



AGOSTO 2016



Via C. Colombo, 40 Tel. 0818376409
CAPRI Cell. 3661617116
www.fioreseaexcursionscapri.com

Fiore
Sea excursions



Giro dell'isola di Capri e Grotta Azzurra

Grotta Azzurra €14,00*

Giro dell'isola + Grotta Azzurra €18,00*

Gira ai Faraglioni €16,00*

*Richiedi il tuo sconto "LeggimiGratis" presentando il giornale - Bambini sempre gratis

Questo mese...

L'eccellenza nel Sociale	10
Gambe e piedi gonfi	16
Annegamento. Sai cosa fare?	20
A che età è importante portare un bambino dal dentista?	24
Crema viso Qual è la quantità giusta da applicare al viso?	26
Viaggiare in gravidanza	28
Il benessere per ogni stagione...	30
Come organizzare una festa sulla spiaggia	34
Fare il bagno senza rischi per la salute	36
Cosa fai se l'aria condizionata non ce l'hai?	38
Marilina Iacono L'amore e il talento per la danza	42

Periodico mensile a diffusione gratuita di annunci economici, cultura, attualità e pubblicità.

Reg.Trib. Torre Annunziata n.17 del 10/03/04.

Redazione | Corso Italia n° 317 | Piano di Sorrento (NA)

info@leggimigratis.it | www.leggimigratis.it

Editore Erminio Ricciardi | General Manager Gaetano D'Amaro

Direttore Responsabile Stefania Ricciardi email: stefania@leggimigratis.it

Concessionario della Pubblicità 4Bit | info@leggimigratis.it

Progetto Grafico 4Bit | info@leggimigratis.it

INGROSSO Caffè

Frog € 122,00

Borbone Cialde

150 pz € 25,00

Borbone capsule

100 pz € 22,00

Point - A modo mio

Box 100 capsule € 22,00

Nespresso - Lavazza
(compatibili)

100 pz € 20,00

Caffè Izzo

150 pz € 25,00

Caffè Toraldo

150 pz € 25,00

Caffè Moreno

150 pz € 25,00

Prezzi inclusi di IVA

CONSEGNA GRATUITA ENTRO 24 ORE

discountcafe1@gmail.com

NAPOLI

333.9786733

Inoltre...

Eureka!	04
Sai Perché?	06
Uguali ma diversi	08
Cook with Me	40
Foto dai lettori	49
Vetrina Annunci Gratuiti	50

Contatto Pubblicitario:

08119171216 - 3805171932

Contatto Annunci Gratuiti:

08119915355 - 3803067686

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



TUTTO

1,⁹⁹ 3,⁹⁹ 5,⁹⁹ 7,⁹⁹

A black silhouette of two people standing on a beach. The person on the left is holding a surfboard under their arm. The person on the right is standing next to them. They are positioned in front of the large red numbers.

Piano di Sorrento



Eureka!

Speciale

carta stagnola

Come posso conservare più a lungo gli alimenti?



Per conservare a lungo qualsiasi alimento da forno come pane, biscotti o dolcetti, prima di consumarli avvolgili subito con della carta stagnola.



Le stoviglie hanno perso la loro brillantezza? Che posso fare?



Copri il fondo di una pentola con della carta stagnola, versaci un po' d'acqua e due cucchiaini di sale. Immergi le posate in questa miscela per tre minuti, poi tirale fuori e aspetta che si asciughino, quindi sfregale con un panno di cotone. Se vuoi lucidare le pentole e farle diventare come nuove dopo averle usate, fai una pallina di carta stagnola e sfregatele al momento di lavarle.



Conosci un metodo efficace e rapido per pulire il ferro da stiro?



Metti una lamina di carta stagnola sull'asse da stiro, aggiungi sale e muovi il ferro come se stessi stirando. Così facendo eliminerai tutto quello che aveva aderito alla piastra, che rimarrà completamente pulita.



Devo spostare mobili pesanti, hai qualche consiglio?



Per facilitare lo spostamento di mobili pesanti, prova a sollevare di poco i loro piedini di supporto e rivestili con della carta stagnola, in modo da riuscire a trascinarli senza rovinare il pavimento.





1-31 AGOSTO

ENERGY DAYS: DATTI UNA SCOSSA!



**UN MESE PER RICARICARSI
CON LE OFFERTE MOTOSTORY**



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

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

Sai *perché*?

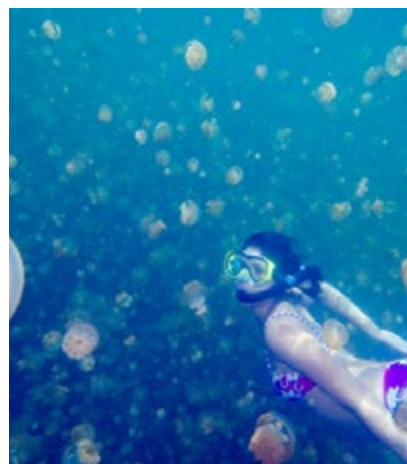
...Domande e risposte
per dubbi e perplessità...



Perché
il fine settimana
dura due giorni?



Perché
si sente il bisogno
di abbracciarsi?



Perché
ci sono sempre
più meduse?

L'espressione inglese week end nacque quando nel 1926 la Ford cominciò a **chiudere le sue fabbriche il sabato e la domenica** (per non scontentare né i sindacati né i gruppi religiosi ebraici che osservano il sabato come giorno di assoluto riposo). Successivamente nel 1938 fu introdotta la settimana lavorativa di 40 ore con la Fair Labor Standards Act, e negli Stati Uniti si diffuse la prassi della **settimana lavorativa di 5 giorni**, presto esportata in tutto il mondo.

Sentire intorno a sé il calore di un'altra persona è un antistress naturale. Sono tanti gli studi scientifici che dimostrano come abbracciare una persona cara **fa bene alla mente e al corpo**. Con un abbraccio si stimola nell'ipotalamo la produzione di ossitocina, che dà una **sensazione di benessere interiore**, il cervello riduce il livello di cortisolo (l'ormone dello stress) e diminuisce anche la pressione sanguigna e il battito cardiaco.

L'aumento della popolazione di molte specie di medusa nei mari di tutto il mondo (non solo nel Mediterraneo) è dovuto alle **mutate condizioni ambientali**. Gran parte della colpa è proprio dell'uomo, che ha ridotto drasticamente il numero dei "concorrenti" e dei predatori, come tartarughe marine e tonni; che spesso competono con le meduse per il cibo o addirittura se ne cibano. Anche **il riscaldamento globale può aver favorito il loro ciclo vitale**, provocando di fatto l'aumento della popolazione di molte specie.

OTTICA *Argiò*

SUNGLASSES OUTLET



**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**

** tutte le lenti sono conformi ai requisiti essenziali
di sicurezza e salute previsti dalla direttiva 93/42 CEE*

**OCCHIALI DA SOLE
DEI MIGLIORI MARCHI
A PREZZI IMBATTIBILI**



 **Ottica Argiò**

SORRENTO - Via San Francesco, 26

Tel 081 878 17 59

Qual è la differenza tra...

Stereotipo e pregiudizio?

Lo **stereotipo** è una visione semplificata e condivisa da un gruppo di persone, circa diversi aspetti della realtà. Lo stereotipo non sempre ha una connotazione negativa e in molti casi serve per interpretare la realtà in modo rapido, quando non sono disponibili maggiori informazioni o non c'è tempo sufficiente per analizzare tutte le possibilità. Molti stereotipi derivano dalla cultura in cui si vive e corrono il rischio di dare luogo a pregiudizi.

Il **pregiudizio** ha una connotazione negativa, che si basa su opinioni condivise all'interno di un gruppo. La mancanza di informazioni chiare e approfondite è alla base della formazione di pregiudizi, per questo motivo spesso vengono formati relativamente a gruppi sociali diversi dal nostro. I pregiudizi influenzano i comportamenti, perché si tende ad agire anche inconsapevolmente sulla base di queste false credenze.

Aragosta e astice?

L'**astice**, o *Homarus gammarus*, è di taglia medio/grande (compresa tra i 20 e i 60 cm) e ha tredici paia di appendici: presenta enormi chele sul primo paio di arti, e chele più piccole sulle tre coppie di arti successivi. Il carapace è liscio, e le antenne non presentano alcun peduncolo. Gli astici più conosciuti sono quelli colore marrone originari del nord America e del Canada, mentre quelli mediterranei hanno uno splendido e particolare colore blu intenso su tutto il carapace.

L'**aragosta** include invece un qualsiasi crostaceo appartenente alla famiglia dei Decapodi Palinuri. A differenza dell'astice, non presenta chele sugli arti, ma ha lunghi peduncoli al termine delle antenne. L'aragosta è prevalentemente di colore rosso. Come l'astice, vive prevalentemente nel Mediterraneo e nell'Oceano Atlantico. L'aragosta è più pregiata dell'astice: il costo di un esemplare può infatti oscillare tra i 30 e 60 euro al kg.

Cc e ccn?

Con la sigla "**cc**" si intende una funzione di inoltramento del servizio di posta elettronica. Quando si invia un'email è obbligatorio indicare mittente. Con la funzione "carbon copy" o "copia carbone" indicata appunto con la sigla "cc" è possibile inserire pubblicamente altri destinatari ai quali mandare parallelamente la email. Tutti gli indirizzi in cc sono visibili a chi è stata mandata la comunicazione e possono a loro volta rispondere includendo tutti gli indirizzi in un'eventuale risposta.

Con la sigla "**ccn**" si intende una funzione di inoltramento del servizio di posta elettronica simile al cc ma con copia carbone nascosta permette al destinatario in ccn di vedere sia i destinatari principali che quelli in cc, ma di non essere visto. In pratica l'indirizzo in ccn non è pubblico e non risulta agli altri destinatari. Inoltre un indirizzo in ccn non può vedere gli altri indirizzi in ccn: questa caratteristica rende la copia carbone nascosta ideale per comunicazioni a molti indirizzi senza correre il rischio di violare la privacy di nessuno.



