



AutoOne

Vendita & Noleggio GROUP

Corso Italia, 335 - Sorrento 081 807 16 16

Vasto assortimento
oltre 500 auto in vendita
nuove-km0-usato
con arrivi giornalieri

NOLEGGIO AUTO E SCOOTER
a partire da € 9,99 al giorno

NOVITÀ +noleggi -paghi



E.R.F.A.P.

SCUOLA DI ESTETICA & ACCONCIATORI

ISCRIZIONE GRATUITA

TI ASPETTIAMO NELLE NOSTRE SEDI

SORRENTO

Via Marziale, 15
Tel: 081 532 2525

info@erfap.it

AVELLINO

Via Partenio, 50
Tel: 0825 33602

SALERNO

Via Raffaele Mauri, 61
Tel: 089 330279

www.erfap.it

SEGUICI SU



CAFIERO CAFÈ



Caffetteria
Dolce Salato
Spirits
Tabaccheria
Sala Giochi

preparati ad un *esplosione* di gusto

15 giugno 2019

new opening

Durante la serata ci sarà una
degustazione di **Sigari**
offerta da



Piazza della Repubblica 49/55 Piano di Sorrento (Na)

Tel. 0818436180 - 0818435375

www.cafierocafè.it



Banchetti - Feste



e di compleanno & Eventi Privati

onno &
mpari
BY GOCCE

Nuova
Apertura

GOCCE DI CAPRI Via delle Tore, 7 - Massa Lubrense

Prenota ora un'esperienza unica

 081 8081032

AMPIO PARCHEGGIO GRATUITO



GOCCE
di CAPRI
life style



PRIMA DI PAGARE

chiedi una consulenza gratuita

- RICHIESTA ESTRATTI DI RUOLO
- RICORSI PER ANNULLAMENTO DELLE CARTELLE
- RATEIZZAZIONE DELLE CARTELLE
- CANCELLAZIONE IPOTECHE
- SOSPENSIONE DEL FERMO AMMINISTRATIVO
- ROTTAMAZIONE CARTELLE
- SALDO E STRALCIO



Agenzia "Affari e Commissioni"

Per info: Tel. 0815322021

Cell. Bruno 3384825304 - Cell. Rita 3384825307

Uffici: Via degli Aranci, 164/C - Sorrento (NA)



le **SNEAKERS**
professionali

confortevoli,
belle e leggere



Work line[®] divise

Via degli Aranci, 164/E - SORRENTO (NA)
Tel.: 081 807 4440 e-mail: worklinesorrento@alice.it

follow us  Abbigliamento da lavoro Work Line Sorrento

www.worklinesorrento.com

PAUL MITCHELL®



NONSOLOVIP

Via Sersale, 8 - Sorrento (NA) - Cell. 338 2924930



SWEETCOSTIERA

GELATO E FRUTTA AL NATURALE

LA NOVITÀ HA UN GUSTO
A CUI DIFFICILMENTE
POSSIAMO RESISTERE



**NOVITÀ
YOGURT
ARTIGIANALE**

**Provalo
nei nostri
tanti gusti**



Corso Sant'Agata, 11
Sant'Agata Sui Due Golfi - 80061 Massa Lubrense (Na)
Cell. 3312451487 Tel. 081 8780367

seguiaci su  

Sai perché?

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



Perché a Napoli
l'arrivo del
menarca si
chiamava
"il Marchese"?

La serie evento "L'amica geniale" ha messo in scena uno spaccato di vita della Napoli del dopoguerra con i suoi usi, costumi e modi di dire. Una delle espressioni usate dalle ragazze nel raccontare l'arrivo del loro primo ciclo mestruale era il marchese probabilmente non usata dalle ragazze di oggi. Come mai si dicesse così all'epoca? L'origine di questa espressione è molto semplice: i marchesi erano soliti indossare delle palandrane di colore rosso vivo per distinguersi dal popolo e sottolineare il loro rango nobiliare. C'era un rimando, dunque, al colore rosso del sangue.

Perché
le monete
sono zigrinate
sul bordo?

Fino al '600 i bordi furono lisci. La zigrinatura sul bordo delle monete fu inventata da Isaac Newton per evitare la cosiddetta tosatura, abitudine molto diffusa quando le monete erano fatte di metalli preziosi come oro e argento. I truffatori dell'epoca erano soliti "tosare" un po' di metallo prezioso dalle monete d'oro e d'argento, per poi rivenderlo. Con la zigrinatura si notava immediatamente la rasatura.

Perché
il pomodoro
non si conserva
in frigo?

A spiegarlo una ricerca scientifica secondo cui questo alimento non andrebbe mai esposto a basse temperature. Lo studio pubblicato sulla rivista "Proceedings of the National Academy of Sciences" ha rivelato che il freddo elimina totalmente il sapore dei pomodori. Se conservati per diverso tempo in frigo, diventano lucidi e brillanti all'apparenza, ma al gusto sono insipidi. Sotto i 12 gradi infatti vengono distrutti gli enzimi che conferiscono il suo sapore caratteristico al pomodoro. Durante l'esperimento gli scienziati hanno conservato diverse varietà di pomodoro in frigo a cinque gradi centigradi per un periodo di uno, tre e sette giorni. In seguito gli alimenti sono rimasti ad una temperatura di 20 gradi per qualche giorno. Il risultato? Dopo essere stati conservati al freddo, i composti volatili che conferiscono al pomodoro il suo sapore caratteristico si erano ridotti del 65%. Anche una volta estratti dal frigo il gusto risultava irrimediabilmente compromesso.



dal ceppone

PIZZERIA & BAR

NON SOLO PIZZA...

AMPIA
SALA

CONSEGNA A
DOMICILIO

Via Guglielmo Marconi 48/54
80062 Meta (Na)

Per info e prenotazioni

Tel. 081 5321722

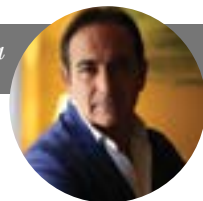
cell. 345 592 5285

infodalceppone@gmail.com



Dal Ceppone Pizzeria-Bar





Matrimoni 2019

Scegli *l'outfit* giusta

E' arrivato Giugno! Si avvicinano oltre alle belle giornate di sole e di mare, anche gli inviti a partecipare come **ospiti al matrimonio** di parenti ed amici.

Ma quale colore indossare? Abito lungo o corto? Su quali accessori puntare? Per lei e per lui **consigli pratici e regole da seguire**.

Per le signore iniziamo col dire che il mantra da seguire nella scelta del proprio outfit è il seguente: l'invitata di nozze perfetta indossa un **outfit elegante e sobrio**, che non equivale necessariamente a noioso, ma idoneo all'occasione. Riguardo pertanto la scelta dei colori più adatti a un look da invitata per un matrimonio è bene ricordare che **il nero, anche se sintomo di assoluta eleganza, è perfetto per un matrimonio serale a patto che sia abbinato ad accessori colorati**; evitate pertanto un total black: il rischio sarebbe quello di incupire la festa. Mai vestirsi di bianco, questo diktat del galateo non deve mai e poi mai essere ignorato: **l'unica a poter sfoggiare l'abito candido è la sposa!**

Fatta eccezione per il bianco e il nero, il bon ton non impone grandi divieti in fatto di colore. In via generale **le fantasie e le tinte più sgargianti si adattano meglio di giorno**, mentre per la sera meglio optare per una tinta unita.

Se con il vestito è meglio mantenersi sobrie, visto che la protagonista è la sposa, con gli accessori da cerimonia come borse e scarpe si può osare un po' di più. Le tinte neutre come il grigio o quelle pastello possono accompagnarsi a scarpe colorate. Lo stesso vale per le borse, ricordandosi che i modelli ideali sono le pochette o le tracoline.

Al bando scollature generose, gonne trop-



BOUTIQUE



META
Corso Italia, 16/18
Tel. 081 5322290



gas



clima

Il tuo Centro Assistenza che NASCE, CRESCE e OPERA in PENISOLA SORRENTINA

LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM



25°



20°



19°



15°



-5°



25°



25°

Per il tempo incerto
monta pompe di calore
caldo e freddo da **39 euro al mese**



Corso Italia, 88 - Meta (Na)

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

 GasClima - www.gasclima.com

po corte e spacchi profondi, tacchi eccessivamente alti: il buon gusto deve sempre regnare, affidatevi pertanto ad abiti che non presentino "esagerazioni". Circa la lunghezza dell'abito la regola è sempre la stessa: appena sopra o sotto al ginocchio per il giorno, lungo per la sera.

Riguardo gli uomini, in queste occasioni le regole da seguire sono poche, ma da seguire alla lettera per evitare gaffe: **evitate un look troppo casual**, a meno che non sia stato esplicitamente richiesto dagli sposi per una forma di festeggiamento informale. La scelta deve ricadere sul **classico abito da cerimonia e le tonalità potranno spaziare nella gamma delle tinte pastello, soprattutto se l'evento è mattutino**. Se se si tratta di un **evento serale**, potrete optare anche per tinte più scure. Il tight di sera è un grave errore così come le **scarpe bianche al pari delle calze bianche ed i fantasmini**. Camicie dai colori troppo sgargianti e cravatte con fantasie eccessive sono ugualmente sconsigliate, visto che siamo in

ogni caso partecipi di una cerimonia solenne, per quanto gioiosa. Raccomandazioni necessarie riguardano anche il "comportamento": **la giacca va indossata per tutta la durata della cerimonia e non prima che sia eventualmente lo sposo a dare inizio al cambio di registro**. Evitate assolutamente di slacciare il primo bottone della camicia che deve rimanere coperto dalla cravatta.

Di cattivo gusto è abbinare la cravatta al fazzoletto da taschino dello stesso colore e tessuto, meglio sempre di colore bianco di lino o cotone.

Un aspetto assolutamente da non trascurare è che l'anima del wedding day è sancita dagli sposi: se esiste un dress-code dovrete rispettarlo a ogni costo.

Seguendo questi piccoli consigli e con un pizzico di personalità creerete un outfit vincente a prova di matrimonio!

Pietro Aiello Cilento D'Altavilla
è su  seguici
www.pietroaiello.com

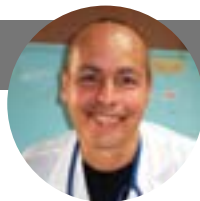
Noleggio e vendita articoli marinari per eventi



Diablura
gioielli in argento, corallo e...

Via San Michele, 21 - Piano di Sorrento (NA)
Cell. 3384341707 - gigiaesal@libero.it

Realizzazione bomboniere, e scatole di ogni misura



Allergia e apnee notturne nel bambino e nell'adulto: *A Sorrento un focus a 360 gradi*

Grande successo per il Convegno "Allergie e Apnee notturne nel bambino e nell'adulto", che si è tenuto la mattina del 18 maggio 2019 presso la Sala Consiliare del Comune di Sorrento, rivolgendosi a un pubblico di sanitari e cittadini con un approccio multidisciplinare che ha sviluppato la tematica sotto diversi profili, grazie all'ausilio di importanti esperti nazionali che sono intervenuti mettendo la propria competenza a disposizione della popolazione.

A coordinare l'iniziativa, con il supporto non condizionante di Shedir-Pharma, il dottor Tullio Tartaglia, dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Vanvitelli di Napoli, specialista in Otorinolaringoiatria e perfezionato in Endocrinochirurgia, esperto di Otorino-Tiroide-Allergia. Laureatosi in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Siena, ha perfezionato gli studi e la pratica all'Università di Bordeaux in Francia, a Milano, sia al San Raffaele che alla Humanitas, agli ospedali Gemelli a Roma e Santobono a Napoli, poi nei nosocomi di Piacenza, Pisa, Forlì ed Arezzo.

A salutare gli intervenuti, il Rettore dell'Università degli Studi della Campania, il Prof. Giuseppe Paolisso, valente professore ordinario di Medicina Interna, famoso per aver perseguito l'obiettivo, non facile né scontato, di cambiare il nome della Seconda Università di Napoli (Sun), nata nel 1992 con l'idea di decongestionare l'Università di Napoli creando un polo a Caserta, che dal 2016 grazie al suo intervento si chiama Università degli Studi della Campania «Luigi Vanvitelli», in riferimento alla Reggia di Caserta, riconosciuta a livello internazionale come massima espressione dal punto di vista stilistico del pensiero dell'architetto Vanvitelli, mentre l'appellativo «Campania» vuol rie-

Pasticceria degli Aranci

Gv

Bar

Extra

GRAFFA, BOMBA ALLA CREMA / CIOCCOLATO

Classici

CORNETTO/BRIOCHE ALLA CREMA, MARMELLATA, CIOCCOLATA...

Golosi

CORNETTO/BRIOCHE: TWIX, BOUNTY, MARS, TRONKI...

Kinder

CORNETTO/BRIOCHE: KINDER BUENO, PINGUI, DELICE...

Crepes

VARI GUSTI

Salati

HOT DOG, TRINCI DI PIZZA, PATATINE FRITTE

*SU ORDINAZIONE: TORTE PER CERIMONIE/FESTE, ROSTICCERIA E TANTO ALTRO

PASTICCERIA DEGLI ARANCI
VIA DEGLI ARANCI 101/B – SORRENTO (NA)

PER ORDINI E PRENOTAZIONI
333 27 68 249 / 334 73 79 636



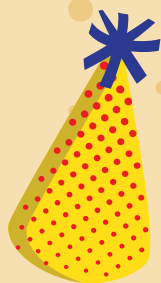
Villaggio Turistico
Bleu Village

CAMPUS ESTIVO

dal 10 Giugno al 10 Agosto

CONTATTACI PER ORGANIZZARE:

- **COMPLEANNI**
- **BATTESIMI** • **COMUNIONI**



INFO E PRENOTAZIONI

Villaggio Turistico **Bleu Village**
Via F.Caracciolo, 199 - Meta (Na)
Tel: 081 878 65 57 - info@bleuvillage.com



vocare la «Campania Felix» che raggruppava i territori di Capua, Santa Maria Capua Vetere e Aversa su cui sorgono alcuni dei Dipartimenti dell'Ateneo.

Dopo gli indirizzi di saluto delle **massime autorità dell'amministrazione della città di Sorrento**, nelle persone del **Sindaco del Comune di Sorrento, Avv. Giuseppe Cuomo, e del Vicesindaco Maria Teresa De Angelis**, si è entrati nel vivo delle relazioni, moderate con garbo e disinvoltura dal **Direttore Generale A. O. U. Vanvitelli, dott. Maurizio Di Mauro**.

Il primo a prendere la parola, con la relazione **"Il rapporto medico paziente, aspetti medico-legali, il punto di vista otorinolaringoiatrico"**, il prof. **Gaetano Motta, Direttore del Dipartimento Chirurgia Generale Azienda Ospedaliera Universitaria "Luigi Vanvitelli"**, che ha messo in luce gli aspetti di cambiamento, crisi e deterioramento del rapporto medico-paziente che in questi ultimi tempi hanno portato a un declino della figura della professione medica, causa interpretazioni erronee da parte dell'utenza sul ruolo e sulle reali possibilità del medico, che hanno prodotto incomprensioni, aspettative irrealistiche, rancori immotivati, sospetti infondati di responsabilità del medico nell'impossibile pretesa di una medicina infallibile.

Di **"Chirurgia bariatrica nell'Osas"**, cioè nella Sindrome da apnee ostruttive nel sonno, ha discusso poi il **dottor Vincenzo Borrelli, esperto di Chirurgia bariatrica al Policlinico San Pietro Bergamo**. In considerazione del forte aumento dell'obesità severa, dell'importante corredo di patologie gravi correlate, degli scarsi risultati nel lungo termine della terapia medica/dietetica, la terapia chirurgica per la perdita di peso sta allargando le sue possibilità di impiego, anche sotto i 18 anni.

Completo cambio di registro per il focus **sull'Intelligenza Emotiva, argomento molto caro al dott. Tullio Tartaglia** che crede profondamente nell'ascolto empatico del paziente come metodo di diagnosi e cura (secondo le basi della Medicina narrativa) e nell'umanizzazione delle cure, anche in qualità di **presidente della sezione diocesana dell'Associazione Medici Cattolici Italiani (Amci)**, costituita nell'aprile 2015 per offrire una presenza propositiva dei Medici cattolici nel nostro territorio e nei luoghi della salute.

