

LEGGIMI *Gratis*



LUGLIO 2015

TECNOAMBIENTE

SORRENTO ACQUARELAX

Il nuovo Benessere in valore assoluto



www.tecnoambienteluxurypools.com

Escursioni / Noleggio / Ormeggio / Rimessaggio



Rent Crazy Boats
Via Marina di Cassano, 22 80063 Piano di Sorrento (NA)
Tel: +39 081 808 6486 | Cell: +39 339 803 8346
www.rentcrazyboats.com | info@rentcrazyboats.com

Capri / Capri by night
Positano & Amalfi
Ischia & Procida
Crociera Campi Flegrei
Giro delle spiagge
Fuochi pirotecnici dal mare

Le nostre escursioni



La Perla - Nerano

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



LA SPIAGGIA

La nostra spiaggia si affaccia su di uno specchio d'acqua pulito e trasparente. Si effettuano abbonamenti stagionali e mensili in spiaggia o solarium.

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.

NOLEGGIO BARCHE

Si organizzano tour per Positano, Amalfi e Capri.

Luglio 2015

Sommario

anno 12 - numero 7

20



- 06** Eureka!
- 12** Sai Perché?
- 16** Se il Rischio Paese “aumenta”, cosa succede, cosa cambia?
- 20** Perché variare nei 5 colori del benessere?
- 26** Max Pezzali incontra i fans al Mondadori BookStore di Piano di Sorrento
- 34** Potenzia la memoria con qualche truccetto
- 36** Occhio a come usare la crema solare
- 38** Ta-Acqua Relax Sorrento, il relax a portata di mano
- 40** Yogurt alla frutta su stecco
- 42** Via le tossine in sole 24 ore
- 44** Calma e sangue freddo
- 46** Annunci Immobiliari: Castellano
- 48** Foto dai lettori
- 50** Bacheca Annunci Gratuiti

26



40



44



6700 LIKE su facebook

**Per la tua pubblicità
su LeggimiGratis
o EcomiQua
081/19171216 - 333/5471339**



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 4Bit | grafica@leggimigratis.it

La partecipazione a LeggimiGratis è assolutamente volontaria e gratuita. Per motivi organizzativi, tutto il materiale ricevuto non verrà restituito e rimarrà a far parte dell'archivio della redazione. La scelta di pubblicare o meno il materiale inviato resta ed insindacabilmente giudizio dell'editore, al quale si riserva di pubblicare solo una parte dei dati in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarli affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impiegare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantire una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie; degli annunci e degli enti ai cui non si assume obbligo di serietà e che a suo insindacabile giudizio potrebbero essere pubblicati o comunque a terzi, in risposta per le conseguenti diritti del titolare che possono derivare dalla non rispondenza di tali dati con la realtà. Salvo diversa indicazione, tutti i contenuti pubblicati sono stati elaborati dalla redazione e concessi agli inserzionisti per l'utilizzo, escluso in questa rivista e pertanto sono da considerarsi soggetti a Copyright, ogni riproduzione totale o parziale è vietata.



Cooperativa S. Antonio

- Escursioni Capri, Amalfi e Positano •
- Transfer per Amalfi, Positano e Capri •
 - Mini Cruise by night •
- Servizio personalizzato per matrimoni, anniversari, cerimonie in genere •
 - Servizio water taxi •
- Giro della costa per individuali o gruppi •
- Noleggio barche con o senza marinaio •

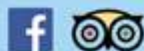
Luxury tour



Noleggio con Marinaio



Piazza delle Sirene - NERANO - Massa Lubrense (NA)
Tel. 081.8081638 - www.coopsantonio.com



"Eureka" è una famosa esclamazione pronunciata dall'antico matematico greco Archimede, proferita dopo aver fatto una importantissima scoperta scientifica. La voce verbale "Eureka" significa "ho trovato".



Le piante

Usa i fondi come fertilizzante per concimare le piante, in quanto il caffè contiene importanti nutrienti come calcio, azoto, potassio, magnesio e altri vari minerali. **È sufficiente mettere il fondo del caffè freddo nel vaso o direttamente sulla terra.** Se preferisci un fertilizzante liquido, aggiungi 2 tazze di fondi di caffè ad un secchio d'acqua, lascia in infusione e spargi poi sulle piante da giardino e da vaso.

Gli insetti

Ideali per allontanare gli insetti, i fondi di caffè sono dei veri repellenti soprattutto per le formiche e le lumache. **Per tenere lontano da casa le formiche spargi un po' di polvere nei punti critici della casa, ove solitamente trovi gli insetti.** Lo stesso vale per il giardino: basta spargere i fondi sul perimetro e senza utilizzare pesticidi, lumache e chioccioline staranno alla larga.



Le stoviglie

Per lucidare pentole e bicchieri, dopo il normale lavaggio, **strofina i fondi di caffè per togliere la patina di minerali.** Attenzione vanno assolutamente evitati i piatti perché si rischia di colorarli dove ci sono i consueti graffi.



Maruzzella

Bar - Gelateria - Frutteria



*L'estate ha un nuovo gusto
a Marina di Cassano*



Via Marina di Cassano 50
80063 Piano di Sorrento (NA)
+39 081 53 23 884
facebook.com/gelateriamaruzzella

Maruzzella

BEST CHOICE
Ice Cream

Bowling

Sorrento



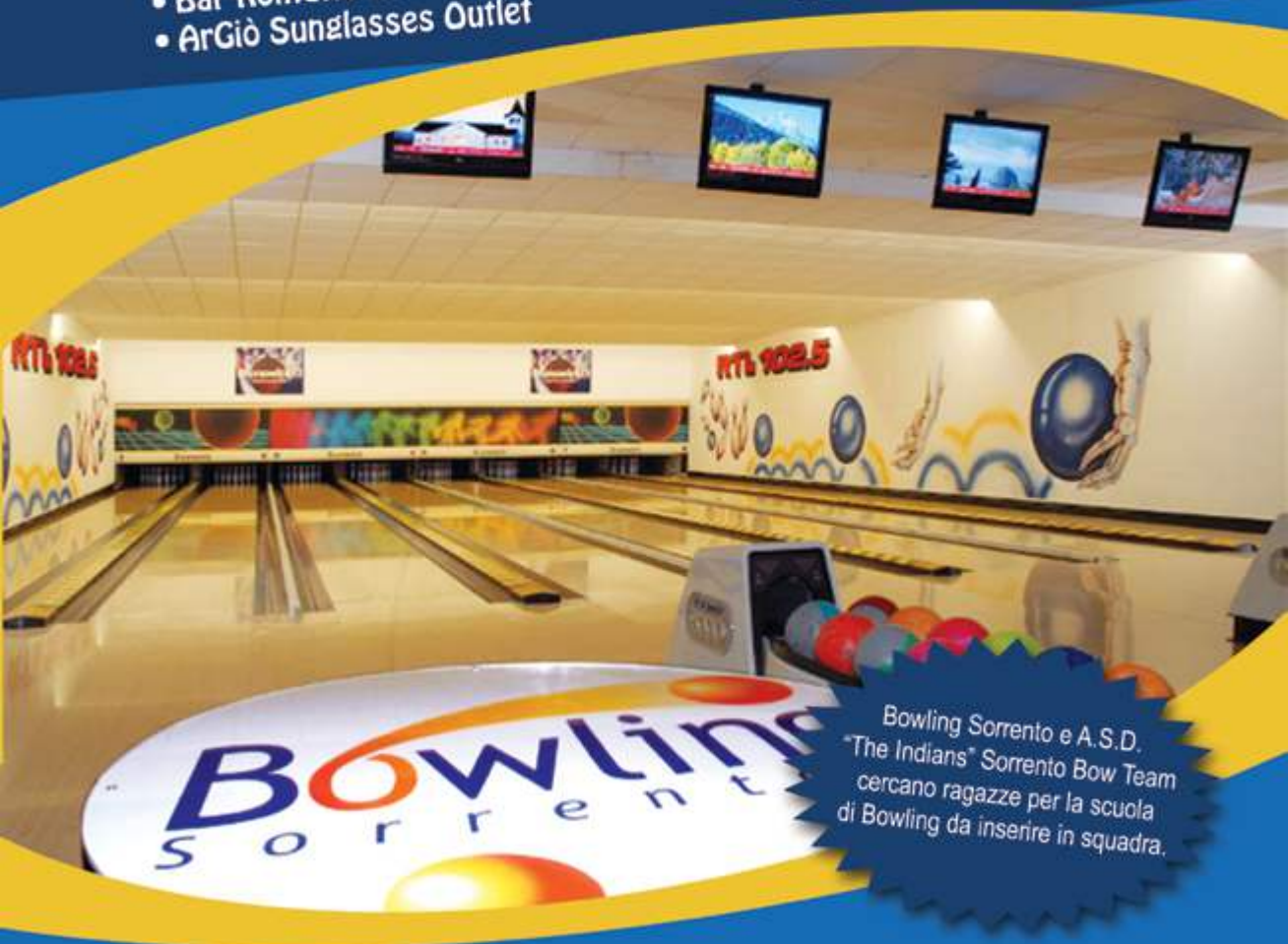
il BOWLING dei
Campioni d'Italia
~ 2014 ~

Fai STRIKE con il *Birillo Banana*

Estrai e vinci uno dei premi offerti da:

- Bar Kontatto Steak House
- ArGiò Sunglasses Outlet

- David Gelateria
- Asd Sorrento Equitazione



Bowling Sorrento e A.S.D.
"The Indians" Sorrento Bow Team
cercano ragazze per la scuola
di Bowling da inserire in squadra.

Via S. Antonio, 8 - SORRENTO - Tel. 3338729628

 [bowlingssorrento](https://www.facebook.com/bowlingssorrento) - bowlingssorrento@alice.it

Le macchie

Per eliminare le macchie sui mobili e sui pavimenti, inumidisci un panno, **passalo sui fondi e strofina poi sulla macchia incriminata**: pare che aiuti a farla scomparire facilmente anche se si tratta di macchie zuccherine date da sciroppi, bibite, etc. Con la polvere di caffè, è possibile togliere anche i graffi chiari sui mobili in legno.



I tessuti

Per colorare i tessuti, i fondi di caffè sono ideali perché sono in grado di conferire toni caldi ed effetto invecchiato anche ai filati. **Se si aggiunge dell'acqua tiepida, il colore marrone che si ottiene può essere utilizzato anche per lavori di decoupage** (al termine, asciuga sempre con phon, spazzola via la polvere e fissa con stiratura a secco).

Il corpo

Per le mani in cucina, aiutano a togliere l'odore che lasciano aglio, cipolla e pesce: strofina quindi le mani con i fondi e poi insaponale. **Prova inoltre un esfoliante naturale e biologico per il corpo**, prepara uno scrub mescolando i fondi di caffè con qualche cucchiaino di olio d'oliva.



TECNO CALO



CORSO ITALIA, 93 - META (N)

WWW.TECNOCA

R



 **ARISTON**

Hisense

 **DAIKIN**

 **Vaillant**

 **MITSUBISHI**

 **Chaffoteaux**



EGIS PLUS
CALDAI STAGNA + KIT FUMI
24 KW
€ 458.00
IVATO



IA) - TEL. / FAX 081 8787121

ALORFRASCA.IT

Perché i jeans sono cuciti
con filo arancione?