Uguali ma **DiverSi**

The image shows the interior of a wine bar named Fuoro51. The room features a rustic aesthetic with a wooden beam ceiling and brick walls. On the left, a tall brick structure houses several shelves filled with various wine bottles. In the center, a round glass-topped table with a wooden base is surrounded by wooden chairs. On the table, there are two glasses of red wine and a bottle of wine. In the background, more wine bottles are visible on shelves, and a display case containing more bottles is on the right. The floor is made of large, light-colored tiles.

Fuoro51

Via Fuoro, 51
SORRENTO
Tel. 081.8783691
info@fuoro51.it

enoteca • wine bar • wine tasting

più di 250 etichette per i tuoi acquisti
più di 20 vini per il tuo calice
più di 20 differenti tipologie di formaggi
e salumi per il tuo tagliere
più di così... Cosa aspetti?

Ubicato a meno di 1 Km dal Centro di Vico Equense, la struttura, di proprietà del Comune, è moderna e spaziosa, con ampi giardini e orto sociale. Questo mese LeggimiGratis ha conosciuto alcuni responsabili del Centro per chiedere loro di parlarci di questa nuova iniziativa per il sociale.



L'eccellenza nel Sociale

Il Centro Diurno-residenziale *"Il Cielo in una stanza"*



Come nasce il centro "il Cielo in una stanza"?

Il Centro nasce dal Progetto "Il Cielo in una stanza - il dopo di noi" cofinanziato da Fondazione con il Sud con altri Enti, tra cui la Città di Vico Equense, l'associazione "Movimento famiglie" e gli Enti Gestori Cooperative Il Delfino e La Locanda.

Come è strutturato il Centro? Quali sono le attività svolte?

Il piano terra è occupato dal Centro Diurno per diversamente abili, mentre al primo piano è ubicato il Centro Residenziale per anziani. Il Centro Diurno può ospitare fino a 50 utenti. A loro viene garantito il pranzo, vari laboratori (ceramica, arti manuali, musica, teatro, economia domestica, cucina). Per i residenti c'è anche la possibilità del trasporto. La retta mensile è minima. I lavori dei laboratori ci vengono richiesti spesso da attività commerciali (bomboniere, confezioni per →



 Mamilù Café

presenta

MIND BLOW



Anna Soares



Luigi Vietri



Michele Calvanico

DOMENICA

14 AGOSTO

ORE 21,30

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 31 | PIANO DI SORRENTO
TEL. 081.192.420.96 | f MAMILÙ CAFÈ 



regali). Il Centro Residenziale può ospitare 7 utenti in gruppi appartamenti, a loro è garantito vitto e alloggio con attività varie, assistenza specializzata e notturna.

Avete spazi adibiti alla socializzazione?

Ne abbiamo moltissimi. Realizziamo rappresentazioni teatrali, musicali, visite a musei, scambio di visite con scolaresche e altre realtà nel territorio.

Chi si occupa dell'assistenza?

L'assistenza è garantita da personale altamente qualificato, con supporto psicologico e medico. Corsi di formazione per il personale sono attuati per migliorare la qualità dei servizi.

Perché consigliereste la vostra struttura?

Lavorare nel Sociale vuol dire fare una scelta diversa da un lavoro "normale" vuol dire mettere al primo posto i "bisogni dell'utenza", impegnarsi con mente e cuore. Questa è la nostra ottica.

a cura di Luca Ricciardi

DE MARTINO LUCIDATURE

di Rosario De Martino

OFFERTA

LEVIGATURA/LUCIDATURA

PAVIMENTI al mq

a partire da **10€**

LEVIGATURA E LUCIDATURA:

Pavimenti - Scalini - Lavandini in marmo

Pulizia e trattamento cotto

Fasce antiscivolo su gradini



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

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

TABACCHI

di Cacace Teresa

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

APERTI TUTTI I GIORNI
DALLE 8:00 ALLE 23:00



Novità
di quest'anno
CASH
MACHINE



Distributore tabacchi full touch h24 con servizio di ricariche telefoniche



Prodotti freschi giornalieri locali • Affettati confezionati • Bibite fredde

Vasto assortimento di vini e liquori • Surgelati

Prodotti per l'igiene persona e casa



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

**Via Severo Caputo 1/Q
Monticchio - Massalubrense
Tel. 081 878 03 79**

Carrefour market



Via Sersale, 5
SORRENTO
Tel. 081.8774835



Prodotti per tutte le esigenze:

dagli alimenti freschi e conservati, all'igiene,
ai prodotti per la casa e per i cuccioli della casa.

La risposta ad ogni esigenza con la qualità di Carrefour
Piatti pronti da asporto e nuovo reparto di pasticceria.



Si accettano pagamenti con Carta di Credito, Bancomat e American Express
Si accettano per intero tutti i Buoni Pasto
Convenzione con il Parcheggio Stinga

Gambe e piedi *GONFI*

come combattere questo disturbo in estate

Senso di pesantezza, tendenza al gonfiore delle caviglie, indolenzimento, formicolio, crampi e rigidità. Sarà capitato anche a te di soffrire di questi disturbi durante il periodo estivo.

Perché succede?

Accade che a causa del caldo esterno il sangue che arriva alla parte inferiore del corpo anche per via della forza di gravità, non riesce più a risalire verso il cuore, così i vasi si dilatano e il sangue ristagna. Il risultato sono: estremità pesanti, con edemi che provocano crampi e formicolii, soprattutto nella porzione che va dal polpaccio al piede.

come combattere questo disturbo?

Con un po' di forza di volontà! Bisogna modificare il proprio stile di vita a partire dall'alimentazione.

NO a scatolame, cibi piccanti, fritti, dolci, grassi, e soprattutto il sale. Moderare anche l'alcool.

SÌ a frutta, verdura, succhi e centrifugati freschi e tanta acqua perché aiuta a drenare i liquidi e ad idratare.

IL MIGLIOR ALLEATO delle gambe è il movimento: passeggiare a passo accelerato, andare in bicicletta, nuotare e praticare acqua gym.

MICRO NIDO

MAMME AL CENTRO

L'ECO NIDO INTELLIGENTE



Spazi grandi e rinnovati con parco giochi e orto didattico.

Staff esperto, laureato e qualificato.

LABORATORI DI:

Inglese, musica, motricità, lettura di fiabe, creatività e manipolazione, pet therapy.

Per info e contatti ci trovi al
Corso Italia, 238 (Parco Ersilia)
Piano di Sorrento (NA)
www.mammealcentro.org
mammealcentro@hotmail.it
Cell. 338 1330501
Tel. 081 1013936

Accreditato dal



APERTI
dal lunedì al venerdì
dalle 8:00 alle 16:00
e sabato
dalle 8:00 alle 12:30

seguici su



Parcheggio gratuito a pochi metri
in via dei Pini, 7



Reaction Retail - Viale Nizza 58 - Sorrento
Tel. 081 8770613 - reaction.sorrento@gmail.com

REACTION

Vieni a provare la tecnologia Emotion
Assistenza tecnica in sede

**FINANZIAMENTI
A TASSO ZERO**



E^{ASY} motion

BH

COLNAGO



brose



YAMAHA

SAMSUNG



BOSCH

i rimedi naturali

A fine giornata niente di meglio di una bella doccia fredda, che aiuta a riattivare il microcircolo, seguito da una mezz'oretta di riposo con i piedi sollevati.

Il pediluvio in acqua tiepida e sale grosso è un altro classico molto efficace.

Per alleviare il disturbo delle gambe gonfie puoi trovare in farmacia e in erboristeria gel a base di mirtillo, ginko biloba, centella asiatica, vite rossa eccetera, che stimolano la microcircolazione e aiutano ad eliminare gli edemi.

al mare

Camminare in acqua o nuotare sono attività che attivano una sorta di "idromassaggio" naturale molto salutare.

in viaggio per molte ore

Quando le gambe sono costrette in spazi ridotti o a posizioni rannicchiate, sarebbe

Attenzione

Chi ha familiarità di episodi tromboflebitici, meglio chiedere un consiglio allo specialista per evitare che possano svilupparsi complicanze flebitiche e/o trombo-emboliche.

opportuno indossare per la durata del viaggio calze elastiche riposanti che aiutano la circolazione venosa.

al lavoro

Se passi molto tempo seduta evita di tenere le gambe accavallate, ogni tanto fai delle piccole passeggiate anche di pochi minuti. Se passi molto tempo in piedi fai questa piccola ginnastica: sollevati sulle mezze punte più volte di seguito e spesso.

a cura di L. R.



RISTORANTE
da Pappone

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

annegamento

Sai cosa fare?

Che si tratti di mare, fiume, lago o piscina, l'acqua è sempre un divertimento, un'attrazione irresistibile. Allo stesso tempo, però, se non prestiamo attenzione, il gioco può trasformarsi presto in una tragedia.

Ogni anno quasi 400 italiani perdono la vita in questo modo, solo perché non sanno come evitarlo: quasi nulla, infatti, dell'annegamento è come lo immaginiamo.

