



Cerchi Lavoro?

*Vuoi un Curriculum Vitae
professionale
anche in lingua straniera?
Vuoi affrontare al meglio
un colloquio di lavoro?*

Jobtime

consulenza HR

*La prima Start up del lavoro in
Penisola Sorrentina*

Offri Lavoro?

*Cerchi personale per
la tua azienda?
Vuoi valutare le competenze
del tuo staff interno?
Vuoi ottimizzare i costi
del tuo personale?*

**Affidati ad uno studio di
consulenza professionale**

Via Cavone, 71 - Piano di Sorrento

Contact: 329 70 22 176

info@jobtimeconsulenzahr.com

www.jobtimeconsulenzahr.com



ChiarodiLuna

Nuova Collezione Autunno/Inverno

Corso Italia, 16/18 Meta

Tel. 081 5322290

email: atelierchiarodiluna@libero.it

segui su:



Atlantis
Swim - Gym - Spa

**UNICO COMPLESSO SPORTIVO IN PENISOLA
SORRENTINA APERTO TUTTO L'ANNO,
ANCHE IL SABATO E LA DOMENICA**

GRANDE OFFERTA ANNUALE ABBONAMENTO OPEN PER TUTTO

(piscina, nuoto con istruttore, acquagym, palestra, corsi spinning, walking, pilates, ginnastica, kick boxing, fit dance)

12 MESI
A SOLI

**Regalo massaggio
totale corpo**

SOLO 399€

**Solo per
i primi**

**Iscrizione & Pagamento
entro il 30.09.16**

50
Iscritti!

**Per persone di età
superiore ai 14 anni**

ABBONAMENTO VALIDO

DAL 01.10.16 AL 30.09.17

Eslusa quota iscrizione 12 mesi € 50,00

**ATLANTIS SWIM GYM & SPA - VIA REOLA, 07 - SANT'AGATA SUI DUE GOLFI
MASSA LUBRENSE (NA) - SORRENTO COAST - Tel. 0818780377/Cell. 3351772807**

- Info@wellnessatlantis.it - Follow us FB: ATLANTIS PISCINA



LEGGIMI^{Gratis}

anno 13 - numero 09 - settembre '16

in copertina Francesco Saverio Zurino
Foto a cura di Foto eVideo XXL

Questo mese...

Bimbi a scuola	12
Chi sono i PanPers?	16
Music and Movie	20
Tommaso D'Angelo: addestratore cinofilo per passione	22
Rifiuti spiaggiati	26
Il nostro centro minibasket "45gatti"	29
Le tante crisi economiche del Brasile	30
Prendersi cura della propria protesi dentaria	34
Curriculum Vitae: alcuni consigli per non sbagliare!	36
Occhi e sole	38
TA-Momenti di vita. La vita è bella!	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



NESPRESSO

LAVAZZA

IZZO

TORALDO

CAFFÈ MORENO

I marchi espressi non sono di proprietà di Discount Caffè né di alcuna delle sue filiali.

Inoltre...

Eureka!	06
Sai Perché?	08
Uguale ma diversi	10
Cook with Me	44
Foto dai lettori	52
Vetrina Annunci Gratuiti	54

Contatto Pubblicitario:

08119171216 - 3805171932

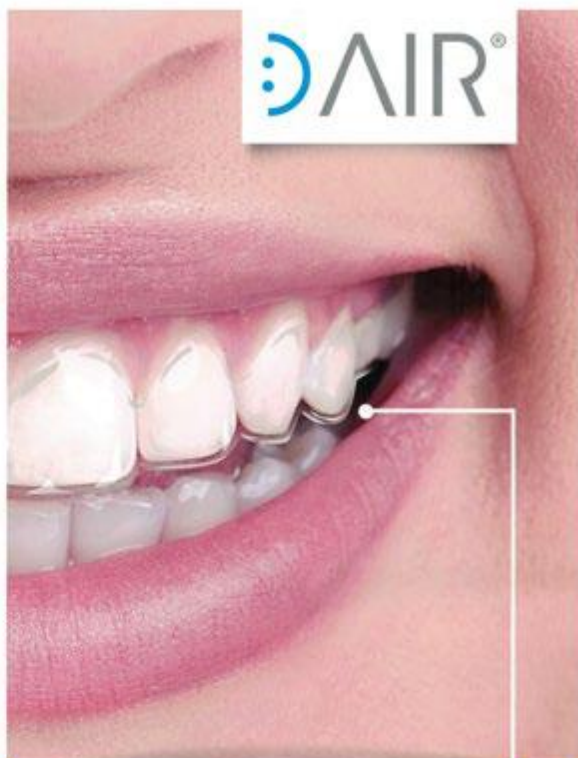
Contatto Annunci Gratuiti:

08119915355 - 3803067686

La partecipazione a Leggimigratis è assolutamente volontaria e gratuita. Per motivi organizzativi, tutto il materiale ricevuto non verrà restituito e rientrerà a far parte dell'archivio della redazione. La scelta di pubblicare o meno il materiale inviato resta ad insindacabile giudizio dell'editore, il quale si riserva di 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 avervi nulla da 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.



• APPARECCHIO
TRADIZIONALE



• ALLINEATORE
INVISIBILE

AIR® L'ALLINEATORE INVISIBILE



AIR® il sistema alternativo ai tradizionali apparecchi ortodontici, frutto di alta tecnologia AIR® è la soluzione ideale per ritrovare un sorriso perfetto senza compromettere l'estetica del viso, è facile da applicare, invisibile e garantisce risultati sorprendenti.

per maggiori informazioni

Dott. Carmelo Bentivegna
Via Sebastiano Enrico De Martino, 1
(Parco San Francesco di Paola) - Meta
Tel. 081. 532 16 14

Eureka!

speciale

collutorio



È vero che il collutorio è utile anche per i piedi?



Per il cattivo odore dei piedi e rimuovere le cellule morte, il collutorio è perfetto! Prepara un pediluvio rinfrescante versando 2-3 tappi di collutorio in una bacinella di acqua calda e lascia i piedi in ammollo per circa 20 minuti.



Posso usare il collutorio come disinfettante?



Il collutorio è anche un ottimo disinfettante: con un po' di cotone puoi passarlo su ferite, piercings e orecchini.



Come posso dire addio ai cattivi odori delle tubature?



Se avverti dei cattivi odori provenienti dal lavandino versa mezzo bicchiere di collutorio direttamente nello scarico e poi aspetta 20 minuti prima di far scorrere nuovamente l'acqua.



Vorrei alleviare il mal di denti



Tampona la gengiva con del cotone imbevuto di collutorio, questo renderà insensibile la gengiva e darà un sollievo momentaneo in attesa di recarti dal dentista.



Sapevi che il collutorio può essere impiegato anche per il bucato?



Se quando fai la lavatrice i tuoi vestiti odorano di muffa, allora aggiungi un bicchiere di collutorio prima di caricarla. Sia la lavatrice che i vestiti saranno più puliti e non sentirai più quel fastidioso odore di muffa!





**Segui con noi
tutte le partite di
Serie A e
Champions League**

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?**



Sai perché?

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



Perché nelle
pubblicità Apple
l'orologio segna
sempre lo stesso
orario?



Perché in auto
viene
la nausea?



Perché si dice
soap opera?

Non è una semplice casualità. Per dare una spiegazione bisogna tornare al 9 gennaio 2007, data in cui **Steve Jobs ha annunciato per la prima volta il telefono che avrebbe rivoluzionato il mondo dei dispositivi mobili**, ovvero iPhone1. Il keynote iniziò alle 9 del mattino, ma il momento in cui vennero per la prima volta proiettate sul widiwall le immagini del device avvenne **esattamente 41 minuti dopo l'inizio del meeting**. Ecco perché durante i lanci promozionali di iPhone, iPad e Mac l'orario sia sempre 9:41. Un omaggio a questo oggetto emblematico per l'azienda e all'uomo che più di tutti ha legato il suo nome ad essa: il suo fondatore e CEO Steve Jobs.

Non tutti riescono a leggere mentre viaggiano, in molti casi, il malessere prende il sopravvento. **Quando si viaggia in auto, il cervello riceve messaggi contrastanti**: da una parte riceve messaggi dai muscoli e dagli occhi che comunicano una sensazione di staticità mentre i sensori del sistema dell'equilibrio dicono che siamo in movimento. Entrambi sbagliano. **C'è un abbinamento sbagliato tra i sensori**. E l'unica cosa che causa questa condizione, questo non allineamento, è il veleno. È come se il cervello 'avvertisse' di essere stato avvelenato. E quando si viene avvelenati, la prima cosa per rigettare la pozione velenosa è espellerla. Come risultato quindi si inizia a sentirsi confusi perché il cervello è costantemente 'preoccupato' e teme di essere stato avvelenato.

Questi appuntamenti giornalieri a puntate si diffondono negli anni '20 quando la radio negli Usa trasmise i primi programmi pensati per il pubblico femminile. **I più interessati a reclamizzare prodotti tra il pubblico femminile dell'epoca sono le aziende produttrici di saponi**. La Colgate-Palmolive-Peet, specializzata in prodotti per la casa e l'igiene personale, è il primo sponsor ufficiale di un serial. Il 27 gennaio 1931 va in onda sulla stazione radiofonica americana NBC's Blue Network la prima puntata di Clara, Lu 'n Em. Tra gli addetti ai lavori si diffonde così l'espressione soap opera, per indicare un programma radiofonico in grado di attirare uno sponsor con tali caratteristiche.

DEGA Motor

Via Bagnulo, 11
Piano di Sorrento
Tel. 0818086233



Vieni a conoscere le ultime novità del mondo

**SOTTRAETE GENTE,
SOTTRAETE!**

FIAT PANDA
CON 5 PORTE E CLIMA

8.950 € -
1.000 € =

?



Fiat 500x tua a **16.900 €** con:

- Clima
- Cruise Control
- Uconnect Radio con comandi al volante

e con finanziamento **MENOMILLE**
sottrai ancora 1000€ dal prezzo



Fiat Tipo tua a **12.900 €**

(15.500€ per il 1.3 Mjet 95cv) con:

- Clima
- Uconnect Radio con Bluetooth e comandi al volante
- Sensori di parcheggio posteriori
- Fendinebbia

TI ASPETTIAMO CON ANCORA TANTE ALTRE OFFERTE

km 0 • Nuovo • Usato • Aziendale • Assicurazioni

FIRECARS

Uguali ma DiverSi

Qual è la differenza tra...

Alimentazione e nutrizione

L'alimentazione è semplicemente il fornire di cibo l'organismo, che attraverso il metabolismo ne estrarrà energia e sostanze fondamentali per rigenerarsi e stare in salute. Alimentarsi significa introdurre cibo nel corpo. Alimentazione fa rima con nutrizione solo quando i cibi assunti sono equilibrati, ricchi di sostanze che possono rigenerare il corpo e mantenerlo in salute.

La nutrizione è la scienza che studia il corretto apporto di principi alimentari attraverso il cibo e l'alimentazione. Ogni alimento si compone di un certo numero di sostanze semplici, appartenenti a uno dei tre gruppi principali (glucidi, lipidi e protidi), che in modo diverso contribuiscono alla costruzione del nostro organismo e al mantenimento della sua salute. Nutrirsi significa dare al nostro corpo tutte le sostanze di cui ha bisogno per stare bene.

Cipria e terra

La cipria è un cosmetico che viene applicato sul viso con la funzione di opacizzare la pelle e di fissare il trucco durante la giornata. Consigliata in particolare per chi ha una pelle mista o grassa, si può trovare in commercio in polvere, compatta, o più raramente anche in gel o in silicone. Per quanto riguarda la colorazione esistono diversi tipi di ciprie e non solo quelle con pigmentazioni simili alla pelle. Inoltre vi sono anche ciprie trasparenti e traslucide.

Il termine terra è un'abbreviazione di terra abbronzante, con il quale si indica un prodotto pigmentato (cioè colorato) utilizzato per truccare il viso, molto diffuso specialmente durante il periodo estivo per dare luminosità e in particolar modo creare un effetto abbronzato scolpendo i tratti e i lineamenti del viso. Se applicato correttamente su diverse zone del viso, la terra simula perfettamente il colorito del sole senza sembrare artificiale dando così un effetto naturale.

Cefalea ed emicrania

La cefalea indica tutti i dolori alla testa che si percepiscono al di sopra di una linea immaginaria che unisce l'occhio all'orecchio. Ne esistono più di 100 tipologie. Non è del tutto scorretto utilizzare "cefalea" e "mal di testa" come sinonimi, tenendo conto però che, nel caso della cefalea, il dolore è localizzato nella parte superiore della testa, ovvero al di sopra di occhi e orecchie, mentre nella più ampia definizione di "mal di testa" sono compresi anche i dolori che si irradiano, ad esempio, all'altezza della mandibola.

