7.39	7.48	8.07	8.27
7.35	7.40	7.49	7.58	8.08	8.26	8.45
7.58	7.57	8.00	8.15	8.25	8.43	8.02
8.28	8.29	8.37	8.45	8.53	9.00	9.17
8.52	8.54	9.01	9.09	9.18	9.27	9.37
9.07	9.09	9.18	9.27	9.37	9.55	10.14
9.37	9.39	9.48	9.57	10.07	10.25	10.44
10.37	10.39	10.48	10.57	11.07	11.25	11.44
11.07	11.09	11.18	11.27	11.37	11.55	12.14
11.37	11.39	11.48	11.57	12.07	12.25	12.44
12.07	12.09	12.18	12.27	12.37	12.55	13.14
12.37	12.39	12.48	12.57	13.07	13.25	13.44
13.07	13.09	13.18	13.27	13.37	13.55	14.14
13.25	13.27	13.36	13.45	13.55	14.14	14.32
13.50	13.52	14.01	14.10	14.20	14.30	14.47
14.22	14.24	14.31	14.39	14.48	15.07	15.27
14.55	14.57	15.06	15.15	15.25	15.43	16.02
15.26	15.28	15.37	15.45	15.53	16.00	16.17
16.07	16.09	16.18	16.27	16.37	16.55	17.14
16.37	16.39	16.48	16.57	17.07	17.25	17.44
17.07	17.09	17.18	17.27	17.37	17.55	18.14
17.25	17.27	17.36	17.45	17.55	18.13	18.32
17.50	17.52	18.01	18.10	18.20	18.30	18.47
18.22	18.24	18.31	18.39	18.48	19.07	19.27
18.55	18.57	19.06	19.15	19.25	19.43	20.02
19.26	19.28	19.37	19.45	19.53	20.00	20.17
20.07	20.09	20.18	20.27	20.37	20.55	21.14
20.37	20.39	20.48	20.57	21.07	21.25	21.44
21.07	21.09	21.18	21.27	21.37	21.55	22.14
21.37	21.39	21.48	21.56	22.05	22.22	22.40

NAPOLI-SORRENTO

NAPOLI	ERCOLANO	POMPEI	CINARE	VICO EQUENSE	S. AGNELLO	SORRENTO
8.00	8.28	8.47	8.57	7.08	7.18	7.17
8.40	8.52	7.05	7.15	7.23	7.30	7.33
8.44	7.52	7.23	7.31	7.40	7.50	7.52
7.09	7.28	7.47	7.57	8.06	8.15	8.17
7.39	7.58	8.17	8.27	8.36	8.45	8.47
8.11	8.23	8.36	8.46	8.54	9.01	9.03
8.39	8.58	9.17	9.27	9.36	9.45	9.47
9.09	9.28	9.47	9.57	10.06	10.15	10.17
9.39	9.58	10.17	10.27	10.36	10.45	10.47
10.09	10.28	10.47	10.57	11.06	11.15	11.17
10.39	10.58	11.17	11.27	11.36	11.45	11.47
11.09	11.28	11.47	11.57	12.06	12.15	12.17
11.39	11.58	12.17	12.27	12.36	12.45	12.47
12.09	12.28	12.47	12.57	13.06	13.15	13.17
12.39	12.58	13.17	13.27	13.36	13.45	13.47
13.09	13.28	13.47	13.57	14.06	14.15	14.17
13.40	13.59	14.06	14.16	14.24	14.33	14.35
14.09	14.28	14.47	14.57	15.06	15.15	15.17
14.39	14.58	15.17	15.27	15.36	15.45	15.47
15.11	15.23	15.36	15.46	15.54	16.01	16.03
15.39	15.58	16.17	16.27	16.36	16.45	16.47
16.09	16.28	16.47	16.57	17.06	17.15	17.17
16.39	16.58	17.17	17.27	17.36	17.45	17.47
17.09	17.28	17.47	17.57	18.06	18.15	18.17
17.40	17.59	18.06	18.16	18.24	18.33	18.35
18.09	18.28	18.47	18.57	19.06	19.15	19.17
18.39	18.58	19.17	19.27	19.36	19.45	19.47
19.11	19.23	19.36	19.46	19.54	20.01	20.03
19.39	19.58	20.17	20.27	20.36	20.45	20.47
20.09	20.28	20.47	20.57	21.06	21.15	21.17
20.39	20.58	21.17	21.27	21.36	21.45	21.47
21.09	21.28	21.47	21.57	22.06	22.15	22.17
21.39	21.58	22.17	22.27	22.36	22.45	22.47



