

LEGGIMI *Gratis*



AGOSTO 2015



Noleggio Barche e Gommoni

Loc. Marina del Cantone

Nerano - Massa Lubrense (NA)

mobile: 3397893530



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



Masticiello Boat Service s.r.l.

Marina del Cantone, Nerano, Massa Lubrense

Tel. +39 081 8081443 -

Cell. 339 3142791 - 3315301231

info@masticiello.com - www.masticiello.com

MASTICIELLO

BOAT SERVICE



Agosto 2015

Sommario

- 06** Eureka!
- 10** Sai Perché?
- 14** Smartphone. Problemi tipici estivi
Quali sono e come affrontarli
- 18** Accelera il dimagrimento con i cibi che bruciano calorie
- 20** Sorridere, voce del verbo "nonostante tutto"
- 22** LOW COST. Come visitare Expo 2015 con pochi spiccioli
- 26** Expo: Presentati cibi stravaganti (e non)
- 36** Cooking Club: Centrifugati? Non buttare gli scarti
- 38** Caldo ed umidità mettono a dura prova il trucco d'estate
- 42** TA-Aacqua relax Sorrento. Il relax in casa
- 44** NataliaToscana, il promontorio dei limoni neri
- 48** Annunci Immobiliari: Castellano
- 50** Foto dai lettori
- 52** Bacheca Annunci Gratuiti



7700 LIKE su facebook

**Per la tua pubblicità
su LeggimiGratis
o EccomiQua**

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 per intero della redazione, al quale si riserva di pubblicare solo una parte o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impiegare 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 enti o di cui non si assume l'obbligo di serietà e che a sua insindacabile giudizio potrebbero essere pubblicati o comunque a terzi, in risposta 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 concernono agli inserzionisti per l'ultimo numero 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 •

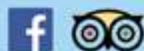
Luxury tour



Noleggio con Marinaio



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



Eureka! SPECIALE smalto per unghie

"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".



Bigiotteria

Chi soffre di allergie a nichel o altri metalli per limitare il contatto con questi materiali può spennellare generosamente le parti metalliche con smalto trasparente. In questo modo verranno schermati gli agenti irritanti per un po'. Almeno finché dura lo strato di smalto! **Inoltre, qualche spennellata di smalto per unghie trasparente eviterà alla bigiotteria di annerire o di perdere qualche brillantino.** Lo smalto renderà i tuoi bijoux anche più brillanti.

Mobili

Ricopri **i mobili scheggiati con qualche passata di smalto:** in questo modo metterai in sicuro vestiti e collant.



Scarpe

Immergi le estremità dei lacci da scarpe nello smalto per unghie trasparente **per evitare che questi possano sfaldarsi.**



E. R. F. A. P. school

Ente Regionale di Formazione ed Aggiornamento Professionale

Sono Aperte Le Iscrizioni

crea il tuo futuro con noi

ACCONCIATORE ESTETISTA



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

Autorizzati dalla Regione Campania

Con Vodafone e Mediaset Premium hai un'offerta unica

Minuti, SMS e Giga per navigare alla velocità del 4G Vodafone:

400 minuti

100 SMS

1 GB **4G**

Con tutte le emozioni di Mediaset Premium:



Il grande calcio in esclusiva, i documentari,
le serie TV e i programmi per i bambini, anche in HD,
da vedere quando e dove vuoi.

a soli
39€
al mese
anziché ~~51 euro~~



Vodafone

Via degli Aranci, 29- SORRENTO (NA)

Tel. 081.8075880 - Fax 081.5324686

info@vodafoneSORRENTO.it

E se sei cliente Vodafone per te Mediaset Premium a soli 29 € al mese, senza cambiare la tua tariffa. L'offerta Mediaset Premium prevede un contributo iniziale di 69 € una tantum.

L'offerta Vodafone e Mediaset Premium prevede l'attivazione di due servizi e la sottoscrizione di due servizi correlati. Attivare una sola volta fino al 31/12/2015 per ricevere gratuitamente. Non cumulabile con altre offerte. Per conoscere tutti i dettagli, le Condizioni Generali di Fornitura del Servizio Mediaset Premium, i termini e le condizioni del contratto d'uso, per la copertura del segnale e gli standard di servizio dei Servizi Vodafone e per ulteriori informazioni vai su mediasetpremium.it o vodafone.it.

Cucito

Se proprio non riesci ad infilare il filo nella cruna dell'ago, prova ad intingere l'estremità del filo in una boccetta di smalto. Quando questo si sarà asciugato l'operazione ti riuscirà anche ad occhi chiusi. **Dare una passata leggera di smalto sulla punta del filo**, aiuta a irrigidirla e a rendere più agevole l'entrata. Ovviamente dopo basterà grattare via lo strato di smalto e procedere al consueto lavoro.



Ecopelle

Scarpe, borse e cinture mostrano irrimediabilmente i segni del tempo che passa? In questi casi basta dotarsi di **smalti della stessa nuance** degli accessori e spennellare le parti scolorite.

Suola delle scarpe

Per dare un tocco di colore e di originalità alla suola delle scarpe prova a **dipingere la suola con uno smalto** dalla formulazione coprente effetto vernice.



Forcine

Per conferire a questi accessori per capelli **un tocco di glamour** dipingile con i colori dei tuoi smalti preferiti applicando inoltre glitter o strass.

Perché per sbiancare il bucato si usa l'ossigeno "attivo"?

L'ossigeno è una componente di molti detersivi per bucato, usata come sbiancante. Nel detersivo il gas è legato ad altri elementi, nei quali forma composti, per esempio i perborati. Questi elementi si sciolgono in acqua e l'ossigeno si libera. È detto attivo perché reagisce subito con le sostanze che compongono le macchie della biancheria, per esempio caffè o pomodoro, alterandole e scolorandole. La reazione è dovuta al fatto che le macchie sono fatte di coloranti naturali riducenti, cioè in grado di donare elettroni, mentre l'ossigeno è ossidante, cioè in grado di accettare elettroni. La quantità di ossigeno nei detersivi è controllata, per dare reazioni blande che non danneggino i tessuti colorati.



Sai perchè???

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

Perché sulla stessa pianta alcuni frutti maturano prima?

Maturano prima i frutti che hanno ricevuto più sostanze nutritive, zuccheri e sali minerali. E ne ricevono di più quelli che crescono sulle parti della pianta meglio esposte al sole: qui le foglie, infatti, sono più stimolate nella fotosintesi e producono più zuccheri, intercettati dai frutti più vicini, che diventano più grossi e colorati. Sono avvantaggiati anche i frutti che crescono sui rami più grossi, che sono più ricchi di vasi nei quali scorrono le sostanze nutritive. Per ragioni opposte, sono svantaggiati i frutti che crescono nelle parti in ombra e sui rami più sottili.



AGOSTO al



17 Shot and Go

19 Noche Cubana + 1^a



23 Posteggia Napoletana

24 Shot and Go

26 Festa Boliviana

28 Serata Anni '80

30 Serata Glamour + 2^a



31 Shot and Go

INFO: 333 95 60 511 -  Route66 Bistrot e Birreria

Via Reola, 2 - Sant'Agata sui due Golfi

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...

Da dove viene la parola hamburger?

È apparsa per la prima volta nel 1902 negli Stati Uniti, ed è l'abbreviazione di hamburger steak, o bistecca alla maniera di Amburgo. Questo perché in effetti è stato nella città tedesca che, per la prima volta, è nata la moda di inserire la carne tra due fette di pane.

Gli Usa però ne hanno fatto un'arte: nel 1924 è nata la prima catena di ristoranti specializzati o fast food.



Perché si sprofonda nelle sabbie mobili?

Le sabbie mobili sono fatte di sabbia fine e argilla, sospese in una grande quantità di acqua. Si formano là dove c'è acqua che risale dal basso verso l'alto, cioè nelle zone paludose, in prossimità dei fiumi, sulle sponde di laghi o del mare. Possono avere l'aspetto ingannevole di un normale terreno sabbioso, ma sono molto più cedevoli sotto un peso a causa dell'acqua. Chi vi cade non riesce a liberarsi perché la massa argillosa aderisce fortemente alla superficie del corpo. Muoversi velocemente poi, rende ancora più fluida la massa per una proprietà fisica, la tixotropia, che fa sì che la sabbia e il fango si comportino come un liquido.





MINIERO

PITTURAZIONI
DI MINIERO ANTONINO

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

PESCHERIA

ASSUNTA II

VASTO ASSORTIMENTO
di prodotti ittici freschi
e congelati solo di prima qualità



Corso Italia, 100/104 - Meta
Tel. 081.8787301

Via Sev. Caputo 8/H - Monticchio
Tel. 081.5330276

Obiettivo fotocamera appannato

Capita a volte che l'umidità o la condensa possa appannare anche l'**obiettivo della telecamera provocando foto annerbiate.**

Per pulire la lente, meglio non usare il dito che lascerebbe solo l'impronta, ma il solito panno morbido in microfibra.