L'emicrania è la più importante delle cefalee, un disturbo del sistema nervoso centrale che coinvolge alcuni neurotrasmettitori e alcuni circuiti del dolore e che ha delle caratteristiche ben precise. Il dolore dura tra le 4 e le 72 ore e deve avere almeno due delle seguenti quattro caratteristiche: il dolore deve avere localizzazione unilaterale, deve essere di tipo pulsante, di intensità media o forte e aggravato da attività fisiche di routine come camminare o salire le scale. A queste solitamente si aggiungono uno di questi sintomi: nausea, vomito.



Bowling

Sorrento



il BOWLING dei
Campioni d'Italia
2014

BOWLING SORRENTO GIOCHI, TI DIVERTI E VINCI

Birillo Banana vinci un premio offerto da
CAPOLINEA pub music and food
Piazza Cota - Piano di Sorrento



SCUOLA DI
BOWLING DA
OTTOBRE
GRATUITA

TUTTI I GIORNI
BIRILLO BANANA

Se fai **strike**
quando il birillo
banana esce in
posizione 1 vinci un
buono "Capolinea"

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

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



BIMBI

a scuola

12 consigli per un rientro sereno



Ce lo ricordiamo tutti, ben impresso nella nostra memoria: il dispiacere della fine delle vacanze estive e la malinconia di dover tornare a scuola. Indubbiamente, per i bambini è difficile accettare, dopo il prolungato e piacevole stacco estivo, il ritorno alla routine della scuola, ma ci sono dei piccoli accorgimenti che possono far loro affrontare con la massima serenità possibile questo cruciale passaggio. Ecco in sintesi alcuni suggerimenti da mettere in pratica per i genitori.

1 Parlare della scuola: i bambini vanno abituati all'idea che le vacanze non siano eterne, bisogna rievocare con positività gli eventi ed i ricordi della scuola, magari passarci davanti per salutarla con simpatia, inserire giochi in cui si finge di stare a scuola.

2 Coinvolgere i bambini nei preparativi al nuovo anno scolastico: è utile coinvolgerli il più possibile nei preparativi per la scuola, facendo loro scegliere lo zaino, i quaderni, le matite, il grembiule, e collaborare insieme ad allestire lo zaino, foderare libri e quaderni, sistemare i colori nei porta-pastelli.

3 Condividere le nostre esperienze: nell'ottica di creare entusiasmo rispetto alla scuola, raccontate ai bambini di vostre esperienze e ricordi di scuola, in cui possano immedesimarsi.

4 Mantenere un corretto regime alimentare anche in vacanza: non saltare la colazione, mantenere orari regolari, evitare stravizi, in modo da non creare squilibri col ritorno alla normalità.

5 Ripristinare il corretto ciclo "sonno-veglia" in maniera graduale: anticipare l'ora di andare a letto e la sveglia mattutina gradualmente, mano a mano che si avvicina la fine delle ferie.

gas



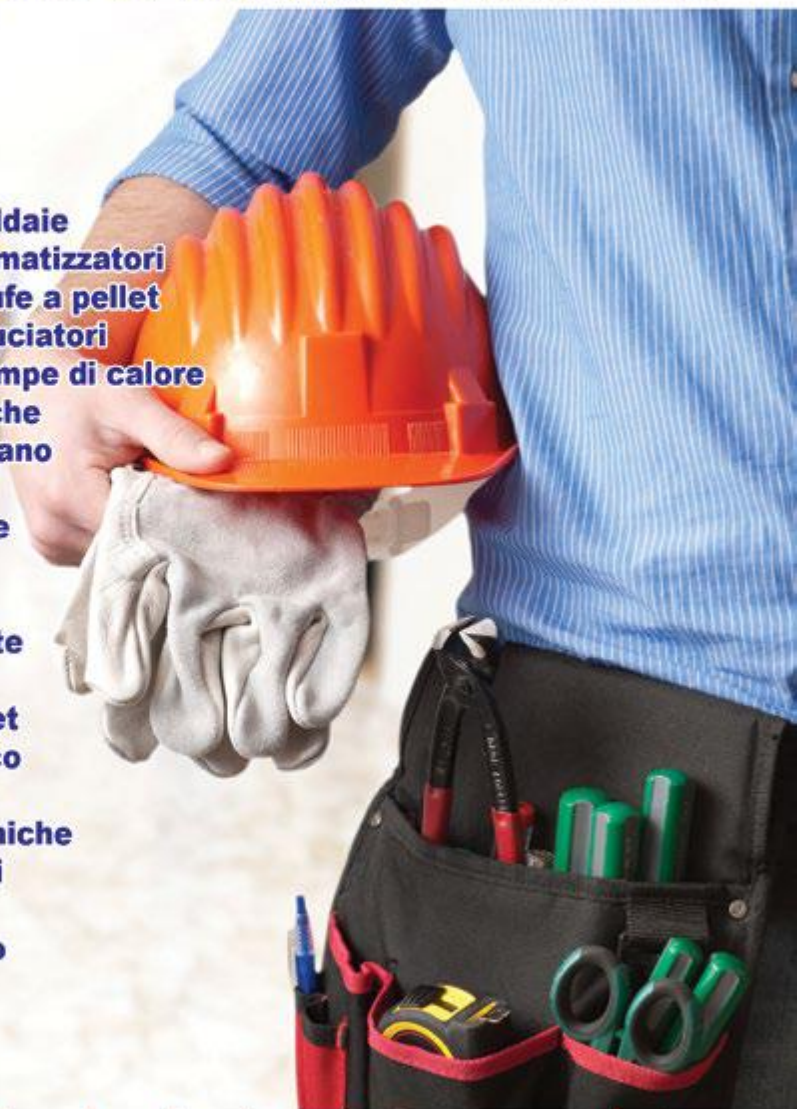
clima

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

Gas Clima è una azienda leader nel settore degli impianti tecnologici e vanta una esperienza decennale consolidata nei servizi di Assistenza tecnica, di manutenzione, installazione di Caldaie a gas, gasolio e pellet. Il suo personale è qualificato e certificato per impianti di climatizzazione, pompe di calore, ciller da 10 a 450 Kw, sistemi VRF di ultima generazione, sistemi solari termici e fotovoltaici.

I NOSTRI SERVIZI:

- pronto intervento
- assistenza riparazione caldaie
- assistenza riparazione climatizzatori
- assistenza riparazione stufe a pellet
- assistenza riparazione bruciatori
- assistenza riparazione pompe di calore
- assistenza centrali termiche
- assistenza impianti a metano
- verifiche impianti termici
- verifiche centrali termiche
- verifiche analisi fumi
- bollino verde
- manutenzioni programmate
- manutenzioni addolcitori
- manutenzioni stufe a pellet
- installazioni solare termico
- installazione fotovoltaico
- installazione centrali termiche
- installazioni climatizzatori
- vendita ricambi
- vendita con finanziamento



Finanziamenti del tuo impianto a tasso agevolato

UNGARO

THERMOROSI

baltur

MITSUBISHI

argo

ARISTON

THERMITAL

Sumera

Corso Italia, 88 - Meta (Na)

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

 GasClima - www.gasclima.com



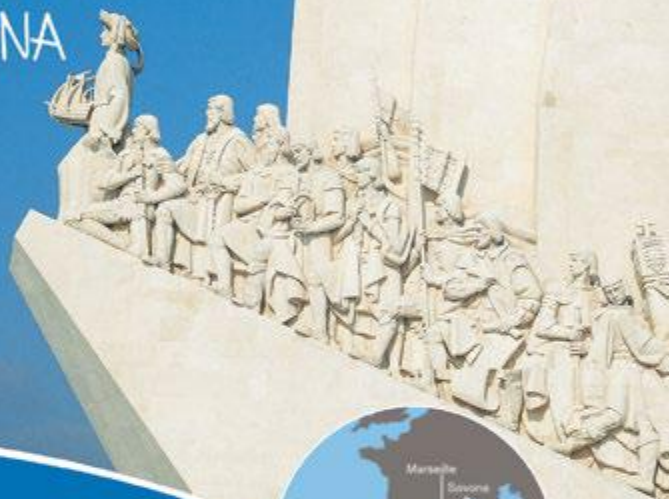
Alchera Viaggi

IL TEMPO DEL SOGNO

Costa

CROCIERA SULLE NOTE di LISBONA

Nave: Costa Mediterranea
Partenza da Napoli
il 18 Gennaio 2017
Durata: 12 notti
Itinerario: Spagna, Portogallo
e Francia



Tariffe gruppo. Tutti i prezzi mostrati
si intendono a partire da, a persona.

CABINA INTERNA da € 610,00

CABINA ESTERNA da € 760,00

CABINA BALCONE da € 890,00



Prezzi per persona in cabina doppia.
Tasse portuali e quota di iscrizione incluse
(€ 160). Escluse quota di servizio: Adulti e
Ragazzi da 15 anni a 18 anni 12,5 € / Bambini
(4-14 anni): 6,25 € per persona al giorno ed
eventuali servizi facoltativi ulteriori / Bambini
fino a 4 anni: gratis. La quota non include
Assicurazione.



Per informazioni su condizioni e limitazioni dell'offerta ti aspettiamo in agenzia.

Viale Nizza, 46 - 80067 - Sorrento (NA)

Tel. 081/8771034 - Fax. 081/8773768 - cell. 366.8986274 - email. info@alcheraviaggi.it

www.alcheraviaggi.it

6 Mantenere l'allenamento mentale: è utile non far perdere ai bambini l'abitudine all'attività intellettuale, in forma di gioco, allenamento alla conoscenza, applicazione alla pratica quotidiana delle cose lette ed apprese.

7 Valorizzare le cose positive del rientro: bisogna creare entusiasmo intorno al ritorno a scuola, esaltando la gioia di rivedere i compagni di scuola e di sport, la possibilità di conoscere nuovi amici e fare nuove esperienze ed imparare nuove cose, frequentare nuovi sport, riprendere le feste con gli amici di sempre.

8 Organizzare incontri con gli amici di scuola per riprendere a socializzare prima dell'inizio delle lezioni.

9 Preparare una sorpresa per il primo giorno di scuola: esempio un regalino da aprire la sera prima del primo giorno di scuola come "in bocca al lupo" per l'inizio del nuovo anno scolastico. Anche massaggi, coccole e fiabe possono

servire a rasserenare i bambini nell'affrontare cambiamenti stressanti.

10 Dare il buon esempio: se i bambini ascoltano le vostre lamentele per la fine delle vacanze e l'insoddisfazione per l'inizio del lavoro, proietteranno lo stesso malumore sulla scuola. Dovete invece creare un'aspettativa tutta improntata sulla positività e l'ottimismo.

11 Abituarli già durante le vacanze anche a giochi più tranquilli e riflessivi, come disegnare, fare dei puzzle o altri giochi da tavolo adatti alla loro età, perché non si trovino male quando dovranno passare delle ore costretti a scuola.

12 Essere presenti: durante le vacanze i bambini hanno goduto del dono più grande dei loro genitori, il proprio tempo. Non lesinateglielo durante l'inverno, trovate il modo di conservare le buone abitudini di condivisione e divertimento.



VIENI A PROVARE!!!

Ti aspettiamo dal 18 Settembre

Corsi di GINNASTICA ARTISTICA
Femminile e Maschile a partire dai 4 anni

MASSA LUBRENSE presso Palestra "FITNESS CLUB LINEA VERDE"
(LUNEDÌ e VENERDÌ) - Via Califano, 7

SORRENTO presso Palestra "MOVE UP FIGHT & FITNESS"
(MARTEDÌ e GIOVEDÌ) - Via Sersale, 4

ISTRUTTORI FEDERALI: Gargiulo Veronica - Stinga Francesca
DIREZIONE TECNICA: Gargiulo Veronica



Info: Veronica 339.8165018 • Francesca 331.8783411 • newclubssorrento@gmail.com

Chi sono i PanPers?

Andrea Pisani e Luca Peracino, entrambi di 29 anni, sono parte di un duo comico chiamato "PanPers". Il loro debutto è iniziato nel 2009 quando hanno preso parte a degli sketch di Colorado, trasmesso su Italia 1; successivamente sono stati protagonisti della sit-com In Tour su DisneyChannel; inoltre hanno partecipato, nel 2013, al film Fuga di Cervelli, regia di Paolo Ruffini. Dal 2015 hanno aperto un canale Youtube, PanPersTube©, con il quale divertono i fans con parodie e video di ogni genere. Per conoscerli meglio, LeggimiGratis li ha incontrati e ha condotto un'intervista molto "PanPersosa".

Com'è nato il vostro duo?