SERVIZI AUTOLINEE EAV

Tel. 081 19666202

apri 20 minuti - entro 20 minuti

Linea A

M. Lubrese - Capo - Sorrento - Meta
Meta - Sorrento - Capo - M. Lubrese

Linea Porto

Sorrento (Porto) - S. Agnello
S. Agnello - Sorrento (Porto)

Linea D

circolare Marina Grande Sorrento

Linea E

circolare (Stazione - Piazza Tasso - Hilton)



AUTOLINEE MAROZZI

Tel. 0805790111

www.marozzi.it

Sorrento-Roma

	mult.	gen.
SORRENTO Stazione Circumvesuviana	06.00	15.00
VICO EQUENSE Piazza Kennedy	06.15	17.15
C.R.E. DI STABIA Viale Europa	06.30	17.30
POMPEI SCAVI Piazza Eserda	06.45	17.45
NAPOLI Molo Beverello		18.25
ROMA Stazione Tiburtina	10.00	21.00

Roma-Sorrento

	mult.	gen.
ROMA Stazione Tiburtina	07.00	15.00
NAPOLI Molo Beverello	09.45	
POMPEI SCAVI Piazza Eserda	10.25	18.00
C.R.E. DI STABIA Viale Europa	10.40	18.15
VICO EQUENSE Piazza Kennedy	10.55	18.30
SORRENTO Stazione Circumvesuviana	11.10	18.45

NUMERI UTILI

Carabinieri
pronto intervento 112
Sorrento 0818073111

Polizia - Polizia
pronto intervento 113
Sorrento 0818073111

Oggetti smarriti
Sorrento 0818074033
S. Agnello 0818332205

Firenze
0818112222

Disabile - Hospital
emergenza 118
guardia medica 0818331111

Taxi
Sorrento 0818722204
S. Agnello 081879428
S. Agnello 0818780038

Posta - Post office
Sorrento 0818791465
S. Agnello 0818781876

Aeroporto - Aéroport
cal center 049886777

Porto - Harbour
uff. multilingua 0818073001
seccolo 1030



Aliscafo - Hydrofoil

GESCAB

Tel. 081 8071812

www.gescab.it

SORRENTO-Napoli

07.20 08.10 10.00 12.00 14.00 16.25

NAPOLI-Sorrento

09.00 11.00 13.00 15.05 17.15 18.35

SORRENTO-Capri

07.20 08.05 08.10 8.30 08.45 09.15 09.40
09.50 10.45 11.25 11.45 13.30 13.50
14.25 15.45 16.10 16.40 16.45 17.45

CAPRI-Sorrento

08.00 08.55 10.20 11.20 12.10 13.00 13.50
15.15 15.35 15.55 16.05 16.20 17.15 17.40
17.45 18.30



Nave Veloce

Fast Ferry

CAREMAR

tel. 081 8073077

SORRENTO-CAPRI

07.45 9.25 14.30 19.25

CAPRI-SORRENTO

07.00 08.40 13.35 18.45

Piaceri Terreni

The paradise of the fruits



PRENOTA DA NOI IL TUO FRUIT PARTY

Per feste di compleanno, eventi, serate...

Tagliata di frutta fresca e Macedonia
Cocomeri, Ananas e Meloni "ripieni"
Verdura pulita e tagliata in vassoio
Peperonate e Minestrone

CONSEGNE A DOMICILIO

Vieni a trovarci a SANT'AGNELLO

Corso Italia, 41 - Piazza Sant'Agnello - Tel. 081.19533272