I motivi della tradizionale cucitura di filo arancione dei blue jeans sono di carattere esclusivamente estetico. La scelta di questo colore fu, infatti, dettata dall'abbinamento cromatico con i rivetti di rame, che erano un elemento distintivo e caratterizzante dei primi jeans. Infatti, Levi Strauss - l'emigrante bavarese che dal 1853 aveva iniziato a San Francisco la produzione di pantaloni di resistente tela denim da destinare a minatori e cercatori d'oro - aveva riconosciuto un'opportunità commerciale nell'idea di un suo cliente del Nevada, il sarto Jacob Davis, il quale utilizzava il rivetto di rame per rinforzare le tasche dei pantaloni da uomo. Dal sodalizio tra Levi e Davis nacquero i Levi's 501, i primi blue jeans della storia, che furono brevettati il 20 maggio 1873.



Sai perchè???

...Domande e risposte
per dubbi e perplessità...

Perché i giocatori di Football si
tracciano righe nere sul viso?

Le righe nere sotto gli occhi dei giocatori, che certe volte ricordano le decorazioni tribali di guerra, sono in realtà un mezzo per ridurre i riflessi della luce. Servono, infatti, ad evitare che gocce di sudore che colano sul viso provochino il riverbero della luce dei riflettori o del sole. Inoltre, queste righe nere evitano i micro-acceccamenti provocati dai fari che si riflettono sulle sbarre del casco, un aspetto particolarmente importante per chi riceve la palla e che deve tenere lo sguardo costantemente sulla palla.





**Autolavaggio
Sant'Agnello
Car Wash**

Corso Italia e Via M. Bonaventura Gargiulo, 18
Cell. 392 7741526 seguici su Facebook

RITIRI A DOMICILIO

Autolavaggio Sant'Agnello vi aspetta per offrirvi tanti nuovi servizi,
oltre al lavaggio A MANO dell'autovettura interno/esterno esegue anche:

IL LAVAGGIO TAPPEZZERIA IN TESSUTO E MISTO

TRATTAMENTO PER INTERNI IN PELLE CHE PULISCE, IDRATA E PROTEGGE DALL'INVECCHIAMENTO CON ALOE VERA

LA SANIFICAZIONE INTERNA DELL'ABITACOLO CON O3VSANITY SISTEM R AD OZONO ODOR BACT OUT

**IL TRATTAMENTO PIÙ EFFICACE PER ELIMINARE I CATTIVI ODORI CHE SI FORMANO
NEL CONDIZIONATORE DELLA TUA AUTO**

SERVIZI SU PRENOTAZIONE

I PRODOTTI USATI NON POTEVANO CHE ESSERE DI UN'AZIENDA ITALIANA, CON UN OCCHIO DI RIGUARDO PER
L'ECOLOGIA E L'AMBIENTE LEADER NELLA COSMESI PER AUTO



**ORARIO CONTINUO DALLE 07.00 ALLE 19.00 ANCHE IL SABATO
ALL'INTERNO DELLA STRUTTURA C'È UN COMODO PARCHEGGIO
E UN CENTRO REVISIONI VEICOLI CON AMPIA SALA D'ATTESA
CON ANGOLO BAR (GRATUITO) E SKY**

**DA GIUGNO AD OTTOBRE APERTI LA DOMENICA
SU APPUNTAMENTO O PRENOTAZIONE**

**VI ASPETTIAMO PER QUALSIASI INFO
NON ESITATE A CONTATTARCI**



FISHING POINT

**Attrezzatura ed articoli
per la pesca - esca viva**

Vico 3° Rota, 11 - 80067 SORRENTO (NA) | Tel. 081.807.33.83

4 Bit

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081.534.2135 - 081.191.71216

**Vendita e Assistenza
Pc & Smartphone**

VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!

TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO
E VARIE COMPONENTISTICHE
TABLET E SMARTPHONE

PREVENTIVI PERSONALIZZATI
IN SEDE

DR. PHONE

ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP



Sai perchè???

...Domande e risposte per dubbi e perplessità...

Perché la scrittura veloce dei cellulari si chiama T9?

T9 è il nome di un software di scrittura veloce molto diffuso nei telefoni cellulari. Il suo nome significa "testo in 9 tasti", dall'inglese text on 9 key, e si riferisce al meccanismo grazie al quale, usando le lettere associate in gruppi di 9 tasti del telefono - per esempio a, b, c sul tasto 2 _ e un data base di parole d'accesso rapido, il programma richiede poche pressioni dei tasti per riconoscere i termini di maggior uso associati a una specifica sequenza di tasti. Sviluppato da un'azienda Usa di Seattle, nel 1999 acquisita dal colosso Aol Time-Warner, il T9 ha conosciuto un grande successo ed è montato su quasi tutti i cellulari.



Perché dopo aver detto grazie si risponde "prego"?

E' una formula di cortesia, un modo succinto per rispondere. La risposta completa sarebbe: "La prego di non ringraziarmi, non si disturbi a ringraziarmi, non c'è di che". E in effetti al posto di prego si può anche dire "non c'è di che" o "di nulla". Il senso di questa breve frase è quello di non far pesare, sulla persona che sta esprimendo gratitudine, quanto si è fatto per lei. Nello stesso modo si esprimono i francesi con "je vous en prie" (ve ne prego). Espressioni analoghe si usano anche in inglese: per esempio "don't



mention it" (non dirlo/ non lo dica nemmeno) o con il più americano "you are wellcome" (sei il benvenuto, come dire "è stato un piacere").



Se il **Rischio Paese** "aumenta", cosa succede, cosa cambia?

 a cura del dott. **Massimo Fienga**

Il Rischio Paese rappresenta una forte volatilità del mercato finanziario, cioè notevoli variazioni delle quotazioni in termini di valuta (moneta), di borsa azionaria, di titoli di stato (debito pubblico) e/o possibile insolvenza (mancanza di liquidità) con rischio capitale, di conseguenza, non poter onorare obblighi assunti nei confronti di operatori di terzi, operatori finanziari e industriali globali (esteri). Questo rischio dipende da vari fattori importanti 1. Politica – 2. Economia – 3. Fattori sociali.

Conseguenze:

Mancanza di credibilità, inaffidabilità, crescita dell'inflazione, forte aumento dei tassi di interesse (attivi e passivi), impoverimento del popolo, forte aumento della disoccupazione. In termini tecnici e psicologici: humor e sentiment negativo (paura del domani, confusione, ansia da parte del popolo).

Quando capita tutto ciò?

Quando le richieste del popolo e la relativa politica non è in grado di gestire e organizzare al meglio il bene comune e, di conseguenza, crea instabilità economica portando a peggiorare i fattori sociali. Se si arriva all'insolvenza, la nazione interessata è, per molto tempo, parzialmente isolata dai mercati internazionali e dagli aiuti economici da parte di paesi terzi. Solo con grandi sacrifici e notevole attività politico/economica il paese interessato dovrà

dimostrare nuova affidabilità, grande credibilità futura in modo da ridurre il rischio paese.

Negli ultimi 70 anni abbiamo avuto moltissimi paesi a rischio elevatissimo e/o insolvenza:

Germania (1932-48); Albania-Ungheria (1990); Croazia (1993- 96); Islanda (2008), Grecia (2012/13, forte aiuto estero); Polonia (1981); Russia (1998); Spagna (1936/39); Argentina (2002/05); Brasile (1990); Cile (1983); Messico (1982); Venezuela (2004); Turchia (1982)... per non elencare i paesi del continente Africa.

Analizziamo cosa è il Rischio
Emittente: è legato all'affidabilità e alla capacità di rimborsare il capitale e/o gli interessi avuti in prestito. È evidente che il rischio elevato è direttamente proporzionale ad interessi più alti per giustificare e rendere più invitante



PITTURAZIONI INTERNE ED ESTERNE | CARTONGESSO
CORNICI DI GESSO | RIVESTIMENTO A CAPPOTTO PER ESTERNI
PAVIMENTAZIONI IN RESINA | IMPERMEABILIZZAZIONI ATTICI

VIA FREGONITO, 8 - SORRENTO (NA)
TEL. 333.86.36.490 E-MAIL ANTONINO.MINIERO0@ALICE.IT

IL TUO 5 X 1000
FA LA DIFFERENZA

ANCHE NEI 4
POLIAMBULATORI
E NEI 5 AMBULATORI MOBILI
CHE OFFRONO
CURE GRATUITE
IN ITALIA

CODICE FISCALE
971 471 101 55



l'investimento. Sono centinaia di migliaia le società ad altissimo rischio e/o a default (fallimento) nel mondo. Tra cui molte Banche e Assicurazioni.

A tutela del rischio (Paese e Emittente) nascono le società di "rating" cioè agenzie di valutazione riguardante la solidità e la solvibilità, un metodo utilizzato per dare maggiori garanzie. Standard e Poor's, Mody's, Fitch sono società private americane (Banche di Investimenti) riconosciute come società di rating non esenti da conflitti di interesse.

In un mercato Globale con i rischi sopra elencati come comportarsi?

Come trovare tranquillità e serenità nei confronti di tale mercato finanziario?

La parola chiave è:

Diversificazione, cioè investire tramite ottimi gestori nei Paesi economicamente "forti" e più tranquilli cercando, inoltre, di non avere un rischio emittente e quindi scegliere le migliori società di vari settori

(industriali, finanziari, chimici, farmaceutici ecc., ecc.).

Tale tipo di gestione dinamica è continuamente monitorata da esperti attraverso notizie politico/finanziarie in tempo reale per avere un costante controllo del rischio. Inutile sottolineare che, come in tutti i campi, bisogna scegliere società di gestione valide professionalmente e riconosciute con una storia a lungo termine positiva.

Quindi:

1. Diversificazione
2. Qualità di gestione dinamica
3. Orizzonte temporale non a breve termine. Queste le caratteristiche per ridurre notevolmente il Rischio Paese e il Rischio Emittente.

Massimo Fienga / Senior Partner

Referente / Agenzia Piano di Sorrento

Azimut Consulenza Sim Spa



**AGRITURISMO
ANTICO CASALE**
COLLI DI SAN PIETRO

da Nenna Luisa
CUCINA TIPICA

APERTI SU PRENOTAZIONE TUTTE LE SERE E NEI WEEKEND ANCHE A PRANZO

Via Cermenna, 45 - Piano di Sorrento (NA)
Tel +39 081 808 3462 | Cell +39 333 7422518
info@ilcasaleantico.com

www.ilcasaleantico.com

f g+ i



Gruppo Castelli
praticar s.n.c.

Pratiche Auto...

- pagamento bolli auto e moto
- immatricolazione
- rinnovo e duplicati di patenti in sede
- estratti e visure
- trasferimento di proprietà
- revisioni auto e moto
- collaudi



Camera di Commercio
Napoli

- Firma Digitale
- PEC
- Invii Telematici
(cancellazione - iscrizione - variazione)
- Fatturazione Elettronica



Agenzia del
Territorio



- Visura Catastale
- Visura Ipotecaria
- Certificati Catastali
- Vulture Catastali
- Pratiche Successioni



agenzia
entrate



- Variazioni o Attribuzione Partita IVA
- Certificati



Equitalia

- Estratto di Ruolo
- Rateizzi
- Sgravi



- Casellario Giudiziario
- Carichi Pendenti
- Certificati

...e non solo

**...risparmia il tuo tempo
e affidati a noi...**

Via Casa Rosa, 59 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081.19201854 - praticaragenziapiano@libero.it

Perché variare nei 5 colori del *benessere*?

a cura di **Luca Ricciardi**

Oggi si fa un gran parlare di qualità di frutta ed ortaggi, ma anche la varietà è importante. Solo variando nell'arco della giornata il consumo di questi alimenti naturali si possono coprire tutti i fabbisogni dell'organismo. Come orientarsi? I colori vivaci e invitanti della frutta e verdura possono essere raggruppate in 5 categorie: rosso, verde, bianco, giallo/arancio e blu/ viola. Ogni colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva.