"Siamo amici dalla scuola materna, siamo stati un duo nella vita da sempre, la trasformazione in duo comico da palcoscenico è avvenuta a 19 anni quando abbiamo deciso di scrivere il primo pezzo di cabaret."

Perché avete scelto il nome "i PanPers"?

"In realtà due comici di Torino, quando non avevamo nome, ci hanno chiamato duo Pampers perché eravamo i più piccoli che avessero mai visto a fare cabaret, per scaramanzia abbiamo deciso di tenerlo, scambiando la M in N per evitare problemi di diritti."

Come vi è venuta l'idea di aprire un canale YouTube?

"YouTube è la massima espressione di creatività senza regole e senza nessuno che decida per te cosa puoi o non puoi fare, quindi è uno sfogo necessario e fondamentale per un artista che tira continuamente fuori idee, buone o cattive che siano, quindi è normale ormai aprire un canale YouTube."



àngels

abbigliamento uomo

Via Marziale, 2 - Sorrento (NA) - Tel. 081 192 73 170

www.sorrentofashion.it

 Angels uomo shop



Acquista tutto al -50%
SALDI FINE STAGIONE



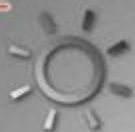
GAUDÌ

Autunno Inverno 16/17

LOOKBOOK UOMO



**HAPPY
GOMME**



**Fermati da POLE POSITION GOMME, controlla la tua auto.
Ricorda che semplici controlli fanno la differenza.**

Pneumatici delle migliori marche per auto, moto e scooter.



Via dei Platani, 6
Piano di Sorrento
Tel. 081 8086546

www.happygomme.it

Nel 2015 vi siete divisi a livello lavorativo, questo come ha influito su di voi?

“Siamo prima di tutto amici, quindi se qualcuno ha la possibilità di lavorare anche non per forza insieme ci sembra il minimo che possa farlo senza conseguenze negative.”

Avete progetti per il futuro?

“A Settembre rinizia Colorado e ad Ottobre esce “I Babysitter” al cinema dove ci siamo di nuovo tutti e due insieme.”

Quali difficoltà avete incontrato durante la vostra carriera?

“La difficoltà più grossa per un comico è una e non lo abbandonerà per tutta la carriera, che è quella di sapersi rinnovare, continuamente. Per fortuna noi non ci sediamo mai e non ci affezioniamo troppo alle nostre cose, questo fa sì che abbiamo sempre voglia di dimostrare al nostro pubblico prodotti diversi.”

Potreste descriverci l'un l'altro?

“No grazie, va beh che ormai è come fossimo

marito e moglie ma se ci descriviamo con i vari pregi e difetti perdiamo tutto quel poco che abbiamo di etero.”

Qual è la situazione più divertente che vi è capitata con un fan?

“Sono infinite, ormai le persone che ti fermano per una foto spuntano da ogni angolo della strada e gli aneddoti divertenti sono interminabili.

Una che ci ricordiamo sempre è quando a Colorado facevamo un pezzo dove Luca era uno zombie, che aveva ottenuto abbastanza successo, così tanto che per strada un ragazzo si avvicina incredulo e gli dice: “Nooooo, ma tu sei il vampiro di Zelig!!!” “

Un saluto per i lettori del LeggimiGratis?

“Salutiamo i lettori di LeggimiGratis perché sono coerenti. Perché comprare un giornale se puoi leggere a scrocco? Un AbbraccioGratis”



STUDIO MEDICO VENERE

Dott. Pietro De Nicola
Chirurgia Plastica e Medicina Estetica

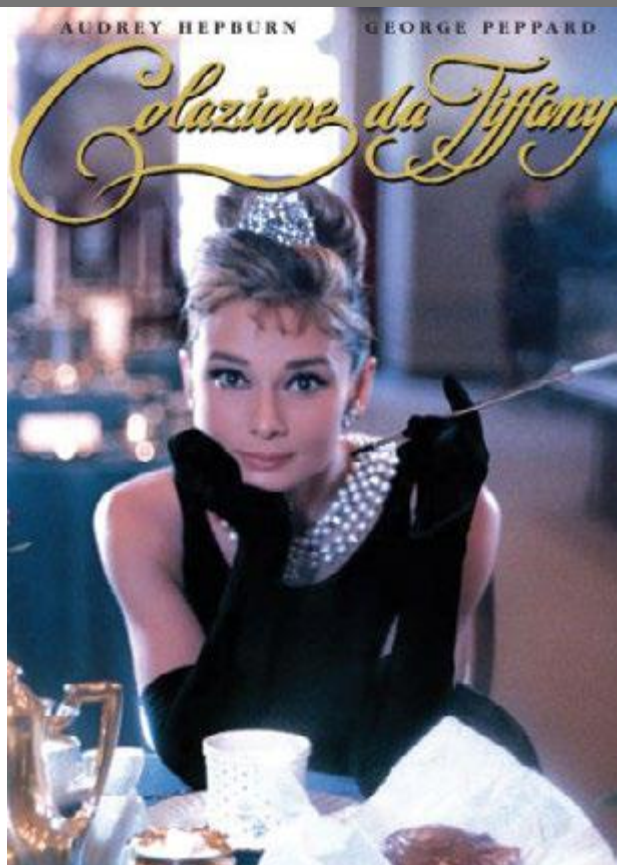
Dott.ssa Giusanna Massa
Biologo Nutrizionista

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



Music and Movie

“La musica poi è intangibile, non ha sembianze, è come un sogno: esiste solo se viene eseguita, prende corpo nella mente di chi ascolta. Non è come la poesia, che non necessita di interpretazione perché le parole hanno un loro significato. La musica può essere interpretata in vario modo. Una composizione per una scena di guerra può essere intesa anche come brano che accompagna una danza frenetica.”

Ennio Morricone

Il grande compositore italiano in questa frase racchiude tutta l'importanza della musica nell'accompagnamento di un film, brani che nati come colonne sonore hanno avuto tale fortuna ed impatto emotivo che sono divenuti più celebri e famosi del film e degli attori stessi. Gli amanti del cinema sanno quanta rilevanza abbia la presenza della musica all'interno di una pellicola e lo sanno bene anche quelli dell'Accademy che ogni anno premiano la colonna sonora migliore con un apposito Oscar. Vibranti, coinvolgenti melodie che lasciano senza fiato, roboanti o struggenti sequenze incalzanti, enfatiche o briose, vivaci e allegre che diventano emozione insieme alle immagini sul grande schermo. Ma quali sono le migliori dieci canzoni che, nella storia dei premi Oscar, sono rimaste nella memoria collettiva? Quali brani, premiati con la famosa statuetta, continuano, nonostante il tempo, a rappresentare dei punti fermi del panorama musicale e cinematografico mondiale?

Ecco le dieci canzoni da Oscar più belle di sempre.

1. Audrey Hepburn – Moon River, Colazione da Tiffany
2. Irene Cara – Flashdance... What a Feeling, Flashdance
3. Berlin – Take My Breath Away, Top Gun
4. Bill Medley e Jennifer Warnes - (I've Had) The Time of My Life, Dirty Dancing – Balli proibiti
5. Bruce Springsteen – Streets of Philadelphia, Philadelphia
6. Elton John - Can you feel the love tonight, Il Re Leone
7. Madonna – You Must Love Me, Evita
8. Céline Dion – My Heart Will Go On, Titanic
9. Eminem – Lose Yourself, 8 Mile
10. Adele – Skyfall, Skyfall

AMERICAN GALLO

abbigliamento e accessori per l'uomo

mare intimo gioielli pelletteria abbigliamento giorno e notte



francesco ercolano ha ritratto luigi gargiulo e argo

GIOIELLI
MARIA CRISTINA STERLING
LUXURY FASHION
ARGENTO

Calvin Klein

Happy Socks®



ADDICTED

Entra nell'universo maschile: t-shirts e felpe, costumi e teli mare, pigiami lounge, abbigliamento intimo, cappelli e sciarpe, borse, portafogli e cinture in pelle, gioielli in argento, bracciali e anelli, accessori, confezioni regalo e tanto altro. La selezione continua ogni giorno perchè ogni busta che lascia il nostro negozio sia un acquisto felice, un regalo gradito, un accento per la personalità.

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



TOMMASO D'ANGELO:

addestratore cinofilo per passione

*Compagno fedele, il cane è da sempre il miglior amico dell'uomo. Se perfettamente addestrato il nostro amico a quattro zampe diventa un insostituibile collaboratore per tante attività e lavori delicati come cani-guida, cani-poliziotto, cani-antidroga, cani per non vedenti, cani da caccia, cani bagnino, cani da soccorso alpino. Proprio in questi casi entra in gioco un'importante figura professionale: l'addestratore di cani, che non solo lavora nell'istruire gli animali in un determinato compito, ma sempre più interviene nell'educazione di cani che vivono in casa. In Penisola Sorrentina possiamo contare sull'esperienza e la professionalità del noto **educatore cinofilo Tommaso D'Angelo**, una persona dotata di una grande sensibilità personale che da tempo è amico della redazione di LeggimiGratis.*

Gli abbiamo rivolto alcune domande per conoscere da vicino la sua professione.

Come è nata la tua passione per i cani?

Ho avuto la fortuna di crescere in una casa con molti cani, quindi la mia passione per loro si può dire sia nata e cresciuta con me, fa parte del mio DNA.

Da quanto tempo la svolgi?

Svolgo l'attività di istruttore cinofilo da circa 15 anni ma, da oltre 20 lavoro nel settore: prima come toelettatore e allevatore poi come istruttore.

Come si diventa addestratori di cani?

Per poter svolgere bene questa attività bisogna iniziare frequentando un percorso formativo che si conclude con un esame ed il rilascio di

un diploma o attestato e poi fare molta pratica presso un centro cinofilo. Penso che non si possa iniziare a lavorare seriamente se non si fanno almeno 2 – 3 anni di esperienza sul campo, soprattutto per una questione di varietà di cani visti.

Quali soddisfazioni hai avuto dal lavorare con i cani?

Il mio è un lavoro bellissimo, non solo perché relazionarsi con i cani è sempre meraviglioso ma anche perché mi permette di conoscere ogni giorno persone nuove e stringere con loro rapporti di amicizia che spesso durano nel tempo.

OTTICA
Argiò



SUNGLASSES OUTLET

 Ottica Argiò

SORRENTO - Via San Francesco, 26

Tel. 081 8781759

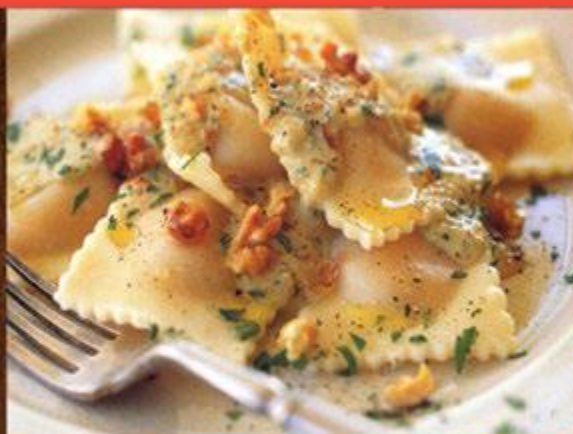


PUB - STEAK HOUSE

SORRENTO



...un vero steak house nel cuore di Sorrento!



**Pub
Restaurant
Steak and Grill
Beer and
Local Wine**



Via Fuorimura, 20 - SORRENTO (NA)
Tel. 081.8781560 - 340.4654186 - piccadilly.pub@libero.it



Che consiglio daresti a chi ha paura dei cani?

La paura verso i cani nasce di solito da piccoli ed è spesso dovuta ad incontri maldestri che creano nel fanciullo turbamenti crescendo, se non la si affronta, aumenta e la si può trasmettere da grandi ai propri figli. La paura dei cani però è di per se innaturale perché l'uomo ed il cane hanno avuto un'evoluzione parallela e spesso si sono supportati a vicenda per svolgere dei compiti che trovavano il fine comune nella sopravvivenza. Oggi c'è molta gente che teme i cani, vuoi anche per colpa di alcuni articoli che tendono ad etichettare questa o quella razza come killer. Se si ha il desiderio reale di superare questa paura ci si deve affidare ad esperti che sappiano creare i presupposti per un approccio corretto al cane.

Come nasce l'idea di creare uno spettacolo con i cani?

L'idea è sempre la stessa: divertirci con i nostri compagni pelosi. Lo spettacolo fa parte del nostro modo di vivere questo lavoro: ci piace mostrare ciò che facciamo e ci piace

coinvolgere tutti in questa passione.

Quanto tempo occorre per addestrare un cane?