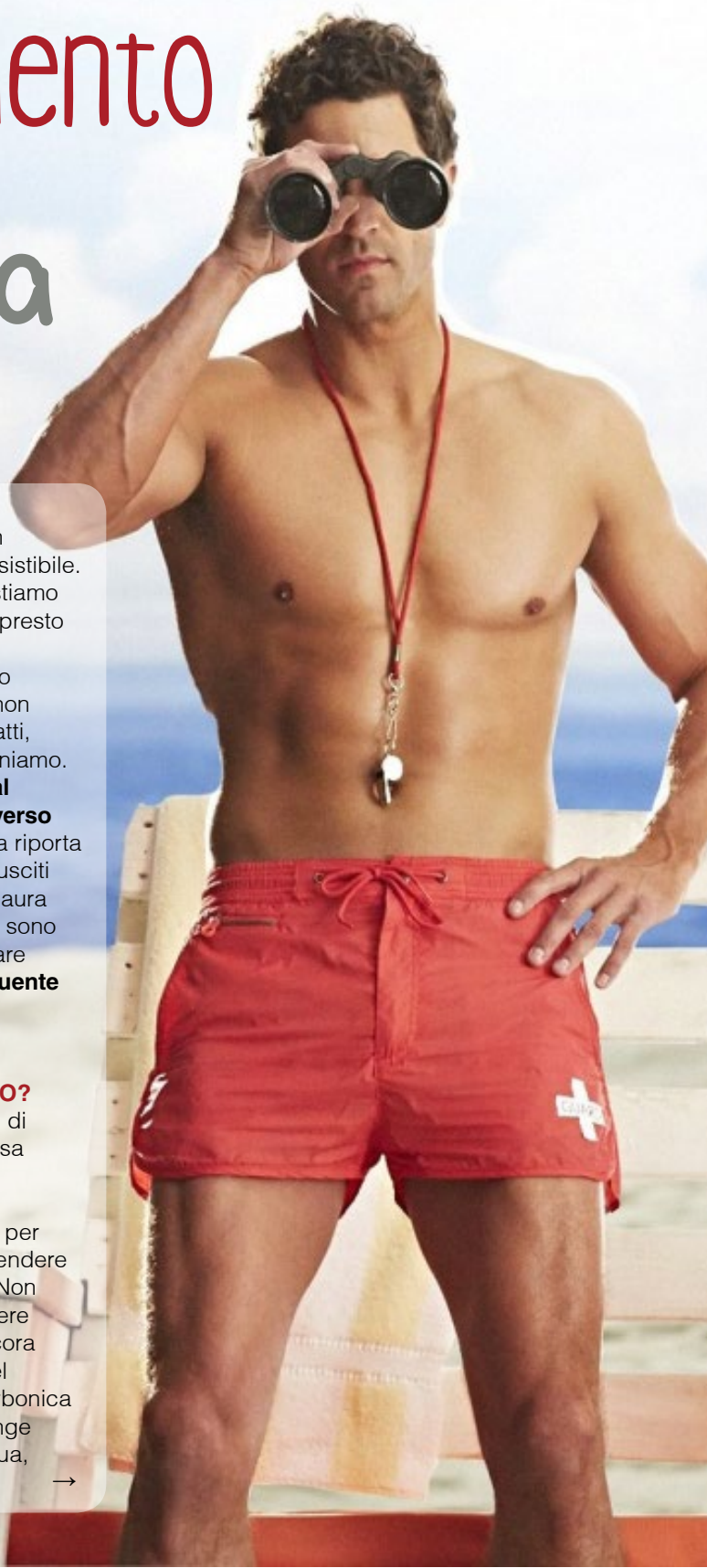
L'annegamento come lo vediamo al cinema o in televisione è molto diverso dalla realtà. Molto spesso la cronaca riporta di incidenti dove giovani non sono riusciti a tornare a riva, dove lo sforzo e la paura sarebbero stati fatali, dove barche si sono rovesciate e le persone cadute in mare sono affogate. **Ma la causa più frequente degli annegamenti rimane sempre l'imprudenza.**

COSA SUCCEDE QUANDO SI PERDE IL CONTROLLO?

I soccorritori della Società Nazionale di Salvamento hanno ricostruito che cosa avviene davvero:

"Quando non riusciamo a restare a galla un riflesso nervoso involontario per proteggere i polmoni ci obbliga a prendere aria e poi a tenere chiusa la bocca. Non riusciamo a prendere fiato e a chiedere aiuto, ci agitiamo e consumiamo ancora più ossigeno ed energie. Quando nel sangue si è accumulata anidride carbonica un altro riflesso involontario ci costringe a riaprire la bocca: se entra dell'acqua,

→



RISTORANTE - PIZZERIA

Casa Lauro

6

CON GIARDINO ESTERNO

via Casa Lauro, 4/6710
Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 8781547
Cell. 333 7643503

Aperti a Pranzo e Cena
Chiuso il lunedì
Sale Interne e Giardino Esterno



MaMa

casual & glamour

Corso Sant'Agata, 31 - Sant'Agata sui due Golfi
Massa Lubrense - Tel. 081.8780604

MaMa - casual & glamour



AMERICAN GALLO

abbigliamento e accessori per l'uomo

mare + intimo + gioielli + pelletteria + abbigliamento giorno e notte

Francesco Ercolano ha ritratto Luigi Gargiulo



GIOIELLI
MARIA CRISTINA STERLING
HANDMADE IN TUSCANY
LUXURY FASHION
WOMAN & MAN JEWELS



Happy Socks®

ADDICTED

parti per un viaggio nell'universo maschile, tra i profumi della pelle lavorata a mano, la freschezza del cotone, il fascino dell'argento toscano e scopri la forza del made in Italy.

piano di sorrento, piazza cota (angolo bribon caffè) tel: 08118526459
www.americangallo.it segui la moda al maschile su facebook e instagram

anche pochissima, i polmoni cominciano a non funzionare più, altra acqua entra nei polmoni dal sangue, che diventa più denso, il cuore allora si ferma, altra acqua entra nei polmoni e cominciamo ad affondare. Se il soccorso non arriva nel giro di 4 o 5 minuti si rischia di danneggiare irreparabilmente anche il cervello”.

COSA SI PUÒ FARE PER EVITARE IL PEGGIO?

Prestiamo attenzione al suggerimento degli assistenti bagnanti, sono professionisti del salvamento, sono dichiarati idonei da una commissione della Guardia Costiera. Il salvamento non può essere improvvisato. Infatti, **una persona nel panico è mossa solo dall'istinto di sopravvivenza e si aggrappa con la forza della disperazione a chi cerca di soccorrerla rischiando di far annegare anche lui.** Un soccorritore esperto, invece, sa come deve fare: occorre preparazione fisica e competenza tecnica. 6 annegamenti su 10 avvengono di fronte a una spiaggia battuta dalle onde e le vittime sono nuotatori anche esperti. Ma il pericolo non sono le onde: quando le onde si frangono lungo la riva si accumula

dell'acqua che si sposta poi lateralmente finché non trova un avvallamento del fondale, qui, tutta l'acqua accumulata si incanala e forma una corrente anche molto veloce che porta verso il largo. Sentendoci trascinati al largo cerchiamo istintivamente di tornare verso la riva ma non ci riusciamo perché la corrente è troppo veloce. Ci stanchiamo e possiamo trovarci in difficoltà perché non abbiamo la forza per restare a galla. Marco Gigante (Società Nazionale di Salvamento), consiglia: “Se vi trovate nella corrente che vi porta al largo, **la cosa migliore da fare è assestare la corrente, vi fate portare al largo e, una volta che non sentite più la corrente che vi trascina fuori, rientrate a riva nella parte dove rompe l'onda**”.

Ai bagnanti, pertanto è consigliato di non allontanarsi troppo dalla costa perché anche un lieve malore può diventare fatale. È importante, inoltre, prestare attenzione alle correnti marine e non sottovalutare i rischi.

Il numero della Guardia Costiera dedicato alle emergenze in mare è il numero 1530.

a cura di Daniela N. Malvone ■



STUDIO MEDICO VENERÈ

Dott. Pietro De Nicola Dott.ssa Giusanna Massa
Chirurgia Plastica e Medicina Estetica Biologo Nutrizionista

Luce Pulsata • Radiofrequenza • Cavitazione • Slim Press - LPG • Carbossiterapia

**tutti i SERVIZI
ELETTROMEDICALI**

a soli
€30
a seduta
con prima seduta
OMAGGIO

Via Padre Reginaldo Giuliani, 2
SORRENTO (NA) - Info: 3393346638

A che età è importante portare un bambino dal dentista?

Come spesso si sente dire, “prevenire è meglio che curare”, già nella prima infanzia si deve porre l'attenzione alla salute orale. Il primo incontro del bambino con il dentista non deve mai coincidere con la necessità di eseguire un trattamento, per esempio per mal di denti, ma **dovrebbe essere un incontro per familiarizzare con l'ambiente dell'ambulatorio** odontoiatrico e allo stesso tempo per creare un buon rapporto dentista-piccolo paziente. Il bambino deve considerare il dentista un amico della salute della sua bocca.

L'utilità di una visita nei primi anni di vita è quella di intercettare tempestivamente **problemi durante la crescita** quali per esempio: carie dei denti da latte, abitudini viziate come la respirazione orale, l'uso prolungato del ciuccio o la suzione del dito, la deglutizione atipica.

La prima visita dal dentista deve avvenire intorno ai tre/quattro anni, saranno valutate l'igiene orale e controllati i denti decidui (da latte), particolare attenzione sarà posta alla crescita del complesso cranio-facciale per scongiurare malocclusioni, asimmetrie e abitudini errate. Dopo questa prima visita, verranno stabiliti dei **controlli periodici** ogni sei o dodici mesi.

I genitori svolgeranno un ruolo fondamentale e cioè quello di preparare il bambino alla prima visita dal dentista. Per renderla un'esperienza piacevole dovranno evitare di trasmettergli timori e paure e con il loro esempio, il bambino crescerà con l'idea che andare dal dentista fa parte della normale routine di controlli medici da effettuare nella vita.



a cura del Dott. Giuseppe Di Maio





VIA RONCATO, 9/11
TERMINI
MASSA LUBRENSE

TEL. 081 8081989



Conservativa

Implantologia

Ortodonzia

Parodontologia

Odontoiatria Pediatrica

Endodonzia

Protesi dentaria

Odontoiatria Estetica

Odontoiatria Laser

Chirurgia Orale



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





Crema viso

Qual è la quantità giusta da applicare al viso?

Per ottenere il massimo risultato da creme, fluidi e sieri per il viso, ogni cosmetico deve essere dosato nella quantità giusta, per dare il meglio di sé ed evitare sprechi o reazioni allergiche. Troppa crema idratante non serve perché la pelle non riesce ad assorbire una quantità eccessiva di prodotto che andrà invece ad occludere i pori. I risultati migliori non dipendono soltanto dalla quantità di prodotto che si usa ma soprattutto dalla regolarità con cui vengono applicate le creme viso.

Qual è il modo giusto di applicare una crema viso?

Preleva dalla confezione una piccola quantità di crema e picchietta fronte, angoli delle labbra, esterno occhi e zigomi. Stendila usando i polpastrelli con movimenti leggeri e circolari. Ricorda di procedere sempre dal centro del viso verso i lati. Infine, per migliorare la circolazione del viso, pizzica la pelle e picchietta dolcemente l'intera superficie della faccia.



TROPPIA CREMA O TROPPO POCÀ?