IL ROSSO

La frutta e le verdure di colore rosso sono ricche di licopene e di antocianine, ad azione antiossidante. Mangiati crudi forniscono la vitamina C che consumata giornalmente contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario e della formazione del collagene. La vitamina C favorisce anche l'assorbimento del ferro presente negli altri alimenti.

IL VERDE

Tutti gli ortaggi verdi contengono magnesio e acido folico. Il magnesio è parte della molecola della clorofilla e favorisce il normale metabolismo energetico, inoltre riduce la stanchezza e l'affaticamento e migliora il funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare. L'acido folico rinforza il sistema immunitario.



IL BIANCO

Tra i composti ad azione protettiva di questo gruppo ci sono: il potassio, che contribuisce al mantenimento di una normale pressione sanguigna, e la fibra, che invece mantiene in salute l'intestino e normalizza i normali livelli di colesterolo nel sangue. Fanno parte di questo gruppo i funghi, una delle principali fonti di selenio, utili al normale mantenimento di unghie e capelli, alla normale funzione tiroidea e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo; e la frutta in guscio che consumata ogni giorno migliora dell'elasticità dei vasi sanguigni.

Francisco
MEN'S CLOTHES

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

SUMMER Sales

**OVER
THE
TOP**

Auto e Moto
Centro Gomme
Centro Revisioni
Officina Meccanica
Elettrauto

VICO EQUENSE
Corso Filangieri, 33 - Tel. 081.8016424
info@overthetopautomotive.it - www.overthetopautomotive.it

CONTROLLA LA SCADENZA
PRIMA CHE LO FACCIA QUALCUN ALTRO...

IL GIALLO ARANCIO

Questa colorazione è dovuta alle elevate quantità di betacarotene, una sostanza appartenente alla famiglia dei carotenoidi, che il nostro organismo converte in vitamina A, fondamentale per numerose funzioni dell'organismo. La vitamina A, infatti, contribuisce al normale metabolismo del ferro e al mantenimento della pelle, della capacità visiva e della funzione del sistema immunitario nella normalità.



BLU VIOLA

Questo gruppo di alimenti contiene un fitocomposto con azione antiossidante: le antocianine. Le verdure blu-viola, e in particolare i frutti di bosco, sono ricchi di vitamina C che, se assunta ogni giorno favoriscono la normale funzione del sistema immunitario, la normale funzione delle ossa, delle cartilagini, delle gengive, della pelle e dei denti.



Fonte UNAPROA (Unione Nazionale tra le Organizzazioni dei Produttori Ortofrutticoli, Agrumari e di Frutta in Guscio, Società consortile a r. l.) che ha promosso la campagna della durata di 3 anni, dal 2015 al 2017 di valorizzazione dell'ortofrutta fresca denominata "Nutritevi dei colori della vita", ottenendone il cofinanziamento dall'Unione Europea e dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali.

ANDROID APP ON
Google play

Download on the
App Store

gas



clima

Centro Assistenza Plurimarche

Assistenza e Manutenzione Caldaie

Bollino Verde per Revisioni

Climatizzazione

Impianti Gas

Impianti Solari Termici e Fotovoltaici

L'ESTATE SI AVVICINA...

QUEST'ESTATE
FARÀ MOLTO
CALDO!

ALLORA CHIAMERÒ
GAS CLIMA
PER INSTALLARE UN
CONDIZIONATORE
EFFICIENTE



Corso Italia, 88 - Meta (Na)

Tel /Fax 081.19259307 - Cell. 338.4695674 - e-mail gasclima@inwind.it

Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA

DIREZIONE ARTISTICA: MARILINA IACONO R.A.D. R.T.S.

VIA DELLE ROSE, 36 - PIANO DI SORRENTO

INFO: 0815322345 3393324670

SONO APERTE LE ISCRIZIONI!!!

Movimento, sudore,
determinazione, un passo per
librarsi nella musica, entrare
in un mondo più bello, dove
dimentichi tutti i problemi
della vita e ti lasci trasportare
dall'ebbrezza di un passo di
danza.

E' raccontare una poesia,
un'emozione con una
combinazione di movimenti.

Ti da l'opportunità di
esprimere con tutto il tuo
essere la persona che sei.

- Valeria Mazzola



PARTECIPAZIONE A CONCORSI
INTERNAZIONALI
ESAMI IN SEDE
NON CI SONO SPESE DI SAGGIO!!

Grafica di Alessandra Coppla



E. R. F. A. P. school

Ente Regionale di Formazione ed Aggiornamento Professionale

Sono Aperte Le Iscrizioni

creati il tuo futuro noi

ACCONCIATORE ESTETISTA



SORRENTO
Via Marziale, 15
Tel: 081 5322525
web: www.erfap.it

Autorizzati dalla Regione Campania



Max Pezzali *incontra i fans al Mondadori BookStore di Piano di Sorrento*

..... a cura di **S.R.**

Sorridente e puntuale Max Pezzali entra nel Mondadori BookStore di Piano di Sorrento lo scorso martedì 23 Giugno per presentare il suo ultimo album "Astronave Max". Ad attenderlo già da qualche ora, una lunga fila di fans è in coda davanti la libreria per poter vedere e conoscere di persona il loro cantante preferito.

Tanti i ragazzi che nonostante il caldo afoso del dopo pranzo hanno voluto esserci per dimostrare a Max Pezzali il loro affetto e la loro stima per un artista che da sempre presta molta attenzione ai giovani e ai loro sentimenti.

I primi ad entrare sono stati i giornalisti che con il cantante pavese e Giovanni Pepe, abile organizzatore di questo evento, si prendono qualche minuto per una conferenza stampa alla quale ha preso parte anche il gruppo editoriale LeggimiGratis. Dopo esserci accomodati nella sala riunioni abbiamo piacevolmente cominciato a conversare con un artista squisitamente amabile che subito ha voluto conoscerci di persona.

Quando è arrivato il nostro turno di presentarci Max Pezzali è rimasto simpaticamente divertito dal nome del supplemento del LeggimiGratis il giornale mensile EccomiQua e ha esclamato: "Bella questa!" riferendosi al nome del giornale,



4 Bit

Corso Italia, 317
Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081.5342135
081.19171216

APERTI
» per «
FERIE

Monica Di Vuolo per 4 Bit
Photo Giuseppe Ruggiero

VENDITA E ASSISTENZA PC & SMARTPHONE

OCCHIO AL
PREZZO!

**NOTEBOOK
A PARTIRE DA**

€289



proprio a sottolineare che è necessario distinguersi e catturare in qualche modo l'attenzione per emergere.

E' proprio questo lo spirito con il quale Pezzali ha collezionato un successo dopo l'altro da quando negli anni '90 è uscito il suo primo album "Hanno ucciso l'uomo ragno" che si aggiudicò il disco di diamante.

"Mi rendo conto – ci spiega Max Pezzali – che oggi la gente si annoia molto più velocemente: dopo appena 30 secondi dall'inizio di una canzone una persona sa

già decidere se continuare ad ascoltare o passare alla successiva. **Per cui in questo ultimo lavoro mi sono dato un obiettivo: quello di creare un album differente dagli altri, che miscelasse diversi ritmi di musica,** insomma tutto quello che mi piace. Il risultato: ogni canzone è diversa dalle altre e racconta la mia esperienza unita ad una saggezza che accompagna l'età, in un linguaggio che non si scontra con le nuove generazioni, ma piuttosto trova un punto d'incontro."

"In un mondo che ha perso i punti di riferimento



summer

Saldi

Corso Italia, 16/18 Meta - Tel. 081 5322290
email: atelierchiarodiluna@libero.it

segui su:





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



*...da sempre siamo
come ci volete!*



A PRANZO.

Il nostro variegatissimo banco gastronomia
con verdure, insalate, primi e contorni
I nostri piatti espressi dalla cucina
La nostra ottima pizza presente a pranzo e cena



A CENA.

La nostra rosticceria e friggitoria tipica napoletana
Le vostre cene anche all'aperto
Le vostre cene a lume di candela nella sala superiore

di una volta, in un mondo dove tutto è incerto, dove non esiste più il posto fisso, bisogna adattarsi ai cambiamenti. Questo accade anche nel mondo della musica. **Il fatto di aver riscosso tanto successo e premi nella carriera non è una garanzia che andrà sempre così.** I miei lavori –ci racconta Max Pezzali – hanno sempre rispecchiato questa prospettiva. Quando inizio a scrivere un album

non mi cullo nei consensi che ho raccolto, ma penso sempre che quello che sto per realizzare potrebbe essere l'ultimo mio disco, quello per il quale potrei essere ricordato. Questo mi dà la spinta e la carica giusta per dare il massimo, per rimettermi in gioco e alla pari con i giovani che mi seguono e che tanto amano la mia musica.”

E LeggimiGratis ha intervistato alcuni dei fans di Max Pezzali presenti al firmacopie davanti al Mondadori BookStore di Piano di Sorrento, in attesa di abbracciare il cantante pavese. Mentre raccoglievano i loro commenti all'uscita dell'incontro con Max Pezzali è stato bello percepire la forte emozione che avevano provato nel vedere dal vivo un artista così apprezzato.

“ Anna: “Vedere Max Pezzali in carne e ossa è stato un vero e proprio colpo al cuore. Ascolto le sue canzoni con mia sorella fin da quando avevo 9 anni. Vederlo sorridere e rivolgermi la parola a pochi passi da me, è stata una cosa davvero unica. In quel poco tempo, mi è sembrata una persona molto umile e a differenza di molti cantati, lui è davvero “l'uomo delle sue canzoni”, o almeno questo è ciò che mi ha trasmesso. Poterlo incontrare, nella nostra modesta penisola è stato ancora più sorprendente.”

“ Naomi: “Poter conoscere Max Pezzali di persona è stato davvero un'esperienza rivelatrice, mi ha confermato che la mia impressione era esatta: un cantante umile, propenso a rapportarsi con i suoi fans in modo amichevole e disponibile, sempre con il sorriso; ecco spiegato come sia riuscito a conquistare generazioni intere e affermarsi anche tra quelle più recenti diventando la colonna sonora di tante esperienze. Un'artista che non passerà mai di moda soprattutto grazie alla sua personalità, che avvalorava ogni suo testo compreso il nuovo album presentato durante quest'incontro.”





**il modulo
arredamenti**



SORRENTO
Via degli Aranci, 33/d

**progettazione
e arredamento**



Tel. 081.878.5697
info@ilmodulosorrento.it

Potenzia *la memoria* con qualche trucchetto



..... a cura di **Luca Ricciardi**

Dove avrò messo le chiavi di casa! Cos'ho mangiato ieri? Non ricordo più il titolo dell'ultimo libro che ho letto..