Addestrare non significa molto. Diciamo che il primo step da affrontare è educare il padrone ad una corretta gestione del cane e per fare ciò possono essere necessari uno o più mesi. Una volta completata la corretta educazione si può cominciare l'addestramento sportivo che in verità non ha mai fine.

Che problematiche con i cani puoi risolvere?

I problemi comportamentali di un cane possono dipendere da un'errata educazione (stimolazione, socializzazione, addestramento) o da danni biologici. Noi come CANIS SAPIENS affrontiamo il primo caso e cioè i problemi legati all'educazione. Quando ci sono danni biologici bisogna rivolgersi al medico veterinario. Nella mia carriera raramente ho riscontrato disturbi biologici, è molto più frequente che il cane sia stato mal gestito e quindi abbia appreso delle cattive abitudini.

OVER THE TOP

Auto e Moto
Centro Gomme
Centro Revisioni
Officina Meccanica
Elettrauto

VICO EQUENSE

Corso Filangieri, 33 - Tel. 081.8016424

info@overthetopautomotive.it - www.overthetopautomotive.it

CONTROLLA LA SCADENZA

PRIMA CHE LO FACCIA QUALCUN ALTRO...



**Revisione immediata
senza prenotazione**



Rifiuti spiaggiati

Grazie al "Beach litter", il costante monitoraggio che Legambiente effettua sulle coste del Mediterraneo, è stato dimostrato che ad accomunare molte delle nostre spiagge non sono solo le belle conchiglie, ma soprattutto i rifiuti spiaggiati, ovvero quei **rifiuti abbandonati volontariamente sulle spiagge** (a testimonianza della totale indifferenza verso i danni che questo comportamento provoca all'ambiente costiero e marino), **o depositati dal mare, su di esse**. Si tratta di rifiuti di ogni genere, di ogni forma e dimensioni: bottiglie e contenitori di plastica, tappi, polistirolo, secchi, stoviglie usa e getta, oggetti derivanti dal comparto della pesca, mozziconi di sigaretta e rifiuti da mancata depurazione (come cotton fioc e assorbenti) passati dal water al mare, e quindi sulle spiagge.

Il triste primato di regina dei rifiuti rinvenuti e classificati da Legambiente su 29 litorali italiani presi in analisi, spetta alla **plastica, con una incidenza del 76,3%**. Sul secondo gradino di questo poco lodevole podio troviamo i **cotton fioc** e - a seguire - rifiuti di carta, metallo, nasse, reti, strumenti da pesca e residui di cassette di polistirolo per il pesce. Chiudono la classifica stoviglie usa e getta, materiali da costruzione, flaconi di detergenti, bottiglie di vetro, sacchetti di patatine e stecchetti di lecca-lecca e gelati.

Una riflessione a parte meritano **le cicche di sigarette** (al terzo posto dell'ingloriosa ten e in aumento rispetto agli anni precedenti) **e i rifiuti indicatori di una mancata depurazione**, quali cotton fioc, assorbenti e preservativi: la presenza di questi oggetti in acqua o sulle spiagge è la testimonianza della scorretta abitudine di smaltimento di questi

rifiuti, che vengono gettati impropriamente nel water, e anche il grave **segnale dell'assenza o dell'inefficienza di sistemi depurativi**, che non riescono a filtrare oggetti di una certa grandezza. Non è un caso infatti, che l'83% di questi rifiuti sono stati ritrovati nelle spiagge che distano meno di un km dalla foce di un corso d'acqua o si trovano nelle vicinanze di scarichi fognari.

Per le cicche di sigarette, il cui rilascio nell'ambiente è perseguito dalla legge n. 221 del 28 dicembre 2015, i tempi di smaltimento sono di oltre un anno: secondo una recente ricerca delle Nazioni Unite i mozziconi sono ai primi posti nella top-ten dei rifiuti che soffocano il Mediterraneo. Molti di questi rifiuti che per trascuratezza o per mancanza di sistemi di raccolta vengono dispersi nell'ambiente, presto o tardi, raggiungono il mare, danneggiando non solo l'ambiente, l'economia e il turismo, ma anche la salute dell'essere umano: **la plastica in particolare, agisce come una spugna attirando sostanze chimiche idrorepellenti e metalli pesanti come mercurio, zinco e piombo, estremamente dannosi**.

Con il tempo e la permanenza in mare questi rifiuti si frantumano in parti minuscole, fino a confondersi con lo zooplankton, ed ingeriti dai pesci entrano inevitabilmente a far parte della catena alimentare che arriva fino all'uomo.

Inoltre **la massiccia presenza di tali rifiuti minaccia severamente la sopravvivenza di tartarughe marine, uccelli, pesci e mammiferi marini**, che possono morire per soffocamento dovuto all'ingestione accidentale di rifiuti (in particolare buste di plastica), scambiati per cibo.



ULYSSE WELLNESS EXPERIENCE

da Settembre
**LE NOSTRE PROMO
DANNO SPETTACOLO!**

PISCINA

AQUATONE
AQUA CROSS FIT
AQUAGYM
AQUA WALKING
NUOTO
PALLANUOTO
NUOTO BABY

FITNESS

**BABY SPORT
ACADEMY**
**GINNASTICA
FUNZIONALE**
FITBOX
STEP
TOTAL BODY
PILATES
WORKOUT

#ulyssfitness

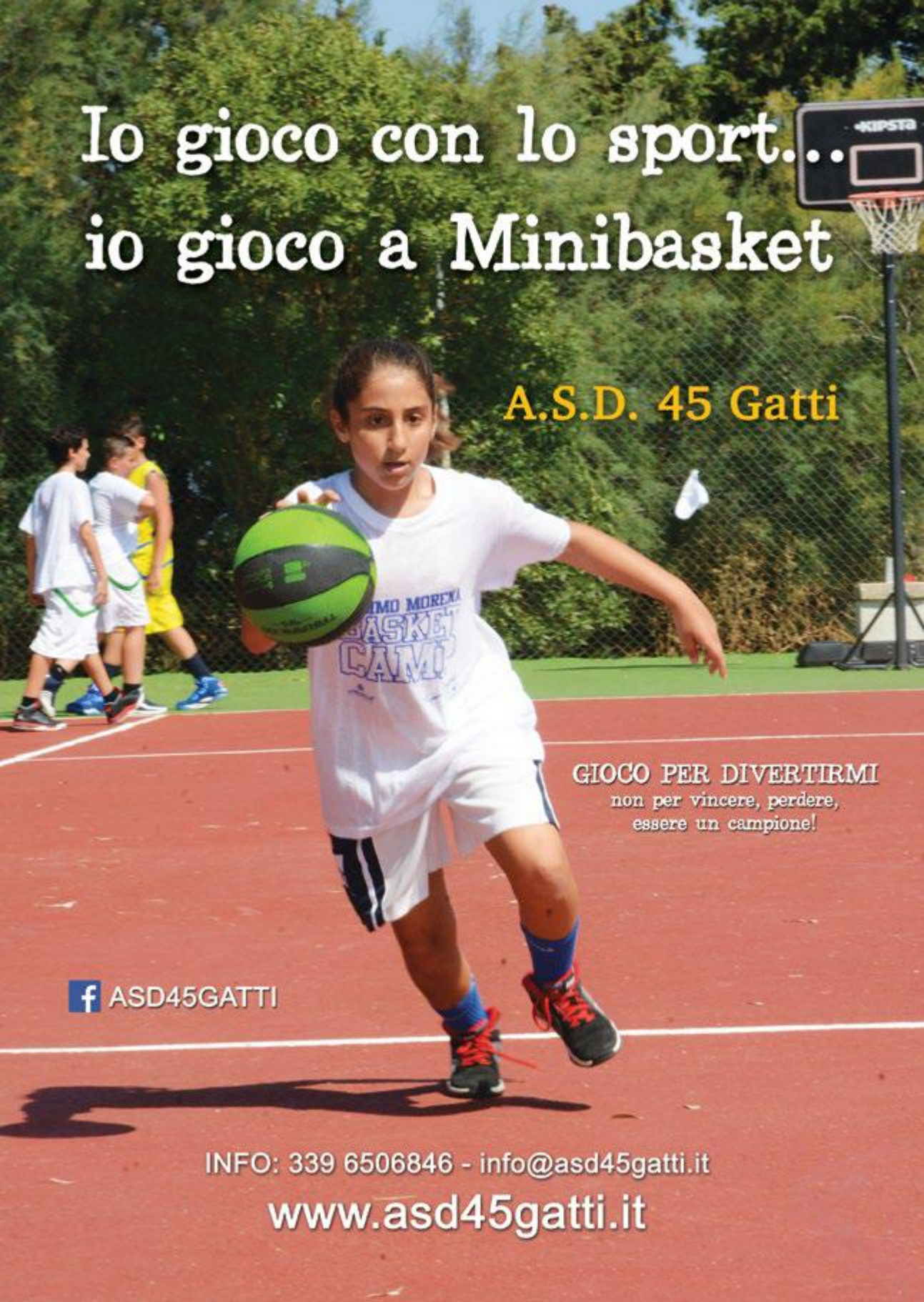
#swimmingsorrento

**Vieni a far parte
del nostro show!**

Sorrento Via del Mare, 22 (Na)

Tel. 081 807 35 81 | www.ulyssedorrento.com

ULYSSE
Wellness Experience



Io gioco con lo sport... io gioco a Minibasket

A.S.D. 45 Gatti

GIOCO PER DIVERTIRMI
non per vincere, perdere,
essere un campione!

 **ASD45GATTI**

INFO: 339 6506846 - info@asd45gatti.it

www.asd45gatti.it

IL NOSTRO CENTRO MINIBASKET "45gatti"



"Mi dispiace, ma qui, in questo Centro Minibasket, non si fabbricano campioni, non si allevano futuri giocatori di basket, né si coltivano aspettative in merito.

Se qualcuno di questi bimbi che oggi rotolano, si arrampicano, fanno capriole e tirano a canestro (in modo ancora maldestro e anche all'indietro) un giorno diventerà un giocatore famoso, tutti saremo contenti per lui soprattutto se sapremo che è diventato anche una persona felice e soddisfatta.

Qui, in questo Centro Minibasket, si parla, si ascolta, si è allegri, si grida, si sorride e soprattutto si impara a rispettarci e a divertirsi giocando; qui si spiegano le regole dei giochi e dello stare insieme; qui si insegna l'uso ed il rispetto per il proprio corpo, per le cose e per le persone che si incontrano, anche se diverse per provenienza geografica, per fede religiosa e per problematiche psicofisiche; giocando, qui si chiariscono i doveri che ciascuno ha verso gli altri anche attraverso la beneficenza e la solidarietà; qui, in questo Centro Minibasket, poco

importa se molti, effettuando il tiro in corsa, faranno più dei canonici due passi. Chi in futuro vorrà praticare il basket avrà modo e capacità di imparare sia il terzo tempo che tante altre tecniche specifiche e per lui sarà veramente una piacevole, continua scoperta; in questo centro, ed oggi più che mai, si ha la ferma convinzione che essere bambini non vuol dire scimmiettare per forza il mondo degli adulti, ma vuol dire esprimersi liberamente per essere se stessi fino in fondo ed essere aiutati a crescere sereni, senza angosce, senza ansia da prestazione, senza la paura di sbagliare, senza il timore di essere continuamente giudicati da adulti miopi e frustrati.

Chi sta con i bambini ha il dovere professionale e morale di essere "educatore" più che istruttore o allenatore ricordando però, come dice Crepét, che educare è libertà. Tutto il resto è addestrare, ammaestrare, indottrinare."

Con affetto Prof. Mimmo Montuori
(Allenatore Nazionale Pallacanestro)
dal mio maestro Cesare Covino



DE MARTINO LUCIDATURE

di Rosario De Martino

OFFERTA

LEVIGATURA/LUCIDATURA

PAVIMENTI

a partire da **10€** al mq

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



Le tante crisi economiche del Brasile



La prima economia latinoamericana è di nuovo alle prese con "il volo della gallina". E' questo il nome, denigratorio, usato in Brasile per descrivere la performance del paese nell'ultimo secolo. Nel 2010 il Brasile, tramite l'ISTAT nazionale, cresceva con una percentuale del 7,5%, nel 2014 dello 0,1% quasi lo stesso nel 2015.

Il Brasile sta soffrendo gli effetti del rallentamento davanti a:

diminuzione del PIL Cinese
crollo del prezzo delle commodities (oro, argento, rame, petrolio, ecc...) a livello internazionale.

Bisogna, poi, considerare gli aspetti interni e politici di tale paese:

- Forte litigiosità politica;
- Bassa motivazione al lavoro da parte del popolo;
- Stampa fortemente contraria alla attuale politica;
- Forte criminalità;
- Tassi elevati della Banca Centrale del Brasile (BACEN) al 14,25% (dal 10,50 del 2014).