La sabbia nelle fessure

È facile che il telefono in spiaggia cada sulla sabbia. Ideale per evitare problemi sarebbe quello di coprire le fessure con una pellicola trasparente, oppure acquistare per pochi euro bustine trasparenti sigillate dove poter mettere al sicuro il telefono. Se **il telefono fosse pieno di sabbia è indispensabile spegnerlo e con una bomboletta d'aria compressa soffiare subito via la sabbia.** In alternativa utilizzare l'aspirapolvere con un una piccola bocchetta.

Tuffo in acqua

Se si è un possessore di un Samsung Galaxy S5 non ci sono problemi, ma se si possiede un altro modello di cellulare e cade in acqua, allora sono guai seri. Non c'è da perdersi d'animo però. **Spegni il telefono e mettilo in una ciotola di riso per far assorbire l'umidità.** Il telefono dovrebbe riprendere a funzionare, in alternativa rivolgiti ad un centro assistenza, dove è

possibile avviare lo smartphone almeno per recuperare i dati e le foto. Ricorda: prevenire è meglio che curare. Per evitare situazioni spiacevoli acquista una bustina trasparente dove inserire il telefono.

Poca visibilità dello schermo

In spiaggia e in montagna quando il sole è alto e la luce accecante, lo schermo dello smartphone non è facile da consultare.

Si deve per forza di cose alzare al massimo la luminosità dello schermo nelle impostazioni, con conseguente maggiore assorbimento di carica dalla batteria. Esistono però delle **pellicole protettive antiriflesso o anti glare da applicare sul display** in modo da non dover alzare la luminosità e non rinunciare alla potenza della batteria.

Rullino pieno e memoria esaurita

In vacanza a tutti piace fare tante foto, e spesso capita che la memoria dello smartphone si esaurisce. Se non si ha a disposizione un computer per svuotare la memoria dove conservare le fotografie scattate si possono **attivare i caricamenti dati delle foto su Google+, Dropbox o Onedrive.** Ricorda che se si è all'estero in genere le connessioni dati sono molto costose perciò si consiglia di usare una connessione wifi e di caricare le foto senza comprimerle, in modo da conservarle ad una buona risoluzione.



Per le vacanze, preparati anche ad affrontare eventuali problemi di smarrimento o furto dello smartphone attivando le funzioni di antifurto per ritrovare o bloccare lo smartphone, sia su Android che su iPhone che Windows Phone.



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



Accelera il dimagrimento

con i cibi che bruciano calorie

a cura di **Luca Ricciardi**

C'è un sistema capace di accelerare il meccanismo che brucia le calorie? Sì si chiama termogenesi indotta. Ogni giorno il corpo spende il 10% del consumo calorico giornaliero per digerire gli alimenti che mangiamo. Questa percentuale può essere aumentata mangiando dei cibi particolari.

Ma quali sono questi alimenti che sfruttando il meccanismo della termogenesi permettono di dimagrire?

Si tratta soprattutto di alimenti formati da macronutrienti, quelli che contengono proteine, carboidrati e grassi. Molto importanti

sono le proteine delle carni magre, come quelle del tacchino e del pollo. Ma buone fonti di proteine, utili a favorire il processo della termogenesi alimentare, sono anche i crostacei, i frutti di mare e l'albume d'uovo. Per chi vuole dimagrire è essenziale consumare questi cibi.

Ottimi alleati sono anche frutta e verdura. Quelle più termogeniche sono quelle con alto contenuto di acqua, come broccoli, sedano e carote. Per quanto riguarda la frutta, sono da prediligere le mele, le banane, l'uva, i fichi e il mango.

Anche i cibi piccanti hanno l'effetto di accelerare il metabolismo, perché alzano la temperatura del corpo. Per esempio sarebbero da sfruttare le proprietà e i benefici del peperoncino.

La termogenesi è la quantità d'energia l'organismo spende per l'assorbimento e l'utilizzazione degli alimenti. Essa dipende molto dal tipo di cibo assunto. I carboidrati hanno un effetto termico del 7%, i lipidi del 3%, mentre le proteine possono arrivare anche al 35%. Questa differenza è dovuta oltre al lavoro necessario per sostenere la digestione, anche alla spesa energetica del fegato impegnato nella sintesi proteica e nella trasformazione delle proteine in glucosio.

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



UNGARO

MITSUBISHI
HEAT PUMP SYSTEMS LTD.

argo

baltur
SISTEMI CLIMA PER IL CLIMA

TR THERMOROSI
RISCALDAMENTO E CLIMA

ARISTON

TR THERMITAL

Sumerg
LOCAL ENERGY

Corso Italia, 88 - Meta (Na)

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



Sorridere, voce del verbo "nonostante tutto"

a cura di **Luca Ricciardi**

Prima di uscire di casa non dimenticare di indossare un bel sorriso. Un sorriso smagliante regala un aspetto allegro e felice. Non per niente quando si scatta una foto si dice "Sorridi!". La cosa più bella è fotografare un viso sorridente per dimostrare quanto ci si stia divertendo in quel momento. Ma ridere non è solo un modo per esprimere felicità. La sua funzione vale anche all'incontrario. Quando si sorride vengono trasmesse al cervello degli impulsi positivi che vanno ad influenzare l'intero organismo apportando numerosi benefici.

- Sorridendo il cervello rilascia endorfine, sostanze che agiscono come antidolorifici naturali che fanno sentire felici e meno stressati, inducendo una sensazione di calma e tranquillità.
- Sorridere è uno stretching naturale. I polmoni si espandono e i muscoli (e le odiosissime rughe) si distendono rendendo la pelle più bella e compatta.
- Non ti sembra che dopo una bella risata, la vita non è poi così male come ti sembrava? (Sor)ridere aiuta a rilasciare le emozioni bloccate e a vedere le cose da un'altra prospettiva.
- Sorridere è un linguaggio universale capace di sormontare ogni barriera linguistica o culturale. È un efficace mezzo di comunicazione perché predispone ai rapporti sociali in tutto il mondo.
- Sorridere fa acquistare più fiducia in sé stesso. In un colloquio di lavoro, per esempio, sorridere dolcemente ti fa apparire agli occhi dell'interlocutore più sicuro e capace di gestire lo stress, una qualità molto apprezzata e ricercata al lavoro. Pare infatti, secondo alcune ricerche, che le persone che ridono spesso avrebbero addirittura più successo nella carriera lavorativa.

Come conservare il sorriso

Sii selettivo nella scelta dei programmi da guardare: preferisci di seguire delle commedie o dei film divertenti, anziché una trasmissione che ti comunica solo cattive notizie. Questo è un ottimo modo per immettere un po' di energia positiva. Inoltre passa del tempo con persone che ti fanno stare bene: persone ottimiste, con cui condividere la tua felicità e che vogliono condividere la loro.

È certo che un sorriso non può risolvere i problemi della vita. Ma può sicuramente portare un po' più di allegria nella vostra vita. Perciò il più bell'invito è quello di sorridere sempre!



AGRITURISMO
ANTICO CASALE
COLLI DI SAN PIETRO

da Nenna Luisa
CUCINA TIPICA

*Terrazza panoramica
sul Golfo...
...e aperitivo al tramonto!*



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



Hand holding a smartphone displaying the 'AUDIOGUIDA NAPOLI' app interface, which features a line drawing of the city's profile and headphones.

ANDROID APP ON
 Google play

Download on the
 App Store



LOW COST. Come visitare Expo 2015 con pochi spiccioli

a cura di **Luca Ricciardi**

Expo 2015 è iniziato ormai da 4 mesi, sono milioni le persone che lo hanno visitato. Ovviamente quando c'è un evento di questa portata i prezzi di trasporti e alloggi tendono a salire alle stelle. Sembrerebbe quasi impossibile visitare Expo 2015 senza spendere una fortuna. Basta smanettare su internet per trovare soluzioni alternative a prezzi molto molto economici.

Trasporto

Milano è una grande città ed è servita comodamente da aerei, treni e autobus. Per l'Expo compagnie aeree e ferroviarie stanno praticando sconti per accaparrarsi i viaggiatori diretti in fiera. Trenitalia e Italo effettuano fermate direttamente alla stazione dell'Expo, con offerte che possono arrivare fino al 40% di sconto.

Ma nulla è comparabile con la maxi offerta della società MEGABUS (www.megabus.com). Il tragitto da Napoli a Milano (in autobus) viene offerto all'incredibile cifra di **1 euro**. Da mettere in conto che l'autobus non è di certo l'alta velocità, infatti il tragitto viene coperto in "appena" 12 ore e 40 minuti, con fermate a Roma, Firenze, Bologna. Un po' di pazienza,

ma per poter risparmiare ancora di più resta che farsi dare un passaggio.