È tutta una questione di "cultura della quantità" che si impara nel tempo. Applicare il quantitativo adeguato è importante: se si usa la giusta quantità di prodotto, se ne ottimizzano i risultati. Al contrario, uno strato eccessivo può impedire al prodotto di agire al meglio.

CREME VISO

- **Iidratante antirughe:** massaggia sul viso, sul collo fino ad arrivare al décolleté. Mai trascurare queste parti che hanno bisogno di cure costanti.
- **Crema con filtro solare:** stendete bene il prodotto e non dimenticate nessun punto del viso, soprattutto sul naso per mettere uno scudo alla pelle evitando che si possa arrossare.
- **Fluido:** diminuisci la dose perché il rischio è che la pelle finisca per essere appiccicosa.

CONTORNO OCCHI

Tre chicchi di riso per parte. Questa è la quantità giusta da usare sia mattina che sera. Distribuisci in questo modo: uno va massaggiato sulla palpebra inferiore, uno su quella superiore e il terzo lateralmente (dove si formano le zampe di gallina), portando il massaggio fino alle tempie.

Non superate questa dose perché il prodotto in eccesso che non viene assorbito dalla pelle può favorire gonfiori che accentuano le borse.

IL SIERO

Ne occorrono solo 4-5 gocce perché si tratta di formulazioni ultra-concentrate che spesso contengono vitamina C o acido glicolico che ad alte dosi possono provocare reazioni irritanti. Calcola una goccia in meno se dopo hai intenzione di applicare sopra un'altra crema.

Come capire se ho applicato la giusta quantità di prodotto?

La quantità di crema di cui la pelle ha bisogno varia a seconda di quanto si è stati esposti al freddo, al caldo, all'umidità. Generalmente si utilizza un'unità di misura che si chiama finger unit: è la quantità contenuta sulla punta del dito indice e corrisponde a circa mezzo grammo. Comincia stendendo poca crema, se dopo una decina di minuti la pelle è lucida, significa che la quantità che hai prelevato è esagerata, per eliminare l'eccesso di prodotto passa una velina sul viso. Se invece la cute tira, è il caso di eseguire una seconda piccola applicazione.

I prodotti anti-età sono veramente efficaci?

Se applicati con regolarità ci si può aspettare un netto miglioramento del tono e della luminosità cutanea. Per vedere i primi risultati di una crema antiage però ci vuole un po' di pazienza: si deve attendere almeno un paio di settimane di uso continuo. ■

a cura di Anna Esposito

Viaggiare in gravidanza

Sono le quaranta settimane più speciali della vita di una donna, il periodo durante il quale una nuova vita prende forma insieme all'attesa di un viaggio che durerà per tutta la vita. La gravidanza è un'esperienza che viene raccontata sempre con grande gioia. Chi attende un figlio impara presto ad essere più attenta a se stessa, a tutelare la propria salute e quella del bimbo che porta in grembo, arrivando spesso a livelli estremi. Ma in molti casi si può continuare a vivere con serenità anche se si è in stato interessante, osservando sempre i consigli del medico.

Una delle prime rinunce delle future mamme è relativa ai viaggi. Ma concedersi una vacanza è possibile anche se si ha il pancione, ovviamente attenendosi ad alcune semplici regole.

Innanzitutto bisogna limitare al massimo la componente stress: **organizzate il viaggio con leggerezza, senza lasciarvi inghiottire dall'ansia.** Scegliete di spostarvi con mezzi che non vi causino eccessive nausea, basandovi sulla tolleranza che avevate in precedenza. Che vi spostiate in aereo, in treno, in autobus

o con la vostra automobile, **l'importante è che la trasferta non sia eccessivamente lunga o che sia prevista qualche sosta.**

Bisognerebbe potersi fermare almeno ogni due ore e concedersi dieci minuti durante i quali stare all'impiedi, fare qualche passo, in modo da evitare la stasi sanguigna.

Questo il motivo per cui i viaggi in aereo sono spesso sconsigliati, specie se si tratta di effettuare lunghe tratte. Molte compagnie aeree richiedono un certificato medico nel quale sia attestata l'idoneità della gestante a viaggiare: particolare attenzione se il parto è previsto entro quattro settimane, se si tratta di una gravidanza gemellare o se la gestazione ha avuto qualche complicazione. In ogni caso, per gli spostamenti entro le due ore, non ci sono particolari controindicazioni. **Scegliete di viaggiare in orari freschi, assicurandovi di avere con voi quanto necessario per il vostro ristoro.** Indossate abiti comodi, il vostro miglior sorriso... **e buona vacanza a voi e al vostro pancione!**

a cura di Ginevra Pastore



Approfitta

del "23" del CAPOLINEA FOOD MUSIC PUB

Vieni a gustare la
"Spaghetтата aglio, olio e peperoncino"

dalle 23:00 alle 23:23
di tutti i martedì e mercoledì

GRATIS*

* Ordinando da bere (tra birra, vino, cocktail o bibita)



CAPOLINEA Food Music Pub
Piazza Cota, 50, 51, 52
Piano di Sorrento (NA)

Tutti i martedì e mercoledì, a partire dal 9 agosto, e per tutta l'estate, al **CAPOLINEA**, a Piano di Sorrento (NA), in Piazza Cota 50, 51, 52, nei pressi della Casa Comunale, potrai gustare la più classica delle spaghettrate, **GRATUITA** ma a tempo !!!

Dalle **23:00** alle **23:23**, di ogni martedì e mercoledì, ordinando da bere (tra birra, vino, cocktail o bibita), potrai gustare **GRATUITAMENTE** un piatto di "Spaghetti, aglio, olio e peperoncino".

E' un'iniziativa del **CAPOLINEA Food Music Pub**, per promuovere il suo innovativo "MENU' AFRODISIACO" "Pescate e non Pentitevi" incentrato sui "Piaceri della Carne", affiancato da una lista di piatti "Street Food" e "Meat Free" per i vegetariani.

Dal **5 agosto** partiranno anche nuove "offerte combinate", "Menù del giorno", "Aperipranzo", "Apericena" e tanto altro ancora, tutto ... "low cost". Per prenotazioni ed informazioni: **333 50 17 088**

Al CAPOLINEA

troverai serate a tema, musica live e non, SKY SPORT HD e PREMIUM SPORT

TA-ACQUA RELAX MOMENT

Il benessere per ogni stagione...

L Gli operatori turistici della costiera, spinti dall'esigenza di offrire più comfort e innovazione ai propri clienti, si trovano di fronte alle difficoltà territoriali per ottenere le autorizzazioni a realizzare nuove opere. In virtù di tali esigenze, la Tecnoambiente srl in collaborazione con

i tecnici preposti, ha sviluppato un progetto innovativo per consentire la realizzazione di **vasche stagionali** che si integrano perfettamente nel territorio circostante a salvaguardia dell'ambiente. Dopo aver ricevuto l'approvazione della sovrintendenza ai beni ambientali e superati gli iter burocratici è stata inaugurata la prima **TA-Acquarelax smontabile**. Le sfide che si sono presentate hanno contribuito ad indirizzare gli sforzi progettuali verso tecniche che potessero essere modulari ma differenziate per la diversa collocazione dell'invaso nel contesto e che fossero consoni a renderla ricca di tutti i comfort a cui il cliente non piaceva rinunciare. Con pannelli

autoportanti è stato realizzato lo sfioro a stramazzo sul lato mare, i lati addossati al muro in pietra calcarea, per espressa richiesta del proprietario, sono stati rivestiti con lo stesso materiale fin sotto l'acqua, per dare continuità ed evitare il bordo perimetrale. Con lo styreps sono stati realizzati i moduli per una comoda scala d'accesso, per la zona idromassaggio a cinque postazioni e per due relax chair che come sfondo si affacciano sul mare. I colori dei materiali utilizzati consentono di ottenere variazioni cromatiche con sfumature verde ed azzurro a seconda dell'incidenza della luce. Le caratteristiche ibride e una modernità non scontata hanno reso unico un angolo di giardino insediato tra la roccia, il cielo ed il mare. **Una sfida riuscita quindi, oltre ogni immaginazione.**

a cura del
Dipartimento di progettazione
Tecnoambiente S.r.l.



TECNOAMBIENTE

Benessere in valore assoluto.



su Youtube clicca:
tecnoambiente benessere

www.tecnoambienteluxurypools.com



il modulo arredamenti

SORRENTO

Tel. 081.878.5697

Via degli Aranci, 33/d
info@ilmodulosorrento.it





Buon relax.



Come organizzare una festa sulla spiaggia

I party in spiaggia sono **un modo fresco e divertente per festeggiare**. Non è necessario attendere una ricorrenza, è sufficiente avere voglia di stare in compagnia.

Naturalmente però quando si tratta di una festa esclusiva in spiaggia bisogna fare in modo che tutto sia organizzato per bene cosicché la vostra serata in riva al mare e sotto il cielo stellato non venga turbata da imprevisti. Prima di tutto bisogna **conoscere il numero esatto degli ospiti**, se fra gli invitati è prevista anche la presenza di bambini è bene dedicargli una sorta di festa nella festa in modo che si divertano in totale sicurezza e lascino tranquilli anche gli adulti.

Il passo successivo prevede la ricerca della location, **in quale spiaggia fare la festa?**

Quella ideale dovrebbe essere abbastanza vicina, facilmente raggiungibile, magari che contenga residui legnosi che possono ritornare utili in caso di falò, ammesso che sia concesso.

Una volta individuato il luogo, dovrai chiedere il permesso al proprietario dello stabilimento balneare oppure, se la spiaggia è pubblica, alle autorità locali indicando l'ora e il giorno dell'evento.

Organizzi l'evento per un'occasione speciale? In questo caso, scegli qualcosa che piaccia all'ospite d'onore, altrimenti cerca di scegliere un tema che sia in grado di esaltare o attirare tutti, da esso dipende la selezione dei cibi e delle portate. Verdura e frutta fresca che non necessitano di troppe preparazioni, servita insieme a del buon gelato artigianale, risolverà gran parte del catering insieme alle immancabili bibite, cocktail, alcolici e analcolici, che soddisferanno le esigenze e i gusti di tutti gli invitati.