Dal 15 maggio corrente anno c'è in Brasile un nuovo governo di coalizione brasiliano, in carica dopo che la presidente Dilma è stata sospesa dall'incarico per "impeachment". Tale nuovo provvisorio governo ha già iniziato ad abolire molte delle riforme approvate negli ultimi anni

dal partito dei lavoratori. Si voterà nei prossimi 8 mesi per costituire un governo definitivo.

Tutto ciò ha portato gli imprenditori a non investire più nel paese semplicemente perché è venuta a mancare anche la certezza di un ritorno economico ai loro investimenti. Inoltre, gli investitori stranieri hanno lasciato in massa il Brasile. Il tutto ha portato ad una forte svalutazione della loro moneta (Real) che nel 2014 (rapporto con l'Euro) era quotato a circa 3 e oggi è mediamente registrato a 4,3.

Il decennio di forte crescita, coinciso con l'amministrazione Lula, non è stato sfruttato per rendere più efficiente e costante l'economia brasiliana, che, invece, doveva aprirsi alla concorrenza internazionale e aumentare la competitività all'interno del paese.

Tutti, oggi, sanno che il Brasile deve procedere alle riforme strutturali che vengono sempre rimandate per una questione "populistica" e a detta dei più grandi economisti questo porterà il paese a pagare un notevole prezzo abbandonando definitivamente il sogno di essere un grande paese sviluppato.

Bisogna intervenire con un governo forte che dia una svolta notevole alle buone caratteristiche del Brasile eliminando o attenuando gli aspetti interni negativi del paese precedentemente sopraelencati.

Iaccarino Pitturazioni

di Giuseppe Iaccarino

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

Cell. 347 29 15 408

email giuseppeiaccarino72@yahoo.it

 Iaccarino Pitturazioni

PULIZIA
E
MASSIMA SERIETÀ



CON GIARDINO ESTERNO

via Casa Lauro, 4/6/10
Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 8781547
Cell. 333 7643503

Aperti a Pranzo e Cena
Sale Interne e Giardino Esterno





il modulo arredamenti

SORRENTO
Via degli Aranci, 33/d





Soluzioni innovative per il recupero degli spazi

Tel. 081.878.5697

info@ilmodulosorrento.it



Circa 7 milioni di italiani portano una protesi dentaria mobile "dentiera", altri invece le più moderne protesi su impianto. In entrambi i casi un controllo odontoiatrico è imprescindibile.

Prendersi cura della propria protesi dentaria

Fase di Adattamento di una Protesi mobile:

La fase di adattamento di una protesi può richiedere alcuni giorni o settimane, in tale periodo la percezione sensoriale risulta completamente alterata ma successivamente la dentiera si "assesta" nella bocca e non darà più alcun tipo di problema.

Per aumentare il comfort e la sicurezza del paziente si possono utilizzare creme adesive che migliorano la ritenzione della protesi e formano un cuscino tra la struttura dura della stessa e la mucosa orale riducendo il rischio di infiammazioni e dolore.

Un buon adesivo deve essere di sapore neutro, anallergico e facile da rimuovere con una garza bagnata.

In molti non sanno che le ossa mascellari si riassorbono nel tempo e ciò può causare un movimento eccessivo o anche la caduta della che non si adatta più bene alla bocca del paziente.

Dunque è fondamentale il controllo periodico del dentista che riesamini la dentiera adattandola ai cambiamenti della bocca e facendo la cosiddetta "ribasatura" della protesi.

Manutenzione:

Alcuni semplici passi da seguire per la cura della propria protesi:

Spazzolatura quotidiana con apposito spazzolino in acqua fredda dopo ogni pasto e con uno speciale dentifricio non troppo abrasivo.

I denti della protesi vanno spazzolati dall'altro verso il basso e riposta in umido se non indossata.

Disinfezione con pastiglie o soluzioni a base di ossigeno nascente inibiscono la crescita batterica. Ricordare di sciacquare con abbondante acqua la vostra protesi dopo averla immersa in queste soluzioni disinfettanti.

Pulire e massaggiare con uno spazzolino a setole morbide la mucosa orale, gengive o palato a contatto con la protesi per rimuovere la placca evitando irritazioni, infezioni e alitosi utilizzando un collutorio per migliorare la pulizia.

Rivolgersi al vostro dentista di fiducia per una pulizia professionale tramite l'utilizzo di strumenti ultrasonici e paste speciali.

Protesi ancorate su impianti:

In tal caso la manutenzione è più semplice.

Le protesi su impianti necessitano della sostituzione delle guarnizioni degli attacchi quando questi si usurano. L'Operazione richiede 5 minuti e viene effettuata in un'unica seduta in studio con la frequenza di una volta all'anno in base al caso.



RISTORANTE *da Pappone*

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



Conservativa

Implantologia

Ortodonzia

Odontoiatria Pediatrica

Parodontologia

Endodonzia

Protesi dentaria

Odontoiatria Estetica

Odontoiatria Laser

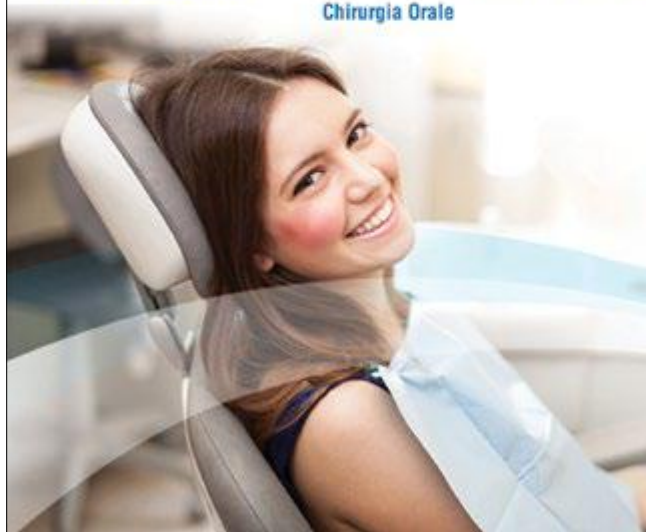
Chirurgia Orale



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





Curriculum Vitae: alcuni consigli per non sbagliare!

Settembre, mese di ripartenze e nuovi obiettivi, è il periodo migliore per revisionare il proprio Curriculum Vitae, rendendolo un valido alleato nella ricerca del lavoro dei propri sogni.



Ma quali caratteristiche deve avere un Curriculum Vitae?

Innanzitutto, è bene dire che il CV spesso è considerato, erroneamente, come un semplice elenco dei lavori svolti nel corso della propria carriera, senza attribuirgli l'importanza che in realtà ha nel corso di una ricerca di lavoro.

Deve essere considerato come il biglietto da visita della propria figura professionale. È lo strumento attraverso il quale si ha il primo contatto con il possibile datore di lavoro ed è in base a questo che viene effettuata la prima selezione tra i candidati da contattare per un colloquio di approfondimento.

La semplice compilazione di modelli pre-stampati, spesso, non esalta le competenze e capacità acquisite e riduce le possibilità di essere scelti. A tal proposito, in Internet è presente una moltitudine di modelli, semplici o complessi; il più conosciuto è il formato Europass, molto utilizzato ma soggetto a numerose critiche per l'eccessiva dispersione delle informazioni e l'impersonalità della grafica.

Nessuno di questi è, tuttavia, efficace quanto un Curriculum Vitae creato ad hoc per il proprio profilo lavorativo.

Come realizzarlo?

Occorre scomporre il CV in 5 sezioni:

1. Dati personali: sono informazioni indispensabili all'interno del CV. L'errore più comune da parte del candidato è di omettere uno o più dei seguenti dati: data di nascita, residenza, numero di telefono, contatti Social.

2. Esperienze professionali: occorre indicare le esperienze vissute in ordine temporale, iniziando da quella più recente e raggruppando quelle che eventualmente sono state svolte presso la stessa azienda.

3. Formazione: anche in questa sezione, i titoli di studio devono essere inseriti in ordine cronologico, partendo dal più recente; se si possiede il diploma come ultimo titolo di studio, non è consigliabile indicare anche titoli precedenti perché non professionalizzanti.

4. Capacità personali: si riferiscono alle proprie capacità e abilità innate e/o apprese durante la formazione e le esperienze precedenti;

5. Competenze: in questa sezione vanno specificate le conoscenze acquisite nel corso delle proprie esperienze lavorative e formative (tecnologiche, linguistiche, manuali).

Per i candidati che non hanno familiarità con gli strumenti di scrittura digitale o non sanno descrivere al meglio le proprie capacità personali e lavorative, esistono oggi Agenzie e Studi professionali specializzati nella creazione di CV in grado di risaltare le competenze del candidato. È necessario, infatti, differenziare il proprio CV in base alla professione che si svolge e al ruolo per cui ci si candida. Ad esempio, il CV di un candidato al ruolo di Receptionist non può essere uguale a quello di un aspirante Cameriere sia per le conoscenze evidenziate, sia per le attitudini personali messe in risalto.

Investire nella realizzazione di un Curriculum professionale, adattato alle proprie esperienze formative e/o lavorative e destinato ad una specifica candidatura, può rappresentare, pertanto, la chiave di svolta della propria carriera.



**INNOVAZIONE
NELLA TRADIZIONE
UN CONNUBIO *ESPLOSIVO!***

Piazza Cota 50 - 51 - 52 • Piano di Sorrento (NA)

Tel. 08118746633 - 3335017088

Prenota il tuo tavolo per le partite di calcio

Seguici su 

Da settembre ci sarà un menù tutto veg per gli amanti del settore

**F
O
O
D**



**D
R
I
N
K**



**T
A
S
T
Y**





Occhi e sole

L'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti del sole, in assenza di adeguata protezione, è dannosa a livello oculare e dermico. **L'occhio è particolarmente esposto allo stress causato dalla luce.**

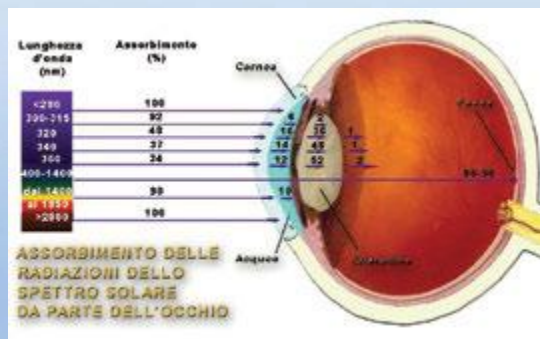
I fotoni visibili "violetti e blu", insieme ai raggi UVA (320-400 nanometri), sono pericolosi soprattutto per la retina, mentre il cristallino e la cornea sono particolarmente sensibili ai raggi UVC (200-290 nm).

La cornea fa da primo filtro per le radiazioni luminose ed è, quindi, la prima struttura ad essere danneggiata da un'eccessiva esposizione (fotocheratite). **L'assorbimento delle radiazioni solari, col passare degli anni, danneggia il cristallino e ne causa la perdita della trasparenza (cataratta), con conseguente calo visivo** (in questo caso, tuttavia, il cristallino opacizzato può essere sostituito con un cristallino artificiale mediante intervento chirurgico). Al contrario i danni che le radiazioni solari possono provocare alla retina possono essere in larga misura irreversibili. Diverse patologie hanno dimostrato un coinvolgimento delle radiazioni solari nell'induzione o nella progressione del danno retinico: edema maculare cistoide, retinopatia solare o epiteliopatia e degenerazione maculare legata all'età.

È fondamentale proteggere gli occhi mettendo occhiali scuri dotati di filtri a norma di legge. **Gli occhiali da sole avvolgenti sono quel-**

li più protettivi perché bloccano i raggi UV provenienti anche lateralmente. Anche un cappello con visiera offre un ulteriore grado di protezione. Bisogna ricorrere a tali protezioni in tutte le situazioni in cui ci sia una forte esposizione ai raggi ultravioletti (mare, montagna o lampade abbronzanti). Qualora compaiano fastidi – quali bruciore, rossore ed intolleranza alla luce (fotofobia), visione offuscata, macchie scure sulla parte bianca del bulbo (simili a nei) – è consigliabile recarsi dall'oculista che, una volta formulata l'esatta diagnosi, prescriverà la terapia idonea.

E' importante evitare di usare prodotti per automedicazione senza cognizione di causa perché, in presenza di una cheratocongiuntivite (congiuntivite associata a una cheratite), l'uso di un collirio errato potrebbe persino peggiorare il quadro clinico.



dal sito Dr. Carlo Benedetti

COSA FARE QUANDO SI PORTANO LE LENTI A CONTATTO?