Se non ti riconosci in questa situazione non ti preoccupare si può fare qualche cosa per migliorare la tua memoria: devi allenarla con qualche strategia mnemonica. Queste possono essere utili in quanto mettono in moto aree del cervello fondamentali per la capacità di ricordare.

Per potenziare il tuo cervello, non c'è niente di meglio che allenarsi a memorizzare le cose utili della vita di tutti i giorni: i numeri di telefono che chiami più spesso, le parole della tua canzone preferita, il codice della carta di credito... Organizza le tue idee e le tue priorità. E pensa ad annotarle sull'agenda, sul bloc-notes, nel cellulare...

Il sonno è indispensabile per la concentrazione e la memorizzazione. Proprio mentre dormiamo il cervello classifica tutte le informazioni assorbite durante la giornata. Ecco perché, quando si dorme male o poco, i ricordi sono perturbati. Attenzione allo stress e ai leggeri stati depressivi che possono nuocere enormemente alla concentrazione e all'apprendimento.

Un'alimentazione sana e varia svolge un ruolo principale nel funzionamento del cervello. In particolare il mirtillo, grazie ai suoi fitonutrienti, è raccomandato per la memoria. Limita il consumo di alcool e di tabacco (che altera l'attività di alcuni ricettori cerebrali) e di sostanze stimolanti come il tè ed il caffè, che non aiutano la concentrazione.

Carte, parole crociate, sudoku e altri giochi d'intelligenza appositamente studiati, alcuni dei quali puoi trovare anche su internet, sono tutte attività di riflessione che possono aiutare ad allenare il cervello e la memoria. Bastano 10 minuti al giorno per potenziare il tuo cervello, migliorare la memoria e le tue capacità di apprendimento.

Incontrare persone, frequentare amici, dedicarsi ad attività sociali contribuisce alla salute mentale: il confronto con gli altri, il dibattito, lo scambio sono essenziali per il buon funzionamento del nostro cervello e quindi della nostra memoria. Stando ai risultati di uno studio condotto dall'Università di Malmö (Svezia), conversare con gli amici, ridere, fare nuove esperienze, sarebbe uno dei modi migliori per potenziare il cervello.



da Nello TAKE AWAY

COFFEE & CAPPUCCINO BAR
TRATTORIA - PIZZERIA

DA NELLO TAKE AWAY

SORRENTO - VIA DEGLI ARANCI, 29
TEL. 081.8784611

PROMOZIONE
estate
2015



Pizza Margherita
+
Lattina
euro 5.00

Spaghetti a Vongole
+
Impepata di Cozze
+
Bibita
euro 12.00

Produzione propria giornaliera



Caseificio
Terra delle Sirene

di Di Giovanni Pugliese & C. Snc



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

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

Occhio a
come usare
**la crema
solare**

||||| a cura di **Anna Esposito**

Applicare la crema solare su viso e corpo sembra un'impresa semplice, eppure è un'operazione più complessa di quanto non si pensi. Anche chi è attento e meticoloso commette senza saperlo una serie di errori comuni che vanificano la protezione dai raggi UV garantita dai prodotti solari. Innanzitutto è importante utilizzare un prodotto ad ampio spettro, che protegga non solo dai raggi UVB ma anche dagli UVA e con un fattore di protezione di almeno 15. Vanno poi acquistate due creme diverse con due formulazioni differenti: una per il viso e l'altra per il corpo. **La crema deve essere applicata generosamente sulla pelle ogni 80 minuti anche se è nuvoloso o si resta sotto l'ombrellone**, perché pure in questi casi i raggi del sole si riflettono ugualmente. Infine, in base al tipo di attività da svolgere al sole bisogna ricordare di scegliere la formulazione più adatta: per chi nuota o pratica sport è meglio la versione resistente all'acqua. Ultima accortezza verificare sempre la data di scadenza, perché una crema aperta da più di due anni è meglio che finisca nel cestino, in quanto ormai ha perso la sua efficacia.

Errori da evitare

La protezione non va applicata sulla spiaggia, ma andrebbe stesa su tutto il corpo almeno 30 minuti prima dell'esposizione al sole perché così la pelle ha tempo di assorbirla per bene. Inoltre, questa operazione **andrebbe fatta a casa davanti ad uno specchio a figura intera che permette di applicare la crema solare raggiungendo anche i punti più difficili**, come la metà della schiena e il retro delle gambe.



L'elenco delle zone spesso dimenticate e che invece sono molto delicate comprende:

- labbra, per le quali non va usato lo stesso prodotto del corpo, bensì un burro di cacao specifico, con fattore protettivo, da riapplicare frequentemente;
- dita dei piedi e pianta degli stessi;
- ascelle e interno braccia;
- retro del collo (sotto all'attaccatura dei capelli);
- orecchie (soprattutto la parte alta e quella posteriore);
- palpebre, in questo caso gli occhiali da sole non sono un accessorio modaiolo, ma una protezione per limitare l'insorgenza della cataratta.

L'errore più frequente è quello di applicare la crema all'ultimo minuto quando si è in spiaggia già distesi sull'asciugamano.



Hai oggetti in ORO che non usi?

(braccialetti, catenine, medaglie, ecc...)

Non tenerli chiusi nel cassetto!

Portali anche rotti.

**VALUTAZIONE GRATUITA
E SENZA IMPEGNO**

E ricorda anche

l'ARGENTO è prezioso!

Vassoi, posate, cornici, ma
anche soprammobili e gioielli

**possono valere
una fortuna!**



**compro
ORO
&
argento**

META

Corso Italia, 132

**PIANO DI
SORRENTO**

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

SORRENTO

Viale Nizza, 29



La fortuna di vivere in posti meravigliosi come la penisola Sorrentina facilita non poco il lavoro della Tecnoambiente srl che, forte delle potenzialità del luogo, cerca di esportare per quanto possibile la magia del posto in tutti i lavori, sia in penisola, in tutta Italia che all'estero. In questo particolare caso non c'è stato neanche bisogno di proporre un progetto troppo complicato in quanto la semplicità è risultata essere l'arma vincente perchè la location, il panorama e l'orografia della zona hanno portato in maniera quasi inconscia a ottenere il massimo rendimento con un semplice sfioro dell'acqua sul panorama e a qualche inserimento artistico che si insedia tra la vasca e la natura circostante rendendo ancora più stupendo un posto già di per se magnifico. Ancora una volta con questo invasivo con sullo sfondo l'immagine della costiera Amalfitana avvalorata la nuova filosofia del benessere in acqua della Tecnoambiente: la TAAQUARELAX. Un concentrato di tecnologia messo al servizio del più completo relax, la facilità di utilizzo con una manutenzione necessaria, ma mai incontenibile che anche i privati ormai possono permettersi aggiungendo valore alle proprie proprietà e ottenendo un angolo di paradiso in cui passare gli attimi, sempre più fugaci, che i vari impegni giornalmente ci concedono. Il Relax a portata di mano, è ciò che la filosofia della TAAQUARELAX vuole esportare e divulgare.

TECNOAMBIENTE

Benessere in valore assoluto.



su Youtube clicca:
tecnoambiente benessere

www.tecnoambienteluxurypools.com



Occorrente per 6 stecchi gelato

- I cestino di frutta a piacere (fragole, lamponi, mirtilli, etc.)
- 250 g di yogurt bianco cremoso
- 30 gr di zucchero a velo
- zenzero fresco (o in polvere)

Cooking CLUB

Yogurt alla frutta su stecco

Lava e asciuga bene la frutta e frullala. Metti lo zucchero a velo e lo zenzero finemente tritato (o quello in polvere) nello yogurt e mescola bene. Versa lo yogurt nel frullatore con la frutta e frulla ancora finché non otterrai una salsa cremosa. Assaggia e verifica che sia dolce a tuo piacimento, eventualmente aggiungi ancora zucchero. Il trucco in questa preparazione è assaggiare! Le proporzioni sono variabili ed individuali: a te trovare quella che ti piace di più! Una volta ottenuto un composto omogeneo, prendi gli stampini e distribuisce in ogni stampino la crema di yogurt alla frutta che hai preparato. Metti in freezer fino a completo congelamento.

Il miele di acacia è un ottimo sostituto dello zucchero, più sano, non fa cristallizzare la frutta e non ha retrogusto, ma si possono utilizzare anche un paio di bustine di stevia. Se il composto di yogurt ti sembra troppo denso aggiungi qualche cucchiaino di latte fresco. Se non hai gli stampi, usa dei bicchierini di plastica da caffè!

STANCO? energizzati con
un centrifugato!



CALDO? rinfrescati con
un frullato!



I nostri frullati e centrifugati sono preparati al momento, su misura per te, con frutta e verdura fresca proveniente dal vicino mercato ortofrutticolo.

**LA SALUTE
A KM ZERO**



MamilùCafè

Bar, Simpatia ed una Pausa dallo Stress

Piazza della Repubblica, 31 - Piano di Sorrento
Tel. 081.192.420.96 - FaceBook: Mamilù Cafè

Via le tossine
in sole 24 ore

||||| a cura di **Luca Ricciardi**

Basta anche una sola giornata per depurarsi a fondo, avvertendo subito una piacevole sensazione di leggerezza. Quando il corpo ha bisogno di disintossicarsi velocemente dalle tossine accumulate dopo un eccesso alimentare si può provare **a partire con piede giusto fin dal risveglio** e con qualche trucco è possibile tentare una strategia di benessere d'urto: il detox di 24 ore.



Quando?

Il giorno migliore per una giornata di disintossicazione è sicuramente il week end, quando libere dalla routine settimanale è più semplice ritagliarsi un po' di tempo per se stesse. Inoltre, **potrebbe succedere che nel corso della giornata si possa provare un certo senso di debolezza**, per cui restare a casa con un ritmo più tranquillo è l'ideale per raggiungere l'obiettivo benessere.

Come?

La prima cosa da fare appena svegli è quella di bere un bel bicchiere d'acqua tiepida (ma con il caldo che fa va bene anche a temperatura ambiente) con la premuta di un piccolo limone. E' un vecchio rimedio della nonna che sgonfia e facilita anche il dimagrimento. **Per favorire il detox, si può iniziare con un lungo pediluvio disintossicante:** sarà sufficiente riempire una bacinella con acqua tiepida a cui aggiungere due cucchiaini di bicarbonato di sodio e quattro gocce di olio essenziale di lavanda. Una volta terminato il bagno ai piedi, impasta un po' di bicarbonato con l'acqua e quando avrai ottenuto una

pasta cremosa applica sulle piante di piedi e strofina delicatamente. Poi sciacqua abbondantemente e passa sotto la doccia. **Prima di aprire l'acqua friziona il corpo con un guanto di crine e massaggia bene la pelle per agevolare il drenaggio di liquidi e tossine, insistendo su cosce, glutei, gomiti e schiena.** Per sciacquarsi è meglio alternare getti d'acqua fredda e calda e concludere la doccia con una tonificante acqua fresca.

Da bere

Durante la giornata è consigliabile bere spesso e a piccoli sorsi, ma solo acqua naturale e qualche decotto depurativo. **In particolare è efficace quello a base di zenzero, che stimola la termogenesi.** Si prepara semplicemente: sbuccia la radice fresca, tagliala a fettine e lascia sobbollire dolcemente un litro di acqua. Bevi senza aggiungere dolcificanti.