A parlare di **"Intelligenza Emotiva nelle scuole"**

la **prof.ssa Patrizia Fiorentino, Dirigente Scolastico del Liceo Scientifico Salvemini a Sorrento**, che ha sottolineato come si tratti di un aspetto dell'intelligenza legato alla capacità di percepire, riconoscere, valutare, distinguere, comprendere, esprimere, regolare e gestire in modo consapevole le proprie e altrui emozioni, impiegando queste informazioni per guidare i propri pensieri e le proprie azioni, e quanto sia importante insegnare ad utilizzarla in ambito educativo.

Successivamente, per il forum sulle **"Apnee notturne"**, sono intervenuti il prof. **Domenico Testa dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Vanvitelli di Napoli** per **"Il punto di vista dell'otorino"**, la prof. **Simonetta Masieri dell'Azienda Ospedaliera Universitaria "La Sapienza" di Roma** per **"Il punto di vista dell'allergologo"** e il dott. **Sergio Terranova, Medico Chirurgo Odontoiatria e docente Master in "Diagnosi e Terapia del Russamento" dell'Università La Sapienza di Roma** per **"Il punto di vista dell'odontoiatra"**. Ognuno col taglio del proprio approccio specialistico, i tre studiosi hanno fatto luce sul vasto capitolo dei **Disturbi Respiratori del Sonno**, un ampio spettro di patologie con diversi gradi di espressività, che vanno da una parziale e intermittente ostruzione delle alte vie senza altri eventi associati, come nel russamento primario, alla ostruzione completa del faringe con frequenti apnee, associate a ripetute desaturazioni e risvegli o microrisvegli che alterano l'architettura del sonno, configurando la Sindrome delle Apnee Ostruttive nel Sonno (OSAS, Obstructive Sleep Apnea).

Sono più di 2 milioni gli Italiani a soffrirne, il 10% della popolazione, con un'incidenza del 49,7% tra gli uomini e del 23,4% tra le donne, stando ai dati contenuti nel documento **"La Sindrome delle Apnee Ostruttive nel sonno"**, approvato quest'anno in conferenza Stato-Regioni. In età evolutiva, un terzo dei bambini di età compresa tra 2 e 6 anni presenta russamento occasionale, mentre il 15% russa abitualmente e il 2-5% ha una sindrome delle apnee morfeiche ostruttive. **Nell'adulto il sintomo principale è la sonnolenza diurna, nel bambino piuttosto ipercinesia diurna**, mentre la sonnolenza è presente solo nel 20% dei casi. I Disturbi Respiratori del Sonno incidono su morbilità e mortalità, sulla sfera scolastica/lavorativa, sociale e affettiva.

La relazione successiva si è focalizzata su **"Rinite allergica: nuove evidenze scientifiche"**, a cura del dottor Antonino Bagnulo, Amministratore Delegato Neilos Srl del gruppo Shedir Pharma. La rinite allergica è una patologia infiammatoria della mucosa nasale, legata all'esposizione di allergeni ambientali, che ha un impatto significativo su qualità di vita, performance lavorative e scolastiche, sonno. Si stima che in Italia ne soffrano circa 12 milioni di persone, 1 individuo su 5, con elevati costi sociali ed economici. E il trend di prevalenza è in aumento, come tutte le patologie allergiche: attualmente è stimata del 10% nei bambini nei primi 14 anni di età e del 20-30% in adolescenti e adulti della popolazione mondiale. Contro le riniti, la ricerca Shedir Pharma ha brevettato un prodotto a base di soluzione ipertonica con sodio ialuronato e lichene islandico, risultato attivo per contrastare la congestione nasale e favorire l'eliminazione di muco in eccesso, polvere e allergeni.

L'argomento successivo, **"La citologia nasale"**, è stato sviluppato dal Direttore Sanitario AIAS Afragola, il dott. Arturo Armone. Lo specialista ha spiegato che l'esame citologico consiste nell'osservazione al microscopio ottico di cellule prelevate dalla mucosa nasale, in modo del tutto veloce, indolore e incruento, con una curette in plastica sterile, denominato nasal scraping. Le cellule raccolte vengono fissate al momento del prelievo su un vetrino portaoggetti e colorate per renderle visibili al microscopio. Rappresenta un esame molto utile, e a costi contenuti, per l'inquadramento delle patologie nasali infettive e allergiche.

Della **"Polisonnografia"** ha parlato esaustivamente il Presidente Associazione Medici di Medicina Generale Penisola Sorrentina, lo pneumologo Umberto D'Amora, che ha spiegato come questo

esame, gold standard per la **diagnostica dei Disturbi Respiratori del Sonno**, monitorizza in continuo, durante la notte, i parametri cardiorespiratori quali saturimetria, frequenza cardiaca centrale e frequenza respiratoria (per identificare le apnee) e quelli elettroencefalografici (per riconoscere i vari stadi del sonno).

Le conclusioni, con la **relazione "L'importanza del sonno del bambino"**, sono state affidate al pediatra-adolescentologo Carlo Alfaro, Dirigente Pediatra degli Ospedali riuniti Stabiesi, che ha sottolineato come il sonno, processo biologico indispensabile alla vita, la cui adeguata quantità e qualità è necessaria al mantenimento del benessere e della salute, venga sempre più perso nel mondo occidentale, a causa di vari disturbi che lo inficiano, quali le dissonnie, che sono anomalie nella quantità, nella qualità o nel ritmo del sonno, come l'insonnia, l'ipersonnia, la narcolessia, la sindrome delle gambe senza riposo, i disturbi respiratori del sonno, o le parasonnie, che sono comportamenti anomali o eventi fisiopatologici che si verificano nel corso del sonno, caratterizzati da un risveglio solo parziale e non cosciente, mentre gran parte del cervello resta addormentato, come i disturbi da incubi ricorrenti, il pavor nocturnus, il sonniloquio e sonnambulismo. Le cause possono essere primarie (genetiche) o secondarie a qualunque patologia interferisca con il sonno. Una privazione di sonno può determinare conseguenze negative su cervello, crescita, peso, metabolismo, immunità, e ridurre l'aspettativa di vita. Per questo una corretta igiene del sonno deve essere instaurata sin dalla primissima età. ■

4 Bit

Vendita e Assistenza
Pc & Smartphone

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

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP



VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!
TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO
E VARIE COMPONENTISTICHE
TABLET E SMARTPHONE



O' NOSTROMO

HOLIDAY APPARTAMENT



*Non perderti una vista panoramica
mozzafiato sulla Baia di Nerano*



PARCHEGGIO



Wi-Fi



TV SATELLITARE



COLAZIONE



ARIA CONDIZIONATA

Via Piazzetta Nerano, 10 - Massa Lubrense
Tel. 081 808 13 98 - Cell 333 48 11 259

CONTINUA
la nostra
STREPITOSA
offerta!

Occhiale da vista
completo con
lenti antiriflesso*
a partire da

€ 49,00

Occhiale da vista
completo con
lenti progressive
antiriflesso*
a partire da

€ 120,00



OTTICA
Ar Giò
SUNGLASSES OUTLET

Via San Francesco, 26 - SORRENTO
Tel. 081 8781759





Difficoltà a vedere bene da vicino?!

Cos'è la presbiopia? - La Presbiopia è una **condizione fisiologica dell'apparato visivo che si manifesta a partire dai 40-45 anni di età** e coinvolge allo stesso modo uomini, donne, portatori di occhiali e non. È un disturbo che comporta una **progressiva visione sfocata e annebbiata da vicino**. Il soggetto presbite infatti non riesce più a mettere a fuoco gli oggetti alla normale distanza, se non allontanandoli. L'esempio classico è quello dell'allontanamento del giornale al momento della lettura.

Qual è la causa? - L'occhio umano, mediante il cristallino, è capace di mettere a fuoco gli oggetti a varie distanze. Il **cristallino, lente naturale biconvessa dell'occhio, grazie ai muscoli ciliari riesce a modificare continuamente la propria forma** aumentando o diminuendo la sua curvatura e quindi il suo potere di convergenza a seconda delle necessità (processo accomodativo). **Col passare degli anni però il cristallino perde parte della sua elasticità e i muscoli che ne regolano la curvatura si indeboliscono**, provocando al paziente difficoltà nella lettura, nella scrittura e in generale nelle sue attività a distanza ravvicinata.

Come si corregge? - L'**occhiale rappresenta l'ausilio ottico più comune che viene utilizzato per la compensazione della presbiopia**. Un soggetto che non presenta difetti visivi, avrà bisogno di un semplice "occhiale da lettura" da utilizzare solamente nel caso si necessita una visione ravvicinata. Chi invece presenta un difetto miopico, ipermetropico o astigmatico, avrà bisogno di un occhiale le cui lenti saranno determinate dalla somma del potere utilizzato da lontano e quella necessaria per vicino. È evidente che **un occhiale avente queste caratteristiche sarà efficace ed utile solo se utilizzato per distanze ravvicinate**. Infatti indossando questo tipo di lenti si ha un peggioramento della visione intermedia e lontana, e ciò costringe il soggetto a un fastidioso "leva e metti" nel momento in cui ci si deve dedicare ad attività che richiedono processi visivi di tipo diverso. Per evitare questo disagio **le lenti multifocali o progressive rappresentano senz'altro la soluzione più comoda**. Esse infatti permettono di avere una visione ottimale sia da lontano che da vicino con lo stesso occhiale.





**Assistenza
Clienti
H24 7/7**

**FEDELE
COME NESSUNO...**



**Sistemi Gestionali
AUTOMATIZZATI**

☒ BEACH CLUB ☒ SOLARIUM
☒ LOUNGE BAR ☒ EVENTS

LA
MARÉE



INGRESSO LIBERO
E
DISCESA A MARE PRIVATA

PORTO DI META (NA) ☒ INFO - CONTATTI: +39 3331044396 ☒ +39 3921978571



BEACH CLUB
COMPLEANNI
FESTE PRIVATE

LA
MARÉE



SOLARIUM
LOUNGE BAR
APERITIF



ORTOFRUTTICOLA
F.lli Federico
S.r.l.
Ingrosso e dettaglio

tutti i giorni un carico
di bontà Stagionale!



**Consegne
a domicilio**

Sorrento (NA) . Via S. Renato, 25/27
Tel. e Fax 081 87 3462 - Tel. 081 807 4897
Vincenzo: 340 35 4 284 - Fabio: 338 25 33 065



MALATI ONCOLOGICI

diritti e tutela

Vorrei conoscere i principali diritti del malato di tumore.

Il malato oncologico vive una condizione di fragilità che comporta particolari esigenze di tipo sociale ed economico ed è per questo che l'ordinamento prevede tutele giuridiche e benefici economici che gli consentono di continuare a vivere dignitosamente, nonostante la malattia e le terapie.

Innanzitutto va detto che **il malato, se lo desidera, ha diritto di avere piena conoscenza del proprio stato di salute.**

Il malato ha diritto all'**esenzione dal pagamento del ticket** per farmaci, visite ed esami appropriati per la cura del tumore da cui è affetto e delle eventuali complicanze, per la riabilitazione e per la prevenzione degli ulteriori aggravamenti. **La domanda di esenzione dal pagamento del ticket deve essere presentata alla ASL territorialmente competente.**

Il lavoratore malato di tumore ha il diritto di essere assegnato a **mansioni adeguate alla sua capacità lavorativa**, mantenendo in ogni caso il trattamento corrispondente alle mansioni di provenienza, se riconosciuto portatore di handicap "grave" ha diritto di essere trasferito alla sede di lavoro più vicina possibile al proprio domicilio e non può essere trasferito senza il suo consenso. Durante i trattamenti **può usufruire di forme di flessibilità per conciliare i tempi di cura con il lavoro**, come ad esempio il tempo parziale, conservando il posto di lavoro e



percependo un'indennità economica.

Il malato oncologico può essere riconosciuto invalido civile, le percentuali di invalidità civile per patologia oncologica sono tre:

1. - 11%: prognosi favorevole e modesta compromissione funzionale;
2. - 70%: prognosi favorevole, ma grave compromissione funzionale;
3. - 100%: prognosi sfavorevole.

L'accertamento dello stato di invalidità civile dà diritto a prestazioni assistenziali che dipendono dal grado di invalidità riconosciuto, dall'età e dal reddito: pensione di inabilità civile, assegno di invalidità civile, indennità di accompagnamento e indennità di frequenza.

La domanda per l'ottenimento dei benefici assistenziali deve essere presentata all'INPS esclusivamente per via telematica, segue la visita da parte della commissione medica ed il relativo verbale. Se è sta-

to riconosciuto il diritto a una prestazione economica, l'INPS apre la fase di verifica amministrativa dei requisiti socio-economici e delle modalità di pagamento. **Se il verbale di accertamento della Commissione Medica della ASL non riconosce totalmente o parzialmente la condizione di invalidità o la gravità dell'handicap o la necessità dell'indennità di accompagnamento, è possibile ricorrere al Tribunale competente, sezione lavoro e previdenza, tramite un avvocato, entro e non oltre 180 giorni dalla data di ricevimento del verbale di accertamento.**

Avv. Patrizia Cappiello

Via dei Platani 11
(Parco Arancia - C.Commerciale Pallotta)
Scala C 2^ Piano di Sorrento
Cell. 3391970892

Gelateria artigianale

Sorbetteria artigianale

gelato artigianale
Deia
Piano di Sorrento

CABROS
- SPINACIA E FRUTTA -

f Deia Snc

Impegno e Passione sono i nostri ingredienti principali

Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento - Tel. 081 532 1577 www.deiasnc.it - deiasnc@libero.it

DA OGGI ANCHE
H 24

VIENI A SCOPRIRE IL NOSTRO
SHOWROOM



**IL NOSTRO CAFFÈ
PERSONALIZZATO**
LO TROVI IN *store*



Corso Italia, 133 SANT'AGNELLO (NA) Tel. 08119507613
Rivenditore Autorizzato Caffè Toscano

www.coffee-co.it

“THERAPYFIT

STUDIO CHINESIOLOGICO di Irene Nofando

SUMMER SPORT

3° EDIZIONE



SPECIALE PROMO
ISCRIZIONE ENTRO IL 31/06 A 100,00 €
PER BAMBINI DAI 3 AI 10 ANNI
START 10 GIUGNO



NOVITÀ MARE



PALLAVOLO



CALCIO



BASKET



ATTIVITÀ MOTORIA E
GINNASTICA POSTURALE



PER INFO ED ISCRIZIONI: 081 183 30756 - CORSO ITALIA, 89 - S.AGNELLO

L'acqua:

il giusto alleato per scolpire la silhouette

La varietà dei movimenti praticati con l'acquagym permette di far lavorare tutti i muscoli contemporaneamente. Questi lavorano più intensamente senza rendersene conto. Risultato? Vita affinata, seno e glutei rassodati, schiena e addominali rafforzati, braccia e spalle scolpite: queste sono alcuni dei risultati che si ottengono con l'allenamento in acqua! Sotto il profilo delle calorie eliminate, l'acquagym è vincente: 30 minuti di fitness in piscina riescono a bruciare circa 600 calorie, l'equivalente di un'ora e mezza di ginnastica a terra. Infine, ad ogni movimento la resistenza offerta dall'acqua esercita sull'epidermide un efficace massaggio drenante capace di stimolare la circolazione sanguigna, combattere la ritenzione idrica ed eliminare la cellulite.

Chi può praticare fitness in acqua

È un'attività ideale per tutti senza limiti d'età inoltre non sono richieste abilità natatorie perché l'allenamento si svolge in acqua mentre i piedi mantengono il contatto con il fondo della piscina;

Benefici

- Migliora il tono e l'elasticità dei muscoli;
- Combatte gli inestetismi della cellulite, elimina gonfiori e rassoda i tessuti;



- Stimola vasi sanguigni e linfatici, favorendo la cura delle varici, ipertensione e ritenzione;
- Alleggerisce la schiena da ogni peso perché l'acqua permette di fluttuare;
- Rafforza la muscolatura in quanto la resistenza agisce in tutte le direzioni.

Ginnastica in acqua

Meglio all'aperto o al coperto?