A causa dei vari agenti atmosferici (sole e riverbero sull'acqua, vento, ecc.) si è più suscettibili ad arrossamenti oculari ed è frequente un'alterazione del film lacrimale con sensazione di occhio asciutto. Bisogna evitare di addormentarsi con le lenti a contatto e devono essere utilizzate più spesso lacrime artificiali. Nel caso di utilizzo di lentine giornaliere, queste devono essere buttate subito dopo l'utilizzo in acqua.





THE GANG

ABBIGLIAMENTO UOMO & DONNA



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



**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...

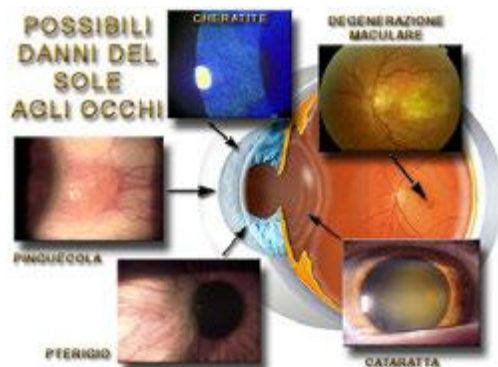
**Carbone Vegetale, Altamura,
Soia, Farro, Segale, Multicereali**



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

CHE DIETA È CONSIGLIABILE?

È opportuno consumare molta frutta (soprattutto arancia, kiwi e albicocche), verdura (peperoni, pomodori, carote, vegetali a foglia verde come lattuga e spinaci) e seguire una dieta povera di grassi. Può essere utile – in soggetti affetti da distrofie retiniche – l'assunzione di complessi multivitaminici (contenenti vitamina A, C ed E, ma anche selenio, zinco e luteina). Il fine è ridurre ulteriormente lo stress ossidativo e proteggere le cellule della retina. Inoltre, è consigliabile mangiare spesso pesce azzurro perché contiene omega-3 e omega-6, acidi grassi che hanno dimostrato avere un effetto protettivo sulla macula. È sempre importante bere molta acqua – se possibile anche facendo ricorso a specifici integratori di sali minerali – perché le elevate temperature determinano una disidratazione maggiore (specialmente a livello del corpo vitreo). La conseguenza più comune è l'aumento della presenza delle cosiddette 'mosche volanti' ovvero dei corpi mobili (addensamenti proteici sospesi all'interno del corpo vitreo che proiettano la loro ombra sulla retina). Nei casi limite il corpo vitreo può (in seguito a notevole riduzione del suo volume x disidratazione spinta) andare incontro a distacco (tecnicamente si parla di "distacco posteriore del vitreo").



dal sito Dr. Carlo Benedetti

C'È IL RISCHIO DI CONTRARRE UN TUMORE?

In teoria sì: l'esposizione prolungata ai raggi solari può incrementare il rischio di contrarre un tumore oculare. Categorie professionali più a rischio sono, ad esempio i marinai, gli agricoltori e i lavoratori che utilizzano l'arco voltaico. Più nello specifico i raggi ultravioletti possono concorrere, nel lungo periodo, a provocare lesioni tumorali della pelle intorno alle palpebre e della congiuntiva sia di natura benigna, sia maligna (come il melanoma). Anche l'uvea può essere colpita: i raggi ultravioletti possono accrescere, ad esempio, la possibilità di contrarre il melanoma dell'iride o della corioide.

*prenditi cura
dei tuoi occhi*

Dott. Antonio Carderopoli

Via Angelo Cosenza, 92 - 80062 Meta (NA)

Tel. 0818786475



Ta-momentI Di ViTa

La vita è bella!

Trascorrere il viaggio nel tempo attraverso le stagioni della vita, sentire i profumi che ci circondano, ascoltare i silenzi, guardarsi intorno per godere dei colori della natura, sentirsi scivolare addosso la fresca acqua che sgorga accarezzandoti la pelle: che bella la vita! Vivere a colori, per gioire del bene che hai conquistato, per condividere i momenti più belli con i propri cari, con gli amici intimi, guardarsi negli occhi per darsi ti amo. Il tempo trascorso a rincorrere i sogni che poi si materializzano come per magia e lì, solo con te stesso sulla vetta del monte, osservi tutto intorno: quanta vita che è passata! Nella mente affiorano i ricordi e così i ritagli di vita uniti da un sottile filo di seta e tu con la mano protesa a non farli andare via: che bella la vita! Il sole cala all'orizzonte il mare con le sue onde riflette la luce

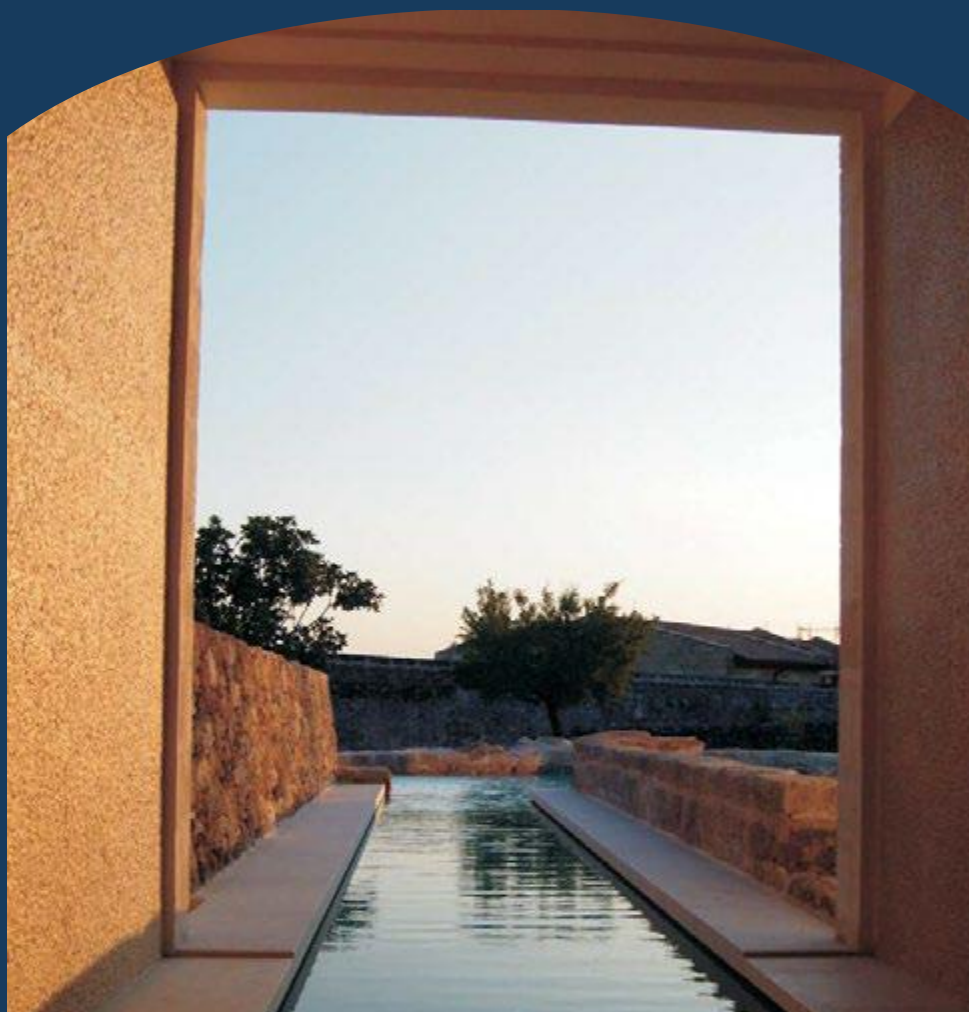
che danza sull'acqua con tanti luccichii che come farfalle saltano di fiore in fiore, la luna sorge dai monti come una regina sul trono e in contrapposizione al sole spegne quel lume caldo del giorno...

Nel cielo si accendono le stelle, i riflessi si diffondono sul mare dove, come per incanto, appare un'isola e così la brezza della sera che mi accarezza il viso e mi culla in quel sogno infinito. Una voce soave mi distoglie e nel contempo un dolce bacio mi risveglia: che bello spettacolo, che bella la vita! **Momenti di vita che fanno arricchire l'animo attingendo energia dalle forze della natura e che, mediante la stimolazione dei sensi, rilassano il corpo e stimolano la mente a sognare, a visionare, a proiettarsi in un futuro a colori: Benessere in valore assoluto.**



TECNOAMBIENTE

Benessere in valore assoluto.



su Youtube clicca:
tecnoambiente benessere



www.tecnoambienteluxurypools.com



Uno dei piatti italiani più conosciuti e apprezzati al mondo, l'amatriciana (la matriciana in romanesco) è il piatto simbolo della tradizione gastronomica di Amatrice, un piccolo paese in provincia di Rieti, colpito nei giorni scorsi dalla sciagura del terremoto.

INGREDIENTI

per 4 persone

- 500 gr di spaghetti
- 125 gr di guanciale di Amatrice
- un cucchiaino di olio di oliva extravergine
- un goccio di vino bianco secco
- 6 o 7 pomodori San Marzano o 400 g di pomodori pelati
- pezzetto di peperoncino
- 100 gr di pecorino di Amatrice grattugiato
- sale

L'Amatriciana

PREPARAZIONE

In una padella alta metti a rosolare a fuoco vivo il guanciale fatto a tocchetti e il peperoncino con l'olio per pochi minuti. Sfuma con il vino e metti da parte il guanciale in una terrina per evitare che si secchi troppo. Nella stessa padella cuoci i pomodori (precedentemente sbollentati per privarli dei semi e della pelle) con un filo d'olio. Versa la salsa nella terrina con il guanciale, mescola il tutto e unisci la pasta, cotta al dente in abbondante acqua salata. Aggiungi abbondante pecorino grattugiato e amalga il tutto. Servi l'Amatriciana calda con una spolverata di pecorino finale.

Fonte :www.amatriceturismo.it

LeggimiGratis vuole omaggio ai cittadini del paese raso al suolo dal terremoto del 24 agosto che proprio in questi giorni avrebbero festeggiato la 50° sagra dell'amatriciana, dedicando questo mese la rubrica "Cook with me" alla ricetta della pasta all'Amatriciana.



Approfondisci storia e ricetta originale sul sito LeggimiGratis.it

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



TUTTA LA GAMMA È COPERTA DA 5 ANNI DI GARANZIA

CONCESSIONARIA

 **KYMCO**

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

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

FINANZIAMENTO ANTICIPO 0

24 RATE TASSO 0

BAULETTO

EURO 3
AGILITY 125
1.900€



FINANZIAMENTO ANTICIPO 0

24 RATE TASSO 0

EURO 4 - ABS
DOWNTOWN 350QI
5.100€



FINANZIAMENTO ANTICIPO 0

24 RATE TASSO 0

EURO 3 - ABS
KXCT 300
4.500€



FINANZIAMENTO ANTICIPO 0

24 RATE TASSO 0

EURO 4 - ABS
XCITING 400
5.800€



POSSIBILITÀ DI R.C. A CONDIZIONI VANTAGGIOSE

PREZZO FRANCO CONCESSIONARIA



ASSOCIATO
FIAP
FEDERAZIONE ITALIANA
AGENTI IMMOBILIARI
PROFESSIONALI

CORSO ITALIA, 53
80065 SANT'AGNELLO (NA)
Tel. 0818071533 - 0818071423
Fax 081 19302222
info@castellanoimmobiliare.com
www.castellanoimmobiliare.com

Sorrento, a pochi minuti a piedi dal centro, in contesto rurale, vendesi porzione di fabbricato, costituita da due livelli abitativi, sovrastante sottotetto e sostantanti locali deposito.
Rif. V705 a.c.e./g



Sorrento, collina, villetta panoramicissima sul Golfo: soggiorno, 3 camere, cucina, doppi servizi, ampie terrazze, giardinetto, parcheggio. Possibilità box auto.
Rif. V707 a.c.e./g

Sorrento, centro storico, grazioso appartamento mq. 48: zona living, camera matrimoniale, camera singola e bagno.
Rif. A544 A.C.E./G

Sorrento, nel centro storico, con affaccio su via S.Cesareo, appartamento in fabbricato d'epoca, al primo piano, senza ascensore, composto da ampio salone, tre grandi camere, cucinotto con piccolo tinello, ampio bagno con sopralco, ripostiglio e balconi.
Rif. A386 a.c.e./g

Sorrento, in caratteristico fabbricato d'epoca, moderno con ascensore, vendesi grazioso e rinnovato appartamento composto da: ingresso, ampio soggiorno-cucina, ca-

mera, cameretta, studiolo, bagno, comoda cantinola al piano terra.
Rif. A537 A.C.E./G