Da mangiare

Per la tua giornata di detox segui una dieta leggera **a base di verdure crude e cotte, riso integrale, pesce al vapore, frutta non zuccherina**. Divieto assoluto ad alcol, caffè, sale, zucchero, carne e formaggi.

LE OFFERTE DI

Mister DASH



DASH
21 ECODOSI
SALVA COLORE - CLASSICO

€3,70



CORONA
CARTA IGIENICA
4 ROTOLI

€0,79



GLADE DISCREET
RICARICA
VARIE PROFUMAZIONI

€1,50

CORONA TOVAGLIOLI
MAXI

€0,79



PAMPERS PROGRESSI
PACCO DOPIO X 4/5/6

€15,00



LINES SETA ULTRA
PACCO DOPIO VARI TIPI

€3,29



PANTENE
BALS. ML 250
RIFLESSI DI LUCE E ACQUA
LIGHT

€1,50

LYCIA VAPO
75 ML VARIE PROFUMAZIONI

€2,50



OFF SPRAY
100 ML

€3,29



BAYGON
VERDE ML 600

€4,20



RAID TARME MOBILI
LAVANDA E CEDRO

€1,50

OFFERTE VALIDE PER TUTTO LUGLIO

VIA DEGLI ARANCI, 101 SORRENTO



Calma e sangue freddo

a cura di **Luca Ricciardi**

L'amica che arriva in ritardo, la fila d'attesa un po' troppo lunga, l'impiegato che è di una lentezza esasperante.... e tu che perdi la calma! Ogni giorno la pazienza è messa a dura prova. Anche se le situazioni portano ad innervosirsi, complice anche il caldo estivo, la cosa migliore è sempre mantenere la calma. L'impazienza e l'irrequietezza sono caratteristiche di una persona insicura e problematica. La pazienza, invece, è sinonimo di forza e equilibrio e permette di vivere serenamente.

Prova a vedere il lato positivo delle cose, per esempio se sei in coda alla posta cogli l'occasione per parlare con tuo figlio che ti accompagna, oppure se sei per strada imbottigliato nel traffico, **approfitta della situazione** per osservare con più attenzione i luoghi per i quali sei passato mille volte, ma che non hai mai guardato veramente. Inoltre, in tutte quelle situazioni in cui sai già che dovrai aspettare, perché non giocare

d'anticipo? Prova a fare qualcosa durante l'attesa, così avrai meno l'impressione d'aver perso tempo. Ricorda l'impazienza non fa avanzare le cose più rapidamente, quindi è inutile perdere la calma, cerca piuttosto di distrarti, cerca un'altra occupazione concreta. Quest'atteggiamento sarà molto utile per imparare a tollerare meglio i difetti altrui.

Quando senti che stai per perdere le staffe, fermati a fare il punto della situazione. Respira profondamente, cammina un po', e prova a chiederti: le mie grida migliorerebbero la situazione? In questo modo capirai che sfogare la tua rabbia potrebbe calmarti sul momento ma non servirebbe comunque a nulla.



Da noi puoi trovare...

Bibite
Pane
Latte
Frutta fresca
Affettati a marchio Citterio
Surgelati a marchio Findus
Detersivi
Ricariche Telefoniche
Pagamento Bollette
Ticket Gratta e Sosta

Riv. 0012 - Marina del Cantone
P.zza delle Sirene, 9
Massa Lubrense (NA)
Tel. 081.8081875
tabacchi.cacace@gmail.com

COSTANTINO

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



DAVID
Il Costume da Bagno



Triumph

FILA

RAGNO

ROSLIETTI

navigare

Lovable

Kristal

SALDI DAL 20% AL 50% ANCHE SULL'ABBIGLIAMENTO

Sorrento, centralissimo, soleggiato, vista mare, appartamento divisibile: ingresso, salone doppio, 3 camere, cucina, doppi servizi, ampio disimpegno, terrazzino, balconata, box auto, parcheggio. Rif. A418 a.c.e./g

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

Sorrento, prossimità Piazza Tasso, in bifamiliare, bilivelli, ottime condizioni, mq. 120: soggiorno, 3 camere, cucina, doppi servizi, terrazza attrezzata, box auto. Rif. A510 a.c.e./g

Sorrento, mezza collina, nel verde, villa bifamiliare al grezzo mq. 120, giardino mq. 2000. Comodo accesso. Rif. V702 a.c.e./g

Sorrento, Corso Italia, grazioso appartamento: doppio ingresso, 3 camere, servizi, terrazza, ampio cortile, ripostiglio. Buona esposizione. Rif. A512 a.c.e./g

Sorrento, mezza collina, in contesto signorile, vendesi villa bilivelli mq. 200 vista mare, ampio giardino mq. 2000 con piscina: grande salone, cucina-tinello, 4 camere, pluriaccessoriata, terrazze. Rif. V653 a.c.e./g



Sorrento, collina, villetta panoramica sul Golfo: soggiorno, 3 camere, cucina, doppi servizi, ampi terrazzi, giardinetto, parcheggio. Possibilità box auto. Rif. V707 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

Sant'Agello, collina, tranquillo, ottima esposizione, vista mare, antico fabbricato semi-ristrutturato, bilivelli, divisibile, mq. 160 coperti, terrazza, cortile, giardino. Rif. V602 a.c.e./g

Sant'Agello, Corso Crawford, moderno appartamento soggiorno, due camere, cucina, bagno, balconata e cantinola. Rif. A515 a.c.e./g



Piano di Sorrento, sulla collina, in tranquillo contesto residenziale, comodo accesso, vendesi casa a schiera su tre livelli, composta da: 1° liv., ampia taverna con camino, studio, bagno e garage; 2° liv., salone, cucinotto, bagno e terrazzi; 3° liv., 3 camere, doppi servizi. Rif. V636 a.c.e./g

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

Piano di Sorrento, a breve distanza dal Cavone, appartamento bilivelli, salone, cucina, camera, studio, 2 bagni, vari ripostigli. Rif. A516 A.C.E./G

Piano di Sorrento, centrale, appartamento in fabbricato moderno, ampio soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto, bagno, ampia balconata. Buona esposizione, ottime rifiniture. Rif. A501 A.C.E./G

Piano di Sorrento, lato mare, appartamento al primo piano: soggiorno, camera letto, cucina, bagno, disimpegno, balconata. Rif. A299 a.c.e./g

Piano di Sorrento, tra centro e mare, in palazzo d'epoca, signorile,

ampia mansarda panoramica: ingresso, soggiorno, 2 camere, cucina abitabile, doppi servizi, vari ripostigli. Rif. A328 a.c.e./g



Piano di Sorrento, centralissimo, in bifamiliare appartamento composto da: soggiorno, 2 camere, cucina, bagno, lunga balconata, piccolo cortile e deposito. Rif. A505a.c.e./g

Piano di Sorrento, collina, semindipendente, luminoso, panoramico: soggiorno, 3 camere, pluriaccessoriato, grazioso e curato giardino, dependance, terrazze, box doppio, parcheggio. Rif. A382 A.C.E./G

Meta lato mare, d'epoca, appartamento vista mare su vari livelli: soggiorno, camera matrimoniale con bagno e ripostiglio, camera, cameretta, cucina, bagno, lavanderia, sovrastante lastrico solare. Rif. A 513 a.c.e./g

Meta in piccolo e rinnovato e grazioso fabbricato d'epoca, vendesi monolocale locato con regolare contratto (ottima rendita), completamente rinnovato, composto da camera con angolo cottura e soppalco, bagno, locale box integrato e piccolo locale deposito. Rif. A507 A.C.E./g



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

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

Vico Equense, a pochi minuti dalla statale sorrentina, in antico palazzo ristrutturato, appartamento in ristrutturazione vista mare varie quadrature. Rif. A310 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 minuti dalla piazzetta, vendesi grazioso miniappartamento: soggiorno, cucinotto, camera in ammezzato, doppi servizi, ripostiglio, balconata. Rif. C141 a.c.e./g.

LOCALI COMMERCIALI E CESSIONI

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

Sorrento, centro storico, ottima posizione turistico commerciale cedesi negozio mq. 20 + 20. Trattativa riservata. Rif. Z864

Sorrento, centrale, avviatissimo ristorante mq. 110 interni, ampio spazio esterno, ottime condizioni. Trattativa riservata. Rif. Z867

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

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

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

Penisola Sorrentina, cedesi avviatissimo grazioso ristorante-pizzeria. Prezzo e canone interessante. Rif. Z868

Ametista

di Mariagiovanna Caccaviello

centro estetico - profumeria - solarium



- Manicure/Pedicure
- Colata in Gel
- Ricostruzione unghie
- Smalto Semipermanente
- Trattamento Viso e Corpo
- Massaggi
- Radiofrequenza
- Vacuum
- Pressoterapia

- Epilazione Viso e Corpo
- Doccia Solare
- Trucco Sposa
- Vendita Cosmetici e Profumi
- Luce Pulsata
- Programmi di Dimagrimento
- Trattamento viso collo e décolleté con prodotti Dermophysiologique

senza: oli minerali • derivati del petrolio • profumi allergizzanti
coloranti di sintesi • parabeni aggiunti • alcool



RITAGLIA QUESTO COUPON

sconto del **20%**

TRATTAMENTO
viso, collo & décolleté

DERMOMAGNETIC
MASCHERA AL FERRO®

[3in1]

PULIZIA TONIFICAZIONE EQUILIBRIO



con attivi
ECO CERT



Via Termine, 1

Sant'Agata sui Due Golfi - Massa Lubrense (NA)

Tel. 0818080949 - email. maryjo88@tiscali.it

FOTO dai lettori

Antonio
Harchenko e
Tonino Aversa
indossano
orgogliosi la
maglietta di
LeggimiGratis



Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con EconiQua o LeggimiGratis. Invia la tua foto via mail all'indirizzo:

foto@leggimigratis.it

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

Cover anche in metallo
x Samsung S6
x iPhone, ecc

Gun's' & Music C.so Italia, 321/H
Sorrento Tel. 081/8782457



*Pubblicizzatevi
con noi*



LEGGIMIGratis

**081/19171216
333/5471339**



VIA RIVEZZOLI, 9 (Località Casarlano)
Entrata via Nastro Azzurro - SORRENTO

VENDITA PRODOTTI A KM 0

Tel. 3337080597 - 0818072717

 Azienda Agricola Primaluce

- Vendita prodotti a km0
- Consegna a domicilio
- Associato Slowfood
- Ampi Spazi all'aperto per eventi e cerimonie
- Menu degustazione
- Serate a tema
- Laboratori per i bambini

SPETTACOLO DEI RAPACI
17 LUGLIO ORE 19,00



Fortuna
Intimo e Biancheria

Corso Italia, 152 Meta (NA)

Tel. 081.534.23.09

**ABITI
SCONTI
del 30%**

costumi 20€ e 40€

*vi aspetto con numerose
offerte all'interno!!!*



bacheca annunci

dai lettori



Tel. 081/19915355 sms 380.3067686

PER I TUOI ANNUNCI GRATUITI:
email: annunci@leggimigratis.it

Animali

Vendesi bellissimi cuccioli di Cocker Spaniel. Tel. 3334382226 - 08118858373

Regalo cucciolone maschio incrocio Pointer-Labrador di 8 mesi circa, tenero e giocherellone con i bambini. E' vaccinato, microchippato e sterilizzato. Tel. 335287253