Soggiorno

Per via dell'Expo si sono registrati aumenti anche del 100% e per questo l'ideale sarebbe spolverare tutte le conoscenze per poter "scroccare" un soggiorno da qualche parente o amico. Se non si ha questa fortuna e non si vuole dormire sotto un ponte, la cosa migliore è spostarsi dal centro di Milano e trovare soluzioni più accessibili nella periferia. La rete di trasporti meneghina è molto ben sviluppata, e avvalendosi di motori di ricerca tipo booking.com si possono trovare buoni alloggi verso Monza e la Brianza. Ideale sarebbe trovare un hotel in zone industriali che praticano sconti durante il weekend.



compro
ORO
& argento

**oro convert mi dà
sempre di più!**



Marianna Angeliotti per Oro Convert - Photo Giuseppe Ruggiero

META
Corso Italia, 132

**PIANO DI
SORRENTO**
Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

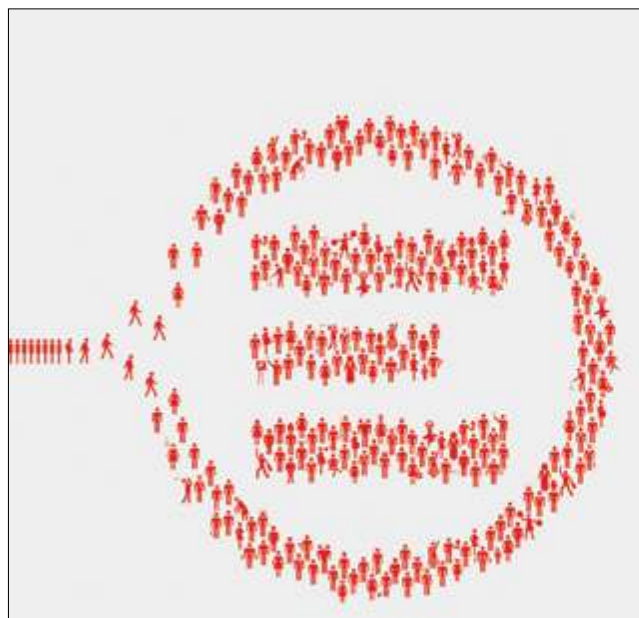
SORRENTO
Viale Nizza, 29

Ingresso biglietto

L'ingresso all'Expo costa 39 euro (67 euro se si vuole acquistare l'ingresso per 2 giorni consecutivi). Utile da sapere che dopo le ore 19:00 (l'Expo chiude alle 23:00 nei giorni infrasettimanali e alle 24:00 di sabato

e domenica) il prezzo del biglietto d'ingresso scende a **5 euro**. E non tutti sanno che cercando su internet (ad esempio su Groupon) è possibile riuscire a trovare offerte speciali per l'acquisto di biglietti giornalieri in promozione tipo **“compra 3 paghi 2”**.

Expo Milano 2015 è l'Esposizione Universale che l'Italia ospita dal primo maggio al 31 ottobre 2015 ed è il più grande evento mai realizzato sull'alimentazione e la nutrizione. Per sei mesi Milano diventerà una vetrina mondiale in cui i Paesi mostreranno il meglio delle proprie tecnologie per dare una risposta concreta a un'esigenza vitale: riuscire a garantire cibo sano, sicuro e sufficiente per tutti i popoli, nel rispetto del Pianeta e dei suoi equilibri. Un'area espositiva di 1,1 milioni di metri quadri, più di 140 Paesi e Organizzazioni internazionali coinvolti, oltre 20 milioni di visitatori attesi. Sono questi i numeri dell'evento internazionale più importante che si tiene nel nostro Paese.



Emergency è nata nel 1994 per offrire cure gratuite e di elevata qualità alle vittime della guerra e della povertà. Da allora abbiamo assistito oltre 6 milioni di persone grazie al contributo di decine di migliaia di sostenitori che hanno deciso di fare la propria parte per garantire un diritto fondamentale - il diritto alla cura - in alcuni dei Paesi più disastrati al mondo.

Aiutaci con l'attivazione di una donazione periodica (SDD): tu scegli che cifra destinare a Emergency e con quale frequenza e noi potremo pianificare al meglio il nostro lavoro e mantenere la nostra indipendenza.

Vai su www.staiconeemergency.it/subito per scoprire come si fa.
Fai la tua parte. Stai con Emergency.

[Fai la tua parte. Stai con Emergency]



EMERGENCY
www.emergency.it

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



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA



Presentati cibi stravaganti (e non)

a cura di **Luca Ricciardi**

Expo 2015 con i suoi 137 paesi partecipanti ha una vasta scelta di piatti tipici da offrire ai milioni di visitatori che stanno accorrendo a scoprire questo evento mondiale. Ovviamente per chi è abituato alla migliore cucina al mondo può sembrare che molte delle pietanze presentate siano alquanto "stravaganti".

THAILANDIA

Non è un insetto. Si tratta invece del taro: un tubero simile alla patata. È disponibile come dessert con l'aggiunta di latte di cocco (costo 2 euro) e in versione spuntino (chips, costo 2,20 euro). Al padiglione orientale si possono sperimentare con le varianti litchi (ciliegie cinesi). Da provare è anche il rambutan sciropato (3,50 euro a confezione).



OLANDA

Questo Paese ci ha sempre abituato a continue innovazioni, e questa volta non è da meno. Nel padiglione Olanda si può gustare uno speciale hamburger di colore verde... Ma non è come si potrebbe pensare a base di marijuana, questo panino è fatto interamente di alghe. Anche la salsa ovviamente è ricavata dalle alghe. Viene definito il cibo del futuro. Costa 9,50 euro

GIAPPONE

Chi vuole provare l'ebbrezza di mangiare un piatto (potenzialmente) mortale, può dirigersi al padiglione Giappone. Cucinato da chef esperti e autorizzati è possibile assaggiare un sashimi di pesce palla in perfetta sicurezza, tranne che per le proprie finanze, costa 120 euro!



Città di Piano di Sorrento - Summertime 2015

Marilina Iacono

presenta

"Nonsolotango"



Compagnia Luna

Grafica di Alessandra Coppola

Villa Fondi - Venerdì 4 Settembre 2015 ore 20:30



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



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



Le Tre Arcate vi aspetta nei suoi spazi interni ed esterni
per dare gusto alle vostre ferie estive.

Si accettano prenotazioni per i vostri eventi o serate a domicilio



ZIMBABWE

Di certo non è pericoloso da mangiare, ma per i più curiosi all'interno del padiglione Zimbabwe si potrà gustare la bistecca di coccodrillo. Chi l'ha assaggiata dice che la carne è molto tenera e assomiglia a quella di maiale.

CAMBOGIA

Grande produttore di Palma, ma questa volta non viene proposto l'olio, piuttosto il vino di palma. Si ricava estraendolo dal tronco della palma e spillando letteralmente in un contenitore il liquido che fuoriesce dall'incisione. Questo viene poi fatto fermentare. Prezzo 19 euro.

CINA E VIETNAM

Per i più curiosi, (ma molto insolito per i gusti occidentali), si possono visitare i padiglioni di Cina e Vietnam. Propongono vino di serpente. Viene preparato inserendo il corpo di un rettile in un infuso a cui si aggiunge anche Whisky. Viene bevuto tutto di un sorso, la bevanda è molto forte e dal retrogusto "pungente".





Esso

Romeo Carburanti S.a.S.
di Romeo Annibale & Co.