Sant'Agnello in posizione centralissima, grazioso appartamento in ottime condizioni: salone-cucina, bagno-lavanderia, due camere mansardate con bagno e terrazzo a livello, ampio e comodo studio. Sottostante box auto.
Rif. A529 a.c.e./g

Sant'Agnello, in parco tranquillo e signorile con verde attrezzato, vendesi grazioso e panoramico appartamento composto da: soggiorno, 3 camere, cucina, doppi servizi, balconate abitabili, garage-cantina, parcheggio.
Rif. A538 a.c.e./g

Sant'Agnello, centralissimo appartamento, ottime condizioni: soggiorno, due camere, cucina, doppi servizi, 2 ampie terrazze. Sottostante box auto doppio e comoda cantina.
Rif. A514 a.c.e./g

Sant'Agnello, centralissimo, soleggiato e luminoso appartamento in stabile in cemento armato: soggiorno, 2 camere, cucina, bagno, lunga balconata.
Rif. A530 A.C.E./G

Sant'Agnello, centralissimo, tranquillo, d'epoca, buone condizioni, bilivelli: soggiorno, 3 camere, cucinotto, doppi servizi, ampia terrazza coperta a livello.
Rif. A542 a.c.e./g

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



Piano di Sorrento, mezza collina, vendesi estremità di casa a schiera su tre livelli, doppio ingresso, soleggiata e panoramica, composta da: 1°liv. salone, cucinotto, bagno, terrazzi e giardinotto; 2°liv. tre camere, doppi servizi; 3°liv. salone-taverna. Comodo box auto, posto auto scoperto e terrazzo solarium.
Rif. V713 A.C.E./G



Meta, centro storico, a breve distanza dalla strada, palazzotto d'epoca mq. 200 su 2 livelli più sottotet-

to, 500 mq. giardinotto. Rinnovato. Accesso pedonale o con motorino.
Rif. V717 A.C.E./G

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

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

Positano, Montepertuso, porzione di fabbricato indipendente, doppio ingresso: 2 ampie camere, cucina-pranzo, doppi servizi, ampia terrazza a livello panoramica sulle colline, Galli e Faraglioni, piccolo giardino. Buone condizioni.
Rif. V710 a.c.e./g

COMMERCIALI

Sorrento, cedesi avviato e centralissimo bar-ristorante-pasticceria. Trattativa riservata.
Z840

Sorrento centrale, vendesi negozio locato mq. 55.D713

Sorrento, vendesi locali per attività artigianali da mq. 60 a 160 con spazi esterni. D727

MAGIC *Medley* BALLET

VIA DELLE ROSE, 36 0815322345

I NOSTRI ULTIMI SUCCESSI!!!



**SCEGLI ANCHE TU
UNA VITA DA PROTAGONISTA!**

TECNO C



LE MIGLIORI
CALDAIE A
CONDENSAZIONE

 Chaffoteaux

*...il calore di
una casa
accogliente*

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

www.tecnoc

ALOR



**SISTEMI RISCALDAMENTO E
RAFFREDDAMENTO A PAVIMENTO**

**CORSO ITALIA, 93 - META
TEL. 081 8787121**

alorfrasca.it



Adamo, Mariateresa,
Gianpietro, Giusy e
Maggie dal Risto Pub
"the Cave" ringraziano
tutti i loro clienti
per il certificato di
eccellenza ricevuto
da TripAdvisor



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.

**PER TUTTO
IL MESE DI
OTTOBRE**

FESTEGGIAMO A TUTTA BIRRA!

**The
Cave**

RistoPub - Birreria

**Una birra speciale
ogni giorno
e associazioni
gastronomiche a tema!**

**resta aggiornato seguendo
la nostra pagina facebook**

Cucina aperta dalle 18.30 fino a tarda notte • Servizio e coperto inclusi
Buffet per feste • Sala per feste private • Vasta scelta di vini e birre

Corso Italia, 23/25 ~ Piano di Sorrento (NA) ~ Tel. 081.190.07121 Cell. 3392774026

(Zona Pozzopiano)

Macelleria del Corso da Peppe

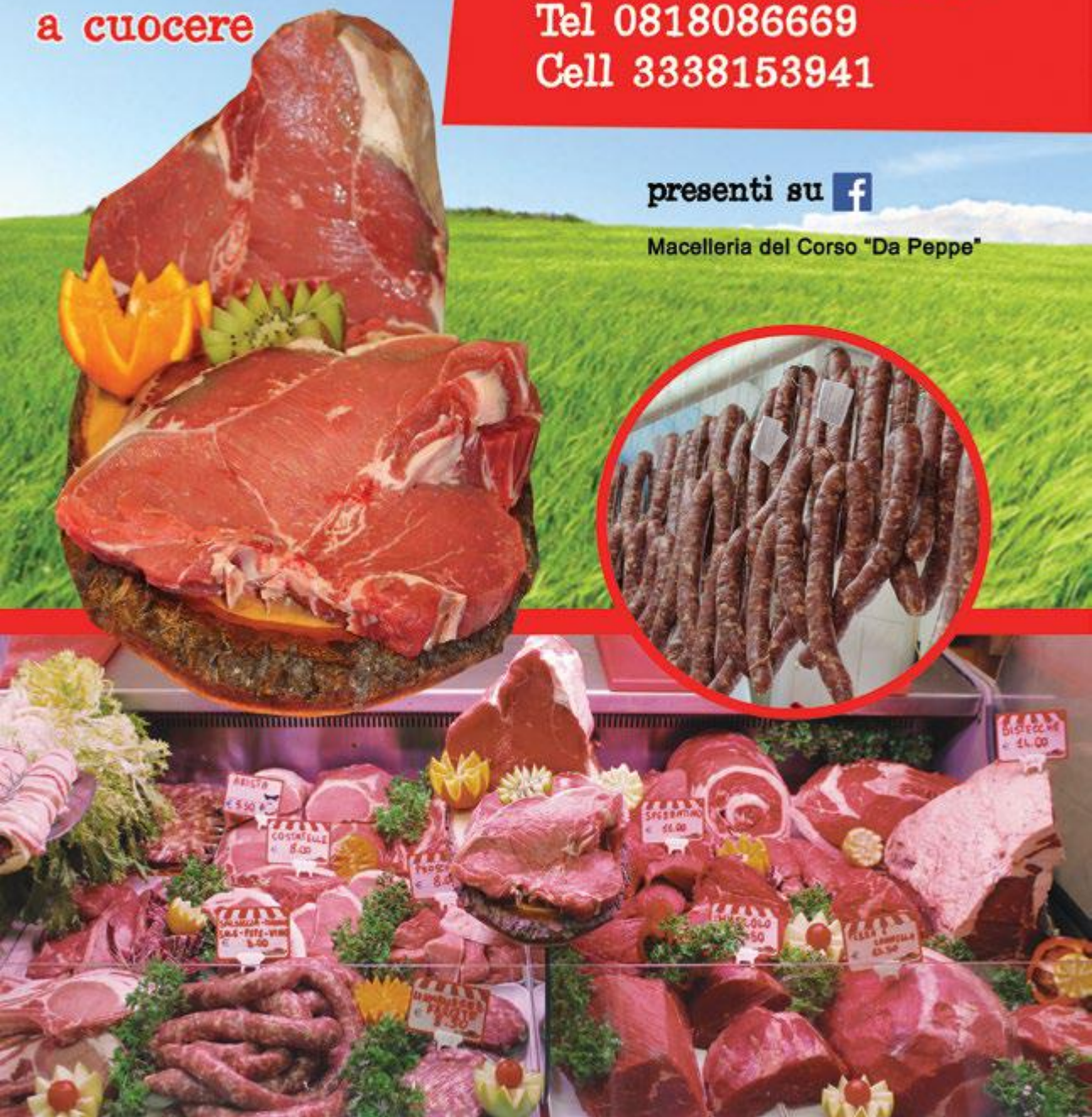
carni fresche e...
...vieni a provare
i nostri pronti
a cuocere

consegne a domicilio

Corso Italia 110 Meta
Tel 0818086669
Cell 3338153941

presenti su 

Macelleria del Corso "Da Peppe"



Vetrina Annunci

ANIMALI



Regalo Cuccioli bulldog inglese

Bellissimi cuccioli di bulldog inglese, alta genealogia italiana, cresciuti in un clima amarevole abituati al contatto con i bambini verranno rilasciati con attestato medico di buona salute, sverminati, microcippati, primi vaccini e con pedigree. Per info contattatemi

Prezzo: 200,00 €

E-mail: vipss00@outlook.com



Vendesi cucciola di maltese

Vendesi cucciola di maltese linea americana Koreana la cucciola è nata il 24 luglio e verrà consegnata sverminata, 2 vaccinazioni, microcippata e con il pedigree

non prima dei 60/70 giorni
Tel: 3393873933

Regalo cuccioli

Adorabili cuccioli di Maltese femminucce e maschietti disponibili per l'adozione gratuita. I cuccioli sono vaccinati, sverminati, cippati accompagnati da libretto sanitario e garanzia scritta. Di seguito sono riportati i dettagli: Età: 11 settimane. Razza: Maltese. Sesso: 1 maschio e 2 femmine - Vaccinati, - Sverminati, - Con passaporto europeo Email per ulteriori info.

E-mail: n.erickamooore@gmail.com

Tel. 3385811282

IMMOBILI



Casa vacanza al mare Calabria Santa Maria del Cedro

Vendo o fitto per vacanze immobile comune di Santa Maria del Cedro Marina vicino ad altre località come: Diamante, Praia a Mare, Cirrella, Belvedere Marittimo, Maratea, Tortora ecc. All'interno di un condominio

di soli 8 condomini. Le spiagge sono ampie e sabbiose, possibilità di parcheggio gratuito sul lungomare. Disponibile spiaggia libera ed a pagamento. L'immobile è stato totalmente e recentemente rinnovato dispone di luminoso soggiorno cucina con balcone, camera da letto, cameretta, disimpegno e bagno. L'ambiente è molto luminoso, ogni stanza è dotata di finestra/balcone. Impianto riscaldamento autonomo e caldaia. Disponibile posto auto all'interno del parco. Nelle vicinanze supermercato, bar, pasticceria, tabacchi e negozi vari. L'appartamento è ubicato al secondo ed ultimo piano della palazzina. All'interno del parco vi è una pizzeria aperta tutto l'anno, zona tranquilla ma animata anche nel periodo invernale.

Prezzo: 60.000,00 €

Tel: 3209787919

Vendo appartamento

Vendo, in via Duilio C/di Stabia, appartamento composto da: due vani e mezzo, ristrutturato, balcone vita strada, mezzo arredato. Classe energetica G.

Prezzo: 95,00 €

Tel: 3394359328

Cerco bilocale

Signora seria e lavoratrice cerca bilocale in affitto in penisola Sorrentina. No Meta di Sorrento, no zone collinari. No cauzioni, no agenzie.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3341921317

PIZZERIA GASTRONOMIA TAKE AWAY CUCINA CASERECCIA

Mi-Ami
ITALIAN GASTRONOMY

servizio a domicilio

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

TRANSFERS and EXCURSIONS

GUIDED TOURS

Special PRICE

Mercedes-Benz VEHICLES

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



SCUOLA CALCIO EVERGREEN SANT'AGNELLO

SONO APERTE LE ISCRIZIONI PER LA STAGIONE 2016/17

CATEGORIE: 2007 - 2008 - 2009 - 2010 - 2011

CAMPO SPORTIVO:

S. LIBORIO - PIANO DI SORRENTO

IOMMELLA GRANDE - SANT'AGNELLO

le sedute saranno condotte
dai tecnici federali F.I.G.C.
I ragazzi parteciperanno ai
campionati F.I.G.C. e prenderanno
parte a giornate di incontro
con le altre scuole calcio

Per maggiori informazioni:

3315244160 - 3476649138



*il calcio è creatività,
è dinamica, è onestà,
è amicizia!*

**IL CALCIO È
UN GIOCO
MERAVIGLIOSO!**

S.O.S.

Nicola Mastro

serramentista specializzato

Tel. 333 9744282

Montaggio e riparazione di:

- zanzariere
- infissi in alluminio, legno e PVC
- porte interne e blindate

Montaggio, sostituzione e riparazione di:

- serrature • vetri • maniglie
- avvolgibili in alluminio e PVC manuali e motorizzati

Via Turro Pastena, 39 - Massa Lubrense (NA)
nicolamastro79@gmail.com

ALDO D'ANTUONO

dott. esperto contabile

AD

Consulenza fiscale · Pratiche amministrative · Servizi per le imprese e per il cittadino

Assistenza alle imprese, lavoratori autonomi, privati, sportello CAF, 730, ISE, red. imu, contabilità semplificata, ordinaria, professionisti, certificati d'urc, dichiarazioni fiscali, unico, iva, irap, visure camerali, pratiche iva, cciaa, inps, equitalia, fatture elettroniche PA.