Regalo simil Pinscher femmina di circa 5 anni, bianca con macchie nere, educata e gentile. Ottimo cane da compagnia già abituato al guinzaglio. Tel. 3385811282

Regalo gattini razza europea nati nel mese di marzo-aprile. Tel. 3385811282

Regalo cinque dolcissimi gattini di circa un mese alla ricerca di una famiglia che voglia adottarli e coccolarli con affetto. Zona Sorrento. Tel. 3479363383

Bellissimo maschio incrocio Spinone-Maremmano di circa 8 mesi regalo zona Castellammare di Stabia-Penisola sorrentina. Tel. 3385811282

Femmina incrocio Pastore Tedesco-Rotwailer di circa 9 mesi regalo zona Castellammare di Stabia-Penisola sorrentina. Tel. 3385811282

Simil Shitzu maschio di circa 1 anno e mezzo bianco/arancio regalo zona Castellammare di Stabia-Penisola sorrentina. Tel. 3385811282

Immobili

Meta, zona Casale in fabbricato radicalmente ristrutturato, vendesi ampio appartamento facilmente divisibile con box copribile per due

auto. Possibilità commutazione appartamento in Napoli con conguaglio. Tel. 3485801196

Fittasi garage in via Bagnulo a Piano di Sorrento € 120,00 mensili. Tel. 3335983117

Fittasi monolocale a Sant'Agnello in Corso Italia di 55mq ben ristrutturato. € 500,00 mensili, contratto regolare. Tel. 3336037833

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

Cerco casa da Sant'Andrea o Seiano a scendere verso Vico con due camere da letto, bagno, cucina abitabile, terrazzo e posto auto. Prezzo massimo di locazione mensile € 350,00. Tel. 3927086947

Casa vacanze Vico Equense nei pressi della discesa mare da giugno a settembre fittasi 2 appartamenti, anche a settimane. Tel. 3383792549

Sorrento: vendesi ampio locale in rione signorile di circa 200mq disposto su tre livelli e composto da una sala centrale, due servizi igienici, locale caldaia, angolo cottura, montacarichi e locali per uffici. Ideale per pub, discoteca, biblioteca, deposito, palestra, beauty center (SPA), spazi espositivi, ecc. Accatastato come bottega artigiano. Trattativa riservata. Tel. 3397924824.

Vendesi appartamento panoramico di circa 62 mq a pochi passi da piazza Tasso composto da tre vani con angolo cottura, servizi igienici e due terrazzini. Immobile appena ristrutturato e ubicato in un rione in via di ampliamento e ristrutturazione e a pochi metri da vari

punti vendita. Trattativa riservata. Tel. 3397924824

Siamo una coppia di inglesi che parla l'italiano e lavora a Vico Equense con persone stimate. Cerchiamo urgentemente un appoggio, se è possibile una camera matrimoniale anche in condivisione. Siamo persone serie e rispettose. Tel. 3295348290

Cerco in fitto giardino con piccola copertura uso alloggio cane. Tel. 3668615417

Fittasi monolocale Marina del Cantone - Massa Lubrense (Na), periodo dal 20 giugno 2015 al 30 settembre 2015. Tel. 3394262067

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

Sorrento adiacente Polizia di Stato fitto box auto o deposito Tel. 3395725580

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

Vendo villetta nuova vicino al mare, arredo nuovo, con tende parasole, mq 42 parco giochi, giardini in comune, barca di circa metri sei attrezzata per la pesca sportiva guida da a destra, motore 25 cv Jhonson, carrello. Prezzo € 45.000,00 Tel. 3930515840 / 3491251605

Fittasi per brevi periodi casa a 100m dal mare in località Riviera San Montano. Tel. 3383989744

La Rosa

società cooperativa S.r.l.

Servizi per aziende agricole

- Pergolati
- Passamano in legno di castagno
- Potature alberi ad alto fusto
- Manutenzione parchi e ville
- Impianti di irrigazione
- Giardinaggio

Tel. 3388790344



La Piccola Positano

Piazzetta delle Sirene, 6 - Marina del Cantone - Massalubrense - Tel 081.808.19.34



*Sandali e
Mocassini
artigianali e
personalizzati
su misura*



PER I TUOI ANNUNCI GRATUITI:
email: annunci@leggimigratis.it
Tel. 081/19915355 sms 380.3067686

bacheca annunci

Piano di Sorrento fittasi bilocale con ingresso indipendente composto da una camera da letto, cucina abitabile e bagno. Tel. 3383864109

Fittasi box in via Santa Sofia 13, palazzo Risalamento Equana per un posto auto. Tel. 3920067769

Fittasi locale c/2 40 mq con soppalco e bagno in parco privato a Piano di Sorrento in via Legittimo. Tel. 3458720137

Monolocale a pochi passi da S.Agnello e Sorrento composto da ingresso in salotto con angolo cottura, camera da letto, bagno, ripostiglio e terrazzo. Arredato posto auto/moto. Fitto sia periodi estivi che tutto l'anno (massimo 2 persone). Tel. 3342298327

Roma fittasi a 10 min. a piedi da università Tor Vergata n. 2 posti letto € 240,00 ciascuno o stanza in appartamento piano terra con ingresso indipendente. Supermetcato, farmacia, bars sottocasa. Tel. 3288745210

Cerco monolocale o miniappartamento a Vico Equense sia in affitto che in vendita con posto auto. Tel. 3338738541

Cedesi attività di pescheria ad Arola. Tel. 3663025366

Fittasi in Cariatì Marina (CS) luglio e agosto 5posti letto / 2vani e accessori al 2° piano, 150mt dal mare anche 15gg. Prezzi modici. Tel. 3382284663

Corsi

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

Insegnante madre lingua inglese e francese impartisce lezioni private a

domicilio per alunni scuole elementari, medie e superiori. Tel. 0818024680 ore pasti o 3341344156

Professoressa esperta in dizione impartisce lezioni private. Tel. 0818787312

Laureata in Lingue e Letterature Straniere con esperienza nell'insegnamento impartisce lezioni private di inglese e spagnolo. Preparazione esami universitari, diplomi di lingue e recupero debiti scolastici. Impartisce inoltre lezioni di francese ad alunni delle scuole medie e lezioni di tutte le materie umanistiche ad alunni delle scuole medie e superiori. Zona Penisola Sorrentina. Tel. 3204565062

Laureanda in lettere moderne alla Federico II di Napoli impartisce lezioni a domicilio nelle seguenti materie: italiano, storia, filosofia, geografia, latino, greco, inglese. Lezioni principalmente rivolte a studenti di scuola elementare, media e superiore. Servizi offerti: lezione/ripetizione semplice per compito in classe o per arricchimento personale, recupero debito formativo in una o più delle materie elencate, preparazione esame universitario di carattere umanistico. Prezzo modico. Tel. 3345492158 (zona Piano di Sorrento)

Lezioni private di tutte le materie umanistiche a prezzi modici per studenti di scuole medie inferiori e superiori. Tel. 3295678283

Studente universitario in Informatica con diploma di Ragioniere Programmatore si offre per lezioni e ripetizioni a domicilio di Economia Aziendale e Ragioneria Generale con proprio materiale di studio, inoltre di Programmazione C, C++, con materiale proprio di studio, e per chi volesse lezioni base di Java, Html, Base di Dati e il linguaggio Sql, lezioni singole o di gruppo a € 7,00/ h per persona. Tel. 3398789965

Docente laureata in lingue e letterature straniere impartisce lezioni private di inglese, francese e tedesco a studenti di scuola secondaria di primo e secondo grado. Prezzi modici zona Massa Lubrense Tel. 3396206793

Laureato in architettura impartisce lezioni su più materie per ragazzi scuole medie - superiori - preparazioni estive debiti formativi - esami universitari - abilitazione albi professionali tecnici. Preparazione test di ingresso università. Tel. 3331366438

Insegnante lingua francese/inglese, esperta preparazione esami universitari, concorsi, recuperi scolastici, offre lezioni private e traduzioni per tutti i livelli. Massima serietà. Tel. 3921936711 dopo le 15h.

Docente materie letterarie, effettua preparazioni estive in italiano, latino, geostoria, filosofia per le scuole superiori. In estate potenziamento e preparazione trisettimanale per bambini delle elementari e ragazzi delle medie in tutte le materie. Si accettano prenotazioni per periodo estivo. Ambiente familiare, metodi non invasivi ma efficaci. Prezzi modici e mensili. Zona Mortora - Piano di Sorrento. Tel. 3384938278

Impartisco lezioni di doposcuola a ragazzi frequentati scuole elementari e medie. So di riuscire in questo compito perché mi piace aiutare i bambini e i ragazzi, inoltre gli insegnanti mi dicono che ho ottimi potenziali e capacità. Il pagamento come al solito sarà posticipato e parto da una quota di € 100,00 mensili e chiaramente non ci saranno giorni stabiliti in cui i ragazzi non possono venire. Tel. 3317167323

Elettronica

Impianto audio e riprese video per conferenze, convegni, congressi,



GUNS & MUSIC

C.so ITALIA 321/H SORRENTO (DI FRONTE AREA SERVIZIO ESSO) Tel. 081/8792457



1000 idee regalo

T-shirt stampa in HD



MODELLI VARI, CON STAMPA
A RILIEVO, BORCHIE / PIERCING
EFFETTO FLUO, COTONE 100%
PREZZI A PARTIRE DA /A **15/20 €**





ad agosto serate
taverna napoletana

LUNEDÌ SHOT & GO...
Tutti gli shot a 2 euro! A mezzanotte Shot Gratis

ultimi 3 appuntamenti MAN vs FOOD e MAN vs BEER. In palio PS4.
Regolamento su FB

Via Reola, 2 S. Agata sui due Golfi
Tel. 081.8081512 Cell. 3339560511 - 333.8301484

seguici su 



presentazioni libri e varie. Vendo a prezzo interessante.
Tel. 3385811282

Fotocamera Praktica BMS electronic, a pellicola, completa di flash, custodia in pelle, cavetto sincro e libretto di istruzioni, come nuova, vendo a € 50,00. Piano di Sorrento. Tel. 3495838213

Trapano elettrico professionale con pedale, adatto ad incisioni su vetro, come nuovo, vendo. Tel. 3336934881

Vendo, causa errato ordine notebook hp, ancora in scatola, hd15.6", Windows 8.1, ram 4 gb, hd 500gb, webcam, masterizzatore, wifi, Bluetooth € 400,00. Tel. 3397756724

Vendo Samsung Game Pack NUOVO. Il game pad è l'accessorio perfetto per giocare sul tuo dispositivo Samsung. Smartphone e tablet diventeranno vere e proprie console di gioco grazie a Game Pad, che si collega immediatamente al tuo dispositivo e/o al tuo smart tv tramite HDMI. La confezione comprende:
- Samsung game pad bluetooth;
- Multimedia dock;
- Cavo hdmi;
- Caricabatteria con cavo usb.
Il prezzo € 150,00.
Tel. 3384030467

Motori

Splendida Ducati Monster 695 di colore rosso e nero immatricolata il 31/08/2006 ma con soli 9400km vendo per inutilizzo. Prezzo € 3200,00. Da vedere! Tel. 3298229910