Corso Italia, 248 - Tel. 081.878.1723 - Cell. 3393149751
SORRENTO - email. romeo_annibale@hotmail.it

Servizio Gomme
Cambio Olio
Lavaggio Auto e Moto
(anche interno e tappezzeria)





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

 **Mamilù Café**
Bar, Simpatia ed una Pausa dallo Stress

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

Stagione 2015/2016



iscrizioni aperte fino al 21 agosto



Giovanni: 339 1982799
Antonino: 333 3175905



FantaVICO

ON-LINE

1° PREMIO
HONDA SH125

**...E TANTI
ALTRI PREMI**



2° PREMIO
CROCIERA MSC



3° PREMIO
IPHONE 6S 16GB

**Quota di
iscrizione €60,00**



Wembley

restaurant - café - h 24

Piazza Umberto I, 13
Vico Equense (NA)

**OVER
THE
TOP**

Corso Filangieri, 33
Vico Equense (NA)

PASTICCERIA

Millesstelle

Via R. Bosco, 88
Vico Equense (NA)



SERIE A TIM

IL CALCIO È D

1ª Giornata

23 Ago 2015 - 17 Gen 2016

EMPOLI - CHIEVOVERONA
FIORENTINA - MILAN
FROSINONE - TORINO
HELLAS VERONA - ROMA
INTER - ATALANTA
JUVENTUS - UDINESE
LAZIO - BOLOGNA
PALERMO - GENOA
SAMPDORIA - CARPI
SASSUOLO - NAPOLI

2ª Giornata

30 Ago 2015 - 24 Gen 2016

ATALANTA - FROSINONE
BOLOGNA - SASSUOLO
CARPI - INTER
CHIEVOVERONA - LAZIO
GENOA - HELLAS VERONA
MILAN - EMPOLI
NAPOLI - SAMPDORIA
ROMA - JUVENTUS
TORINO - FIORENTINA
UDINESE - PALERMO

5ª Giornata

23 Set 2015 - 7 Feb 2016

CARPI - NAPOLI
CHIEVOVERONA - TORINO
EMPOLI - ATALANTA
FIORENTINA - BOLOGNA
INTER - HELLAS VERONA
JUVENTUS - FROSINONE
LAZIO - GENOA
PALERMO - SASSUOLO
SAMPDORIA - ROMA
UDINESE - MILAN

6ª Giornata

27 Set 2015 - 14 Feb 2016

ATALANTA - SAMPDORIA
BOLOGNA - UDINESE
FROSINONE - EMPOLI
GENOA - MILAN
HELLAS VERONA - LAZIO
INTER - FIORENTINA
NAPOLI - JUVENTUS
ROMA - CARPI
SASSUOLO - CHIEVOVERONA
TORINO - PALERMO

7ª Giornata

4 Ott 2015

CARPI
CHIEVOVERONA
EMPOLI
FIORENTINA
JUVENTUS
LAZIO
MILAN
PALERMO
SAMPDORIA
UDINESE

10ª Giornata

28 Ott 2015 - 13 Mar 2016

ATALANTA - LAZIO
BOLOGNA - INTER
FROSINONE - CARPI
HELLAS VERONA - FIORENTINA
MILAN - CHIEVOVERONA
NAPOLI - PALERMO
ROMA - UDINESE
SAMPDORIA - EMPOLI
SASSUOLO - JUVENTUS
TORINO - GENOA

11ª Giornata

1 Nov 2015 - 20 Mar 2016

BOLOGNA - ATALANTA
CARPI - HELLAS VERONA
CHIEVOVERONA - SAMPDORIA
FIORENTINA - FROSINONE
GENOA - NAPOLI
INTER - ROMA
JUVENTUS - TORINO
LAZIO - MILAN
PALERMO - EMPOLI
UDINESE - SASSUOLO

12ª Giornata

8 Nov 2015

EMPOLI
FROSINONE
HELLAS VERONA
MILAN
NAPOLI
PALERMO
ROMA
SAMPDORIA
SASSUOLO
TORINO

15ª Giornata

6 Dic 2015 - 20 Apr 2016

ATALANTA - PALERMO
BOLOGNA - NAPOLI
CARPI - MILAN
FIORENTINA - UDINESE
FROSINONE - CHIEVOVERONA
HELLAS VERONA - EMPOLI
INTER - GENOA
LAZIO - JUVENTUS
SAMPDORIA - SASSUOLO
TORINO - ROMA

16ª Giornata

13 Dic 2015 - 24 Apr 2016

CHIEVOVERONA - ATALANTA
EMPOLI - CARPI
GENOA - BOLOGNA
JUVENTUS - FIORENTINA
LAZIO - SAMPDORIA
MILAN - HELLAS VERONA
NAPOLI - ROMA
PALERMO - FROSINONE
SASSUOLO - TORINO
UDINESE - INTER

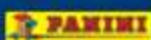
17ª Giornata

20 Dic 2015

ATALANTA
BOLOGNA
CARPI
FIORENTINA
FROSINONE
HELLAS VERONA
INTER
ROMA
SAMPDORIA
TORINO

2015 - 2016

CHI LO AMA



3ª Giornata

13 Set 2015 - 31 Gen 2016

EMPOLI - NAPOLI
FIORENTINA - GENOA
FROSINONE - ROMA
HELLAS VERONA - TORINO
INTER - MILAN
JUVENTUS - CHIEVOVERONA
LAZIO - UDINESE
PALERMO - CARPI
SAMPDORIA - BOLOGNA
SASSUOLO - ATALANTA

4ª Giornata

20 Set 2015 - 3 Feb 2016

ATALANTA - HELLAS VERONA
BOLOGNA - FROSINONE
CARPI - FIORENTINA
CHIEVOVERONA - INTER
GENOA - JUVENTUS
MILAN - PALERMO
NAPOLI - LAZIO
ROMA - SASSUOLO
TORINO - SAMPDORIA
UDINESE - EMPOLI

5ª Giornata

19 Feb 2016

TORINO
HELLAS VERONA
SASSUOLO
ATALANTA
BOLOGNA
FROSINONE
NAPOLI
ROMA
INTER
GENOA

6ª Giornata

18 Ott 2015 - 28 Feb 2016

ATALANTA - CARPI
BOLOGNA - PALERMO
FROSINONE - SAMPDORIA
GENOA - CHIEVOVERONA
HELLAS VERONA - UDINESE
INTER - JUVENTUS
NAPOLI - FIORENTINA
ROMA - EMPOLI
SASSUOLO - LAZIO
TORINO - MILAN

7ª Giornata

25 Ott 2015 - 6 Mar 2016

CARPI - BOLOGNA
CHIEVOVERONA - NAPOLI
EMPOLI - GENOA
FIORENTINA - ROMA
JUVENTUS - ATALANTA
LAZIO - TORINO
MILAN - SASSUOLO
PALERMO - INTER
SAMPDORIA - HELLAS VERONA
UDINESE - FROSINONE

8ª Giornata

3 Apr 2016

JUVENTUS
GENOA
BOLOGNA
ATALANTA
UDINESE
CHIEVOVERONA
LAZIO
FIORENTINA
CARPI
INTER

9ª Giornata

22 Nov 2015 - 10 Apr 2016

ATALANTA - TORINO
BOLOGNA - ROMA
CARPI - CHIEVOVERONA
FIORENTINA - EMPOLI
GENOA - SASSUOLO
HELLAS VERONA - NAPOLI
INTER - FROSINONE
JUVENTUS - MILAN
LAZIO - PALERMO
UDINESE - SAMPDORIA

10ª Giornata

29 Nov 2015 - 17 Apr 2016

CHIEVOVERONA - UDINESE
EMPOLI - LAZIO
FROSINONE - HELLAS VERONA
GENOA - CARPI
MILAN - SAMPDORIA
NAPOLI - INTER
PALERMO - JUVENTUS
ROMA - ATALANTA
SASSUOLO - FIORENTINA
TORINO - BOLOGNA

11ª Giornata

1 Mag 2016

NAPOLI
EMPOLI
JUVENTUS
CHIEVOVERONA
MILAN
SASSUOLO
LAZIO
GENOA
PALERMO
UDINESE

12ª Giornata

6 Gen 2016 - 8 Mag 2016

CHIEVOVERONA - ROMA
EMPOLI - INTER
GENOA - SAMPDORIA
JUVENTUS - HELLAS VERONA
LAZIO - CARPI
MILAN - BOLOGNA
NAPOLI - TORINO
PALERMO - FIORENTINA
SASSUOLO - FROSINONE
UDINESE - ATALANTA

13ª Giornata

10 Gen 2016 - 15 Mag 2016

ATALANTA - GENOA
BOLOGNA - CHIEVOVERONA
CARPI - UDINESE
FIORENTINA - LAZIO
FROSINONE - NAPOLI
HELLAS VERONA - PALERMO
INTER - SASSUOLO
ROMA - MILAN
SAMPDORIA - JUVENTUS
TORINO - EMPOLI

FONTE WWW.LEGASERIEA.IT

Macelleria del Corso da Peppe



carni fresche e...
...vieni a provare i
nostri pronti a cuocere

salumi e formaggi
mozzarella di bufala



presenti su 

Corso Italia 110 Meta Tel 0810202653
consegne a domicilio



UPCOMING

Settembre



grande...

PER MAGGIORI INFO RIVOLGERSI...

Via del mare, 22 - Sorrento - +39 0818774923

Centrifugati?

Non buttare gli scarti



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

In questo periodo estivo molti scelgono di preparare a casa dei gustosi centrifugati a base di frutta e verdura fresca per assumere un concentrato di vitamine e sali minerali utili a contrastare il caldo. Ricchi di principi attivi, i benefici dei centrifugati vanno ben oltre il solo succo da bere.

Hai mai pensato di riutilizzare gli scarti della polpa della frutta (o della verdura)? È una preziosa risorsa pronta per essere riutilizzata in molti modi.