Via dei Gerani, 5 - Sant'Agnello
Cell. 331 3050498 - dantuonoaldo@virgilio.it



PIAZZA COTA, 6
PIANO DI SORRENTO
TEL. 3209365122 - 3343247364

seguici su 

+ tante idee per un pranzo veloce



Sott'oli
e verdure grigliate



originale!
su prenotazione

Zizzona
di Battipaglia



salumi paesani

anche per i tuoi panini speciali

CORSI

Lezioni private latino, greco e materie umanistiche

Laureata in lettere classiche con esperienza nel settore impartisce lezioni private in latino, greco, italiano e materie umanistiche in genere. Zona Sant'Agnello.

Tel: 3337550202

Lezioni lingua francese

Si effettuano lezioni lingua francese. Zona Massalubrense.

Tel: 3382842073

Docente effettua preparazioni e potenziamento

Docente materie letterarie effettua preparazioni e potenziamento per ragazzi delle medie inferiori (tutte le materie) e per ragazzi delle scuole superiori in Italiano, Latino, Greco, Storia o Geografia, Filosofia e Scienze umane. Pagamento mensile o a lezione. Prezzi modici, professionalità, ambiente familiare. Piano di Sorrento.

Tel: 3384938278

Lezioni private

Tuo figlio/a ha bisogno di ripetizioni ma non puoi spendere troppo? Impartisco lezioni private in tutte le materie (escluso francese e tedesco) a bambini di scuole elementari e ragazzi di scuole medie, anche a domicilio! Zona Piano di Sorrento-S. Agnello-Sorrento. Prezzi: 6 euro a lezione per bambini di scuole elementari, 8 euro a lezione per ragazzi di scuole medie. Per ulteriori info rivolgerti

anche tramite whatsapp.

Tel: 3493630805

E-mail: lezioniprivate2@libero.it

Lezioni di doposcuola

Lezioni di doposcuola per elementari e medie. Zona

Massalubrense.

Tel: 3382842073

Percussioni & Batteria

Insegnante di Percussioni & Batteria impartisce lezioni in Penisola Sorrentina. Preparazione esame di ammissione al Conservatorio.

Tel: 3332837637

ELETRONICA



Vendita Pioneer DDJ-SX2 prestazioni DJ controller & Mackie Thump15 Altoparlanti DJ concerto Package

Il DDJ-SX2 è il primo controllore del settore per dare ai DJ controllo dedicato del nuovo Serato flip funzioni all'interno Serato DJ. Serato Flip è un pacchetto di espansione per Serato DJ ha fatto da DJ il potere di registrare e rigiocare sequenze hot cue al volo. Il DDJ-SX2 è l'unico controller con tasti designati - Record, di avvio, e di slot - per mettere intuitiva Serato

flip prestazioni a portata di mano. I quattro canali DDJ-SX2 si basa sulla popolarità del suo predecessore, ma eredita due must-have caratteristiche del top-flight DDJ-SZ: pastiglie di prestazioni con, LED multicolori sensibili alla velocità e marcatori digitali punti cue on-jog. Il DDJ-SX2 è così Serato DJ DVS aggiornamento pronto e vanta una migliore jog tempo di reazione della ruota. Questo pacchetto comprende: (1) Pioneer DDJ-SX2 prestazioni DJ controller (2) Mackie Thump15 1000 Watt 15 "Powered Altoparlanti (2) Mackie Thump15 e TH-15 di protezione imbottito Speaker Borse (1) Ultimate Support JS-TS50-2 treppiede Speaker Stand Coppia con Carry Bag LIBERO (3) XLR 20FT Sure-Fit cavi di collegamento (5) Nero 10ft calibro 16 AC prolunghe (1) ProX Pioneer DDJ-SX / DDJ-SX2 Flight Case w / Laptop Shelf e supporti (1) Chauvet DJ GigBAR IRC (1) Chauvet DJ Hurricane 700 Fog Machine (1) Chauvet DJ IRC 6 Telecomando a raggi infrarossi (1) Shure SM58 microfono vocale Contattatemi per maggiori dettagli, se siete veramente interessati.

Prezzo: 910,00 €

E-mail: ggregxjox@gmail.com

MOTORI

Vendo moto Keeway/RKV 125cc Benelli

Vendo moto Keeway/RKV 125cc Benelli anno 2015, Km 2200 zona



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

Sorrento, no perditempo.
Prezzo: 1.500,00 €
Tel: 338 3760084

Vendo auto

Vendo auto Toyota
 i-q colore prugna.
Tel: 3394901773

LAVORO

Optima Italia leader nel settore CALL CENTER

Per la nuova sede di VICO EQUENSE si ricercano addetti telefonici - anche senza esperienza, fortemente motivati, orientati al raggiungimento degli obiettivi; - attitudine al contatto telefonico; - buona proprietà di linguaggio; - professionalità e serietà. Si offre - contesto dinamico - formazione in aula - retribuzione fissa + variabile. spedisci il CV via mail.

E-mail: francacadolini@alice.it
sorrento@optimaitalia.com

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

Baby sitter

Signora Italiana cerca lavoro come baby sitter anche neonati, vasta esperienza e massima serietà.
Tel: 3338894924

Istruttore calcio

Istruttore con patentino calcio, cerca lavoro nelle palestre come personal fitness.
Tel: 3338275885

Smalto semipermanente

Effettuo smalto semi-permanente, sia presso il mio domicilio a Meta di Sorrento che presso il vostro in penisola. Utilizzo esclusivamente prodotti della rinomata azienda Lady Nail (no prodotti cinesi o altro).
Prezzo: 5,00 €
Tel: 3312870389

Collaboratrice domestica

Cerco lavoro come collaboratrice domestica. Disponibilità pomeridiana.
Tel: 3341921317

Si effettuano traduzioni

Laureata in Lingue con esperienza effettua traduzioni spagnolo e inglese.
Tel: 3339783769

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
Tel: 3338612028

Ricerca Grafico Pubblicitario

Selezioniamo un grafico pubblicitario. Requisiti richiesti: diploma 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. **E-mail: studiograficosorrento@gmail.com**

Assistenza famiglia

Signora istruita e pratica, orario mattino, cerca possibilità lavorative presso famiglie, per assistenza.

Tel: 3331098241

Estetista cerca lavoro

Estetista diplomata in Piano di Sorrento. Svolge: ceretta, manicure, pedicure, pulizia del viso, baffetti, sopracciglia, smalto semi-permanente, massaggi, peeling, e tanto altro. Lavoro con sole donne. Contatto anche whatsapp.

Tel: 3317657986

Restauri e doratura del legno

Restauri e doratura del legno secondo metodi antichi e non invasivi con vero trattamento anti-tarlo: max sicurezza e professionalità. Eseguiamo anche decorazioni d'interni. Preventivi gratuiti e prezzi concorrenziali. Vico Equense.

Tel: 3338612028

Ragazza cerca lavoro

Ragazza ventiduenne cerca



Naiade
 Viaggi

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

f Naiade Viaggi

O' Funaro

RISTORANTE - SOGGIORNO

EX PIETRO A METRANO

www.pensionesorrentoofunaro.it

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 - Massalubrense (NA)

per prenotazioni: 081.8081900 - Cell. 3332725395



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

Pizzeria - Rosticceria
Gastronomia

**BRACCIO
DI FERRO**



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**



CONSEGNA
A DOMICILIO

GIOVEDÌ E VENERDÌ PIZZA INTEGRALE



Escursioni per
Sorrento - Capri - Amalfi
Positano - Li Galli



Luxury

Charter

Marina del Cantone - Massa Lubrense (NA)

Mobile: +39 3382143820
nauticastelladelmare@gmail.com

lavoro: come compagna a signore sia mattina che pomeriggio (esclusivamente donne e non per la notte) non allettate, per aiuto in casa, commissioni, baby sitter (anche per piccolissimi); s t a g i s t a / c o m m e s s a / scaffalista/cassiera ecc. Sono diplomata al liceo socio psico pedagogico, abito a Piano di Sorrento. Non automunita. Sono seria ed affidabile, ho davvero bisogno di lavorare. Astenersi perditempo o persone con secondi fini (cerco lavoro niente altro).

Tel: 3341221551

Cerco lavoro

Medico cubano di 40 anni cerca lavoro in clinica privata per disbrigo pratiche o visite di base. Ottima conoscenza PC, parlo un poco di italiano. Necessario contratto di lavoro. Disponibile anche come aiuto per persone allettate per seguirle medicalmente, disponibile a domiciliarsi come badante per aiuto anziani, necessaria la domiciliazione per permesso di soggiorno. Prezzo modico. Zona lavoro Penisola Sorrentina. Posso inviare le mie referenze. Anche whatsapp.

Tel: 3803621422

★ VARIE

Materassino ortopedico

Vendo Materassino ortopedico 170x70-h18. Ottimo stato. Offerta € 25,00.

**Prezzo: 25,00 €
Tel: 3339608031**

Vendo tenda campeggio

Vendo tenda da campeggio quattro posti nuova.

**Prezzo: 49,00 €
Tel: 0815322429**

Divano tre posti con 2 poltrone

Divano 3 posti con 2 poltrone in stoffa scozzese tutto il legno di noce. Ottime condizioni vendo causa trasloco. Prezzo trattabile.

**Prezzo: 450,00 €
Tel: 3208133892**

Vendo box bimbi

Vendes box gioco bimbi, pieghevole e facile da montare e smontare. Può essere usato come culla per riposino. Ogni lato di diverso colore con i disegni di pesciolino, tartaruga, granchio e stella marina. Marca Baby Design con base rigida 90x90cm. Il tutto in buone condizioni.

**Prezzo: 60,00 €
Tel: 3478610883
E-mail: ghostfanta@hotmail.com**

Vendo monete

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

**Prezzo: 60,00 €
Tel: 3404026438**

Compro Fumetti/Giornaletti dei Supereroi

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

Tel: 3404026438

Cambio le monete

Cambio le monete del tuo salvadanaio in banconote.

Zona Sorrento.

Tel: 0818773110

Vendo acquario

Vendo acquario media misura con pompa aria e neon, ideale come piccolo rettilario o per pesciolini. Visibile a Piano di Sorrento.

**Prezzo: 40,00 €
Tel: 3282693401.**



Scaffalature metalliche MINI-KIRON

Vendo anche separatamente n.2 scaffalature metalliche MINI-KIRON h 80, montate entrambe a 3 mensole 60x30, disponibili basi fisse o rotelle. In ottimo stato.

**Prezzo: 25,00 €
Tel: 3339608031**

Vendesi attrezzatura negozio

Per chiusura attività a fine anno, vendesi attrezzature da negozio: vetrinetta, espositori, scaffali, stand, etc...

Tel. 3396284582

Vendo cappa

Seminuova e funzionante perfettamente, vendo cappa per cucina rustica di colore beige. Prezzo Affare.

Tel. 3805171932



idroteck

DI FRANCESCO S. RUGGIERO

RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO
IMPIANTI IDRICO-SANITARI

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




LE OFFERTE DI

Mister DASH

SOLE fustone
145 misurini
€9,90



CHANTECLAIR
sgrassatore
con candeggina 500 ml
€1,00



NEUTRA
delica



AUTAN
dopopuntura 25 ml
€3,50



VAPE
mosche e zanzare
400 ml
€1,50



DU

DOVE
deò spray 150 ml
varie profumazioni
€1,35



STUDIO GEL
mix 150 ml
€2,40



FIN
forza e
brillantante
€3,



ULTRA DOLCE
shampoo 400 ml
€1,50



GILLETTE
Sensor Excel x5
€4,90



PERLA
candeggina spray
750ml
€0,85

FINEX
pannoli
varie mis
€2,5

PER TUTTO IL MESE DI SETTEMBRE



OFF SPRAY
100 ml
€3,50



NIVEA
clear-up zona T
6 pz.
€3,20



DEALO
panno microfibra
50x60 cm
€0,90

ROMED doccia
sterilizzante 200 ml
€0,90



DASH regolare
lavatrice
varie profumazioni
18 lavaggi
€3,00



PERLA
ammoniaca
profumata
2 l
€0,80



FINEX
lavapavimenti
varie profumazioni
1,25 l
€0,80

ISH
purezza
sterilizzante 450 ml
€0,00



SCOTTONELLE
carta igienica
x12 pz.
€2,70



LINES
Seta Ultra
pacco doppio
vari tipi
€3,20



ORAL B
spazzolino elettrico
€15,00



GRAFIC SPUMA
vari tipi 150 ml
€2,50



MR DASH - VIA DEGLI ARANCI, 101 - SORRENTO

tecnoambiente
Benessere in valore assoluto.