Vendo Piaggio Liberty 125, € 150,00. Tel. 3343576073

Signora con problemi di salute cerca auto, disposta a pagare solo il passaggio di proprietà.
Tel. 3664917426

Vendo Scaab 50 a € 200,00 con motore 50 usato pochissimo. Tel. 3396002683

Cerco liberty 50 4 tempi in ottime condizioni possibilmente grigio.
Tel. 3396002683

Vendo SH 150 nero, anno 2011 € 1.650,00 in ottime condizioni. Possibilità di vederlo a Massa Lubrense. Tel. 3331257636

Vecchia funzionante auto a targa Inglese con difficoltà di immatricolazione, purché a basso prezzo acquisto. Tel. 3336934881

Vendo Vespa 50 special a faro tondo 3 marce con assicurazione d'epoca.
Tel. 3272128620

Lavoro

Cerco ottima estetista con motorino o apprendista. Tel. 3342840408

Uomo referenziato di C.mare Stabia, di 46anni offresi per compagnia notturna casa/ospedale a persone anziane-malati. Tel. 3382284663

Cerco lavoro come volantinaggio, tutto fare. Tel. 3393595436

Cerco lavoro come cameriera massima serietà, affidabilità e esperienza.
Tel. 3420599825

Sig.ra seria e referenziata automunita offresi per accompagnare persone anziane o disabili per visite mediche o altro in penisola sorrentina.
Tel. 3349749128

Signora italiana seria e precisa cerca lavoro come collaboratrice domestica a ore. Esperienza in hotel. No perditempo. Prezzo modico.
Tel. 3318419624

Signora seria cerca lavoro come badante. Prezzi modici. Zona Sorrento - Castellammare. Tel. 3664917426

Signora referenziata seria cerca lavoro in zona Penisola Sorrentina come assistenza anziani, alberghi, ristoranti e collaboratrice domestica.
Tel. 3338078929

Parrucchiera a domicilio a prezzi modici anche come truccatrice e massaggiatrice sole per donne.
Tel. 3927086947

Mamma di quattro figli seria e

responsabile cerca urgente lavoro zona Vico (non zone alte) come aiuto domestico (pulire, stirare, ecc.) ad ore o tre giorni a settimana di mattina.
Tel. 3927086947

Cercasi personale per lavoro di vendita cosmetici Avon, un'attività con ottimi guadagni e possibilità di carriera. Da svolgere sia part che full time. No fisso mensile. Massima serietà.
Tel. 3382452021

Selezioniamo agenti per apertura nuovo mercato sulla costiera sorrentina. Per la vostra candidatura inviare curriculum vitae a: newdream2014@libero.it

Esperto lavapiatti cerca lavoro.
Tel. 3335668422

Esperto badante, infermiere, cerca lavoro di assistenza anziani e malati anche allettati. Massima serietà.
Tel. 3664185913

Multinazionale europea già presente in sei nazioni apre mercato anche in Italia. Si selezionano venditori di alto livello e si formano persone ambiziose disposte alla propria crescita personale per aprire ed avviare l'attività in tutta l'Italia con un ruolo manageriale. Prodotto esclusivo senza concorrenza e piano marketing senza eguali in Italia in questo momento. selezione attraverso invio curriculum vitae. Contattare l'indirizzo e - mail: newteamrts@gmail.com

La scuola sta per finire e non sai a chi affidare i tuoi bambini? Chiamami! Sono una signora referenziata e con grande esperienza con i bambini mi offro come baby sitter. Tel. 3343426986

Sei stanca di stirare? Ci penso io! Chiamami e vengo al tuo domicilio a stirare oppure li vengo a ritirare e te li porto stirati. Tel. 3343426986

Signora seria e referenziata di Piano di Sorrento cerca lavoro come collaboratrice domestica.
Tel. 3343426986

Laureata in Lingue effettua traduzioni da spagnolo/inglese a italiano in qualsiasi argomento e in tempi brevi. Lunga esperienza. Tel. 3337105144



PER I TUOI ANNUNCI GRATUITI:
email: annunci@leggimigratis.it
Tel. 081/19915355 sms 380.3067686

bacheca annunci

PIANOBAR & KARAOKE con unico elemento voce femminile e vasto repertorio di musica classica napoletana, italiana, internazionale, dance e disco anni '60-'70-'80-'90.
Tel. 3385811282.

La MC Call, call center con sede a Sorrento, ricerca per integrazione del proprio organico operatori telemarketing. Si garantisce: fisso + ottime provvigioni e corso di formazione. Si richiede: massima serietà, buona dizione e utilizzo del computer. Entra a far parte anche TU della nostra squadra!
Inviare CV all'indirizzo: sorrento@optimaitalia.com oppure
Tel. 3331873368

Azienda tedesca apre mercato in Italia. Seleziona persone di età compresa tra i 20 e i 30 anni per strutturare nuovi uffici sul territorio nazionale e formare veri e propri manager. Forma iniziale di pagamento a provvigione. Piano marketing esclusivo e possibilità di una carriera meritocratica e veloce tenendo conto che l'azienda sta radicando adesso le sue basi in Italia. La selezione avviene previo invio di curriculum vitae. Ufficio di riferimento in penisola sorrentina. Contattare l'indirizzo e - mail: newteamrts@gmail.com

Educatrice casa famiglia, maestra elementare e madre di due splendidi figli, intrattiene al proprio domicilio bambini dai 3 ai 10 anni dalle 8:00 alle

15:00. Tel. 3342839034

Cerco lavoro serale dal pomeriggio alla chiusura in trattoria, pizzeria, ristorante, come tutto fare, anche pulizie condominio. Sono un bravo uomo italiano libero di 48 anni con esperienza del settore. Max serietà no perditempo. Tel. 3668610618

Effettuo servizi di piccole riparazioni e manutenzioni domestiche zona Castellammare, Gragnano e penisola sorrentina. Tel. 3664679600

Cerco lavoro come cuoco, maggiordomo, aiuto cucina e tutto fare a 360° sono capace di lavare a mano e in lavatrice, stirare, rassettare la casa e quant' altro compete per il menage domestico. Ottima versatilità anche in ristorante e alberghi. Non mi spaventa lavorare ma mi terrorizza la mancanza di lavoro. Disponibile da subito sia in Italia che all' estero, sia in ristoranti e alberghi che in famiglie private. Libero da affetti e vincoli familiari. Sono un ragazzo di 37 anni autodidatta con 22 anni di esperienza alle spalle. La mia cucina è tipica mediterranea leggera e saporita. La mia carriera è cominciata a 15 anni e si è diramata in Germania, Scozia e Francia, ho avuto modo di lavorare anche come maggiordomo e cuoco personale per due note famiglie italiane. Ovviamente cerco vitto e alloggio. Tel. 3394514773

Tecnocasa, azienda leader nel settore dell'intermediazione immobiliare, seleziona n. 4 candidati ambosessi,

con età compresa tra 20 e 30 anni, anche prima esperienza lavorativa, da inserire nel proprio organico nella sede di Sorrento e S. Agnello. Si richiede: diploma o laurea, determinazione, ottime capacità comunicative-relazionali ed intraprendenza. Offriamo trattamento provvigionale + fisso mensile, affiancamento e formazione costante, possibilità di crescita nel gruppo. Per candidarsi è necessario inviare un curriculum vitae al seguente indirizzo di posta elettronica: nahq9@tecnocasa.it.

Azienda settore benessere a livello mondiale ricerca persone motivate per attività indipendente part-time o full-time (alla portata di tutti candidarsi solo se si ha già un'occupazione anche part-time). Tel. 3284629500 (Igor dalle 10:00 alle 12:00 dalle 14:00 alle 18:00)

Ragioniere 52 enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe. Tel. 3393586823

Cerco lavoro come cameriere - barista urgentemente anche a spostamenti con vitto e alloggio (nord Italia - estero). Tel. 347/1040790 (no multilevel-vendita).

Cercasi organizzatore e conduttore per serate ed eventi con alta retribuzione in percentuale per ristopub in penisola sorrentina. Tel. 3248185751

Uomo 45 anni, esperto badante, cerca



**PIZZERIA
GASTRONOMIA
TAKE AWAY**

**CUCINA CASARECCIA
GELATERIA**

CREPÈS NUTELLA E GELATO

Aperti a Pranzo e Cena
Mercoledì Pizzeria anche a Pranzo
SERVIZIO A DOMICILIO

Via Don Minzoni, 7/9 (Pressi stazione C. Vesuviana)
Sant' Agnello - Cell. 338.3995320



Gli altri
annunci dai lettori
ti aspettano la prossima
settimana sul giornale
"EccomiQua".
Richiedi una copia presso
il tuo negozio di fiducia

Pescheria La Conchiglia



Via R. Bosco, 233 - Sant'Andrea - Vico Equense
Tel. 081.8799802 - Cell. 3393056016 (Nello) - 3386801540 (Peppe)
parcheggio gratuito



**Vasto Assortimento
di prodotti freschi e surgelati
INGROSSO E DETTAGLIO**



EURO CREDIT Sorrento

AGENTI IN ATTIVITÀ FINANZIARIA

BRUNO ESPOSITO

SERVIZI FINANZIARI PER IMPRESE E PRIVATI

4,40%

FINANZIAMENTI AGEVOLATI PER LA TUA AZIENDA

**PICCOLE E MEDIE IMPRESE
COMMERCIALI - ARTIGIANE
TURISTICHE...**

CHIAMA PER UNA CONSULENZA GRATUITA

ALCUNI ESEMPI DI FINANZIAMENTI

IMPORTO FINANZIATO	NUMERO RATE	IMPORTO RATA	NUMERO RATE	IMPORTO RATA
15.000,00	60	277,94	84	207,05
20.000,00	60	379,59	84	276,09
25.000,00	60	463,24	84	345,08
30.000,00	60	555,89	84	414,09
35.000,00	60	648,54	84	483,11
40.000,00	60	741,19	84	552,12
45.000,00	60	833,83	84	621,14
50.000,00	60	926,48	84	690,15
55.000,00	60	1.019,13	84	759,17
60.000,00	60	1.111,78	84	829,19
65.000,00	60	1.204,43	84	897,20
70.000,00	60	1.297,07	84	966,22

FINANZIAMENTI AGEVOLATI



ARTIGIANCASSA
GRUPPO BNP PARIBAS

Liquidità

**Acquisto di macchinari
e/o attrezzature
nuove ed usate**

Acquisto scorte

**Acquisto e/o ristrutturazione locali
commerciali e magazzini**

**POSSIBILITÀ DI OTTENERE
CONTRIBUTO IN CONTO
INTERESSI DEL 35%**

Valutiamo anche richieste di imprese con redditi bassi

www.eurocredit.na.it

Uffici: via Mons. B. Gargiulo, 8 - 80065 - Sant'Agello (NA)

Tel./Fax 081.5322021 - Cell. 338 48 25 304 (Bruno Esposito)



lavoro di assistenza anziani e malati, anche allettati. Si garantisce massima serietà e riservatezza. Tel. 3664185913

Estetista a domicilio, Castellammare di Stabia. Tel. 3313596090

Cerco lavoro come manovalanza in generale a Torre Annunziata o zone limitrofe raggiungibili con il treno. Tel. 3393595436.