Cooking CLUB

Dolci e torte salate

Plumcake, muffin, biscotti per la colazione, ma anche torte salate e ripiene sono le preparazioni nelle quali riutilizzare come ingrediente lo scarto della centrifuga. C'è anche chi ama mescolare la polpa delle verdure centrifugate con cous cous o miglio per preparare delle buonissime polpettine.

Ricetta facile per i Muffin:

180 grammi di scarto della centrifuga, 180 grammi di farina, 180 grammi di zucchero, 90 grammi di burro fuso, 1 uovo intero, 100 ml di latte, 1 bustina di lievito.



Ghiaccioli

Per preparare in casa dei ghiaccioli freschi e genuini occorrono 4 bicchieri di polpa di scarto della centrifuga, 2 cucchiaini di zucchero (bianco o di canna), un bicchiere di acqua e il succo di mezzo limone.

Il procedimento è semplice: fai sciogliere lo zucchero nell'acqua e far bollire questo sciroppo dolce per 5 minuti, aggiungere la polpa di frutta e il succo di limone e versare il tutto negli stampini per ghiacciolo. Metti in freezer ed aspetta almeno 6 ore per poter gustare un fresco e genuino ghiacciolo.

NON SOLO CUCINA...

Gli scarti della centrifuga possono essere usati per fare delle maschere di bellezza basterà aggiungere un cucchiaino di miele e poi stendere il composto sul viso per una decina di minuti oppure un esfoliante delicato per il viso fresco aggiungendo dei fiocchi d'avena al composto di frutta e miele.



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



NOVITÀ
Treccia Senza Sale
e Ricotta Light

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



Caldo ed umidità mettono a dura prova il **trucco d'estate**

a cura di **Anna Esposito**

È molto forte il rischio che l'opera d'arte appena conclusa si scioglia a causa del sudore andando a creare quell'antiestetico effetto panda intorno agli occhi. Ecco perché diventa indispensabile truccarsi il meno possibile e puntare tutto sulle ciglia applicando un mascara per aprire lo sguardo e conferire agli occhi un fascino che non ci abbandonerà per tutto il tempo.

I più resistenti sono i mascara waterproof in grado di non sciogliersi alla prima sudata. La particolarità del mascara waterproof sta tutta nella sua formula. **Questo prodotto, come tutti i prodotti in cui trovate scritto "waterproof", è resistente all'acqua.** Differiscono dai mascara "tradizionali" perché formulati con cocktail di resine che avvolgono le ciglia impermeabilizzandole. Tuttavia il mascara waterproof va usato solo quando se ne ha realmente bisogno, come ad esempio nelle giornate di caldo molto umido. Le formule resistenti all'acqua, infatti, sono piuttosto difficili da rimuovere per l'uso quotidiano: richiedono delle operazioni di sfregamento per sciogliere le resine con il conseguente rischio di spezzare le ciglia.

Tutti i giorni invece si può puntare sul mascara con formulazione tradizionale e in commercio se ne trovano di tutti i tipi. I più comuni sono il **mascara incurvante**, maggiormente costituito da resine e cere in grado di incurvare e piegare le ciglia, e il **mascara allungante**, formulato con una maggiore quantità di fibre di nylon che rivestono le ciglia di una sottile pellicola, allungandole e aumentandone la lunghezza. Attenzione anche alla scelta dello scovolino, ne esistono di tantissimi tipi ma generalmente più è grande e pieno di setole più ha l'obiettivo di infoltire le ciglia; mentre uno scovolino stretto dalla forma un po' appuntita ha il compito di separare le ciglia e conferire loro maggiore definizione.

COLORE

Il nero è universale e sta bene a tutte perché migliora la forma dell'occhio e definisce le ciglia. **Ma si possono ottenere effetti meravigliosi anche con i mascara colorati.** Ad esempio il viola si sposa bene con gli occhi verdi, azzurri e nocciola; mentre con il mascara blu si ottiene un contrasto splendido con gli occhi scuri.



LE OFFERTE DI

Mister DASH

SCOCCINELLE

12 rotoli

2,39



CORONA
Asciugatutto

0,69



AVA POWER
750 ml

1,50



DOVE ROLL-ON
50 ml

varie profumazioni

1,50



CHANTECLAIR
BEBE
ammorbidente o
detersivo

1,25



RAID RICARICA
30 notti

2,80



OMINO BIANCO
Idrocaps 20 pz

3,20



WOW LAVATRICE
varie profumazioni
28 lavaggi

1,39



CALGON GEL
750 ml

3,80



WOW BAGNO
varie profumazioni
750 ml

1,00



HUGGIES
salviette bimbi 64 pz

0,80

MR DASH - VIA DEGLI ARANCI, 101 - SORRENTO

VALIDE TUTTO IL MESE DI AGOSTO

CIGLIA FINTA

Ritornate di moda dopo il successo degli anni '70 le ciglia finte donano immediatamente allo sguardo intensità e profondità, conferendo quindi a ogni make-up un tocco in più.

Resistenti al gran caldo e ad ogni tipo di trucco, le ciglia finte si applicano facilmente in pochissimi minuti. Disponibili in diversi modelli che si distinguono sia per la lunghezza che per la forma.

CIGLIA FINTE A STRISCIA

Vendute in molte versioni, differenti tra loro per lunghezza, colore e spessore. Alle prime esperienze **è preferibile acquistare le ciglia finte sagomate**, le più semplici da applicare perché seguono il bordo naturale delle ciglia.

CIGLIA FINTE A CIUFFETTO

Di più difficile applicazione, sono piccoli ciuffetti di ciglia che regalano allo sguardo un aspetto molto naturale ma al tempo stesso intenso. **Per indossarle nella maniera giusta bisogna avere un po' di pratica.** Il numero delle ciglia da utilizzare varia a seconda dell'effetto che si desidera ottenere, e si può

scegliere di applicarle lungo tutta la palpebra oppure solo alla fine dell'occhio.

EXTENSION CIGLIA

Una soluzione pratica e di sicuro effetto sono sicuramente l'infoltimento delle ciglia tramite l'applicazione delle extension. Sono realizzate in fibre sintetiche, ma imitano alla perfezione le ciglia vere per forma e leggerezza. **Sono di lunghezze diverse per adattarsi all'occhio in maniera naturale.** L'applicazione delle extension permette di valorizzarne la forma dell'occhio allungando lo sguardo e aprendolo maggiormente. Il trattamento ha un costo contenuto e una durata di oltre 3 settimane durante le quali si potrà esibire uno sguardo intenso da cerbiatta.





L'esigenza di disporre nella propria abitazione di un angolo per il relax per tutta la famiglia dove poter recuperare le forze dopo il continuo stress che la vita lavorativa e sociale ci riserva è sempre più sentito da tutti che, consapevoli della aleatorietà della vita, decidono di godere di uno spazio della propria casa da condividere per stare insieme. La Tecnoambiente srl ha per questo ideato, prodotto e introdotto sul mercato un nuovo concept di benessere in acqua: La TA-ACQUARELAX. Il progetto consente la costruzione in moduli prefabbricati, leggeri e trasportabili, che offrono la possibilità di essere rivestiti con varie tipologie di materiali, per poterli contestualizzare sia in piena natura, sia in contesti urbani. La soluzione innovativa nasce da un'esigenza specifica del territorio ed è stata sviluppata

TECNOAMBIENTE

Benessere in valore assoluto.



su Youtube clicca:
tecnoambiente benessere

www.tecnoambienteluxurypools.com

Anche Sorrento ha ora la sua scrittrice di gialli, ed è stata una sorpresa per tutti, perché Natalia Toscano, bisnipote del famoso poeta sorrentino "Saltovar", finora è stata conosciuta come una tranquilla madre di famiglia e imprenditrice (gestisce col marito Costanzo Iaccarino lo storico Hotel Tramontano). Il 21 Agosto alla Libreria Tasso in Piazza Angelina Lauro, invece, il battesimo del libro, tra una folla di amici, appassionati di lettura, curiosi. A presentarla, Carlo Alfaro, che il giornalista Antonino Siniscalchi ha definito "personaggio di grande spessore culturale che anima da tempo la vita artistica della Penisola Sorrentina".