L'ambiente chiuso della piscina coperta, se non accuratamente curato, può essere dannoso alla salute di chi lo utilizza. Irritazione alle mucose, tosse persistente, raffreddore cronico, sono i più comuni sintomi di qualcosa che non va nell'aria che si respira in piscina. Questi ed altri sintomi si verificano per la maggioranza dei casi negli impianti al chiuso e sono quasi praticamente assenti in quelli all'aperto. Perché? Gli elementi chimici presenti per disinfettare l'acqua della

piscina si liberano anche nell'ambiente circostante e possono compromettere polmoni, pelle ed occhi. Il cloro che si disperde nell'aria degli ambienti chiusi, si concentra sul pelo dell'acqua dove vengono inalate da tutti i presenti. La permanenza in ambienti saturi in vapori di acqua clorata scatena una serie di manifestazioni respiratorie che si manifestano non tanto nel corso della permanenza in acqua, quanto più facilmente nella mezz'ora successiva all'uscita dalla vasca. Preferire una piscina scoperta dove praticare ginnastica in acqua non espone ad alcun rischio per la salute di chi vi si allena perché avviene una naturale dissolvenza degli agenti chimici che si disperdono in un'ampio spazio aperto.

■



MOTOSERVICE

Tutto il nuovo che vuoi, tutto l'usato che cerchi!



NON SBAGLIARE OFFICINA:
da noi potrai trovare
sempre cortesia
convenienza
professionalità!

VENDITA E ASSISTENZA PLURIMARCHE








Via degli Aranci, 33 - SORRENTO (NA)
Tel. e Fax 081 8772713 - e-mail: silviamoto@libero.it

THERAPYFIT

STUDIO CHINESIOLOGICO di Irene Nefando

ACQUAGYM



*Speciale Promo 8 lezioni +
1 lezione di Allenamento Funzionale € 80,00*

PRENOTATI SUBITO

Il Martedì e il Giovedì ore 19.00!

*Le lezioni di Acquagym si effettuano
presso la piscina del B&B il Roseto*





**SANDALI
E MOCASSINI
ARTIGIANALI
E PERSONALIZZATI
SU MISURA**



**TUTTO
PER
IL MARE**

La Piccola Positano

Piazzetta delle Sirene, 6 - Marina del Cantone - Massalubrense

Cell. 3334848765





Ritardo puberale

Nel maschio in sovrappeso

In questo breve e coinciso articolo, parleremo dei **problemi causati dall'obesita' sullo sviluppo dell'apparato genitale maschile**. Un ritardo o uno sviluppo sottonorma, di detto apparato, sarà foriere di problemi psicologici e riproduttivi. I primi saranno bassa autostima, poca socialità con il genere femminile, depressione. Nell'altro caso, sorgeranno **problemi relativi alla spermatogenesi sia per quanto riguarda qualita' che quantita' di spermatozoi, quindi problemi riproduttivi**.

Qui parleremo, solo del sesso maschile, perche' l'obesita' femminile si manifesta con caratteristiche somatiche e fisiologiche diverse, che tratteremo in un prossimo articolo.

L'aumento della massa grassa in eta' puberale (12/13 ai 21 anni maschio) e postpuberale (nel maschio adulto si ha lo stesso fenomeno in piu' vi e' un aumento di temperatura del sacco scrotale) **altera il profilo ormonale, diminuendo la produzione di testosterone, ormone endocrino prodotto nei testicoli**. Deputato allo sviluppo dei caratteri sessuali secondari, come, organi genitali, peluria, muscoli, forza e timbro di voce. Non dimentichiamo, **l'aumento delle patologie cardiovascolari**, che iniziano ad essere possibilmente presenti, quando ci troviamo con questi valori di circonferenza addominale: piu di 65 cm all'eta' di 6



anni, 85cm a 12 anni, 105cm a 18 anni. Parametri che vanno valutati, anche con altri strumenti diagnostici, come gli strumenti bioimpedenziometrici e l'ecografia, che valuta lo spessore di grasso in regione preperitoneale.

Nei maschi obesi, in età prepubere e postpubere, abbiamo una **riduzione del testosterone, che riduce lo sviluppo di volume del sacco scrotale. Più aumenta la massa grassa, più diminuisce il volume dei testicoli, condizione fisica detta ipogonadismo.**

Cosa fare in questi casi? Il primo passo sarà la **visita endocrinologica e andrologica**, per regolarizzare con la terapia più appropriata l'andamento dell'ipogonadismo (ridotto volume degli organi genitali). Seguire un **regime alimentare adattato, e una ati-**

vita motoria attentamente studiata per ogni singolo caso. Solo con un lavoro di equipe interdisciplinare, con l'andrologo, il dietologo e il dott. In scienze motorie, si potrà ottenere una riduzione rapida della massa grassa e l'immediato aumento della massa magra, ovvero il muscolo, tessuto metabolicamente attivo, così da ripristinare i fisiologici livelli di testosterone, riportando il fanciullo ad uno stile di vita attivo e conducendolo ad una vita adulta, sana e gratificante.

■

Dott. Domenico Aliperta

Napoli

Cell. 33343064530

email. domenico.aliperta@gmail.com



Fortuna
intimo e biancheria

Dal 15 al 30 giugno
vieni con questa pubblicità
e ricevi il **20%** di sconto
su abiti e costumi

Fortuna intimo vi aspetta
con numerosi abiti e costumi

Corso Italia, 152 Meta - Tel. 081 534 23 09

Caprimare
beachwear

Alimentari Capo

The King of Sandwiches



PANINI



SALTIMBOCCA



INSALATONE

Traversa Punta Capo, 14 - 80067 Sorrento (NA)
Tel. 081 807 2291



Previeni il *tumore* dal dentista

Quando si parla di preservare la salute della bocca non ci si riferisce solo allo stato dei denti, anche la lingua, le gengive, il palato, le labbra e le mucose delle guance devono essere sottoposte ad un check up periodico dal dentista per individuare eventuali sintomi di un cancro orale.

In Italia i carcinoma orale colpisce 6.000 persone ogni anno e ha un tasso di mortalità molto elevato. Il migliore alleato per la cura del tumore della bocca è la prevenzione. I carcinomi del cavo orale sono aggressivi ma le possibilità di sopravvivenza arrivano fino all'80% quando la malattia è diagnosticata e curata nella fase iniziale. Se identificato in fase precoce, infatti, anche questo tipo di cancro piuttosto insidioso può essere trattato con successo. Gli odontoiatra giocano un ruolo sempre più importante nell'individuare precocemente diversi tipi di cancro orale: controlli regolari sono indispensabili nella lotta contro i tumori. Un buon motivo per non mancare all'appuntamento periodico dal dentista, non credi?

Sintomi - Una tumefazione persistente, una macchia bianco rossastra che non si risolve oppure una ferita che non si rimargina è un possibile segnale di allarme, perché potrebbe trattarsi della manifestazione di una



STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO
TRAPANI | DI MAIO



Via Capo, 5 - 80067 Sorrento

Studio: Tel./fax 081 8771956

Dott. Danilo Trapani 347 3538718

Dott. Giuseppe Di Maio 338 8982038



TramedelBio

**ALIMENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA
E PRODOTTI NATURALI**

SENZA GLUTINE / VEGANI / VEGETARIANI / PER L'INFANZIA



**SOLO IL MARTEDÌ,
GIOVEDÌ E IL SABATO
DALLE ORE 14:00
ALLE ORE 17:00**

I COMUNI IN CUI
È POSSIBILE EFFETTUARE
LE CONSEGNE SONO:

- VICO EQUENSE
- META DI SORRENTO
- PIANO DI SORRENTO
- SANT'AGNELLO
- SORRENTO
- MASSA LUBRENSE

* Per una spesa
minima di € 50,00.
Per importi inferiori
è previsto un contributo
di soli € 5,00 che sarà
interamente devoluto a:



**Trame
Africane**
onlus



**Vasta scelta
di prodotti
per celiaci,
rimborsabili.**

www.tramedelbio.it  

PIANO DI SORRENTO / C.so Italia 10 / infoclienti 081.183.80.417



FORNITURA SERVIZI PER STRUTTURE EXTRALBERGHIERE



CHECK-IN E CHECK-OUT



FAST CHECK-IN



COMUNICAZIONE

CON GLI OSPITI



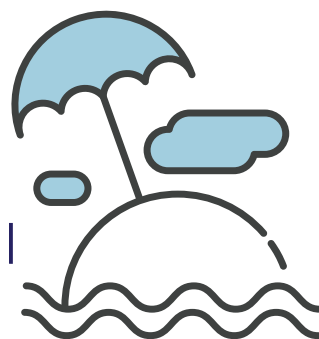
SERVIZIO BIANCHERIA



PULIZIE



DEPOSITO BAGAGLI



Viale Nizza, 25 - Sorrento (Na)
ametista.holidays@gmail.com - www.luggagestoragesorrento.com

lesione pre-tumorale. Qualsiasi dolore alla bocca, ferita che non si rimargina o gonfiore persistente deve essere esaminato da un medico esperto.

Chi è a rischio

La combinazione tra fumo e alcool espone a un rischio di ammalarsi di oltre 20 volte superiore rispetto a chi non fuma e non è un bevitore. L'incidenza aumenta con l'età: **il 95 per cento insorge dopo i 40 anni**. I principali fattori di rischio per tutti i tumori del cavo orale sono il fumo di sigaretta e il consumo di alcol. Altre cause possono essere la **scarsa igiene orale e la masticazione di tabacco**. Per quanto riguarda il tumore del labbro, possibili fattori favorenti sono l'esposizione al sole e l'uso della pipa.

Prevenzione - È consigliato effettua-

re **ogni 6 mesi una visita odontoiatrica per verificare la salute della bocca**. Questa pratica è essenziale dopo i 40 anni in soggetti che hanno uno stile di vita a rischio.

Diagnosi - I ritardi diagnostici dipendono in genere da una sottovalutazione dei sintomi **spesso il tumore alla bocca viene spesso confuso con altre malattie meno gravi** (ascessi dentari o tumori benigni). Per una visita specialistica di prevenzione oncologica rivolgiti al tuo dentista di fiducia. ■

Dott. Danilo Trapani

Via Capo 5 - Sorrento

Tel. 081.877.19.56

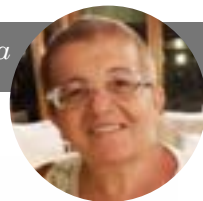
Cell. 347.35.38.718



Φ FitClub
di Carlo Amato
PERSONAL TRAINING

TONIFICAZIONE - DIMAGRIMENTO
GINNASTICA POSTURALE
ALLENAMENTO FUNZIONALE
RECUPERO POST TRAUMI

Corso Italia, 26 - Meta (Na) - tel. 081 8088318



FISIOTERAPIA E OMEOPATIA: *Quali sono le Differenze?*

Molte volte si usano termini generici per parlare della medicina alternativa.

Questo articolo vuole dare dei chiarimenti proprio riguardo alla **naturopatia**, **fitoterapia** e **omeopatia**.

Benché tutti questi metodi di curarsi in modo naturale abbiano il medesimo obiettivo, cioè ripristinare la salute e il benessere in generale, tra di loro **esistono sostanziali differenze**.

LA NATUROPATIA - La naturopatia è l'insieme delle **pratiche di medicina naturale**, che hanno lo scopo di **mantenere o ristabilire l'equilibrio psico-fisico della persona**. Questo non sostituisce ma **integra la medicina allopatica**.

In caso di emergenza come: incidente stradale, attacco cardiaco o in ogni situazione che si ritenga di emergenza o complessa è esclusiva della medicina allopatica.

La naturopatia si rivela essenzialmente **preventiva**, cioè insegna uno stile di vita orientato a **mantenere integro l'organismo il più a lungo possibile**, riducendo il ricorso ai farmaci di sintesi o chimici.

Se vi sono problemi cronici, la naturopatia può affiancare la medicina allopatica, in quanto uno stile di vita sano può favorire molto la ripresa del benessere dell'organismo.

DIFFERENZE TRA L'APPROCCIO NATUROPATICO E QUELLO ALLOPATICO - Le differenze consistono nell'aspetto sul quale si focalizzano:

La **Naturopatia osserva la persona nel suo insieme** (corpo, mente ed energia, in quella che viene definita "olistica") mentre **la medicina allopatica concentra sempre più l'attenzione sul singolo sintomo** (per cui esistono vari specialisti, dal gastroenterologo al cardiologo, all'ortopedico, al dermatologo ecc).

Della naturopatia, fanno parte varie pratiche: dall'**alimentazione naturale** a varie forme di ditopressione come la **riflessologia plantare**, **auricoloterapia**, **shiatzu**, **massaggio olistico**, dalle **terapie energetiche** (cromoterapia, cristalloterapia, kinesiologia, floriterapia ecc.), ai **massaggi** (ayurvedico, thailandese, psicosomatico), dalle **pratiche di igienismo** (sauna, infrarossi, idroterapie ecc.), alla **fitoterapia** e **omeo-**



Bod Store

Curiamo la tua bellezza!

SEI PRONTO PER LA PROVA COSTUME?!

INTEGRATORI PER
LA MASSA MUSCOLARE

BRUCIAGRASSI E COADIUVANTI
DELLA DIETA

SNACK DOLCI E SALATI

DIETISTICA

L'intera gamma di prodotti
ai prezzi migliori in commercio



OFFICIAL POINT

NAMED
Nutritional Assessment Method

WHY
WHY? WHY NOT?

PROTEIN POWER
PROTEIN POWER

YAMAMOTO
YAMAMOTO

Overwhite

PIANO DI SORRENTO Corso Italia, 341 (casermoni)
SORRENTO Viale Nizza, 22 Tel. 081 19001215

FOLLOW US



BodyStore Sorrento



QUICK 24H SELF WASH

...veloce, pratico e conveniente!

LAVAGGIO AUTOMATICO SELF E SERVITO

**Festeggiamo
1 anno di
attività**



Regala alla tua auto i nostri nuovi prodotti della linea **FRA-BER**

**Pulizia sediolini con il
NUOVO SISTEMA
A SCHIUMA ATTIVA**

**asciugatura in
30 minuti**

**PULIZIA INTERNI
PROFESSIONALE
CON TRATTAMENTO
IGIENIZZANTE**

- ✓ Stop ai batteri
- ✓ Elimina i cattivi odori
- ✓ Previene formazione di muffa
- ✓ Pulisce l'impianto di condizionamento

**DEOTEX
PLUS**

**RIFLESSI LUMINOSI
BRILLANTEZZA
ESTREMA
PROFONDITÀ
DI COLORE
PROTEZIONE
PROLUNGATA**

**NUOVI PRODOTTI
LINEA X**



Sant'Agata Sui Due Golfi - Massalubrense (Na)
cell. 333 826 8309

patia.

LA FITOTERAPIA - Nella Fitoterapia si utilizza il principio attivo di una pianta, cioè la molecola con proprietà medicamentose che si trova in maggiore concentrazione nella radice, nella corteccia, nella foglia, nel fiore o nel frutto. Si suppone che maggiore è la concentrazione del principio attivo, maggiore è anche l'efficacia terapeutica. In questo la fitoterapia si avvicina concettualmente alla medicina allopatica, i cui farmaci hanno preso storicamente origine dai rimedi erboristici.

L'OMEOPATIA - L'omeopatia parte dal concetto "il simile cura il simile", il tutto in dosi infinitesimali, estremamente diluite. E maggiore è la diluizione, più il rimedio agisce in maniera profonda e incisiva, per effetto delle successive dinamizzazioni (scuotimenti a cui è sottoposto il preparato).

In pratica il prodotto finale da somministrare contiene solamente l'energia del prodotto di partenza, che può essere di origine sia vegetale, animale o minerale.

Molto importante nell'omeopatia è di inquadrare ogni rimedio dal punto di vista psicosomatico:

un certo rimedio omeopatico tratta non solo un sin-

tomo fisico ma una certa personalità che a quel sintomo corrisponde. Per esempio, la diarrea come manifestazione di una personalità ansiosa, incerta verso il futuro e timorosa, non va sedata con preparati astringenti ma elaborata con il rimedio *ArgentumNitricum*.