Cura scrupolosamente l'accompagnamento musicale e gli allestimenti, gli ospiti ricorderanno soprattutto queste ultime cose: l'ideale sarebbe appendere delle **lanterne luminose** in grado di creare un'atmosfera unica, eterea sotto il cielo stellato, con dei grandi tappeti che delimitano la zona dedicata al party, mentre **l'intrattenimento musicale sarà rigorosamente eseguito dal vivo**, magari con delle chitarre acustiche e dei congas per le percussioni per un maggiore coinvolgimento, con interpretazioni e rivisitazioni dei grandi successi degli anni '60 '70 ed '80.

a cura di Pietro Aiello Cilento d'Altavilla

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





sh o p



Mde Shop

Via Madonna di Roselle 35/37

Piano di Sorrento (NA)

Tel\Fax 0818086649 • Cell: 3662650509

mail: info@mdeshop.com www.mdeshop.com



Rivenditore e distributore in penisola sorrentina:

Intenso
AROMA DI CAFFÈ

Liquirizia
A. MARELLI
dal 1731

didiesse
macchine per caffè

Fare il bagno senza

Un'altra estate, e torna l'**incubo del mare inquinato** e dei pericoli per la salute collegato ai bagni nell'acqua sporca. L'estate 2015 è stata drammatica per la Penisola sorrentina, con immagini e reportage del nostro mare inquinato rimbalzate dai social network sui Tg e le testate giornalistiche locali e nazionali, i dati ARPAC che certificavano un livello di inquinamento del mare tale da imporre temporanei divieti di balneazione, e la nascita di un movimento spontaneo di cittadini, capitanato da Laura Cuomo, "**La grande onda**", a tutela del mare della Penisola Sorrentina. Quest'anno i dubbi e le preoccupazioni ritornano. **Il problema della balneabilità delle acque dipende dalla concentrazione di batteri fecali** riscontrati nei campionamenti effettuati a cura delle Agenzie Regionali per la Protezione Ambientale (ARPA), che consentono di classificare i lidi marini in: zone balneabili, se l'esito delle analisi sui campioni di acqua prelevati è al di sotto delle soglie di legge; zone temporaneamente non balneabili, se l'esito delle analisi sui campioni prelevati è al di sopra delle soglie di legge, e attraverso

controlli successivi si accerterà la occasionalità o meno del superamento dei limiti imposti dalle normative; **zone non balneabili**, in quanto con persistente alterazione dei parametri e quindi da sottoporre a provvedimenti di bonifica e successivi monitoraggi di verifica. Quando nel corso della stagione balneare i risultati delle analisi impongono un provvedimento di divieto di balneazione, **i laboratori preposti al controllo informano il sindaco, il quale emette una ordinanza di divieto**; quest'ultima viene tempestivamente inviata al Ministero della salute, che la pubblica on line. Quando su una zona già interdetta alla balneazione i risultati delle analisi, per due campionamenti consecutivi, risultano favorevoli, questa può essere riaperta alla balneazione: il laboratorio dà immediata comunicazione al sindaco della revoca del divieto di balneazione, e questi dà una copia dell'ordinanza di revoca al Ministero, che la inserisce on line nel



rischi per la salute

portale acque. Ma quali sono **gli effetti sulla salute** dei bagnanti dell'immersione in acque non balneabili? L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) da un'ampia disamina dei dati disponibili, ha trovato **un rischio aumentato di gastroenteriti batteriche**. Tuttavia per contrarre una gastroenterite il numero di batteri fecali deve essere almeno 4 ordini di grandezza sopra il limite imposto dal Ministero. Le gastroenteriti batteriche si trasmettono attraverso ingestione di cibo o acqua contaminato da materiale fecale, e si manifestano con febbre, dolori addominali, vomito, diarrea, disidratazione. Sono anche

possibili infezioni delle vie
aeree da inalazione
di acqua
inquinata.

Benchè tra
i bagnanti
s i a n o
comuni

otiti esterne e congiuntiviti batteriche, i dati disponibili mostrano che questi non dipendono dalla qualità microbiologica dell'acqua, ma sono legate a condizioni predisponenti quali l'umidità, gli sbalzi di temperatura, la promiscuità. Sono comuni d'estate anche le infezioni cutanee, ma anche in questo caso **si verificano a prescindere dall'inquinamento del mare**, a causa di umidità, sabbia, punture d'insetto. Per prevenire problemi di salute al mare, è comunque opportuno rispettare alcune semplici regole igieniche: informarsi sulle condizioni microbiologiche delle acque di balneazione della località in cui si soggiorna (in Italia il portale acque del Ministero della Salute, www.portaleacque.it, viene aggiornato in tempo reale); evitare di bere accidentalmente l'acqua di mare per quanto possibile; farsi la doccia dopo il bagno e lavarsi accuratamente le mani prima di mangiare al ritorno dalla spiaggia.

a cura del dott. Carlo Alfaro



Cosa fai se l'aria condizionata non ce l'hai?

Aria condizionata... Che bella invenzione! Ma di sicuro è meglio non abusarne. L'ideale è non scendere mai al di sotto di 4-5 gradi rispetto alla temperatura esterna. Esistono, però degli stratagemmi da adottare quando in casa non si ha la fortuna di possedere un impianto d'aria condizionata.

1 Abbassa le tapparelle quando il sole picchia. Nelle ore più calde l'ideale sarebbe buono chiuderle del tutto, evitando così che l'aria bollente entri tra le mura di casa. Di notte invece spalanca le finestre.

2 Spegni tutti gli elettrodomestici che non stai utilizzando e programmare l'utilizzo nei momenti più freschi della giornata.

3 Riduci l'uso del piano cottura e consuma cibi freschi. Ovviamente l'uso del forno è bandito.

4 Non tenere le luci accese, soprattutto se non sono a led o risparmio energetico. Così si eviterà di consumare energia inutile e non si riscalderà la casa.

5 Evita le tende scure alle finestre, perché attirano i raggi del sole e quindi il calore.

6 Monta tende o installa sul terrazzo un ombrellone da così da creare una zona da sfruttare all'aperto.

7 Nella zona esterna della casa, sulla pareti, metti piante rampicanti. Assorbono il calore e aiutano a regolare la temperatura.

8 A letto usa lenzuoli di seta o raso, i tessuti lisci alleviano il senso di calore durante la notte.

9 Non fare docce calde durante la giornata. Il vapore riscalda gli ambienti. Se fai una doccia ghiacciata ti farà sentire prima la calura.

10 Se questi accorgimenti non bastano, usa un ventilatore a pale, consuma 15 volte meno di un condizionatore.

a cura di Luca Ricciardi



Salumeria Gastronomia
Masaniello

NUOVA APERTURA - MARINA DI CASSANO

Fortuna
Intimo e Biancheria

SALDI DI FINE STAGIONE

TUTTI GLI ABITI E I COSTUMI

€ 28,00

FORTUNA INTIMO VI ASPETTA IL 28 AGOSTO CON

MISS ONDINA

IN P.ZZA VITTORIO VENETO ORE 21.00

Corso Italia, 152 Meta (NA)

Tel. 081.534.23.09



È una versione molto originale del classico piatto di pasta che in realtà assomiglia molto di più ad un'insalata. Una ricetta divertentissima e nuova quella di questi spaghetti senza farina! Perfetti per l'estate perché non necessitano di cottura.



COOKwithME

Spaghetti crudisti di zucchine

PREPARAZIONE

INGREDIENTI

per 4 persone

- 2 zucchine medio grandi
- 2 manciate di pomodorini datterini
- capperi sotto sale ben sciacquati
- qualche pomodoro secco (reidratato se necessita)
- un pizzico di peperoncino e aglio in polvere (facoltativo)

Lavate le zucchine e asciugatele accuratamente. Con lo spiralizzatore (l'apposito affettaverdure) tagliate le zucchine a spaghetti sottili. Quindi frullate per pochi secondi i pomodorini datterini, aggiungete i capperi e pomodori secchi. Regolate di sale a piacere e condite con un filo di olio extravergine d'oliva e un pizzico di peperoncino e aglio in polvere (se piace). Servite subito.

La cultura alimentare crudista prevede la preparazione di piatti e pietanze senza l'utilizzo della cottura: una dieta ricca di nutrimento, che aiuta peso, pelle e salute. La dieta crudista è povera di grassi e zucchero, si avvale solo dell'essenziale utile per il benessere corporeo.

Macelleria del Corso da Peppe

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

consegne a domicilio

Corso Italia 110 Meta
Tel 3338153941

presenti su 

Macelleria del Corso "Da Peppe"



Marilina Iacono

L'amore e il talento per la danza



Con un'esperienza pluridecennale di lavoro alle spalle è a pieni titoli una delle maggiori rappresentati della danza classica nella nostra Penisola. Ballerina e coreografa di successo vanta una grande collezione di Premi e riconoscimenti ottenuti a livello nazionale e internazionale. E' Marilina Iacono. Docente abilitata all'insegnamento della Danza Classica con la Royal Academy of Dance di Londra, Marilina ha al suo attivo quasi 29 anni di insegnamento di Danza Classica e Danza Moderna. LeggimiGratis ha avuto il piacere di visitare l' Accademia della MAGIC MEDLEY BALLET, diretta con grande professionalità dall'étole Marilina Iacono a cui ha chiesto di parlarci della sua carriera artistica.

Ci vuoi raccontare quando è nata la tua passione per la danza?

Come tutte quelle della mia generazione, il "colpo di fulmine" è stato determinato dall'esibizione di Carla Fracci sulla RAI in uno show televisivo, nella tv ancora in bianco e nero. Mi emozionò talmente che ne rimasi folgorata!

Dove hai studiato danza?

A quei tempi, la scuola di danza era una sola, quindi ho iniziato in quella. Successivamente, ho proseguito i miei studi coreutici con insegnanti della prestigiosissima Royal Academy of Dance e del Royal Ballet di Londra, che hanno letteralmente cambiato la mia vita artistica, permettendomi di conoscere la "Vera Danza". Se dovessi elencare tutti i nomi dei miei maestri, ci vorrebbe tutto il "LeggimiGratis", sono stati moltissimi e di chiara fama internazionale, tutti del Royal Ballet di Londra.