Natalia Toscano

il promontorio dei limoni neri

a cura del dott. **Carlo Alfaro**

Il romanzo di Natalia Toscano intriga già dal titolo: **"Il promontorio dei limoni neri"**, con quel contrasto tra l'immagine gradevole del promontorio di limoni e quel pugno nello stomaco del colore nero, suggerimento di un suo caro amico. La trama prende le mosse dal ritorno a casa, nel novembre del 2012, dopo otto anni di assenza, di Anita Ferri, bellissima e poco più che trentenne. Richiamata a Capobruno, paese della sua infanzia, ultimo borgo di una penisola che si distende in un lungo promontorio del Mar Tirreno, dall'amica Martha Gray, una scrittrice italo-inglese dotata di profondo acume investigativo, cui è legata da affetto profondo, per una rimpatriata tra vecchi compagni di scuola, in realtà la donna vuole dimenticare un tradimento d'amore e realizzare il sogno di scrivere un libro. Anita non può immaginare che la sua ricomparsa, fin dal primo giorno, **farà riaffiorare un mistero del passato mai risolto** e metterà in moto un perverso meccanismo di tragici eventi. Dolce e sensibile, legata al passato

dal tenero ricordo della nonna che l'ha cresciuta assieme alla zia Wanda, Anita crede ai valori dell'amicizia, dell'amore, della giustizia. E' il personaggio in cui forse più che in altri si scorge la personalità autobiografica dell'autrice. Il romanzo è corale, dove ogni personaggio è perfettamente delineato e offre la sua visione della realtà attraverso il suo pensiero nel capitolo dedicato al suo proprio nome. Il romanzo è declinato prevalentemente al femminile, con una vivida moltitudine di personaggi che animano una storia piena di suspense e passione. Oltre a Martha e Anita, intensi anche i ritratti di Ines, figlia del medico condotto del paese, un personaggio avvolto di mistero, che ha lasciato, alla sua scomparsa, un rimpianto in tutti perché ben voluta, e Gina, sorellastra di Ines, il personaggio che più di tutti nella storia subisce un'evoluzione che ne svela una interiorità insospettata all'inizio della narrazione. **Il caso, che giornalisti di cronaca denominano "Il Mistero del Promontorio dei limoni neri", facendo riferimento alla**

FitClub

di Carlo Amato

PERSONAL TRAINING

**Dal 31 agosto si riparte alla grande
per un altro anno insieme a voi...**

CORSO ITALIA, 26 - META - TEL. 081.808.83.18



Gocce di Capri Restaurant

BANCHETTI • EVENTI • FESTE PRIVATE • CERIMONIE

Terrazza Panoramica • Cucina Mediterranea • Pizzeria

Aperto tutti i giorni

Via delle Tore, 7 | Termini | Massa Lubrense | Tel. +39 333 83 01 484 | Cell. +39 339 26 52 487

Facebook, Instagram, and QR code icons are visible in the top right corner of the image.



limonaia del belvedere di un'antica villa divenuta poi Hotel Camelia,

gestito da Gina, teatro della maggior parte degli avvenimenti, viene risolto grazie all'acume e all'intelligenza sottile di Marta Gray, oltre che all'attenta indagine del commissario Fabrizio Torione e del suo vice Stefano Nastuzi. Una volta svelato tutto il mistero, Anita e Marta trovano anche l'amore.

Natalia Toscano, laureata in Lettere, vanta nel suo curriculum artistico un piazzamento di rispetto al Premio Terni "San Valentino", e un master in scrittura creativa a Roma con il maestro Domenico Starnone. Gestisce un blog di arte e cultura molto seguito su facebook, N T BLOG. Dopo il buon riscontro de "Il promontorio dei limoni neri" ha già pronto "Il secondo caso di Martha Gray", mentre non esclude una trasposizione nella fiction dei suoi personaggi.



CAFFETTERIA - GELATERIA

Antica Pasticceria Napoletana

Via degli Aranci, 46 - SORRENTO - Cell. 3312354273

di Naddeo Rosaria

Giuseppe Persico

Specialisti dell'edilizia
in Penisola Sorrentina

Tel. 081.5330536 - Cell. 339.8473295



PRIMA



DOPO

Lavori Edili • Posa in Opera pavimenti e rivestimenti • Pitturazioni • Cartongesso
• Sistemi Idro -Termo e Fonoisolanti • Sopraluoghi e preventivi Gratuiti



TABACCHI

di Cacace Teresa

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

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 panoramicissima 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'Agnello, 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'Agnello, Via 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, semindipendente, luminoso, panoramico: soggiorno, 3 camere, pluriaccessoriato, grazioso e curato giardino, dependance, terrazze, box doppio, parcheggio. Rif. A382 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, 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, centralissimo, in bifamiliare appartamento composto da: soggiorno, 2 camere, cucina, bagno, lunga balconata, piccolo cortile e deposito. Rif. A505a.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 sopralco, 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 sopralco. Rif. A 475 a.c.e./g



Vico Equense, centralissimo, signorile, vista mare: soggiorno-cucina, 2 camere, doppi servizi, ampia terrazza a livello, balconate, cantina, posto auto. Rif. A248 a.c.e./g

Vico Equense, a pochi minuti dalla statale sorrentina, in antico palazzo ristrutturato, appartamen-

to 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 ristobar mq. 110 interni, ampio spazio esterno, ottime condizioni. Trattativa riservata. Rif. Z867

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

Sant'Agnello, 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



Olos

L'ESSENZA DEL BENESSERE

Vieni a scoprire i nostri trattamenti beauty dedicati al benessere delle mani e dei piedi, programmi mirati per garantire un'azione delicata e sicura per mantenere mani e piedi sani e curati.

Manicure e Pedicure

Smalto Semipermanente

Trattamenti Specifici Beauty

Spa B-Feet & Hands

...e tanto altro ancora!



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





FISHING POINT

Attrezzatura ed articoli
per la pesca - esca viva

visita il nostro sito
www.fishingpointsorrento.it

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



Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con EcomiQua 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.

Rosaria e
Gennaro salutano
simpaticamente
tutti gli amici e
clienti



Tanti saluti da Peppe Masticiello a tutti i
lettori di LeggimiGratis



La simpaticissima Daniela mostra a
tutti la sua maglietta LeggimiGratis

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**

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

Simil Pincher femmina di circa 5 anni, bianca / macchie nere, regalo zona Castellammare di Stabia - Penisola sorrentina. Tel. 3385811282

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

Micini tenerissimi nati nel mese di marzo - aprile cercano adozione. Solo in casa o giardino recintato. 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

Cucciolo maschio incrocio Pointer - Labrador di circa 8 mesi, regalo in provincia di Napoli o Salerno. Tel. 335287253

Si regalano 8 cuccioli di taglia piccola ad amanti dei cani. Tel. 3387328510

Si regala cagnolina simile Yorkshire bianca e beige, molto affettuosa e pulita. Tel. 3387328510

Si regala cagnolino bianco taglia medio-piccolo, pelo raso. Tel. 3387328510

Si regalano cuccioli simili Jack Russel di 4 mesi. Tel. 3387328510

Immobili

Vendesi Bosco ceduo MOIANO, via Antignano, MQ. 33350. Tel. 3495311673

Fittasi casa vacanza a Cuba, Località Santa Maria Del Rosario, zona tranquilla a 20 minuti dal centro di Havana. 4 posti letto, cucina, giardino. Regalati un'avventura a pochi km dalla capitale. Taxi gratuito all'aeroporto. Prezzo € 25,00 a persona al giorno. Referente a Sorrento. Tel. 3282693401

Località Campolattaro (Benevento) Affitto casa nuova in stile antico in borgo medioevale per periodi brevi o per tutto l'anno. Canone di locazione mensile € 300,00. Tel. 3662484309

Affittasi casa vista mare a Petacciato (CB) vicino Vasto contesto signorile casa singola spazio panoramico antistante, mese agosto € 1.200,00. Tel. 3662484309 Appartamento a Vico Equense centro, fittasi solo Agosto e agosto per brevi periodi. Prezzo interessante. Tel. 3387263461

S.Agnello disponibilità lungo periodo una camera grande con uso bagno. Tel. 3383711009

Zona Casale Meta in fabbricato radicalmente ristrutturato, vendesi ampio appartamento facilmente divisibile con box copribile per due auto. Possibilità commutazione appartamento in Napoli con conguaglio. Tel. 3485801196

Cerco casa da Sant' Andrea o Seiano a scendere verso Vico con due camere da letto, bagno, cucina abitabile, terrazzo e posto auto. Massimo € 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 parliamo l'italiano e lavoriamo 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 box in via Santa Sofia 13, palazzo Risalamento Equana per un posto auto. Tel. 3920067769

Vendo casa vicino al mare Jonio di Calopezzati Cosenza tutta ristrutturata esternamente, interno tutto nuovo con tende esterne sul balcone, porte e finestre blindate color legno, vista mare, più carrello, barca di circa metri sei attrezzata per la pesca sportiva motore jonson cv25 con assicurazione pagata. Casa con licenza edilizia, comunale accatastata tutto in regola non problema. € 45.000,00 mila, sconto notaio. Parco giochi giardino in comune gestito da un amministratore tranquillo che si occupa di tutto. Metri quadrati 42. Tel. 3491251605.