Ogni persona è un essere individuale e va ascoltato in tutto il suo essere. Il professionista omeopata non darà mai gli stessi rimedi standard per ognuno ma dopo un'attenta consulenza per conoscere al meglio che tipo di personalità ha davanti, il suo vissuto, i suoi traumi ecc., e solo allora gli consiglierà i rimedi giusti per ritrovare il benessere. E il benessere lo ritroverà sicuramente.

Scrivo per esperienza personale. In questa materia non si può fare il passaparola generico.

L'omeopatia funziona molto velocemente se i rimedi sono quelli giusti per Voi. ■

Dott.ssa Rosaria Aprea
Naturopata

Riceve su appuntamento
Studio di Monza e in Piano di Sorrento
Tel. 339.54.25.327

Stabilimento Balneare

Fratelli Grassi

Lido - Snack Bar

PARCHEGGIO
Di Gennaro
convenzionato
€30 al giorno

info: 089875575

Traghetto gratuito
giornaliero
per lo stabilimento
con partenza
dal molo di Positano

ORARI
10:00 - 13:00
14:00 - 18:00

SPIAGGIA DI FORNILLO
POSITANO (Na)

Wi-Fi

Tel. 089 812110

TECNOAMBIENTE

Benessere in valore assoluto.



Cercaci su YouTube



www.tecnoambienteluxurypools.com

UNIVERSIADI A NAPOLI

Un'occasione da non perdere!

Nel gennaio 2016, dopo una serie di rinunce, l'unica città che si è candidata ad ospitare la XXX Universiade è stata Napoli: nel mese di febbraio gli ispettori della FISU hanno visitato la città partenopea per tre giorni al fine di visionare la qualità degli impianti sportivi, l'efficienza delle infrastrutture e della rete di trasporto pubblico e i vari progetti proposti. Il 5 marzo 2016 la FISU, riunitasi a Bruxelles, ha assegnato l'organizzazione dell'evento a Napoli ufficialmente. I giochi in Campania si terranno dal 3 al 14 Luglio. Sono complessivamente dieci gli impianti sportivi di proprietà del Comune che saranno sedi di allenamenti e gare nelle varie discipline sportive.

Il Team di Zara appalti ha visto coinvolte le migliori professionalità per redigere un progetto alternativo di avanzata



tecnologia per il recupero della piscina semiolimpionica del PalaDennerlein e permettere l'adeguamento del vecchio impianto alle nuove norme Europee. La Tecnoambiente con il suo staff ha lavorato in collaborazione con gli ingegneri Alessandro Iossa e Marco D'esposito e si è occupata della progettazione

impiantistica generale di tutti gli impianti necessari al buon funzionamento della struttura sotto il profilo idrico, climatico, e del ricircolo e filtrazione dell'impianto piscina adottando soluzioni che hanno permesso un rapido svolgimento dei lavori. Questa è la strategia vincente di collaborazione tra professionisti che dovrebbe sempre essere attuata in ogni cantiere riuscendo a portare avanti i lavori nel tempo stabilito e che ha permesso di giungere puntuali all'appuntamento.

Lo stadio San Paolo sarà teatro della cerimonia di inaugurazione il 3 luglio 2019.



TECNOAMBIENTE

Via del Lauro, 1 - Meta (NA)
Tel. 081 532 3497



Cameretta
Zalf

Cucina
Lineare
cm 330



Letto FLOU
Majal



Divano
FLOU
Borgonuovo
cm 250

il modulo arredamenti OFFERTE

via degli Aranci, 33 d - SORRENTO



Mobile Giorno
Euromobil



dott.ssa Tea Maione

TEMACUSTICA

Apparecchi acustici LIVIO

ENTRA NEL FUTURO!

Vieni a conoscere la nuova tecnologia innovativa!



Traccia attività
corpo e mente



Rilevamento e
notifica caduta



Thrive® Virtual
Assistant



Opzione ricaricabile



Traduzione



Trascrizione
da voce a testo



Autodiagnosi



Interfaccia utente
naturale "a tocco"



Cardiofrequenzimetro

DISCOVER

livio^{AI}

L'apparecchio acustico
dal suono e dalle
prestazioni eccezionali:
il migliore di sempre!



30 giorni di prova gratuita

SORRENTO Via degli Aranci 116

Tel. 081.878.4547



ENTRATE NEL FUTURO

con le nuove tecnologie per l'udito applicate ai nuovi apparecchi acustici

L'innovazione nel campo audioprotesico negli ultimi anni sta presentando soluzioni sempre più innovative ed in linea con i tempi che corrono.

Sempre più piccoli e innovativi per conferire un ascolto migliore, più facile e sereno, gli apparecchi acustici di ultima generazione sono digitali e completamente programmabili. La nanotecnologia utilizzata in ambito audioprotesico assicura di avere un apparecchio acustico capace di risolvere una delle sfide maggiori per chi indossa gli apparecchi acustici ovvero l'ascolto nel rumore.

Gli attuali apparecchi acustici, inoltre funzionano similmente al cervello umano che riesce a riconoscere e comprendere la provenienza di ogni singolo suono. Al tempo stesso esclude i suoni ininfluenti, enfatizzando quelli importanti. Gli attuali apparecchi acustici funzionano con lo stesso principio, ponendo la comprensione della voce come obiettivo primario, a differenza degli apparecchi acustici di un tempo, che portavano al cervello tutti i suoni impastati con le varie voci. Grazie ai moderni sistemi si ha un'amplificazione più specifica che permette l'esaltazione dei suoni più importanti, e quindi una buona comprensione del parlato, mantenendo il sottofondo quieto e silenzioso. Tutto ciò permette un bilanciamento sonoro gradevole e naturale. Rendono la voce nuovamente comprensibile, anche in ambienti rumorosi, poiché vanno a sopprimere i rumori di fondo.

L'esperienza di ascolto ad oggi risulta limpida e confortevole, inoltre grazie alle innovazioni degli ultimi periodi attraverso gli ap-



parecchi acustici si può usufruire anche di una connettività universale attraverso:

STREAMING di telefonate, musica e messaggi direttamente dallo smartphone agli apparecchi acustici.

MODALITA' AUTO ADATTIVA: una volta in auto l'apparecchio riconoscerà l'ambiente e ridurrà il fastidioso rumore di fondo, rendendo ottimale l'ascolto generale

MONITORAGGIO SALUTE E BENESSERE. Attraverso dei particolari sensori posti nell'apparecchio il paziente è in grado di monitorare il proprio benessere fisico e mentale e ricevere informazioni sulle propria frequenza cardiaca

AVVISO DI CADUTA: permette di inviare una notifica ad alcuni contatti telefonici che il paziente ha stabilito in precedenza nel caso di caduta così che i propri familiari possano immediatamente raggiungerlo

il proprio caro per soccorrerlo

Si parla già da un pò di tempo di apparecchi acustici ricaricabili, oramai si è **liberati dal pensiero delle pile, grazie a sistemi che permettono di ricaricare il proprio apparecchio acustico con molta semplicità**, basta riporli nell'apposito supporto e collegarli ad una fonte di alimentazione. Sono pensati per risparmiare tempo e guadagnare in praticità.

Possiamo quindi ben affermare di essere **entrati nel futuro con apparecchi acustici intelligenti.** ■

Dott.ssa Tea Maione

Audioprotesista

Via degli Anranci, 116 - Sorrento

Tel. 081.878.45.47

Casal dal 1974

SUPERMERCATI

granrisparmio

LA SPESA IN FAMIGLIA

Sorrento (Na) Via dell'Accademia, 44 Tel. 081 8073550
Via Fuorimura, 57 Tel. 081 8072924

TABACCHI

di Cacace Teresa

riv. 0012 - Nerano

MARINA DEL CANTONE

Piazza delle Sirene, 9

Massa Lubrense (Na)

Tel. 081 8081875

tabacchi-cacace@gmail.com

APERTI TUTTI I GIORNI
DALLE 8:00 ALLE 22:00



DISTRIBUTORE
FULL TOUCH

h24

accessori per
il tuo smartphone!



TABACCHI

ALIMENTARI
prodotti freschi
tutti i giorni

BIBITE FRESCHE

MINIMARKET

VASTO
ASSORTIMENTO
DI VINI E LIQUORI

PRODOTTI PER
L'IGIENE PERSONA
E CASA

RICARICHE TELEFONICHE

TIM

WIND

3

vodafone

PAGAMENTO BOLLETTE

PUNTO
LIS



Osteopatia *e Sport*

Il connubio tra sport e osteopatia si sta sempre più consolidando. Non è raro infatti che, dopo il raggiungimento di importanti risultati, famosi sportivi citino nei loro ringraziamenti la figura dell'osteopata.

Questo avviene perché il supporto dell'osteopatia, inserita nella strategia del recupero da infortunio, permette un migliore e rapido ritorno al top.

L'osteopatia oltre ad essere importante ed efficace nella risoluzione di un infortunio, è anche di grande supporto per l'aumento delle performance e per la preparazione alle gare. La manipolazione di ogni singola articolazione e le manovre sul sistema fasciale che coinvolge lo schema motorio dell'atleta permette, nel tempo, di ridurre e migliorare gli scorrimenti delle fasce muscolari coinvolte, aspetto molto importante soprattutto in quegli sport dove il gesto tecnico è ripetuto molteplici volte.

Ne sono un esempio la schiacciata del pallavolista, la bracciata del nuotatore o lo swing del giocatore di golf.

La manipolazione osteopatica in questo senso esplica un'importantissima funzione preventiva perché riduce il riscaldamento delle strutture muscolo-scheletriche coinvolte prevenendone l'usura nel tempo.

L'atleta, grazie alla sua spiccata sensibilità nel percepire l'efficienza del proprio fisico, sa cogliere facilmente quanto l'osteopatia sia utile durante tutta la stagione, sia durante gli allenamenti che in prossimità delle gare e dei grandi eventi.

L'ampio ventaglio di tecniche di trattamento di cui dispone l'osteopatia consente allo stesso di farsi apprezzare perché, oltre a favorire il miglioramento posturale generico, e quindi ridurre il consumo energetico dell'atleta, gli permette soprattutto di rendere più fluido



Dott. Silvio Giglio

Fisioterapista e Osteopata D.O.M.R.O.I.

Per informazioni o prenotazioni:

cell. 3388317708
www.osteopatiagiglio.eu
silviogiglio85@gmail.com



- Artrosi e dolori della colonna vertebrale
- Periartrite, epicondilitis, sindrome del tunnel carpale
- Sciatalgia e sindrome del piriforme
- Colpi di frusta
- Disfunzioni dell'articolazione temporo-mandibolare
- Cervicalgia e brachialgia
- Mal di testa, emicranie, cefalee, acufeni, vertigini
- Problemi respiratori, digestivi, intestinali
- Problemi a neonati e bambini
- Donne incinte
- Dismenorrea, amenorrea, dolori mestruali
- Problemi urogenitali
- Stati d'ansia e insonnia
- Dolori muscolari e articolari in genere
- Traumi distorsivi a caviglie e ginocchia
- Tendiniti, ipotonie muscolari e affaticamento da sport



Piano di Sorrento - Il trav. San Michele, 7 | Napoli - Piazza Cavour, 152

Firenze - via della Rondinella, 66 - via Palazzuolo, 120 | Castiglione del Lago - via B. Buozzi, 88



idroteck

DI FRANCESCO S. RUGGIERO

IMPIANTI IDRICO-SANITARI

- realizzazione impianti idrico sanitari
- installazione box doccia e vasche per idromassaggio



RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO IMPIANTI IDRICO-SANITARI

- impianti di riscaldamento tradizionali e a pavimento
- termocamini a pellet, a legna e misti
- termostufe a pellet
- montaggio termosifoni e termoarredo
- caldaie per acqua sanitaria e riscaldamento
- impianti di condizionamento ad acqua e a gas

Tel. 339 7788387 - email info@idroteckSORRENTO.com
www.idroteckSORRENTO.com

Beautician Rossella

di Celentano Rosa

Estetista specializzata - Massoterapia - Visagista



*Concedersi del tempo
per prendersi cura di se stessi
è il vero segreto della bellezza*

Massaggio

- rilassante total body
- decontratturante
- rassodante
- linfodrenante



Visagista

- trucco correttivo
- trucco sposa

Massaggio con coppettazione

- estetico
- per dolori muscolari



Trattamento viso

- estetico anti-age
- viso curativo
- pulizia viso

Depilazione

- totale uomo
- totale donna

Trattamento

- manicure
- pedicure
- semipermanente



RICEVE PER APPUNTAMENTO: Cell. 333.360.8108
STUDIO MEDICO Via San Sergio, 1 - Sant'Agnello (Na)
Facebook: Beautician Rossella di Celentano Rosa

ed efficace il gesto tecnico che deve compiere. Gli atleti che sono sottoposti a carichi di lavoro fisici e psichici particolarmente stressanti trovano estremamente utile l'osteopatia che può intervenire nei loro confronti.

Qual è la cadenza delle sedute di Osteopatia? Dipende dal caso in esame, di solito gli appuntamenti sono **quindicinali per 3/5 sedute**. Se si raggiunge un buon risultato si passa quindi a dei **controlli a distanza di uno, due mesi**.

Qualche anno fa è stato condotto un **esperimento su alcuni atleti della polisportiva Flessofab-Pomilia di Nocera Superiore (SA)**; l'osteopata ha praticato un riassetto posturale della colonna vertebrale su ciclisti di età compresa tra i 14 ed i 18 anni.

Gli atleti che sono stati sottoposti al riassetto posturale hanno presentato alla fine della prestazione **le seguenti migliorie**:

- maggiore forza e maggiore velocità;
- più agilità articolare;
- riduzione e scomparsa del dolore alla

schiena durante la gara;

- diminuzione della stanchezza.

Molti club oggi, dal calcio al volley al basket ecc., hanno capito l'importanza di questa disciplina al punto di non poterne fare più a meno, perché **ottenere risultati migliori con minore stress per il fisico e per la mente**, non è un risultato da poco, per non parlare poi di **quanti soldi si risparmiano limitando gli infortuni**.

Un metodico e preciso **approccio al sistema cranio-sacrale riesce a modulare il "tono" del sistema nervoso autonomo, risultando di grande aiuto all'atleta** in prossimità di appuntamenti importanti o durante i periodi in cui si sottopone ad eccezionali carichi di lavoro **per prepararsi al meglio alle gare più impegnative**.



Dott. Silvio Giglio

Fisioterapista Osteopata D.O.m.Ro.I

Il Trav. S.Michele 7 - Piano di Sorrento

Cel. 338. 83.17.708

COSTANTINO

NUOVA COLLEZIONE MARE 2019

**VASTO ASSORTIMENTO
UOMO - DONNA**

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



Ogni quanto bisogna *tagliare* i capelli?!

I capelli sono sottoposti continuamente a diversi fattori stressanti: smog, vento, styling aggressivi, lavaggio non sempre accurato e magari effettuato con prodotti non adatti, spazzolate a volte troppo energiche e ripetute, trattamenti arriccianti, liscianti o coloranti troppo ravvicinati. Il risultato? Le punte perdono compattezza, diventano secche e assumo un antiestetico "effetto paglia", la chioma appena lavata risulta schiacciata e priva di volume. Per sfoggiare una capigliatura sana e un taglio ordinato bisogna ricorrere alle mani sapienti di un professionista.

Ogni quanto bisogna andare dal parrucchiere per tagliare i capelli?

Innanzitutto bisogna sfatare un mito.

Tagliare spesso i capelli aiuta a farli crescere più velocemente? No. La velocità con cui cresce la chioma dipende dallo stato di salute dei capelli e dal DNA. I capelli crescono 1 - 2 cm al mese e, in base ad alcuni studi recenti, crescono più velocemente in estate perché le temperature alte e il sole stimolano la formazione della cheratina, indispensabile per questo scopo.

Ci sono comunque alcune considerazioni da fare per valutare ogni quanto tagliare i capelli. Non esiste una regola che valga per tutte. Gli elementi da valutare sono tanti e variano da persona a persona, dalla struttura dei capelli, dal loro stato di salute e soprattutto dal taglio di partenza.