Come è iniziata la tua carriera di ballerina? E quella d'insegnante di danza?

Per studiare mi sono spostata a Caserta, prima, a Roma poi e infine ovunque si tenessero i corsi della Royal, prevalentemente al nord Italia. Come insegnante sono abilitata alla docenza, con iscrizione all'albo della Royal Academy of Dance di Londra e ogni anno presento allievi ad esami riconosciuti a livello internazionale.

Quali sacrifici hai dovuto fare per amore della danza?

I sacrifici per la Danza sono immensi, indescrivibili, nessuna altra attività può fraporsi fra la ballerina e la danza. E' un grande amore, richiede attitudine naturale, intelligenza scenica e ottima memoria, eccellente musicalità, senso del ritmo, ottima acquisizione dello spazio "vissuto" in sala e in scena, spirito di sacrificio e assoluta dedizione. Nessuna distrazione al di fuori della Danza!

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!!



3° Classificato

Sez. Classico Assolo Baby
Annachiara Cafiero



Interprete
Alba De Martino



Interprete
Valeria Aiello



3° Classificato

Sez. Classico Solista Juniores
Raffaella Barile

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



1° Classificato Sez. Classico Seniores

Alessandra Coppola, Mariana Mastellone, Sara de Mita, Valeria Mazzola

TUTTE LE COREOGRAFIE SONO DI MARILINA IACONO

Concorso Nazionale AICS "Napoli Danza"
13 luglio 2016 - "Fondi di Baia" - Bacoli

Grafica di Alessandra Coppola Pfi: Antonio D'Esposito

COSTANTINO

Nuova Collezione Scolastica 2016-2017 - Vasto Assortimento



grembiuli, tute, polo, t-shirt, pantaloni, bavette, ombrelli, mantelle

VIA SAN MICHELE, 44/46 - PIANO DI SORRENTO

Segui su Facebook
Costantino Negoci



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



La danza classica attira ancora i giovani di oggi?

Personalmente ritengo che oggi più che amare la Danza, i giovani amano l'esibizione smodata, la facile affermazione e questo atteggiamento purtroppo è spesso incoraggiato da famiglie e pessimi insegnanti. La mia è una scuola a numero chiuso dove è difficile entrare e punta all'eccellenza coreutica.

Come fai a riconoscere un talento?

Ho molti allievi di talento, anzi quasi tutti lo sono, perché li seleziono con cura e insieme ci dedichiamo allo studio della danza, agli esami e ai concorsi di danza, in quanto ai saggi non c'importa niente. Quest'anno, però, in occasione del trentennale della scuola, faremo il saggio che sarà spettacolare!

Dove trai ispirazione per le coreografie dei tuoi spettacoli?

L'arte della coreografia è innata, come il senso artistico e i miei tantissimi primi premi alla coreografia ne sono una garanzia.

Progetti per il futuro?

Ogni giorno mi pongo nuove sfide, sono una persona che ama superare sé stessa continuamente, l'ultima l'abbiamo vinta

qualche settimana fa con un Primo Premio prestigiosissimo delle mie fantastiche quattro: Alessandra, Sara, Mariana, Valeria e con alcune delle mie bambine, anch'esse premiate che stanno crescendo artisticamente.

Lancio un appello ai ragazzi: Avvicinatevi al mondo della Danza classica, abbiamo bisogno di maschi nel mondo del balletto!

a cura di S.R.



La Piccola Positano

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



Tutto per il mare

**Sandali e Mocassini
artigianali e
personalizzati
su misura**



Via Caracciolo, 189 - Meta
Tel. 081 808 8499

chiuso il martedì - consegna a domicilio

RISTORANTE
PIZZERIA
ROSTICCERIA

PAELLA
su prenotazione

Oltre 50 TIPI di pizza
SPECIALITÀ di

★ **PESCE** ★

Novità GRATTA E TORNA





**Professional
group**
SPECIALISTI IN ELETTRONICA

OFFERTE VALIDE FINO AL 15/08/2016 FINO A FINE SCORTE

RADIOMICROFONO VHF ad archetto

TXZZ111
TXZZ112
TXZZ113

€ 44.90

solo 3 frequenze disponibili



RADIOMICROFONO VHF Palmare

TXZZ101
TXZZ102
TXZZ103

€ 39.90

IVA inclusa



**PER OGNI ACQUISTO
dei prodotti in offerta
UN KIT DI 6 BUSTINE
per gli "HOLI PARTY"**

Corso Italia, 45 - Meta
Tel. 0818786620
info@ewgroup.it
www.ewgroup.it

Via F.sco Caracciolo, 9
Arzano (Napoli)
Tel. 081 7315258
electronicword@tin.it



THE GANG

ABBIGLIAMENTO UOMO & DONNA



Via Bozzaotra, 3 - Monticchio - Massa Lubrense - Tel. 3331676197 - 3358112256



Escursioni per
Sorrento - Capri - Amalfi
Positano - Li Galli



Luxury

Charter

Marina del Cantone - Massa Lubrense (NA)

Mobile: +39 3382143820

nauticastelladelmare@gmail.com



Giuliano Dati
manda
un caloroso
saluto a tutti
i suoi amici



Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con EcomiQua o LeggimiGratis. Invia la tua foto via mail all'indirizzo: **foto@leggimigratis.it**
Non dimenticare di indicare il tuo nome e cognome. L'invio delle foto implica l'autorizzazione alla pubblicazione delle foto stesse e dei dati personali, compresi nome e cognome del mittente. La scelta delle foto da pubblicare è a discrezione della redazione. La pubblicazione è gratuita.



Gli amici del calcetto Massimo, Totty, Augusto, Vincenzo, Alessandro, Luigi, Tony e Giulio salutano a tutti i loro fans

Iaccarino Pitturazioni

di Giuseppe Iaccarino

- Pitturazioni interni ed esterni
- Lavori in cartongesso
- Imperbeabilizzazioni attici
- Rivestimento a cappotto

Cell. 347 29 15 408

email giuseppeiaccarino72@yahoo.it

 Iaccarino Pitturazioni



Vetrina Annunci

ANIMALI



CICCIO

Si regala in adozione Ciccio, BOXER maschio di 2 anni e mezzo, colore marrone fulvo con macchie bianchere, dal carattere buono e socievole.

Tel. 3385811282



ALESSANDRO

Si regala in adozione Alessandro, cane maschio taglia medio-grande tipo PASTORE un paio di anni circa, colore marrone chiaro-panna, ottimo guardiano per la casa. Il cane ha subito un incidente. Preferibili giardini e spazi aperti.

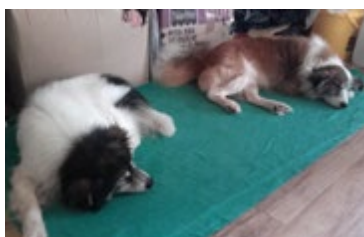
Tel. 3385811282



MARIKA

Si regala in adozione Marika, simil Pastore BELGA sterilizzata, di circa 1 anno, colore nero sfocato con inserti bianchi. Dinamica e amante degli spazi aperti socializza con altri cani.

Tel. 3385811282



LESLIE & TOPOLINO

Si regalano in adozione di coppia Leslie & Topolino, meticci maschi di taglia media di 3 e 5 anni circa, colore bianco con inserti nero e marrone. Buoni e inseparabili, possono essere ospitati sia in casa che in giardino.

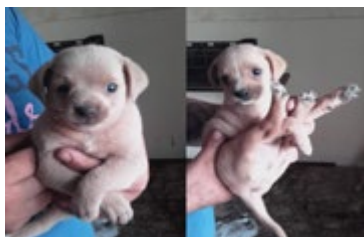
Tel. 3385811282



2 CUCCIOLE TAGLIA MEDIA

Si regalano in adozione consapevole 2 cucciole femmine già svezzate, pelo lungo, taglia media colore marrone con inserti neri.

Tel. 3385811282



2 CUCCIOLE TAGLIA PICCOLA

Si regalano in adozione consapevole 2 cucciole di due mesi circa di taglia piccola, pelo corto e colore panna con inserti bianchi.

Tel. 3385811282

Adozione Cani e Gatti

Si regalano in adozione consapevole cani e gatti di varie taglie ed età - info ENPA Delegazione Castellammare di Stabia

Tel. 3385811282



PERLA

Perla, micina nera dai grandi occhioni blu e di poco più di un mese si regala in adozione consapevole. NO giardini.

Tel. 3385811282

IMMOBILI

Cedesi negozio

Cedesi attività di abbigliamento situata nel cuore di Sorrento. 80 mq x 80 mq

Tel. 3339487523

Fitto appartamento

Fitto appartamento in S.Agnello composto da: camera da letto, bagno e salone con angolo cottura. Posto Motorino.

Tel. 3334738633



Vendesi terreno

Vendesi terreno, zona Sant'Agata sui Due Golfi, 5.000 mq con possibilità di realizzazione attività per la fruizione pubblica, comodo

Pizzeria - Rosticceria
Gastronomia

BRACCIO DI FERRO



CONSEGNA
A DOMICILIO

VIA RIPA DI CASSANO, 8/10
PIANO DI SORRENTO
TEL. 081.8786503

PIZZA A PRANZO - SPECIALITÀ PIZZA MESSICANA
A PRANZO PIZZA, PRIMI E SECONDI PIATTI

NOVITÀ
KEBAB

GIOVEDÌ E VENERDÌ PIZZA INTEGRALE



FISHING POINT

Attrezzatura ed articoli
per la pesca - esca viva

visita il nostro sito
www.fishingpointsorrento.it

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

Stagione 2016/2017

Iscrizioni aperte fino al 18 agosto



Antonino: 333 3175905
Giovanni: 339 1982799



1°
PREMIO

YAMAHA XMAX 250



2°
PREMIO

SMART TV 60"



3°

IPHONE 7

...E TANTI
ALTRI PREMI



Quota di
iscrizione €60,00

ANCHE ISCRIZIONI ONLINE SUL SITO
www.fantavico.it

accesso carrabile da strada principale. Valuto anche eventuali permuta.

Prezzo. 80.00
Tel. 3771555679

Fornacelle fittasi monolocale semiarredato

Vico Equense Fornacelle, zona collinare, fittasi monolocale semiarredato al primo piano con soppalco, totali 40 mq circa. Panoramico, ingresso indipendente, possibilità di posto auto coperto.