CUTE IRRITATA, ROSSORE, PRURITO... NON RINUNCIARE ALLA TUA BELLEZZA PERCHÉ IL COLORE È UNA SOFFERENZA!! ADESSO BASTA RISOLVI CON IL COLORE A OLIO TUTTI I TUOI PROBLEMI !!!!! COLORE A OLIO+PIEGA SOLO € 28,00 (IN PIÙ IN REGALO CARD COLORE CON UNA PIEGA GRATIS) TEL. 3883951832

Penisola Sorrentina referenziatissima italiana molto seria e competente cerca lavoro: domestica, accompagnamento, stiratrice, badante, lavapiatti, banconista, cameriera ai tavoli, o altro... serio incarico, disponibile subito, festivi, notturni diurni, massima affidabilità, astenersi no seri. Tel. 3313192088

Cerco lavoro come volantinaggio, badante, baby sitter, cameriera negli alberghi, aiuto in casa. Ragazza seria residente in Sorrento. Tel. 3494781481

Ragazza 19 enne di Sant'Agnello cerca lavoro come commessa o babysitter disposta a spostarsi anche in altre zone come massa e frazioni, sto per conseguire il diploma presso l'Ist. Polispécialistico San Paolo in Sorrento ed entrambi i lavori che ho citato sopra li ho svolti in passato, poi per motivi di studio ho dovuto lasciare l'incarico. Tel. 3387241253

Call center leader nel mondo del teleselling, cerca operatori telefonici outbound ambossessi per la sede di Piano di Sorrento. Si richiede: titolo di studio scuola media superiore, buona dialettica, padronanza della lingua italiana, capacità di lavorare in team, disponibilità immediata. Si offre: formazione in sede, retribuzione fissa + provvigioni, impegno part-time. Inviare curriculum all'indirizzo e-mail:

info@flycall.biz

Cerco una nuova occupazione (sono estetista) vorrei lavorare in centri estetici oppure hotel oppure spa... (anche per sostituzioni o extra) oltre 20 anni di esperienza...ho lavorato presso Scrajo Terme; Hotel Angiolieri; Hotel Cocumella; Towers Hotel. Massima serietà e disponibilità. Tel. 3395358728-3396544795

Giardinieri esegue lavori di manutenzione di giardini, terrazzi, orti, ecc. sabato e domenica. Tel. 3896448072

Cercasi commessa con conoscenza di lingua inglese, inviare curriculum con foto alla e-mail: info@liquorisantateresa.it

Massaggi, trattamenti e terapie naturali per cervicale, sciatalgie, sinusite, colite, ansia e attacchi di panico. Operatrice del benessere riceve per appuntamento. Tel. 3338188612

Solida società assicurativa cerca collaboratori da inserire nel proprio organico, possibilità di carriera. Per colloquio. Tel. 3319553197

Massaggi anticellulite a casa vostra... massima serietà e risultati assicurati. Tel. 3395358728

Eseguo cerette, manicure, pedicure, massaggi anticellulite, massaggi decontratturanti, linfodrenaggio, smalto semipermanente, pulizia del viso, trucco per occasioni speciali ecc... Tel. 3395358728

Signora seria referenziata cerca lavoro presso SIGNORE come babysitter Collaboratrice domestica o altri lavori di pulizia. Disponibilità per tre pomeriggi settimanali (mar-gio-sab). Tel. 3341921317

Ragazza cerca lavoro per il periodo estivo luglio agosto o come cameriera in un bar o sala o aiuto cuoco preferibilmente in penisola sorrentina. Tel. 3345873157

Hai un'idea imprenditoriale o lavorativa che vuoi realizzare ma non hai nessuno

con cui farlo o non hai i capitali per realizzarlo? Tel. 3803067686

Parrucchiera con diploma triennale e vasta esperienza nel settore, offresi per pieghe, colori, meches, shatush, tagli, acconciature, applicazione di Hair extension, ricostruzione del capello, servizi Make up, trucco sposa, trucco base, servizi estetici come baffetto, sopracciglia e molto altro. Disponibile anche la domenica e nei giorni festivi. Tel. 3349915699

Signora 50 anni infermiera cerca lavoro come badante in penisola sorrentina. Tel. 3339405669

Parrucchiere massima serietà e professionalità, esegue proprio lavoro a domicilio con prezzi a tempo di anticrisi ESEMPIO SHAMPOO FATTO DA ME + PIEGA + PIASTRA + FINIS a SOLI € 8,00!!!!!! Non perdere l'occasione chiama subito anche solo per maggiori informazioni e prenotazioni. Tel. 3389284863

Cerco lavoro solo nei weekend, per arrotondare anche durante la settimana, ma di pomeriggio e massimo due volte. Ho 50 anni. Tel. 3387552764 dopo le h. 14,00

Varie

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

Vendesi mobile laccato nero 3 ante marca Cinova, armadio 2 ante in ciliegio, parete attrezzata in ciliegio con tavolo e scrittoio, vetrinetta fine 800 e altri pezzi di arredo. Prezzi da concordare. Tel. 3387019299

Vendesi portone in legno massello, larghezza 126 cm, altezza 275 cm. Prezzo da concordare. Tel. 3387019299

Vendesi specchio da bagno oltre 1,50 mt di lunghezza con luci incassate. Prezzo da concordare. Tel. 3387019299

Canna da pesca tipo bolognese, marca ARIA, in fibra di vetro e carbonio, made in Italy, lunghezza 4 mt, con mulinello Vigor e filo, come nuova. € 30,00.



PER I TUOI ANNUNCI GRATUITI:
email: annunci@leggimigratis.it
Tel. 081/19915355 sms 380.3067686

bacheca annunci

Tel. 3495838213

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

Racchetta da tennis per adulto, marca Donnay, in alluminio, come nuova, completa di fodero, vendo a € 20,00.
Tel. 3495838213

Vendo fusti vuoti di olio da 200 litri in ferro a € 20,00 l' uno. Tel. 3396002683

Causa partenza estero vendo pianoforte nuovo, ottimo da studio. Prezzo affare € 2.700,00. No perditempo! Tel. 3425469244

Vendo tegole marsigliesi usate, circa 200 pezzi in ottime condizioni, prezzo interessante. Tel. 3396002683

Causa trasloco, vendo divanetto in rattan 2 posti con tavolino. Prezzo interessante € 90,00.
Tel. 3391567526

Vendo prodotti per il benessere.
Tel. 3284629500

Basi karaoke aggiornatissime. Oltre 140.000, per tastiere o computer uso professionale o domestico a soli € 60,00. Tel. 3407365074

Vendo prodotti naturali per raggiungere il proprio benessere.
Tel. 3471040790

Vendesi Lavello inox nuovo da incasso

86x50, una vasca con gocciolatoio, completo di sifone e piletta, prezzo economico € 60,00, zona Sant'Agnello. Tel. 3896790524.

Tavolo da disegno "Zugor" 150x80 con lampada da tavolo, sediolino e cassetto, vendo a € 110,00.
Tel. 0818772243 - 330688227

Le creazioni di Gio - creazioni barattoli, cofanetti portagioie, gioielli e tanto altro, tutto fatto e mano e disponibile in tutti i colori, dimensioni e personalizzabili per ogni esigenza e gusto.
Tel. 3313596090.

Vero affare - causa inutilizzo vendo servizio di piatti da dodici, 41 pezzi, della R. Ginori, non più commerciabile, quindi pezzo da collezione, a soli € 600,00 trattabilissimi! Non perdetevi l'occasione! Tel. 081 8086612

Regalo un divano letto in discreto stato quasi mai usato come letto.
Tel. 3333781050

Vendo kayak exo joker, ideale sia per discese in fiume che per divertirsi in mare. Il kayak è in ottime condizioni (usato solo in mare). Lo vendo completo di schienale regolabile, galleggianti interni e paraspruzzi pari al nuovo. Lunghezza: 207 cm. Larghezza: 62 cm. Peso 15 kg. Prezzo € 290,00 trattabili. No perditempo.
Tel. 3342531934

Vendesi abito per cerimonie taglia 46/48 colore rosa confetto motivo a tre strati lunghezza al ginocchio se la

persona è alta 1,60 spalla stretta per metterci una giacca senza collo mezza manica lunghezza torace a € 30,00 (messo 1 sola volta) un pantalone blu classico elegante taglia 46/48 a € 15,00, una camicia con delle pieghe ampia, di colore salmone taglia 46/ a € 20,00. Tel. 3494781481

Studio dell'ansia e della depressione cura senza farmaci dannosi.
Tel. 3336934881

Si eseguono riparazioni sartoriali e aggiustature. Prezzi modici e professionalità. Zona Massa Lubrense.
Tel. 3283425557

Privato a C.mare di Stabia, vende 4 quadri olio su tavola misure 24x30
Tel. 3382284663

Eseguo disegni personalizzati dipinti a mano su t-shirt, jeans, scarpe, borse ecc... seguo anche disegni sulle pareti (ad esempio in una cameretta o in un locale) Prezzi modici. Tel. 3891665161

Vendo taglicuci completa di tavolo a solo € 300,00. Tel. 3338926068

Vendesi congelatore come nuovo, lunghezza 92 cm, profondità 60 cm, altezza 87 cm. Prezzo da concordare.
Tel. 3387019299

Vendo frigorifero, congelatore, lavatrice, lavastoviglie, cucina 4 fuochi, forno ad incasso ad € 80,00 caduno.
Tel. 0818721394 - 3384282031

DE MARTINO LUCIDATURE

di Rosario De Martino

LEVIGATURA E LUCIDATURA:

Pavimenti, scalini, lavandini in marmo.

Pulizia e trattamento cotto. Fasce antiscivolo su gradini.

Via G. Maresca, 87 - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081.808 34 33 - Cel. 333 47 84 914





COOL CROWD

P.ZZA SANT'ANTONINO 10 - SORRENTO
 Tel. 081.19531803 - coolcrowdsorrento@gmail.com
 seguici su facebook e instagram #Cool Crowd Sorrento



Bar Nerano *tel. 3336043050*

Bar Nerano Servizio navetta - Marina del Cantone (Le Mortelle)
 ormeggi - gelati - bibite - panini - drink - sfizi vari
 Contatto: 3336043050



RISTORANTE *da Pappone*



Marina del Cantone, 23 - Massa Lubrense (NA)
Tel. 081.8081245
www.ristorantepapponemassalubrense.com





META

Corso Italia, 132



PIANO DI SORRENTO

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)



SORRENTO

Viale Nizza, 29



POMPEI
CASTELLAMMARE DI STABIA

GRAGNANO

VICO
EQUENSE

ALBERI

META

PIANO DI
SORRENTO

SANT'AGNELLO



Spediamo (uniti) ovunque

la differenza tra parentesi

La piattaforma di Pompei ci consente un'efficace **DISTRIBUZIONE** e **RACCOLTA** DELLE MERCI dalla zona Oplonti alla Penisola Sorrentina e Amalfitana.

CONSEGNA
PORTA A PORTA



24

RITIRO FINO ALLE 16
CONSEGNA IL GIORNO DOPO



24

SORRENTO

PRIORA

MASSA
LUBRENSE

tgroupspa.com

onetransport.it

#UnitiOvunque



OneTransport
Distributore in Campania

ONE EXPRESS
Logistica Integrata

allnet
the alliance of networks

NOLA Interporto Campano 081 8268604 | POMPEI (NA) Via Ruparia 103, 081 8561538

Numero Verde
800 913 097