Effe *F* STYLE

di Staiano Fortunata

DA OGGI *anche*
CENTRO ESTETICO

Prepara pelle e capelli
all'esposizione *solare*
con trattamenti personalizzati

Corso Italia, 315 (Casermone) Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081 19911593 - Cell. 339 2591221



KYMCO

X-TOWN 300



EURO 4



DOPPIO
DISCO



SOTTOSILLA
DOPPIOCASCO

RINNOVA ROTTAMANDO



~~€ 4.650,00~~

Prezzo al pubblico

Promozione € 3.750,00 FC



Via S. Giuseppe, 12/20 - Sant'Agnello

Tel. 081 19666144 - email motostory1@gmail.com - Moto Story

Capelli corti - Un taglio corto richiede una maggiore cura e andrebbe **regolato una volta al mese** per essere **ordinato e perché mantenga la sua forma**. Se poi si decide di far crescere i capelli partendo da un taglio asimmetrico, è bene affidarsi ad un professionista per evitare che i capelli ricrescano in modo disordinato.

Capelli medi - I capelli medi richiedono una cura che varia a secondo del tipo di taglio e di capelli. Un taglio pari e strutturato andrà regolato più spesso rispetto ad uno con punte sfilate e scalate. **Se i capelli vengono curati bene e risultano in buona salute, sarà sufficiente tagliarli al massimo ogni tre mesi**.

Capelli lunghi - Chi sceglie di portare un taglio lungo speso commette un grande errore: non andare dal parrucchiere. **Capelli lunghi non corrispondono a nessuna "spuntatina"**. Una chioma

è bella solo quando è sana e curata, perciò almeno ogni 4 - 5 mesi è indispensabile tagliare i capelli per eliminare doppie punte e regolare il taglio.

La frangia - La frangia dritta e piena richiede almeno 1 appuntamento mensile con le forbici del parrucchiere, mentre la frangia sfilata e il ciuffo laterale hanno bisogno di minor manutenzione, e possono essere regolate anche **ogni sei/otto settimane**.

Tra una spuntatina e l'altra, ricorda sempre di curare e nutrire i capelli utilizzando prodotti emollienti e idratanti, soprattutto nel periodo estivo. ■

Fortunata Staiano

Hair Stylist

Corso Italia, 319 - Piano di Sorrento

Tel. 081.199.11.593



BACCHANALIA

AMPIA SCELTA DI VINI SFUSI E IMBOTTIGLIATI



APERTI TUTTI I GIORNI (DOMENICA POMERIGGIO CHIUSO)

Corso Marion Crawford, 5 - Sant'Agnello (NA)

Cell. 335 15 06 283 - 328 38 66 909



Il cibo della vita a Sorrento: **Rosanna Fienga** e la Cultura della Cucina con l'Istituto di Cultura Torquato Tasso

È stato un grande successo la presentazione del testo di **Rosanna Fienga** "Il Cibo della vita. Un libro per il cibo" (Albatros) a Sorrento, il 14 maggio 2019, a cura dell'Istituto di Cultura Torquato Tasso. L'evento si è tenuto nell'incantevole location di proprietà del dinamico e colto **albergatore Carlo Scala**, l'Hotel Continental, in Piazza della Vittoria, 4, nel cuore del centro storico. La presentazione, coordinata e moderata dal socio dell'Istituto **Carlo Alfaro** con la media partnership dei soci **Lina e Michele De Angelis** di Mda Set communications e l'intervento dello staff del gruppo "Stabiesi Doc" che segue assiduamente la Fienga, ha ricevuto l'affluenza di un nutrito numero di personalità della cultura, della comunicazione, dell'arte, della scienza e dell'associazionismo sorrentino e stabiese, che in un ideale abbraccio si sono cinte attorno all'autrice colmandola di approvazione ed entusiasmo.

"Un grande, grandissimo grazie alla città di Sorrento - ha dichiarato la Fienga, con l'umiltà che la contraddistingue e ne fa la grandezza - che mi ha fatto vivere un'emozione unica, in un contesto splendido dove ho conosciuto persone fantastiche e speciali e dove ho trovato un'accoglienza calorosa e affettuosa. Relatori magnifici che, nonostante le mie immense lacune, mi hanno presentato come una scrittrice, hanno letto oltre le righe implicazioni culturali che non avevo capito ma che semplicemente venivano dall'anima. Avete aperto una finestra nella mia mente dalla quale posso vedere e scoprire un universo immenso che si affaccia in altre finestre all'infinito in una scoperta dopo l'altra. Questo è condividere".

Introdotta dal Presidente dell'Istituto **Tassiano, Luciano Russo**, che ha detto "il libro ci spiega come salvaguardare la dieta mediterranea in un percorso che nasce dalle esperienze familiari fino alle sue proposte ai fornelli e... in libreria", Rosanna è stata salutata da due dei tre membri del Consiglio di Amministrazione (assente la regista **Eleonora Di Maio** impegnata nelle

Ristorante da Pappone



Marina del Cantone, 23
Massa Lubrense (NA)
Tel. 081.8081245

www.ristorantepapponemassalubrense.com

RELAIS MILOLD

SORRENTO COAST



Via Severo Caputo 1S - Monticchio
80061 Massa Lubrense (NA)



info@milordrelais.com



+39.081.8081209



TONINO MARCIANO
UNICO NUMERO 337943532
Via Degli Aranci 29/L - Sorrento (Na) - www.toninomarciano.com

REGISTRO ITALIANO CREMAZIONI
Impresa associata

COMPRO ORO e ARGENTO

follow us



META
Corso Italia, 132

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

SORRENTO
Viale Nizza, 29



www.oroconvert.it

prove del suo imminente spettacolo), Gaetano Maresca, che ha raccomandato "di non perdere di vista" quest'autrice, che ha scritto un testo "che è insieme un excursus sulla gastronomia campana, un saggio sociale e storico, un trattato sulla filosofia del cibo, un ricettario sulla migliore tradizione del territorio", ed Elisabetta Roberta Rubertelli, che ha suggerito i tanti spunti del volume: il valore del cibo come identità e cultura di un popolo, la dieta mediterranea, il difficile percorso dell'imprenditoria femminile, i progetti di solidarietà a favore del territorio legati a cibo e cultura, l'evoluzione della cucina nel mondo delle nuove tecnologie, ma soprattutto ha delineato la squisita personalità dell'autrice.

La parola poi alla **dotta recensione di Enrico Cosen-tino**, lo chef amalfitano di fama internazionale che oltre 40 anni fa inventò gli "scialatielli" che hanno fatto la storia della gastronomia costiera e campana, e che è diventato, per amore della cucina, **professore all'Alberghiero ed esperto, per conto dell'Accademia della Cucina**, della cucina storica e conventuale, oltre ad aver vinto tante medaglie e trofei in gare internazionali e alle Olimpiadi della cucina con il compianto fratello Antonio. E' intervenuta poi la **dottorressa Patrizia Zuliani**, **Biologa specialista in Scienza dell'alimentazione e grande esperta e cultrice della dieta mediterranea**, che considera non una dieta ma piuttosto una "cultura", uno stile di vita, un modello comportamentale, addirittura una lezione etica, nel senso celebrato dall'UNESCO nel 2010, quando l'ha elevata a patrimonio immateriale dell'umanità, definendola "una pratica sociale basata su un insieme di competenze, conoscenze e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola e che riguardano, nel bacino del Mediterraneo, le culture, le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione, la cottura e soprattutto le modalità di consumazione del pasto. Questo insieme di conoscenze è associato al ritmo di un calendario stagionale caratterizzato dalla natura e dai significati culturali, sociali, religiosi e/o rituali correlati". Perciò la **dottorressa Giuliani preferisce: "parlare non di Dieta mediterranea ma di Mediterraneanità come un atto complesso che esprime soprattutto un modo di pensare e vivere il cibo, prima ancora che una selezione di alimenti e che risponde a domande quali cosa mangiare, come mangiare, con chi mangiare. Non è un caso se nella versione italiana della Piramide Alimentare Mediterranea del 2011 della FDM (Foundation Dieta Mediterranea) nell'immagine grafica compaia la scritta: uno stile di vita quotidiano".**

E' stata poi la volta della **la dottorressa Carmen Iovine**, **stabiense, psicologa (è autrice del saggio "Guarire dall'attacco di panico senza psicofarmaci")**, esperta di **medicina naturale, presidente dell'Associazione "Giù le mani"** a tutela delle donne, che ha glorificato il valore del cibo come emblema dell'opera femminile nella storia.

Chiedendo a Rosanna come sia nato questo testo, che rappresenta il suo esordio letterario, viene fuori che "nasce per caso, da un quaderno dimenticato in un cassetto, con appunti del diario della vita nella famiglia" e dalla necessità, **quando ha scoperto di essere ammalata di sclerosi multipla, di insegnare alla figlia dodicenne a cucinare casomai lei non fosse stata più in grado di farlo**. Il libro nasce dunque quasi senza volerlo, come tutte le cose grandi, e belle, tra appunti di vecchie ricette e i ricordi che evocavano, con le prime esperienze affettive e di gusto di Rosanna, strettamente interconnesse. Il contenuto del testo non è frutto del caso, c'è dentro tutta la vita e la filosofia dell'autrice, il suo amore e la sua passione per l'esistenza.

Ma soprattutto, questo libro è un atto d'amore, ed è la stessa Fienga a dircelo: "Sono una scrittrice? Non lo so, io ho scritto solo per amore, amore per un compagno indispensabile, il cibo, amore per un tempo passato, amore per chi non c'è più, amore per la mia città". Nei ricordi e nelle ricette di Rosanna si è rispecchiata un'intera generazione, per cui alla fine questo libro è diventato un simbolo di un'epoca, una bandiera di una collettività che non vuole essere sepolta, il mandato di trasmettere una memoria storica che rivenda il diritto di lasciare traccia di sé.

Ma chi è Rosanna Fienga? Mamma e nonna, è una Chef che vive e lavora a Castellammare di Stabia: attualmente, insieme al marito, erede dello storico "Ciccio di Pozzano", è la proprietaria del rinomato ristorante Francesco & Co in via Alcide de Gasperi in Castellammare. La scrittrice, nonostante la sclerosi multipla con cui combatte da anni, è inoltre un vulcano di idee e iniziative sul territorio di Castellammare: ha ideato, ad esempio, "La Spesa sospesa", progetto di solidarietà alimentare per i non abbienti della città; i kit "Chef Mania", per consentire a chiunque di mettersi ai fornelli grazie agli ingredienti giusti e ai preziosi consigli dello chef; il progetto "Il cibo degli dei" per promuovere la Dieta mediterranea partendo dalla storia dei popoli del nostro territorio.

Con la scolaresca della Fucini sta attualmente tenendo un corso sul cibo e la sua importanza per l'u-

manità, partendo dal fuoco di Prometeo per finire ai giorni nostri, attraverso la dieta mediterranea. La creatura si è anche iscritta all'Università, Letteratura con indirizzo artistico, "non certo per fregiarmi del titolo di dottoressa alla mia età, ma per appagare le mie curiosità culturali".

Tra i nuovi progetti, **la creazione dell'Associazione "La Città delle acque" (ex-Pro-Loco Castellammare di Stabia)**, per la tutela soprattutto dell'imprenditoria femminile in città. Il nucleo del libro, e di tutto l'operare di Rosanna, è nel suo rapporto col cibo, che affonda le radici nel calore della cucina familiare, nel ricettario compilato a mano dalla madre e custodito gelosamente in tanti anni.

Dall'esempio familiare Rosanna ha imparato a trasmettere gioia col cibo, a rispettarlo, a legarlo indissolubilmente ai ricordi più preziosi della sua vita. Ogni suo piatto è preparato, cucinato, condiviso e donato nel lavoro e nelle iniziative di solidarietà, con lo stesso amore che l'autrice ha ricevuto dal focolare domestico. La cucina diventa nella sua vita deposito di cultura, storia, affetti, sentimenti, emozioni, vissuti. "Nel libro racconto la mia cucina, che è una cucina privata e collettiva - spiega Rosanna Fienga - sono una 'percuoca' e me ne vanto, visto che non nasco da una famiglia di artigiani della cucina come mio marito, da quattro generazioni nella ristorazione, ma ho imparato nel tempo a rendere mie le ricette della nonna e della mamma e a utilizzare i ricordi come humus per il presente in attesa del futuro". Del libro dice: "È solo un omaggio, piccolo piccolo che ho tributato, a parole mie, per qualcosa che è presente e fondamentale nella vita di ognuno, il cibo. E, nel libro, oltre ai miei ricordi, dono ai lettori il ricettario dei miei piatti forti, corredato di un codice QR collegato alle videoricette, perché anche il più inesperto possa cimentarsi nella preparazione di un gustoso piatto gourmet, sperimentando le ricette aiutato dal video tutorial".

Un libro come atto d'amore per il cibo, dunque, ma

anche per Castellammare, la sua città: "Amo questa città, un gioiello incastonato in un luogo fatato, a lei ho dedicato i miei ricordi, li ho condivisi in un libro per non perderli e per far arrivare ai giovani un messaggio di speranza e rinascita. Viviamo in un luogo incantato, facciamo che rinasca, facciamo che sia il vostro futuro. Vivere a Napoli, o in provincia, è un privilegio e una responsabilità, bisogna meritarlo, noi fortunati abbiamo a disposizione tutte le meraviglie del mondo in uno spazio senza tempo che ci avvolge speranzoso. Sì, la speranza è il motore della vita, e va alimentata con un cibo speciale fatto di tradizioni, musica, allegria, malinconia e compassione, tutto questo è la cucina che vivo e racconto", spiega l'autrice. Consiglio a tutti di perdersi nelle sue pagine, che, piene di poetica tenerezza, ripercorrono l'infanzia perduta, creando una narrazione unitaria in cui le ricette si intrecciano con storie e aneddoti, con sempre al centro la cucinacome fulcro della casa e della vita quotidiana. **Dal libro è stato ispirato uno short docu-film creato ad hoc da "liberoricercatore.it" e il "Gruppo Teatro Quarto Piano"**. Si tratta di un lavoro di particolare impatto emotivo, che non ha mancato di commuovere ed emozionare il pubblico sorrentino della presentazione voluta dall'Istituto tassiano.