Prezzo. 280.00
Tel. 330946567

Vendesi Casa

Vendesi soluzione indipendente di 60 mq più 50 mq, giardino esterno circa 30 mq e terrazzo zona S'Agata Sui Due Golfi via Caso. No agenzia. Prezzo trattabile.

Prezzo. 500.00
Tel. 3386729877

Cerco Casa

Cerco piccolo appartamento tra Sorrento e Piano di Sorrento per una coppia con piccolo cane.

Tel. 3281648606

Vendo Studio

Vendesi in Piano di Sorrento studio in coorte privata di recente ristrutturazione. Parcheggio interno privato incluso.

Tel. 3669934139

Vendesi attico

Zona C/Mare: vendesi attico in via Paride del Pozzo, 160 mq più terrazzo 100 mq.

Tel. 3389985130

Fittasi Monolocale

Fittasi Monolocale Marina del Cantone - Massa Lubrense

(Na) nei periodi Luglio -Agosto - Settembre - minimo 15 giorni.

Tel. 3394262067

Cerco appartamento da acquistare

Cerco appartamento da acquistare in S.Agnello zona centrale (no agenzia o intermediari).

Tel. 3406242760

Cercasi in affitto

Cercasi in affitto garage, box o posto moto zona Torca o Sant'Agata.

Tel. 3385349194

Fittasi box auto

Fittasi box auto, anche ad uso deposito, a via Bagnulo in Piano di Sorrento.

Prezzo. 120.00
Tel. 0818786949-3275442427

Fittasi Monolocale

Fittasi monolocale con posto auto a persona singola in Sant'Agello.

Tel. 3385859909

Vendesi oliveto

Vendesi zona Vico Equense, oliveto su strada carrozzabile, mq 1500 panoramico con 50 ulivi.

Tel. 3495311679

Vendo Casa

Massa Lubrense vendo casa con giardino, panoramica, indipendente, centrale, si accetta eventuale permuta.

Tel. 0818789028

Pescasseroli fittito turistico

Fittasi ex residence a Pescasseroli, provincia di Aquila. Posti letto da 2 a 10 e con posto auto.

Prezzo 350,00 euro settimana
Tel. 3899230856

Fitto Ristorante

Penisola Sorrentina, fittasi bellissimo ristorante con vista panoramica sul Golfo di Napoli. Posti a sedere fino a 70 persone

Tel. 3332725395

Vendesi attico

Vendesi C/Mare zona San Marco attico di 140 mq con terrazzo di 100 mq.

Tel. 3389985130

CORSI

Ripetizioni

Laureanda offresi per ripetizioni di chimica.

Tel. 3315356808

Docente offre lezioni

Docente laureata offre lezioni di matematica e fisica. Recupero debiti e potenziamenti estivi. Aiuto compiti vacanze per scuole medie tutte le materie. Prezzi modici e serietà.

Tel. 3398790331

Lezioni di matematica e fisica

Laureato in matematica, 32enne, attualmente insegnante di matematica e fisica, con esperienza decennale nell'ambito delle lezioni private, impartisce ripetizioni, per recupero debiti, aiuto compiti, e per esami universitari (fisica 1/2, e per tutti gli esami di matematica). Anche a domicilio degli studenti, in tutta la penisola.

Tel. 3394660493

Doposcuola

Laureata magistrale in matematica e docente di

PIZZERIA GASTRONOMIA TAKE AWAY
CUCINA CASERECCIA

Mi Ami
ITALIAN GASTRONOMY

servizio a domicilio

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

TRANSFERS and EXCURSIONS
GUIDED TOURS

Special PRICE

Mercedes-Benz VEHICLES

INFO:
(+39) 333 5869164 - (+39) 333 4489628
info@naplestransfer.com

TECNO C

...PER IL BENESSERE
DELLA TUA CASA
E DEI TUOI CARI



 **Vaillant**

BAXI



ARISTON



**MITSUBISHI
ELECTRIC**

**VIA DEI PINI, 17 - PIANO DI SORRENTO
TEL. 081 8088319**

www.tecnoco

ALOR



 Chaffoteaux

FUJITSU

 **DAIKIN**

CORSO ITALIA, 93 - META

TEL. 081 8787121

alorfrasca.it

matematica e fisica impartisce lezioni private di matematica, fisica, scienze, chimica e biologia. Recupero debiti ed aiuto compiti di matematica.

Tel.3398790331

Lezioni private

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

Tel. 3396206793

Offro ripetizioni

Laureata in giurisprudenza offre ripetizioni in diritto, economia politica, italiano, latino e greco per scuole superiori e università. In tutte le materie per elementari e medie.

Tel. 3343239126

ELETRONICA

Vendo elettrodomestici

Vendo per cambio di casa, lavatrice Beko e frigorifero Sekom. Prezzo trattabile.

Prezzo. 180.00

Tel. 3883428242-3339115184



Corsair Vengeance 16gb (2x8gb) 1600mhz NUOVE

Vendo, causa errato acquisto, Ram Corsair Vengeance Memoria per Desktop a Elevate Prestazioni da 16 GB

(2x8 GB), DDR3, 1600 MHz, CL10, con Supporto XMP, Nero.

Prezzo. 60.00

Tel.3388646850

MOTORI



Vendesi roulotte

Vendesi roulotte Adria di 5.50 metri con tenda veranda, marca De Simone e tutti gli accessori per fare campeggio. Visibile c/o rimessaggio situato ad Eboli.

Prezzo. 3800.00

Tel.3331026459

Vendesi Panda

Vendesi Panda anno 2011, colore grigio metallizzato, pluriaccessoriata, km 36.000.

Prezzo. 5800.00

Tel.3311712507

Vendo Opel Cabrio

Vendo Opel Cabrio 1300 bianca anno 1988 con capote nuova nera, restaurata e iscritta a registro storico.

Prezzo. 3500.00

Tel. 3336934881

Vendesi motorino d'epoca

Vendesi motorino d'epoca Gilera Cba 50, colore rosso, anno 1983, documenti ok. Visibile a Piano di Sorrento.

Prezzo. 500.00

Tel. 3282693401



Vendo Yamaha 1294 cc

Vendo Yamaha 1294 cc, ottime condizioni, visibile in Sant'Agello.

Prezzo. 5000.00

Tel. 3343163810

LAVORO

Cerco lavoro

Ragioniere 53 enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe.

Tel.3393586823

Baby-sitter

Cerco lavoro come babysitter 3 volte a settimana. Porto i bimbi al parco, mare ecc.

Prezzo. 30.00

Tel.3333463441

Cerco lavoro

Cerco lavoro solo il sabato e la domenica per una mezza giornata.

Tel.3387552764

Cerco lavoro nella ristorazione

36 enne serio e disponibile da subito. Instancabile lavoratore, puntuale ed affidabilissimo, ho numerose esperienze fatte con



Naiade
Viaggi

Corso Italia, 80 - Meta (NA)
Tel. 081.5342497 - Fax 081.4629041
email info@naiadeviaggi.com
http://naiadeviaggi.traveltool.it

f Naiade Viaggi



**Gli altri lo DICONO...
...noi lo FACCIAMO!**

Pane con lievito madre!

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

**Trovi anche pane al...
Carbone Vegetale, Altamura,
Soia, Farro, Segale, Multicereali**

Corso Italia, 86 - Meta (NA)
Te. 081.8786260 - Cell. 3333036419



professionalità e competenza dove mi sono sempre distinto. Sono Automunito con Patente di categoria B. Posso svolgere più ruoli lavorativi: Addetto alla sicurezza, portiere, custode, addetto al parcheggio\garage, autista con patente b, cameriere di sala anche durante il periodo estivo con molta esperienza ho diverse esperienze nel campo della ristorazione come cameriere di sala. In particolare ho lavorato in vari ristoranti e hotel (nel mio paese e nella provincia di Napoli). Sono a disposizione anche per lavorare come corriere, facchino, scaffalista, magazziniere, operaio generico.

Tel.3284499446

Cerco lavoro come badante

Cerco lavoro come badante di giorno oppure come collaboratrice domestica, zona Penisola Sorrentina. Massima serietà.

Tel.3319283935

Ricerca Grafico Pubblicitario

Selezioniamo un grafico pubblicitario. Requisiti richiesti: diploma e/o laurea in ambito grafico, necessaria esperienza nella realizzazione di cartelloni pubblicitari e volantini, ottima conoscenza della suite Adobe (Photoshop, InDesign, Illustrator), disponibilità full time. Inviare il proprio curriculum e book lavori

E-mail: studiograficosorrento@gmail.com

Cerco lavoro in Supermercato

Cerco lavoro come addetto in supermercato. Ho esperienza come addetto alle vendite nella GDO con mansioni, scaffalista ortofrutta e inventarista. Italiano,

educato, serio, affidabile, preciso, con attestato HACCP rinnovato, buone competenze informatiche, patente B. No perditempo.

Tel.3334307411

Cerco lavoro ristorazione

35 enne non sposato di bella presenza cerca lavoro come addetto lavapiatti in ristoranti, alberghi, facchinaggio, addetto pulizie ai piani. Ho già avuto analoghe esperienze in questo settore. Ho la divisa e grembiule, zone preferibili Piano di Sorrento, Sorrento, Vico equense, Pompei Meta, Castellammare di Stabia, Napoli città centro storico e provincia. No perditempo. Domicilio sia a Napoli che a Piano di Sorrento. Attestato titolo sanitario h.a.c.c.p. patentato B compostezza affabilità e spirito lavorativo di squadra.

Tel.3334307411

Fisioterapia a domicilio

Si esegue fisioterapia a domicilio: elettroterapia, antalgica e tonificante, rieducazione motoria per patologie ortopediche e neurologiche, cardiologiche, uroginecologiche, massaggi di ogni tipo.

Tel.3463657264

Pianobar

Per i tuoi eventi scegli la voce e il pianobar di Tiziana. Musica per cerimonie, hotels, convegni. Vasto repertorio di musica italiana, internazionale, classica napoletana e disco-dance anni '60-'70-'80.