Fittasi ufficio di recente costruzione, di 25 mq corredato di aria condizionata in struttura stupenda sita in zona centralissima di C/mare di Stabia. Prezzo



VIA RONCATO, 9/11
TERMINI
MASSA LUBRENSE

TEL. 081 8081989



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

Elettronica

Vendo, causa errato ordine notebook hp, 250 G3, Intel i5 ancora in scatola 15.6", Windows 8.1, ram 4 gb, hd 500gb, webcam, masterizzatore, wifi, Bluetooth. Prezzo € 350,00. 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

Vendo Vespa bianca 125 beverly del 2008, veramente bella. Prezzo € 1.300,00 tratt. Tel. 3288745210

Vendo Fiat Panda Easy km 85.000, imm. 2010, kw 15, diesel, bianca. Prezzo € 3.900,00. Tel. 3288745210

Vendesi motorino d'epoca, super leggero mod. Cba Gilera 50cc a miscela, anno 1982, marciante, colore rosso, cestino anteriore, sella nuova, documenti ok. Visibile a Piano di Sorrento. € 450,00. Tel. 3282693401 ore ufficio

Cerco Liberty o scarabeo 50 in buone condizioni massimo € 200,00. Tel. 3338738541

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

Vendesi Fiat 600 del 2004 da sistemare piccole cose € 1.500,00 tratt. Tel. 3203506581

Vendesi o permuta go kart 100 da competizione lgk-sonik scambio con moto dal 2004 con Carena oppure con Smart. Tel. 3203506581

€ 250,00 mensili. No contratto Enel e Gori per subcontatori già installati. Spese minime di condominio. Tel. 3392846310

Cercasi appartamento arredato in Castellammare nei pressi di vesuviana anche limitrofi, dal 16 agosto al 16 ottobre prezzo modico, massima serietà. Tel. 3203506581

Vendesi Montecatini Terme (PT) appartamento in centro 108 mq, arredato e ristrutturato, 3 camere da letto, 2 bagni, cucina abitabile, ripostiglio. Prezzo € 180.000,00. Tel. 3203506581

Fittasi casa arredata 80mq uso transitorio località Monticchio. Tel. 3662036028

Si fitta a settimane o mese, luminoso monolocale sul mare tutti i comfort, WiFi, terrazzino massimo 4 posti letto, marina di Cassano, Piano di Sorrento. Tel. 3387552764 dopo le 14.00

Fittasi monolocale zona via dei Platani, Piano di Sorrento. Tel. 3336529364

Piano di Sorrento a pochi passi da Piazza Cota fittasi appartamento € 800,00 mensili. Tel. 3335983177 - 3275442427

Si condivide, all'interno di una casa, camera grande con due letti a Sant' Agnello. Tel. 3383711009

Piano di Sorrento fittasi locale deposito 40Mq con soppalco e bagno contratto regolare € 350,00. Tel. 3458720137

Corsi

Studentessa universitaria in mediazione linguistica e culturale impartisce lezioni di TEDESCO per principianti e non (presso il vostro domicilio). Massima serietà, prezzi anticrisi. Tel. 3452129741

Laureato in architettura impartisce lezioni - materie scientifiche e/o umanistiche a ragazzi scuole medie, superiori. Preparazioni debiti formativi; Esami universitari; Preparazione test di ingresso università e abilitazione albi professionali tecnici. Tel. 3331366438

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

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

Professoressa esperta in dizione impartirebbe lezioni private. Tel. 0818787312

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

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

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

Laureata in Scienze Pedagogiche impartisce lezioni private a domicilio per alunni scuole elementari e medie inferiori. Prezzi modici. Tel. 3356377830

Lezioni di doposcuola per elementari zona Massa Lubrense. Tel. 3382842073

COSTANTINO

Nuova Collezione Scolastica 2015-2016



grembiuli



tute

polo

t-shirt



pantaloni



barrette

ombrelli

mantelle



vasto assortimento



VIA SAN MICHELE, 44/46 - PIANO DI SORRENTO (NA)



**Via Severo Caputo 1/Q
Monticchio- Massalubrense
Tel. 081.8780379**

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



Vendesi Beverly 250 a € 1.000,00 compreso passaggio. Tel. 3203506581

Vendo gommone 2,50 mt con chiglia e pagliuolo in vetroresina completo di remi. Prezzo € 600,00 trattabili. Tel. 3317179248

Lavoro

Call center leader nel mondo del teleselling, cerca operatori telefonici outbound ambo sessi 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 ottima estetista con motorino o apprendista. Tel. 3342840408

Cerco signora solo per stirare anche possibilità di portargli i panni a casa sua. Tel. 3396544795

Imprenditore con esperienza trentennale di lavori pubblici, esegue lavori edili di

interni ed esterni. Ottimi prezzi, preventivi. Massima serietà. Tel. 3383136725

L'Institute of Holistic Therapies propone un esperto Psicologo di Scuola Inglese per problemi di ansia, depressione, psicosomatizzazioni e relazionali. Tecniche nuove. Tel. 3894583998

Parrucchiere massima serietà e professionalità esegue proprio lavoro a domicilio con prezzi a tempo di anticrisi. Es: shampoo fatto da me + piega + piastra + finish solo € 8,00! Non perdere l'occasione chiama subito anche solo per maggiori informazioni e prenotazioni. Tel. 3389284863

Non farti contagiare dalla crisi rinunciando al parrucchiere chiama subito per tutti i sevizi, anche solo per la piega, facciamo anche card con sconto (es: colore + piega + shampoo € 23,00 00) con cinque servizi di colore una piega in regalo! Chiama subito non pensarci troppo! Tel. 3298834157

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

Laureata in scienze dell'educazione e della formazione e in possesso del diploma socio psico pedagogico cerca lavoro come babysitter. Esperienza decennale in campo. Motorizzata. Tel. 3388682763

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

ESTETISTA: svolge ceretta, mani, piedi, semipermanente, massaggi ecc.

Cercasi persone con tanta voglia di lavorare nella vendita dei prodotti STANHOME. Tel. 3317657986

Solida società assicurativa cerca collaboratori da inserire nel proprio organico, possibilità di carriera. Tel. 3319552197

24 enne cerca lavoro come pulizie domestiche anche per stirare. Tel. 3398233191

Falegname effettua lavoretti di manutenzione: Sostituzione serrature e vetri, verniciatura, registrazione e

**lezioni private
libri usati
o traduzioni testi?**

**LEGGIMI! *Gratis*
Eccomi Qua**

PUBBLICA IL TUO ANNUNCIO

**email: annunci@leggimigratis.it
Tel. 081/19915355 sms 380.3067686**



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

bacheca annunci

regolazione a porte, finestre, balconi; cambio cerniere cucine, montaggio mobili IKEA, modifiche o semplici riparazioni ecc ecc... Si garantisce serietà, rapidità d'intervento ed ottimi prezzi. Informazioni per preventivi gratuiti. Tel. 3331019267

Estetista, truccatrice e massaggiatrice a domicilio (solo per donne) prezzi modici massima serietà e professionalità... chiamare solo se realmente interessati. Zona di Vico Equense e penisola sorrentina. Tel. 3395358728/3396544795

Eseguo cerette, manicure, pedicure, massaggi anticellulite, massaggi decontratturanti, linfodrenaggio, 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

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

Cerco lavoro come volantinaggio, tutto fare. Tel. 3393595436

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

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

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

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

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

Esperto lavapiatti cerca lavoro. Tel. 3335668422

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

La scuola è finita 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 vango al tuo domicilio a stirare oppure li vengo a ritirare e te li porto stirati. Tel. 3343426986

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

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

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

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

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

Cercasi ragazza come commessa zona Santa Maria La Carità. Tel. 3392026530

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

Ragazza seria, in possesso di diploma con massimi voti e certificazione ECDL Advanced, cerca impiego come addetta all'amministrazione o segretaria d'azienda (con esperienza e entrambi i lavori). Non esitate a contattarmi. Tel. 3348294026

Selezioniamo giovani intraprendenti e motivati in zona Napoli e provincia, anche prime esperienza, per avviarli all'attività di agenti di vendita. Offriamo un'ampia possibilità di crescita e un ampio margine di guadagno, con provvigioni molto interessanti, in un ambiente nuovo e dinamico, filiale di un'azienda tedesca di grandi dimensioni. Inviare curriculum



**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'Agnes - Cell. 338.3995320



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

da lunedì a venerdì
ESCURSIONI

**COSTIERA AMALFITANA - PENISOLA
SORRENTINA - BAIA DI IERANTO**



Bar Nerano Servizio navetta
Marina del Cantone (Le Mortelle)