Alla fine, Rosanna commossa ha ringraziato tutti: **"Adoro il dottor Carlo, Carlo Doc Alfaro mi ha accettato e amata così come sono, è una persona speciale, che ringrazio per essere nella mia vita"**. Un ringraziamento particolare e grande al **presidente dell'istituto Torquato Tasso, Luciano Russo**. Un grande ringraziamento alla **dottoressa Rubertelli** per le parole affettuose che mi ha dedicato. Ringrazio e abbraccio affettuosamente **lo Chef professore Enrico Cosentino** per la sua grande umanità: la condivisione è magia. Un ringraziamento importante alla **dottoressa Patrizia Zuliani** che mi ha sempre sostenuta. La sua visione della mediterraneità è meravigliosa, spero di averla interpretata e di averla condivisa con il libro". ■



f **LEGGIMI** *Gratis*
WWW.LEGGIMIGRATIS.IT
PER LA TUA PUBBLICITÀ
 ☎ **08119171216** 📠 **3803067686**



ALLESTIMENTI PER FESTE
CAKE DESIGN - CARMELLE E CONFETTATE
ELEABORAZIONE PALLONCINI
ARTICOLI DA REGALO E GADGET

Sweet Party

Via S. Caputo, 12 - Monticchio - Massa Lubrense (NA)
Info 339 38 88 601



Mickey Mouse

ABBIGLIAMENTO BAMBINI
VIA S. CAPUTO. 11 - MONTICCHIO

f [] [] []

MASSA LUBRENSE (NA) [] 334 122 73 75



Tre dy .com

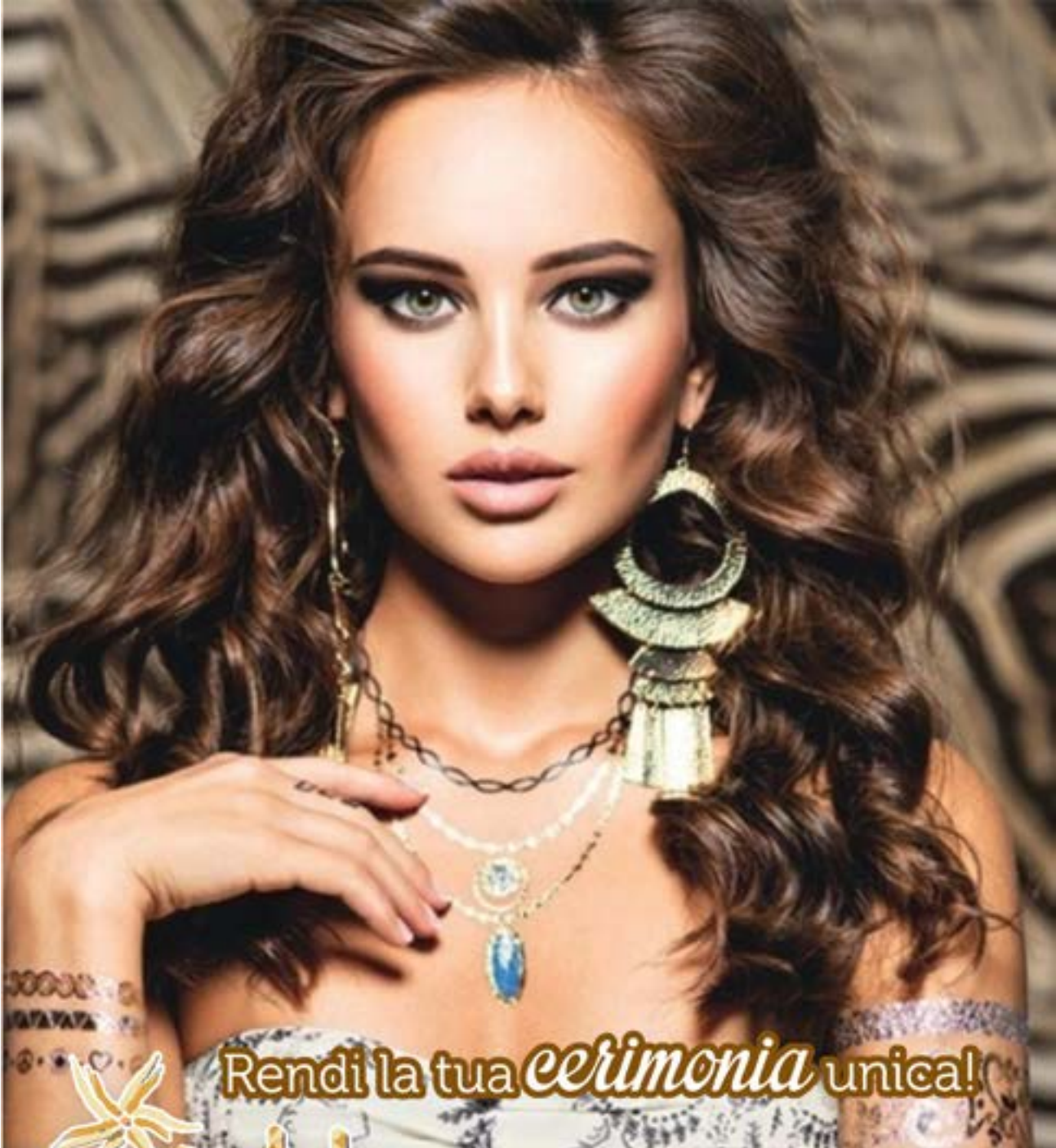


**TRASFORMA
LA TUA CASA IN
UNA CASA VACANZE
O IN UN B&B!**

**Noi ci occupiamo
di tutto
tu guadagni!**

www.tredy.com

**Via C. Colombo 106 Meta di Sorrento (Na)
Tel. 081 5321145 - 081 5341600
Fax: 081 19731942 info@tredy.com**



Rendi la tua *cerimonia* unica!


Glitter
Accessori

borse e accessori
bigiotteria
accessori per capelli
e tanto altro...

Corso Italia, 121 - Piano di Sorrento Tel. 081 532 31 31

Estetica Jolie



WAXMODE

l'autentico sistema di epilazione brasiliano

CERA BRASILIANA

Epilazione **SENZA DOLORE.**

Adatta alle pelli più **SENSIBILI**

Addio **FOLLICOLITI** post-epilazione

RIMOZIONE SENZA USO DI STRISCE

MAGGIORE DURATA IN MINOR TEMPO.

STRUMENTI MONOUSO.

**Vieni a provarla al prezzo
di una seduta di cera tradizionale!**

Via Rota 7/9 SORRENTO
**Prenota la tua seduta
allo 0818773527**



Brazilian waxing: un vero e proprio must per l'estate

Quando si parla di "epilazione brasiliana" non ci si riferisce solo all'epilazione integrale delle zone intime ma alla tecnica "total body" made in Brazil, ormai vero must della guerra ai peli superflui: si tratta di un trattamento efficace, non traumatico e molto rapido utilizzabile su tutto il corpo che in un unico strappo (avete capito bene, uno!), elimina il pelo riducendo nettamente i tempi e soprattutto la percezione del dolore durante la seduta epilatoria!

WAXMODE è la linea che ha creato un **VERO E PROPRIO TRATTAMENTO EPILATORIO** dedicato al "BRAZILIAN STYLE" basato su cere in grani made in Italy che si differenziano per funzionalità rispetto alle zone da epilare e che rispondono a tutti i requisiti della normativa europea in campo cosmetico.

Parliamo di vantaggi? Bene, le cere WAXMODE fondono a bassa temperatura, quindi non scottano ed hanno la capacità di estrarre il pelo delicatamente e più in profondità, risultando molto efficaci addirittura sui peli corti. Questo perché le cere WAXMODE sono capaci di inglobare il solo il pelo senza attaccarsi alla pelle come le cere tradizionali traumatizzando la matrice e permettendo così di ridurre progressivamente il diametro, e quindi conseguentemente il numero di peli nell'area trattata. L'utilizzo continuativo, poi, dà ottimi risultati in termini di durata, poiché elimina la doppia ricrescita dilatando il periodo tra un'epilazione e l'altra!

Comprendete come quindi questo tipo di metodo è particolarmente indicato per le pelli più delicate: sia perché la cerafonde a una temperatura molto più bassa rispetto a quella tradizionale, sia perché non contiene speciali resine che sono all'origine di numerose dermatiti allergiche.

In più proprio questo tipo di cera ha la caratteristica di essere multi direzionale: avvolge il pelo completamente, permettendo una stesura e uno strappo efficace in qualsiasi direzione. Ne conseguono nette riduzioni sia del tempo della seduta ma soprattutto e come detto del dolore percepito da chi vi si sottopone!

Gli step di questa ceretta sono vari: prima di tutto si deterge la parte da trattare con una lozione preparatoria, poi su tutta la superficie si applica un talco ad hoc che elimina eventuali umidità dalla stessa. Quindi si stende la cera, sia spetta qualche secondo per permettere che si asciughi al meglio e quindi si procede allo strappo. A questo punto si conclude con una crema idratante e lenitiva.

Questo metodo di depilazione non può essere fatto in casa né ordinato su internet, ma è necessario rivolgersi a operatrici qualificate che siano state adeguatamente formate e che abbiano già una certa dimestichezza. I costi sono leggermente più alti rispetto a quelli dei metodi classici ma comunque accessibili ma sono giustificati dai vantaggi di cui si è detto. Per questo abbiamo deciso di offrire la prima seduta al prezzo della cera tradizionale proprio per farne apprezzare le peculiarità.

In generale le persone con problemi di follicolite, pelle sensibile e soprattutto il pubblico maschile sono divenuti in breve tempo i clienti più affezionati di questo nuovo metodo, provare per credere poiché una volta provata non potrete più farne a meno!





Come uscire "indenni" dall'esame di maturità 2019

La maturità di questo 2019 presenterà molte novità, ma potrai **superare brillantemente l'esame** seguendo alcuni dei suggerimenti studiati per dare un'impressione positiva ai professori che ti esamineranno.

Programma la prova - Durante l'anno scolastico, chiedi ai tuoi professori di tracciare insieme un **elenco delle attività da portare all'esame**. Per ognuna di esse, prepara una breve introduzione e una riflessione personale.

Rivedi le prove scritte - Prima di presentarti per l'orale, **controlla la soluzione delle prove scritte e cerca di capire quali errori hai commesso e quale sarebbe stata la risposta corretta**. In questo modo potrai recuperare qualche punto quando i commissari di maturità di chiederanno di motivare le tue scelte durante le prove scritte.

Cura l'aspetto - **Scegli un look sobrio** e curato, ma adatto al contesto e alla serietà della situazione, presenta agli esaminatori un'immagine di te che ti rappresenti e ti metta in valore senza esagerare.

Arriva in anticipo - Non darai una buona impressione arrivando affannato all'ultimo minuto. Presentarsi all'inizio della giornata ha due vantaggi: **conferisce un'aria di serietà e permette di familiarizzare con l'ambiente che si crea nel corso del colloquio**. Per non farsi cogliere di sorpresa, bisogna sapere come si svolgerà l'esame orale e cosa serve per essere preparati, "sbircia" l'esame orale dei compagni che ti precedono.

Dimostrati educato e rispettoso - Una volta arrivato il tuo turno, **prima di sederti saluta i professori con educazione e accenna un sorriso**. Compostezza e buona educazione sono sempre apprezzati e anche i commissari esterni saranno colpiti favorevolmente dalle tue buone maniere.

Controlla l'ansia - Cerca di tenere sotto controllo l'agitazione. Mantieni una posizione composta e guarda il tuo interlocutore, parla **senza fretta e scandisci le parole**.

Non insistere - **Non rispondere a tono** ai commissari quando non sei d'accordo con uno di loro, non fa altro che alzare un muro tra te e i commissari. Mostrare un atteggiamento di sfida non farebbe altro che creare un'atmosfera di tensione controproducente per l'esame. ■

CENTRO ASSISTENZA STUDENTI

Mette le ali alla tua voglia di studiare

SI EFFETTUANO DOPOSCUOLA
CORSI DI RECUPERO DEBITI FORMATIVI
PER DISCIPLINE UMANISTICHE

Italiano
Storia
Filosofia
Psicologia

Pedagogia
Sociologia
Latino
Diritto

Via Santa Margherita, 31
Piano di Sorrento (NA)
Tel. 333 3170634



idroservice

RIPARAZIONI IDRAULICHE
ESPRESSE



IN 12/24 ORE!



3395089374

- ✓ Riparazioni idrauliche
- ✓ Installazioni addolcitori caldaie stufe a pellet
- ✓ Realizzazione impianti sanitari riscaldamento condizionamento gas - solari

Idroservice di Mario Maresca
info@idroservicesorrento.it
www.idroservicesorrento.it




PIANO DI SORRENTO - CENTRO

Appartamento in mini condominio composto da: cucina abitabile, salone doppio, camera, bagno e ripostiglio. Ampia balconata e terrazzo di 45 mq. Discrete condizioni. Classe energetica G.

EURO 460.000,00


PIANO DI SORRENTO - CENTRO

Appartamento di 110 mq composto da: Ampio salone, cucina abitabile, tre camere, 2 bagni e ripostiglio. Terrazzo di 55 mq e tre balconi. Termo-autonomo. Buone condizioni. Classe energetica G.

EURO 650.000,00


PIANO DI SORRENTO

Appartamento di 120 mq composto da: ampio ingresso soggiorno, sala da pranzo, cucina abitabile, 3 camere e 2 bagni di cui uno con vasca idromassaggio. Terrazzo di 10 mq. Ottime condizioni. APE E.

EURO 660.000,00


PIANO DI SORRENTO

Soluzione semi indipendente completamente rifinita. Composta da: 3 camere da letto, salone con camino, cucina abitabile, tavernetta e 4 bagni. Box, cantinola e deposito. Classe energetica E.

EURO 430.000,00


SANT'AGNELLO

Soluzione indipendente di 200 mq completamente ristrutturata con materiali di altissima qualità, disposta su due livelli, giardino di 800 mq. Doppio ingresso entrambi carrabili. Panoramica Classe energetica G.

EURO 750.000,00


META - CENTRO

In contesto signorile appartamento di 80 mq, completamente rifinito con materiali ed impianti di pregio. Composto: cucina abitabile, soggiorno, camera da letto con bagno padronale, cameretta, bagno e lavanderia. Doppio ingresso. Ideale anche come studio professionale. Possibilità di box auto doppio. Classe energetica A.

EURO 245.000,00


MASSA LUBRENSE

Soluzione semi indipendente di 90 mq ristrutturata composta da: soggiorno, cucina abitabile, camera da letto, cameretta, 2 bagni, lavanderia, ampio terrazzo e giardino. Possibilità di permuta. Classe energetica G.

EURO 398.000,00


MASSA LUBRENSE

Villa di 140 mq su due livelli, Panoramica sul Golfo di Napoli. L'immobile è così composto: Primo Piano: salone con camino, cucina abitabile, bagno e terrazzo a livello con giardino. Secondo Piano: 3 camere da letto, bagno e terrazzo. Inoltre l'immobile è dotato di un'ampio terrazzo di copertura e piscina. Ottime condizioni. Classe Energetica G.

EURO 780.000,00


MASSA LUBRENSE - M. CANTONE

Semi indipendente a schiera con doppio ingresso. Composto da: salone, camera, cameretta, cucina e bagno. Terrazzo a livello del salone e piccolo giardino. Ottimo investimento come casa al mare o B&B.

Classe Energetica F.

EURO 320.000,00

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 - 0815322345
IL NOSTRO ULTIMO SUCCESSO!!

2° Classificato
 Classico Assolo Baby
 Medaglia Talento
 2 Borse di studio
 Marika Cafiero



2° Classificato
 Classico Assolo Junior
 Premio Interpretazione
 Medaglia Talento
 4 Borse di studio
 Annachiara Cafiero



3° Classificato
 Classico Assolo Children
 2 Borse di studio
 Claudia Del Sorbo



**SE VUOI VIVERE UNA VITA DA
 PROTAGONISTA, SCEGLI NOI!!**



Concorso Nazionale di Danza
 "Baby For Dance"
 12 Maggio 2019 - "Auditorium Centro Sociale"
 Salerno



FAI IL PIENO DI COSE UTILI

- MATERIALE ELETTRICO
- FERRAMENTA
- DUPLICAZIONI CHIAVI
- COLORI
- DETERSIVI E CASALINGHI

- STUFE ARIA
- IDRO
- CALDAIE
- TERMOCAMINI

VENDITA PELLETT

VENDITA BICI ELETTRICHE

Via Nicola Pacifico, 2 - Monticchio
Massa Lubrense (Na)
Tel. 081 878 03 79

organizziamo
il tuo
PARTY ✨
ADDOBBI PER FESTE - LINEA PARTY
BALLOONS - TORTE DI PANNOLINI



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



Federica e Marinella
dalla boutique
"Chiaro di Luna"
salutano tutte le loro
affezionatissime clienti

Alberto, Enrico, Antonio
dalla Marina del Cantone
inviano un calorosa saluto
a parenti e amici





Per info:

Tel. 081 534 10 54
Cell. 331 41 14 799 



3/4 ore di corso con
cocktail di benvenuto.

CORSO DI PIZZA

Preparazione della pasta, condimento
e cottura (mozzarella di bufala,
pomodoro e farina macinata a pietra)
assaggio finale con birra
gadget e attestato di partecipazione

CORSO DI CUCINA

Come preparare un vero
"spaghetto del pienolo" cottura
della pasta e preparazione
del condimento assaggio finale con vino
gadget e attestato di partecipazione

€ 60,00 costo del corso
a persona

Il Corso si terrà a Via Pietro Nenni, 28
Mugnano di Napoli (Na)



seguici su



Via Cavone, 27 - Piano di Sorrento (Na)
Vico Mortora, 81 - Piano di Sorrento (Na)

SHOP



ROSELLA

IGIENE PERSONA - CASALINGHI - DETERSIVI

OFFERTE VALIDE DAL 1 AL 30 GIUGNO



**PAMPERS
BABY-DRY**

4,79



**SCOTTONELLA
X12**

2,95



**DASH LIQUIDO
20 LAVAGGI**

2,79



DOVE DEO SPRY

1,39



**DASH FUSTONE
92 LAVAGGI**

11,90



**MASTRO LINDO
LIMONE LT 1**

0,95

**IN OCCASIONE DELLA
NUOVA
APERTURA
PER TUTTO
IL MESE DI GIUGNO
DOLCI E CAFFÈ
PER TUTTI!**

**PREZZI
IMBATTIBILI
SU TUTTI
I PRODOTTI**



**COMPLETO RESINA
+ CUSCINI
A PARTIRE DA 139,90**

Disponibile anche 4 pz
vari colori

**Via Madonna di Rosella, 34-36 - PIANO DI SORRENTO
Tel. 081 922 24 30**

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

ANIMALI

Si regalano cani e gatti

Si regalano in adozione consapevoli cani e gatti di varie taglie ed età, anche cuccioli.