Tel. 3385811282

Offro Lavoro

Tecnocasa, azienda leader nel settore dell'intermediazione

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

Tel.0818074381E-mail:nahq9@tecnocasa.it

Cerco lavoro d'amministrazione

Ragazzo di 40 anni cerca lavoro come impiegato con esperienza pluriennale buon utilizzo dei sistemi informatici. Zona di lavoro Sorrento. Non perditempo solo lavoro di ufficio. No vendita.

Tel.3466255975

Cerco lavoro

Signora italiana cerca lavoro come badante di giorno o collaboratrice domestica in Penisola Sorrentina. No perditempo.

Tel. 3319283935

Cerco Lavoro

Signora italiana, istruita, pratica, cerca lavoro part time, per assistenza e/o intrattenimento bambini con supporto allo studio.

Tel. 3331098241

Cerco extra sabato-domenica

Ragazza 22enne, cerca

NUOVA COLLEZIONE



Cleopatra
JEWELS

disponibile solo presso



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

O' Funaro

RISTORANTE - SOGGIORNO

EX PIETRO A METRANO

Vi aspetta per farvi assaggiare le sue specialità

**Spaghetti al cartoccio
con frutti di Mare**



**Ravioli
alla caprese**

**Pesce e Carne
alla Brace**



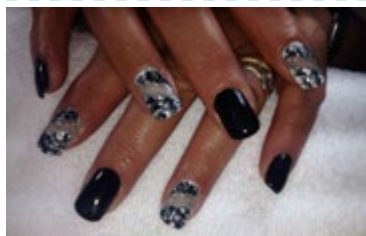
e le sue Pizze

**Via Luigi Bozzaotra, 28 - Monticchio
Massa Lubrense (NA) - a 10 Km da Sorrento
per prenotazioni: 081.8081900 - Cell. 3332725395**

www.pensionesorrentoofunaro.it

lavoro come extra-sabato e domenica, periodo estivo.

Tel. 3337533645



Ricostruzione unghie

Si effettuano ricostruzione unghie in gel, colata, refil colata, smalto semi permanente, pedicure.

Tel. 3339626312

Riparazioni sartoriali

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

Tel. 3283425557

Cerco lavoro

Signora quarantenne italiana, cerca lavoro come baby-sitter anche neonati, vasta esperienza e massima serietà.

Tel. 3338894924

Cerco Lavoro

Laureata in Giurisprudenza e diplomata in ragioneria cerca lavoro, no call center, no porta a porta.

E-mail: raffaella51178@gmail.com

Si effettuano traduzioni

Laureata in Lingue con esperienza effettua traduzioni spagnolo e inglese.

Tel. 3339783769

Riparazioni di falegnameria

Falegname effettua lavori di manutenzione: regolazione e registrazione di porte, finestre

e balconi; sostituzioni delle serrature, dei vetri, modifiche e riparazioni. verniciatura e pitturazioni di finestre e balconi; aggiunta di sistemi con guarnizioni ai vecchi infissi, fornitura e montaggio zanzariere e molto altro...si garantisce serietà ed ottimo tariffario. Preventivi gratuiti.

Tel. 3331019267

★ VARIE

Compro Fumetti

Compro Fumetti/Giornaletti dei Supereroi (Thor, Capitan America, Uomo Ragno, Fantastici 4, Superman, ecc.).

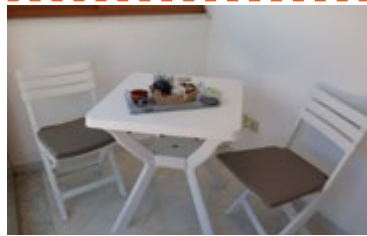
Tel. 3404026438

Vendo monete

Vendo monete serie divisionale Repubblica Italiana emissione 1969 con un argento.

Prezzo. 8,00

Tel. 3404026438



Arredo terrazzo

Vendo tavolino in resina bianco, con coppia di sedie pieghevoli, pochissimo utilizzato per cambio arredo terrazzo

Tel. 3336098986

Vendo poltrona Valery

Vendo a prezzo interessante poltrona Valery nuova con dispositivo medico a quattro

motori relax.

Tel. 3406242760

Vendo cucina componibile

Cucina compatibile in legno massello in ciliegio (cedo x cambio residenza) compreso di elettrodomestici frigo con congelatore + forno + piano cottura.

Prezzo. 2500,00

Tel. 3335471159



Vendo mocassini Gucci

Vendo mocassini Gucci uomo n. 43 in ottimo stato. Zona Sant'Agnello.

Prezzo. 80,00

Tel. 3270420466

Vendo poltrona Valery

Vendo a prezzo interessante poltrona Valery nuova con dispositivo medico a quattro motori relax.

Tel. 3406242760

Vendo cucina componibile

Cucina compatibile in legno massello in ciliegio (cedo x cambio residenza) compreso di elettrodomestici frigo con congelatore + forno + piano cottura.

Prezzo. 2500,00

Tel. 3335471159

Vendo termo-cucina a legna

Vendo termo-cucina a legna con forno 41lt (riscalda 600 metri cubi) peso 240 kg marca Olimpia Splendid, acqua calda per termosifoni e fuochi

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

LE OFFERTE DI

Mister DASH



CHANTECLAIR
23 LAVAGGI
LAVATRICE
VARIE PROF.

€1,90



CORONA TOVAGLIOLO
MAXI

€0,79



CORONA ASCIUG.
MONOROTOLO

€0,65



FRUCTIS
SHAMPOO
250 ml.
Vari tipi

€1,39



LINES SETA ULTRA
VARI TIPI

€1,50



LINIDOR
RETTANGOLARE
30 pz.

€3,50



SVELTO PIATTI 2 lt.
Limone e Aceto

€1,90



LIP WOOLITE
MIXNOIR 1,5 lt.

€1,90



PRONTO OLIO
RESTAURATORE
100 ml. Chiaro e Scuro

€2,50



ULTRA DOLCE
OLIO SECCO
PER IL CORPO
150 ml. OLIVA

€4,30

PER TUTTO IL MESE DI AGOSTO
MR DASH - VIA DEGLI ARANCI, 101 - SORRENTO

in ghisa. Ancora imballata misura circa 1 mt di larghezza, colore cappuccino marrone chiaro, ideale per chi ha la possibilità della legna, in garanzia 2 anni. Visibile a Piano di Sorrento. Prezzo trattabile.

Prezzo. 2300,00
Tel. 0815322429

Vendo basi Karaoke

Vendo Basi Karaoke aggiornatissime. Oltre 140.000, per Tastiere o Computer uso professionale o domestico.

Prezzo. 60,00
Tel. 3407365074



Vendo Tavolo

Affare. Vendesi tavolo semi usato Scavolini misure 130x80 cm. Prezzo economico.

Tel. 3409603504

Vendo Cappa

Vendo cappa per cucina rustica di colore beige. Seminuova e funzionante perfettamente. Prezzo affare causa trasloco.

Tel. 3805171932

Vendo Forno

Vendo forno per cucina ad incasso di colore nero. Mai usato. Prezzo eccezionale.

Tel. 3805171932

Vendesi Tavolo

Vendesi tavolo di forma tonda in ferro battuto grigio antracite con splendide lavorazioni e piano in cristallo. Corredato di 4 sedie con seduta in

tessuto beige. Seminuovo e ben tenuto il completo non si vende separato.

Tel. 3805171932

Vendo scrivania

Causa ristrutturazione abitazione, vendo bellissima scrivania seminuova in legno massello di teak. Misure: altezza 80 cm; lunghezza 134 cm e profondità 64 cm. Con 5 cassetti capienti, visibile in penisola Sorrentina. Prezzo economico.

Tel. 3805171932

Vendesi Sedie

Vendesi 4 splendide sedie di legno noce chiaro con appena due mesi di vita. Prezzi eccezionale per cambio arredamento. € 100,00 tutte e quattro.

Prezzo. 100,00
Tel. 3409603504

Tavolo quadrato allungabile

Tavolo quadrato 90x90 allungabile 90x180 con struttura in metallo satinato e piano in vetro opaco in ottime condizioni

Prezzo. 250,00
Tel. 3339608031

Vendo Collezione di francobolli

Vendo Collezione di francobolli nuovi Repubblica Italiana dal 1970 al 1995, montata su fogli Marini, completa anche di foglietti e libretti.

Prezzo. 350,00
Tel. 3404026438

Vendo materasso e rete ortopedica

Vendo materasso ortopedico in lana con molle e rete ortopedica a doghe larghe. Vendibili anche singolarmente.

Prezzo trattabile.

Prezzo. 90,00
Tel. 3683053668

Vendo cofanetti di cassette

Vendo ad amatore, due cofanetti di cassette di canzoni Enrico Caruso da collezione, mai usate, in totale 5 cassette.

Tel. 3336934881



Cucina componibile

Cucina componibile in ciliegio massello comprensiva di piano cottura frigorifero congelatore forno (cedo x cambio residenza)

Prezzo. 1500,00
Tel. 3335471159

Vendo acquario

Vendo acquario con neon e accessori misura 50 cm x 30 cm circa.

Prezzo. 60,00
Tel. 3282693401

Compro Fumetti/Giornaletti dei Supereroi

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

Tel. 3404026438

Vendo monete

Vendo n.10 monete da 500 lire (tipo Caravelle) in argento delle Repubblica Italiana.

Prezzo. 50,00
Tel. 3404026438



RISTOBAR - PIZZERIA
ALL'ANGOLO - ALL'ANGOLO 2
CONSEGNA A DOMICILIO
GIOVEDÌ PIZZA INTEGRALE TEL. 081.5322454

VIA STAZIONE 41
PIANO DI SORRENTO
TEL. 081.5322454

VIA MADONNA DI ROSELLA 25/27
PIANO DI SORRENTO
TEL. 081.8786155



Masticiello Boat Service s.r.l.

Marina del Cantone, Nerano, Massa Lubrense

Tel. +39 081 8081443 -

Cell. 339 3142791 - 3315301231

info@masticiello.com - www.masticiello.com

MASTICIELLO

BOAT SERVICE



TECNOAMBIENTE

Benessere in valore assoluto.



su Youtube clicca:
tecnoambiente benessere



www.tecnoambienteluxurypools.com