SABATO E DOMENICA:

gelati - bibite - panini - drink - sfizi vari
ormeggi

Contatto: 3336043050



AG
FUSIONHAIR

ACCONCIATURE
UOMO - DONNA
Anna e Gianluca

NOVITÀ Summer 2015



z.one concept
milk_shake

ghd

NIKA
BEAUTY EXCELLENCE
ALFAPARF
MILANO

da noi trovi i profumi

YODEYMA
PARIS

PROFUMI 2015
FEMMINILI

PROFUMI 2015
MASCILI



Acconciature
maschili
Evolution
Piega
cosmetica
Extention
Ricostruzione
capelli
Trattamento Nika
Lampada trifacciale
Rivenditore autorizzato
Tatoo

Estetica
Depilazione
Pulizia viso
Ricostruzione
unghie
Colata in gel
Smalto
semipermanente
Manicure
Pedicure

ghd

C.so S. Agata, 26 - S. Agata sui due Golfi (NA)
(sotto l'ufficio postale)

Tel. 081 19531392

Anna 339.28.07.884 - Gianluca 366.1662149
Orario Continuo (per appuntamento)

presente su





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'Agnesello (NA)

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



vitae a: newteamrts@gmail.com

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

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

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

Cerco imprenditori o persone per nuovo progetto. Chiamare dalle 10-12 / 16-18. Tel. 3284629500

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

33enne cerca lavoro come collaboratrice domestica, badante, baby sitter. Massima serietà. Solo la mattina. Tel. 3499485529

Cerco lavoro come badante per anziani o disabili, zona Torre Annunziata o limitrofi, raggiungibili con il treno. Tel. 3393595436

Piastrellista esegue tutti i tipi di pavimentazioni e rivestimenti di ogni materiale da posa: gres, mosaici, pietre. Inoltre, anche lavori di piccola muratura. Prezzo manodopera trattabile. Disponibile anche sabato e domenica. Tel. 3386384027

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

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! Chiama al non pensarci! Colore a olio + piega solo € 27,00 (in più in regalo card colore con una piega gratis). Tel. 3883951832

Varie

Vestiti da sposa nuovi, corti, taglia 44-46 vendesi € 300,00 l'uno. Tel. 0817545009 - 3478174414

A Sant'Agnello, pianista, cerco musicista per duetti - musica classica o moderna - sia per mero diletto sia con prospettive lavorative (pianoforte a quattro mani, canto e pianoforte etc. Posso anche provare a cantare ma solo nel medio della voce e nel basso). In particolare mi piacerebbe accompagnare al pianoforte studenti di canto nell'esecuzione di arie antiche. Tel. 3771294266

Vendo a malincuore causa trasloco bellissimo mobile da ingresso 110 cm x 110 cm con specchio color oro 70 cm x 80 cm... 180 trattabili. Tel. 3393326207

Chitarra classica di ottima qualità, nuova, bella. Ha il manico di tipo professionale,

ad impugnatura stretta, facilitata. Causa doppio regalo vendo € 120,00. Tel. 3336934881

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

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

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

Noleggio barca con marinaio massimo 9 persone. Tel. 3478322041

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

Per i tuoi eventi pianobar voce femminile con vasto repertorio di musica italiana, classica napoletana, internazionale, dance e disco anni '60-'70-'80. Tel. 3385811282

Vendo Frigorifero, congelatore, lavatrice, lavastoviglie, cucina 4 fuochi, piano cottura, forno ad incasso ed altri elettrodomestici ad € 80,00 cadauno. Tel. 0818721394 - 3384282031

Vestiti da sposa nuovi, corti, taglia 44-46 vendesi € 300,00 l'uno. Tel. 0817545009 - 3478174414

Dvd Karaoke con 140.000 basi aggiornatissime testo sincronizzato per computer o tastiere uso professionale o domestico. Prezzo € 60,00. Tel. 3407365074

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



Illumina il tuo BUSINESS fai PUBBLICITÀ su
LEGGIMI! Gratis

contatto

081.191.71.216 - 338.40.30.467

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

MANGIA TUTTO QUELLO CHE VUOI!

€ 25,00 a persona

Scegli dal nostro menu del giorno:
stuzzichino, quattro primi piatti,
secondi con doppio contorno, dessert del giorno.

Oppure scegli il tuo piatto preferito
à la Carte

orario di apertura Ristorante
dalle 12,00 alle 14,00
e dalle 19,00 alle 21,00
Snacks dalle 12,00 alle 23,00
Bar 24h al giorno

"O' Funaro"

RISTORANTE SOGGIORNO

a soli 10 km da Sorrento



Via Luigi Bozzaotra, 28 - Monticchio - Massa Lubrense (NA)

(Ex Ristorante Pietro a Metrano)

Tel. 081.8081900 - 333.2725395- email: info@pensionesorrentoofunaro.it
www.pensionesorrentoofunaro.it



META

Corso Italia, 132



PIANO DI SORRENTO

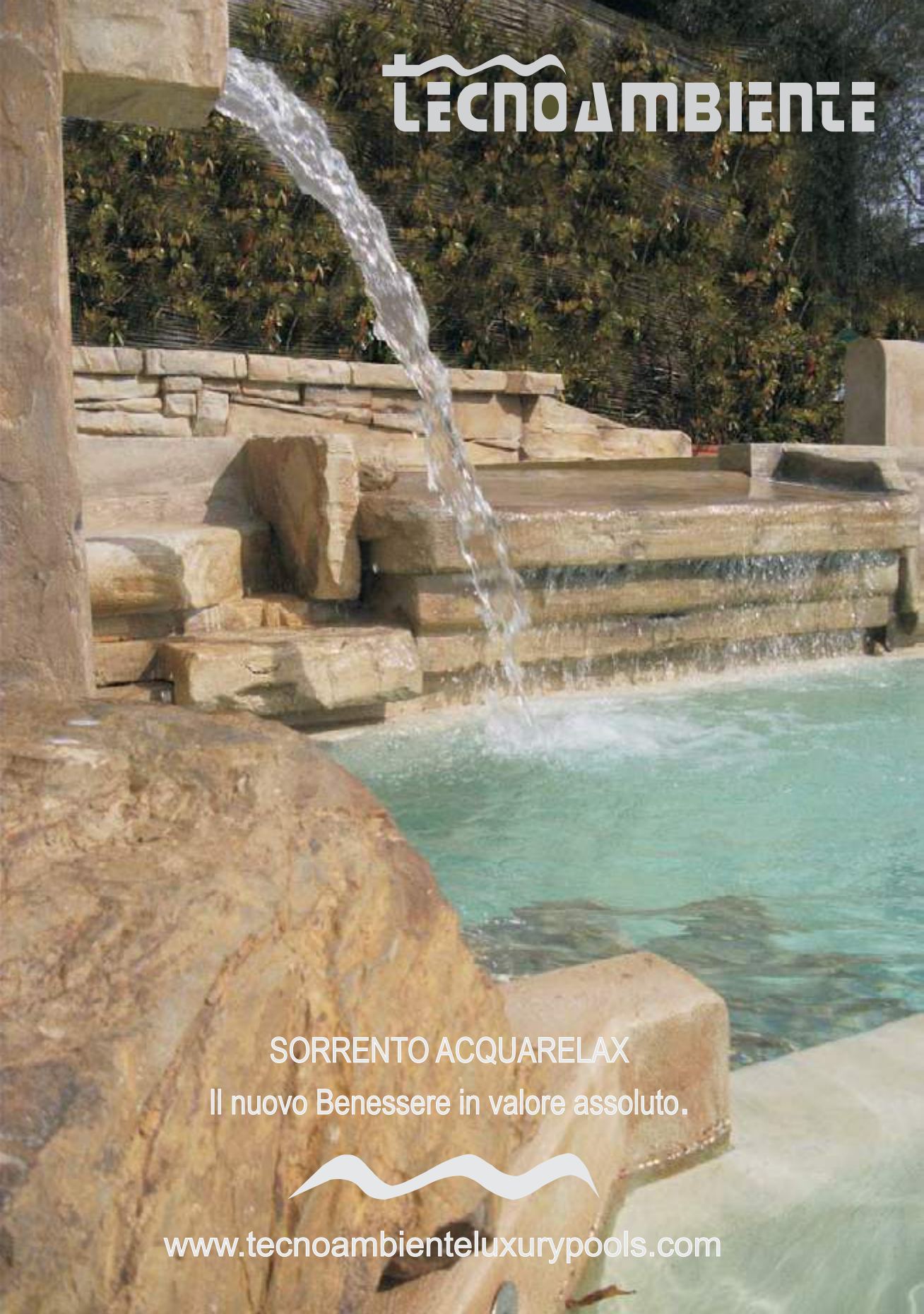
Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)



SORRENTO

Viale Nizza, 29





TECNOAMBIENTE

SORRENTO ACQUARELAX

Il nuovo Benessere in valore assoluto.



www.tecnoambienteluxurypools.com