Tel: 3337667752

Adozione

Si dà in adozione cane da caccia di razza, 8 mesi, vaccinato e con micro-cip di colore nero-grigio.

Tel: 3334999210

IMMOBILI

Cerco monolocale o bilocale

Cerco monolocale o bilocale arredato tra S'Agnello, Piano di Sorrento, Meta di Sorrento

Tel: 3293037237

Vendesi box auto

Piano di Sorrento, vendesi box auto su Corso Italia (vicino al tresse) grande adatto per due auto.

Tel: 0818786949 - 3335983177

Appartamento fronte isola di Tavolara

Sardegna-Olbia Porto San Paolo. Nella splendida cornice dell'area marina protetta di Tavolara Capo Coda Cavallo. a 10 km. dal porto ed aeroporto di Olbia. cucina, soggiorno, 2 camere da letto, veranda giardino, finemente Arredato. Posto auto, barbecue, riserva idrica.

Tel: 3491989584

Vendo garage

Sorrento in Via S. Renato: vendo garage non pertinenziale di mq. 30. Luce e acqua installati; pareti già munite di mensole e scaffalature. Ottime condizioni. Prezzo vero affare.

Tel: 081877 20 20 - 3351659204

Fitto villetta

Fitto villetta con piscina e giardino, periodo estivo a settimana, zona Massa Lubrense, per veri amanti della natura immersa nel silenzio tra rondini e farfalle. Solo coppie giovani con max 1 bambino.

Tel: 3393893162

Casa vacanze affittasi

Molise, Campomarino lido vicino Termoli affittasi appartamento a 10 minuti a piedi dal mare, 4 posti letto, tv, lavatrice, climatizzato, posto auto recintato, ombrellone e 2 sdraio. Periodo da maggio a settembre a partire da 200 euro a settimana.

Tel: 3407753345

Palinuro fittasi villino

Palinuro a 150 mt dal mare, fittasi da giugno a settembre graziosa villetta indipendente con posto auto, 3 stanze da letto, bagno esterno ed interno, cucina, terrazzo a livello coperto e spazio esterno. Da 500 euro a settimana 5/6 persone.

Tel: 3335945688

Cedesì Attività

Fastfood sito in Sorrento, corso Italia, cede gestione o fitto d'azienda. Locale nuovo, completamente arredato, chiavi in mano.

Tel: 3890317564

Fittasi S.Agnello Centro

S.Agnello centro fittasi per lunghi o brevi periodi appartamento arredato composto da soggiorno con angolo cottura, camera matrimoniale, camera con soppalco e bagno. Per info chiamare la mattina o in serata.

Tel: 3392843600

Fittasi

SORRENTO CENTRO fittasi da ottobre 2019 a maggio 2020 intero appartamento composto da: salone doppio, 2 camere da letto di cui una con bagno in camera, cucina abitabile, lavanderia, 2 bagni, terrazzi a livello, riscaldamento, ascensore, finemente arredato panoramica, centralissima 6 posti letto + 2.

Prezzo: 1.200,00 €

Tel: 338 658 7026

Fittasi deposito

Fittasi deposito di 45 mq zona Piano di Sorrento.

Tel: 3395785905

CORSI



CIOFFI-GO

OFFICINA MOTO

officina meccanica - moto & scooter

Via Ponte Vecchio, 8/10 - Meta (NA)

☎ 3346145804

✉ cioffigo@gmail.com



bingwa
art
factory



Tel. 081 18224133
Cell. 331 5063051 | 334 3102101
328 8764019 | 380 6498285
Mail info@bingwa.it

PROSSIMA APERTURA

Corso Italia, 248
80065 **Sant'Agnello** (Na)



STUDIO MEDICO VENERE

Dott. Pietro De Nicola
Chirurgia Plastica e Medicina Estetica

Dott.ssa Giuseppina Massa
Dietista Nutrizionista

Luce pulsata • Radiofrequenza • Cavitazione
Vacuum • Laser a Diodo • Carbossiterapia

dimagrisci
4 VOLTE
PIÙ VELOCEMENTE



scopri i benefici di Vacu**Magic**

- ✓ Perdita di peso
- ✓ Miglioramento della circolazione
- ✓ Miglioramento della condizione fisica
- ✓ Contrasto inestetismi della pelle
- ✓ Eliminazione delle tossine e dei liquidi in eccesso
- ✓ Accelerazione del metabolismo
- ✓ Recupero tono muscolare
- ✓ Pelle più liscia e compatta

DIMAGRISCI SUBITO NEI PUNTI GIUSTI con Vacu**Magic**

Effetti visibili per mesi agendo sulle zone più critiche come
PANCIA, FIANCHI E GLUTEI

Il trattamento **Vacu**Magic****
si contraddistingue grazie al suo metodo rivoluzionario
che consiste nel **RISCALDARE I TESSUTI ADIPOSИ**
migliorando la CIRCOLAZIONE
ed il **METABOLISMO FIN DALLE PRIME SEDUTE**

Via Padre Reginaldo Giuliani, 2 SORRENTO (NA)
Tel. 081 8771979 - 3393346638

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

Tel: 3336545989

LAVORO

Ripetizioni

Due studentesse universitarie offrono ripetizioni in tutte le materie per bambini/e di elementari e medie e ripetizioni in italiano, matematica, fisica, inglese, francese, tedesco e scienze per ragazzi/e di primo e secondo anno di liceo con la possibilità di organizzare lezioni a gruppi di più persone! Per ulteriori informazioni non esitate a contattarci!

Tel: 3402756454

Doposcuola

Docente materie letterarie effettua doposcuola in tutte le materie per le scuole medie inferiori e scuole elementari. Per le scuole superiori: doposcuola e preparazioni in Italiano, Latino, Greco, Geostoria, Filosofia. Prezzi mensili modici. Ambiente familiare. Esperienza e professionalità. Preparazioni e potenziamento estivi. Piano di Sorrento.

Tel: 3384938278

Lezioni private

Laureata magistrale con lode in Lettere Moderne impartisce lezioni private per recupero estivo in materie letterarie e latino a studenti di scuola superiore e in tutte le materie a studenti di scuole elementari e medie. Si garantisce la massima serietà e professionalità. Prezzi modici.

Tel: 3317357152

Lezioni private

Laureata con lode in lingue e letterature straniere presso l'Università degli Studi di Napoli "Federico II" impartisce lezioni private e ripetizioni di inglese, francese, spagnolo e tedesco in penisola sorrentina. Si effettuano anche traduzioni. Massima serietà ed affidabilità. Prezzi modici.

Lezioni di chitarra

Cantautore, chitarrista, autodidatta, impartisce lezioni di chitarra a domicilio.

Tel: 3391753811

MOTORI

Fiat 850 anno 1976

Fiat 850 anno 1976 ottime condizioni. 6000 Km. Contattatemi per maggiori info. Zona Sorrento.

Prezzo: 1.500,00 €

Tel: 3313633696

Fiat 500 d'epoca

Visibile in Sant'Agnello, vendo a malincuore fiat 500 d'epoca da restaurare. Prezzo da concordare.

Tel: 3805171932

Vendo Fiat 126

Vendo Fiat 126, colore grigio scuro, inutilizzata. Prezzo da concordare, zona Piano di Sorrento.

Tel: 3333911435

Vendesi Opel Zafira

Vendesi Opel Zafira 1900, color verde metallizzato. Prezzo modico, .

Tel: 3206075477

ELETTRONICA

Vendo ricambi iphone 7

Vendo ricambi iPhone 7-flat di carica (completo)-flat fotocamera frontale (completo). Nuovi e mai utilizzati per iPhone 7, ricambi acquistati erroneamente.

Tel: 3881112160

Stampante

Vendo stampante hp 2540.

Tel: 3384988774

Sogni di lavorare nel wedding?

Se diventare 'wedding planner' è il tuo sogno nel cassetto e pensi di avere capacità organizzative e buon gusto, ti aspetto per un caffè alla Libreria Mondadori a Piano di Sorrento. Porta il tuo curriculum e il tuo entusiasmo e inizia la tua avventura con me! Gli aspiranti wedding planner più motivati e coloro che hanno già esperienza nel settore o pregresse formazioni nel campo, saranno selezionati per un corso formativo (con incontri teorici e pratici) prima di intraprendere con me il tuo lavoro in questo mondo fatto di creatività e di bellezza.

Tel: 3334582991 - 3896125615

Cerco lavoro

Cerco lavoro come badante di giorno o notti in ospedale o come collaboratrice domestica. Massima serietà. No perditempo. Chiamare ore di pranzo.

Tel: 0818772353

BABYSITTER /COLLABORATRICE DOMESTICA

Cerco lavoro come collaboratrice domestica o babysitter sono mamma socievole e solare, cerco seriamente lavoro. Tengo un curriculum vario e vasto perché ho fatto un po' di tutto: come aiuto maestra asilo nido e materna e doposcuola, hostess eventi, hostess stand fiera, hostess per accompagnare famiglie in hotel e mi occupavo dell'animazione dei bambini e ragazzi disabili, assistente aiuto dentista, segretaria, commessa, centralinista, cameriera sala e piani. Ma in particolare ho lavorato nell'ambito dei bambini soprattutto neonati. No perditempo!

Tel: 328/3563198

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

Cerco lavoro

Cerco lavoro come collaboratrice domestica a ore, per motivi di orario non BeB e case vacanze. Astenersi uomini.
Tel: 3341921317

Cerco lavoro

Cerco lavoro solo di pomeriggio.
Tel: 3341921317

Cerco lavoro

Cerco persone che sanno lavorare l'uncinetto.
Tel: 3420747435

CERCASI PROGRAMMATTORE

Endesia, Web agency con sede in Piano di Sorrento, ricerca uno sviluppatore full-stack da inserire in organico :: Competenze richieste: - Esperienza nella programmazione web. - Conoscenza dei linguaggi Html, Css e Javascript. - Senso estetico, capacità di apprendimento, di integrazione e di problem solving. Facoltative: - Conoscenza dell'ambiente PHP e database MySql :: Offriamo: Iniziale periodo di prova in sede finalizzato all'assunzione, con contratto da valutare in base all'esperienza. Retribuzione commisurata al livello di produttività raggiunto. :: Gli interessati possono inviare la propria candidatura via mail allegando curriculum e portfolio lavori.
E-mail: job@endesia.it

Cerco lavoro

Cerco lavoro dalle 9.00 di mattina fino 14.30-15.00 massimo. Esperienza sia in ristorazione alberghiera, con persone anziane come badante, lavori in casa e cucinare. Zona Meta a Sorrento.
Tel: 3332172985

Ragazza cerca lavoro

Buongiorno cerco lavoro come babysitter, collaboratrice domestica, massima serietà ed esperienza per info contattatemi part full time
Prezzo: 5,00 €
Tel: 3382452021

Collaboratrice domestica

Cerco lavoro 3 volte a settimana anche a stirare dalle 14 alle 16:30.
Tel: 3318419624

Collaboratrice domestica

co lavoro come collaboratrice domestica anche a stirare 3 volte a settimana dalle 14. Prezzo 2 ore 15 euro zona Sorrento.
Tel: 3318419624

Cerco lavoro

Sarta esegue camicie su misura.
Tel: 3420747435

Cerco lavoro

Cerco lavoro 2 pomeriggi a stirare dalle 14 alle 17 30 ogni pomeriggio euro 25 esperienza nel settore località Sorrento centro. Sono italiana riservata affi-

dabile non perditempo prezzo 25 euro 3 ore e mezza grazie
Tel: 3318419624

Magazziniere

Ragazzo di 40 anni cerca lavoro come magazziniere ho lavorato presso la sgb gevi spa come magazziniere dal 1996/2010 io sono della provincia di napoli e mi posso spostare per venire a sorrento non perditempo con tanta voglia di lavorare.
Tel: 3426105336

Lavora con noi...

OFFERTA DI LAVORO - GRUPPO TECNOCASA Tecnocasa, azienda leader nel settore dell'intermediazione immobiliare, seleziona candidati ambosessi, con età compresa tra 20 e 30 anni, anche prima esperienza lavorativa, da inserire nel proprio organico. Si richiede: diploma o laurea, determinazione, ottime capacità comunicative-relazionali ed intraprendenza. Offriamo trattamento provvigionale + fisso mensile di € 1000,00, affiancamento e formazione costante, possibilità di crescita nel gruppo. Per candidarsi è necessario inviare un curriculum vitae via mail.
Prezzo: 1.000,00 €
E-mail: nahq9@tecnocasa.it

Cerco lavoro

Ragazza cerca lavoro come baby sitter part o full time massima serietà ed esperienza anche come collaboratrice

Il piacere della tradizione



www.terramiasottoli.it
info@terramiasottoli.it
Tel. 081 1882 3817 - Cell. 339 29 14 687
Seguici su:  

BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOUR BIKE



Lombardo FAT



Completino
Maglietta+pantaloncino
a partire da **€ 64,99**



Scarpa Spinning
a partire da
€ 64,99



Vasto assortimento di accessori

**PAGAMENTO RATEALE
SENZA BUSTA PAGA**



NUOVO SHOWROOM

Via Bagnulo 39
Piano di Sorrento
Tel. 081 8786291
www.bicimania.net

COMPASS
GRUPPO MEDIABANKA

PagoDIL
inCollaborazione con

ASSISTENZA AUTORIZZATA



BOSCH

eBike Service





EURO CREDIT Sorrento

SERVIZI FINANZIARI PER IMPRESE E PRIVATI

FINANZIAMENTI **PER PICCOLE E MEDIE IMPRESE** **ARTIGIANATO - COMMERCIO - TURISMO ETC.**

FINANZIAMENTI IMPRESE TASSO AGEVOLATO	FINANZIAMENTI SENZA IPOTECA TRA 5 o 7 ANNI ACQUISTO MACCHINARI - ATTREZZATURE - SCORTE MUTUI A 10 E 15 ANNI (ACQUISTO E RISTRUTTURAZIONE IMMOBILI)
BANDI E AGEVOLAZIONI	LEGGE SABATINI - BANDI REGIONALI NAZIONALI ED EUROPEI
BANDI E AGEVOLAZIONI CREAZIONE NUOVE IMPRESE	IMPRENDITORIA GIOVANILE E FEMMINILE START UP - MICRO CREDITO - RESTO AL SUD
CANCELLAZIONE SEGNALAZIONI NEGATIVE	CRIF - CTC - SIC - BANCA D'ITALIA
AGENZIA ENTRATE E RISCOSSIONE	ESTRATTI DI RUOLO - RATEIZZI CARTELLE RICORSI PER ANNULLAMENTO DELLE CARTELLE SOSPENSIONE DEL FERMO AMMINISTRATIVO
PROTESTI	RIABILITAZIONE E CANCELLAZIONE PROTESTI

PRESTITI PERSONALI A DIPENDENTI E PENSIONATI
CESSIONE DEL QUINTO DELLO STIPENDIO
CESSIONE DEL QUINTO DELLA PENSIONE FINO A 85ANNI
PRESTITO DELEGA PER DIPENDENTI PUBBLICI
RINNOVO CESSIONE DEL QUINTO DI STIPENDIO E PENSIONE
MUTUI - ACQUISTO 1° E 2° CASA
CONSULENZE GRATUITE

Uffici: via Degli Aranci, 164/C - 80067 Sorrento (NA)
Tel./Fax 081 5322021 - Bruno 338 4825304 - Rita 338 4825307
e-mail: eurocreditsorrento@libero.it

EURO CREDIT Sorrento è un marchio di proprietà della Società Sorrento-Agent s.a.s. rappresentanze Piva 01466105217

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

domestica.

Prezzo: 5,00 €

Tel: 3382452021

Cerco lavoro

Istruttore con patentino UEFA B cerca lavoro in palestre e centri sportivi.

Tel: 3338275885

Il Cinema Armida cerca cassiera part-time + manutentore

Il cinema/teatro Armida cerca N° 1 cassiera part-time con possibilità di orari extra (di base 3 giorni a settimana dalle 16.00 alle 23.00) + N° 1 manutentore disponibile anche per aiuto cabina cinema. Inviare il vostro curriculum.

E-mail: teatroarmida@gmail.com

Giardinieri

Ti serve una mano? cerco lavoro come giardiniere pratico: taglio erba, potatura piante e siepi, trattamenti anticrittogamici, taglio legna. Gradito vitto e alloggio. Ore pasti serali.

Tel: 3478059496

Cerco lavoro

Persona seria ed affidabile offresi per accompagnamenti vari, con o senza auto propria, zona provincia di Napoli.

Tel: 3669387123

Bracciante agricolo

Bracciante agricolo signore 52enne serio e volenteroso cerca lavoro presso

coop. agricola, AZ. agricola, tenuta, cascina. Gradito vitto e alloggio. Ore pasti

Tel: 3478059496

Cercasi collaboratrice

Cercasi collaboratrice per negozio di parrucchieri in Via degli Aranci 9 per info contattatemi.

Tel: 3286516080

★ VARIE

Vendo giubbotto uomo in pelle

Vendo giubbotto uomo in vera pelle, modello American con ciappette di chiusura, dorato, taglia XL, ottimo stato adatto anche per i bikers. Prezzo non trattabile.

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3519408010

Elettrodomestici

Vendo lavatrice meccanica asciugatrice piano cottura forno ad incasso cappa frigorifero

Tel: 3384282031

Gialli Mondadori

Si regalano gialli Mondadori di annata titoli vari

E-mail: lisalisaer@libero.it

Vendo street food Ape

Vendo street food Ape mt. 730 con banconi di acciaio inox autorizzati per manipolazione di alimenti, frigorifero a

vetrinetta con porte scorrevoli, granitore ad una campana.

Prezzo: 4.900,00 €

Tel: 3394528050

Cessione

Cedes punto scommesse più sala slot sito in Sant'Agnello (Sorrento).

E-mail: antonellacuomo2010@libero.it

Vendo oggetti vari

Vendesi antichi fanali posso inviare foto. Ferro da stiro antico a carbone, posso inviare foto euro 100.

Tel: 320 26 55938

Vendo

Vendesi 4 cerchi in lega x Audi A4 disco 15 euro 160,00 . Debimetro per Opel Vectra o Opel Astra.

Tel: 3202655938

Vendo Fumetti

Vendo Fumetti Tex ,Zagor, Il piccolo ranger ecc a 1,00 cadauno solo prendendoli tutti.

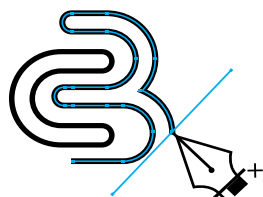
Tel: 320 2655938

Vendo Olio extravergine d'oliva Vendo Olio extravergine d'oliva Siciliano a 9,00 il litro compresa la spedizione minimo 10 litri

Tel: 320 2655938

ARMADIO BLINDATO

Si dispone di n.4 ARMADI BLINDA-



CAPBROS

- GRAFICA E PUBBLICITÀ -

CORSO ITALIA, 312 - 80067 SORRENTO (NA) ☎ 081 1887 2522 📠 +39 339.17.58.511 📠 +39 333.74.17.539

🌐 www.capbros.it ✉ info@capbros.it Cercaci su: **facebook.**

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

Ti da ufficio con chiave, sublimato effetto legno noce con 4 ripiani. ALTEZZA 150 cm X LARGHEZZA 50 X PROFONDITA' 41 - Kg 110 IDEALI PER CONSERVARE DOCUMENTI & ARMI
Luogo di deposito: Castellammare di Stabia Marca: SILMEC Zardini srl Modello: AL108 Prezzo attuale su sito ufficiale: 465,00€ (verificato sul sito della SILMEC ARMADI PORTA FUCILI DA SALOTTO Mod. AL108) USATO PARI AL NUOVO Acquistati con fattura del 13/12/2014. Sempre tenuti in luogo chiuso e asciutti e SOLO per riporre documenti. Si vendono singolarmente o più di uno. Il prezzo è trattabile. Si possono fornire altre foto.

Prezzo: 250,00 €
Tel: 3357276968

con doppia anta (da restaurare) con archivio verticale. Valuto offerte per singolo mobile o in totalità.

Prezzo: 800,00 €
Tel: 3356390783

Scuola Anglotedesca

Scuola Anglotedesca: cura problemi legati a stati d'ansia e depressione, senza psicofarmaci.

Tel: 3494721600

Lampada facciale autoabbronzante

Lampada abbronzante facial tuner come nuova. Per viso, collo e décolleté, 12 tubi e pannelli laterali pieghevoli, timer di spegnimento.

Tel: 3398016158

Vendo kit campagnolo nove velocità

Vendo kit campagnolo nove velocità, no perditempo, chiamare ora di pranzo.

Tel: 3491887913

Vendo tavolo Scavolini

Vendesi tavolo Scavolini estendibile, colore beige e verde laminato, con quattro sedie con seduta tipo paglia. Ottime condizioni, prezzo trattabile.

Prezzo: 100,00 €
Tel: 3334125906

Compro banconote, monete

Compro banconote, monete e medaglie italiane e estere.

Tel: 3405249154

Collaborazioni per film

Collaborazioni per realizzare un film in compartecipazione e in autoproduzione. Tutte le figure, i ruoli e le professioni implicate sono ammessi.

Tel: 3495760842

Perdita peso

Vuoi perdere peso con prodotti n1 al mondo e test gratuito per una consulenza appropriata? Contattaci subito per altre informazioni.

Tel: 3296799829

Vendo culla bianca legno

Vendo culla bianca legno comprata due anni fa da bella bimba....mai usata è solo deposito x peluche, completa di materasso. Zona Sant Agnello.

Prezzo: 80,00 €
Tel: 3398405169

Vendo bici

Vendo bici da corsa Viner telaio Columbus; bici da passeggio €50, mountain bike marca Marciano 40€, bici da corsa marca OLMO telaio Columbus €450 prezzo trattabile.

Tel: 3491887913

Vendo abito da sposa

VERO AFFARE. Vendo splendido abito da sposa con guanti, velo e cuscino delle fedi. Collezione St. Patrick in perfette condizioni. Prezzo Trattabile.

Tel: 3396495749

LEGGIMI^{Gratis}

anno 16 - numero 6

Contatto Pubblicitario:
08119171216 - 3803067686
Contatto Annunci Gratuiti:
08119915355 - 3803067686

In Copertina: **Carla Genovese**

Foto a cura di: **Mariano Russo**

Location: **Auto One - Sorrento**

Trucco a cura di: **Aloe Beauty Center- Sorrento**

Parrucco: **Effe Style di Fortunata Staiano Piano di Sorrento**

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)
Editore Erminio Ricciardi - Direttore Responsabile Stefania Ricciardi email: stefania@leggimigratis.it
Concessionario della Pubblicità 4Bit - Progetto Grafico 4Bit - info@leggimigratis.it | www.leggimigratis.it

La partecipazione a Leggimigratis è assolutamente volontaria e gratuita. Per motivi organizzativi, tutto il materiale ricevuto non verrà restituito o rientrerà a far parte dell'archivio della redazione. La scelta di pubblicare o meno il materiale inviato resta ad insindacabile giudizio dell'editore. Il quale si riserva di pubblicare solo una parte e/o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impaginare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantirne una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie, degli annunci e degli sms di cui non si assume obbligo di segretezza del mittente e che a suo insindacabile giudizio potrebbe essere pubblicato o comunicato a terzi, e neppure per le conseguenze dirette ed indirette che possono derivare dalla non rispondenza di tali dati con la realtà. Salvo diversa indicazione, tutti i contenuti pubblicati sono stati elaborati dalla redazione e concessi agli inserzionisti per l'utilizzo esclusivo su questa rivista e pertanto sono da considerarsi soggetti a Copyright, ogni riproduzione totale o parziale è vietata. La versione web può differire dalla versione cartacea sia come contenuti che come annunci e/o sponsorizzazioni, le modifiche sono a libera scelta della redazione e non rappresentano mancanza da parte della redazione. Chiunque effettua pubblicità sull'edizione cartacea accetta implicitamente quanto sopra indicato senza avere null'altro a pretendere. Inoltre i servizi web sono a titolo sperimentale e pertanto possono subire variazioni, sospensioni e modifiche senza che la redazione possa essere considerata responsabile.



Se hai la Vespa
nel cuore
hai sempre
di più!

In collaborazione con:



Proteggiamo i tuoi sogni con passione

55% di sconto

sulla tariffa RCA Bonus/Malus
per le Vespe Piaggio (motocicli
fino 200cc. e ciclomotori)
con almeno 20 anni di età.

60% di sconto

sulla tariffa RCA Bonus/Malus per le Vespe
Piaggio (motocicli fino 200cc. e ciclomotori) con
almeno 20 anni di età assicurate successivamente
alla prima Vespa nella convenzione dedicata.

1000 ragioni
per amarla
60% di sconto
per assicurarla!

In collaborazione con:



Convenzione valida su tutto
il territorio nazionale, riservata ai
Soci del Fiat 500 Club Italia
in regola con l'iscrizione.



giardullo 
agenti assicurativi dal 1972

SORRENTO Corso Italia 220 (1° Piano) - Tel. 081 878 4216
PIANO DI SORRENTO Piazza della Repubblica, 35/bis - Tel. 081 532 2899



FARINA, ACQUA, LIEVITO E SALE...



Pane con lievito madre

*Pane con farina italiana selezionata
macinata a pietra del Senatore Cappelli*

pane al...

Carbone Vegetale · Altamura · Soia · Farro
Segale · Multicereali

*Corso Italia, 86 - Meta (Na) Tel. 081 878 62 60
Cell. 333 30 36 419*

MUSEO DELL'ORGOGGIO ITALIANO DI SORRENTO

L'INVISIBILE POMPEI EXPERIENCE

MOSTRA INTERATTIVA E SENSORIALE



The Invisible Pompei Experience at the Sorrento Italian Pride Museum from next December 8th.
The exhibition that reveals the mysteries of the city buried by the eruption of ash and lapilli
of Vesuvius in 79 AD

L'invisibile Pompei Experience al Museo dell'Orgoglio Italiano di Sorrento dal prossimo 8 dicembre.
L'esposizione che svela i misteri della città sepolta dalla eruzione di cenere e lapilli
del Vesuvio nel 79 d.C

INFO CALENDARIO E PRENOTAZIONI:

Tel: 081 8631581 - 3391888611

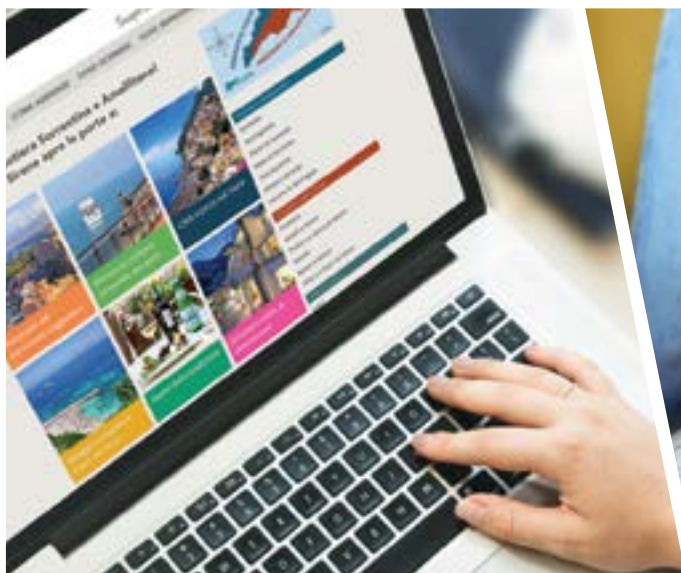
Sito: www.tappetovolante.org

Email: info@tappetovolante.org

Tappeto VOLANTE
I MERCANTI D'ARTE

Tappeto Volante





OFFERTA PROMO

€ 145,00

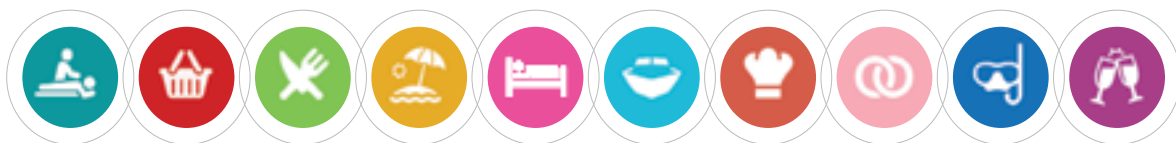
(Canone annuo, IVA esclusa)



Fai conoscere la tua attività sul web!

**Entra a far parte dell'esclusivo portale turistico
della Penisola Sorrentina, Costiera Amalfitana e Capri**

➤ www.enjoythecoast.it



■ Chi può iscriversi?

Bed & breakfast, Alberghi, Case vacanze, Ville ed Appartamenti.

Ma anche Negozi, Bar, Ristoranti, Pizzerie, Gelaterie, Scuole di cucina, Wedding planner, Guide turistiche, Lidi balneari, Centri di immersione, Escursioni in barca.

■ Come iscriversi?

Inquadra il codice QR qui a fianco con la fotocamera del cellulare, dove troverai tutte le informazioni sull'offerta.

In alternativa scrivici su info@enjoythecoast.it



NB: l'iscrizione è subordinata all'approvazione da parte dello staff.

www.enjoythecoast.it/it/affiliazione

SALA PROVE

ADATTA PER CORSI DI DANZA - MUSICAL - COMPAGNIE TEATRALI
FITNESS - WORKSHOP - SEMINARI - STAGE - CASTING - PROVINI



70 MQ
PAVIMENTO IN PARQUET
IMPIANTO AUDIO
ARIA CONDIZIONATA

AMPI CAMERINI LUMINOSI
BAGNI E DOCCIA PRIVATA
PARETE DI SPECCHI
SBARRE PER LA DANZA MOBILI



PER INFO:

C I N E M A
TEATRO
delle Rose

TEATRO DELLE ROSE

VIA DELLE ROSE 35

PIANO DI SORRENTO NA

0818786165

WWW.TEATRODELLEROSE.COM

INFO@TEATRODELLEROSE.COM

FACEBOOK: TEATRO DELLE ROSE



DETER SFUSO

detersivi alla spina

+ risparmio
- rifiuti



rispetta la natura e
risparmia fino al 50%

Prova i nostri prodotti



Bucato e
Ammorbidenti



Cucina



Pulizia della
Casa



Igiene
Personale



Trucchi

Consegne a Domicilio in Penisola Sorrentine e Costiera Amalfitana
Privati, Ristoranti, Bar e Alberghi

Via San Michele, 22 - Piano di Sorrento (Na)
Consegne a Domicilio Cell. 344 274 6118



DETERSFUSO

detersivi alla spina

+ risparmio
- rifiuti

Aiuta l'ambiente
risparmiando Plastica
e spendendo meno

Detersivo piatti € 0,90 kg
Ammorbidente € 0,70 kg
Detersivi pavimenti € 1,10 kg
Detersivo lavatrice € 1,10 kg
Candeggina € 0,50 kg
Additivi lavatrice € 2,10 kg
Bagnoschiuma € 1,50 kg
Detersivo lavastoviglie € 2,30 kg
Sgrassatore € 1,30 kg



Via San Michele, 22 - Piano di Sorrento (Na)
Consegne a Domicilio Cell. 344 274 6118

bar, food, drinks & relax

yeye



Via Cantone 57, Massa Lubrense 80061

Tel: +39 081 5326818



Bar Yeye



bar_yeye