



Dai luce ai tuoi sogni

*Ampia gamma di articoli e idee
per illuminare il tuo Natale*

LÍNEA LUCE
dal 1979
illuminazione impiantistica

CORSO ITALIA, 123 - PIANO DI SORRENTO
TEL. 0815321866 - pianoluce@libero.it

La Penisola

Ristorante
Braceria

Specialità
alla brace
carni italiane
ed estere



FINALMENTE PIZZA! Specialità Pizza Gourmet

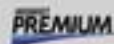
Partner

Cosa sono le pizzerie "Gourmet"?

Quelle che utilizzano farine prodotte in modo naturale, Pomodori a lavorazione biologica, tipici del territorio campano. Olii Dop delle colline salernitane. Mozzarella di gran gusto, dal fiordilatte alla bufala. Le alici del borgo marinaro di Cetara...

Aperti tutti i giorni a cena - Il sabato e la domenica aperti anche a pranzo - Giorno di chiusura martedì

Pizza da asporto



VIA ATIGLIANA, 23/25 (ex Tavernetta) - SORRENTO (NA)
TEL. 0815322387



URLO

PASSIONE MODA

URLO



UOMO

URLO



donna

Questo mese...

A tu per tu con Veronica Maya	12
Una fotocamera tutta da scoprire	18
Social ed eventi	20
Comincia in tempo a contrastare le rughe	24
Il talento e la fortuna di Marco Palmieri	26
Conciliazione Paritetica che cos'è e come funziona	28
Intervento di protesi al ginocchio, come riprendersi?	30
Terremoto, perché tanti crolli? Chiediamolo al geometra Giuseppe Arpino	32
Scopri che coppia siete dalla posizione in cui dormite	36
Menopausa senza paura come viverla serenamente	40
Balconi che cadono a pezzi. Che fare?	42
Dottoressa io non è che non ci sento, io non capisco le parole!	44
Diabete come prevenirlo?	46
Intervista alla dottoressa Flora Beneduce	46
Vivi in armonia con il giardino giapponese	52
Giocattoli per bambini. È giusto fare distinzioni tra maschi e femmine?	54
L'importanza della Posidonia Oceanica	58
Europa Unita, futuro e vantaggi	60
Massaggiare il cuoio capelluto	62
Dente fratturato. Che fare?	64
C'è differenza tra educare e addestrare un cane?	66
Che cos'è l'auricolterapia	68
Lo sbiancamento dentale è dannoso?	70
Tartufo, il re della tavola	72



Inoltre...

Eureka!	06
Sai Perché?	08
Uguali ma diversi	10
Vetrina Annunci Gratuiti	76

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

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 e/o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impaginare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantire una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie, degli annunci e degli 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 null'altro a pretendere. Inoltre i servizi web sono a titolo sperimentale e pertanto possono subire variazioni, sospensioni e modifiche senza che la redazione possa 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!

usi alternativi del
latte



Come posso pulire l'argenteria macchiata?



Posate e pezzi d'argenteria macchiati dal tempo possono essere puliti rapidamente se immersi nel latte, dopo averlo acidificato con succo di limone o aceto.



È possibile riparare in casa la porcellana lesionata?



Un suggerimento è quello di utilizzare il latte: se le crepe sono piccole immergi la tazzina o il piattino da riparare in una pentola con del latte. Accendi il fornello e lascia riposare per 1 ora a fiamma bassa. Quindi spegni il fuoco e attendi che il latte si raffreddi prima di estrarne il contenuto. Il calore e le proteine del latte dovrebbero riparare la piccola crepa nella porcellana.



Vorrei una soluzione naturale per pulire le mani da sporco ostinato.



Un'alternativa interessante alla pasta lavamani industriale si può realizzare in modo casalingo mescolando del latte con della farina d'avena o della farina di ceci, fino ad ottenere un composto simile ad uno scrub. Il suo utilizzo è utile dopo i lavori di giardinaggio o dopo essersi sporcati le mani di grasso.



È vero che il latte elimina le macchie di inchiostro?



Sì! Immergi i tessuti macchiati di inchiostro nel latte per tutta la notte. Poi sarà sufficiente sciacquare i tessuti con acqua fredda e procedere con un lavaggio delicato e detersivo ecologico.



Ho terminato lo struccante. Cosa posso utilizzare in alternativa?



Puoi sostituirlo con del latte vaccino o vegetale. Lo puoi applicare sul viso con una spugnetta o con un batuffolo di cotone. Il latte è utile sia per rimuovere il trucco che per reidratare la pelle.





ADDICTED

Calvin Klein

Happy Socks

STYLING
MATIA CRISTINA STERLING
PROPOSAL OF STYLING
LUXURY FASHION
DESIGNER & MAKE-UP ARTIST

AMERICAN GALLO



piano di sorrento, piazza cota (angolo via s. margherita)
tel: 081.1852.6459

www.americangallo.it



Sai perché?

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



Perché alcuni
motivetti
restano in testa?

Il 90% delle persone è "vittima" di memorie musicali involontarie che fissano nella mente motivetti semplici e orecchiabili. Questo avviene perché alcuni **processi di memorizzazione** si svolgono di continuo nel cervello, senza neppure che uno se ne rende conto. E così ricordi recenti o remoti si affacciano all'improvviso fra i pensieri e catturano l'attenzione, anche **contro la propria volontà**. Può capitare che alcune melodie si riaffacciano alla mente addirittura a distanza di mesi o anni, se qualcosa che si è già vissuto è stato in passato associato a quel particolare motivo musicale. C'è solo un modo per allontanare dalla mente quel tormentone: ascoltarne un altro non conosciuto.

Perché quando
non si riesce a
prendere sonno
si contano le
pecore?

L'usanza ha origine probabilmente dal racconto "Il Novellino", una raccolta di novelle toscane della fine del Duecento. In una di queste storie si racconta che Ezzelino III da Romano, detto "il terribile", per alleviare l'insonnia ingaggiò un cantastorie perché lo intrattenesse durante le notti in bianco. L'uomo durante l'ennesima veglia raccontò al nobile di **un pastore che doveva attraversare un fiume con il suo gregge** servendosi di un traghettatore con una barchetta su cui poteva stare solo una pecora. Il traghettatore caricò la prima pecora e la portò sull'altra sponda. Quindi tornò indietro, caricò la seconda e così via. Il cantastorie tacque ed Ezzelino spazientito lo esortò a continuare, ma lui rispose: «Signore, dobbiamo prima farle passare tutte!» Ezzelino scoppiò a ridere e il cantastorie poté riposare un pochino.

Perché il trailer
si chiama così?

In inglese trailer significa rimorchio. Il termine entra nel mondo del cinema attorno al 1913, quando nelle sale cinematografiche viene trasmesso il primo trailer con le anticipazioni di uno spettacolo teatrale di Broadway, intitolato The Pleasure Seekers. La cosa funziona e ne arrivano altri. Il trailer **veniva rimorchiato da un film famoso**. Nel 1917, ci pensa il New York Times ad accreditare la parola tra il grande pubblico. Compreso il potere promozionale dei trailer, nel 1930 gli studios di Hollywood decidono di programmarli prima del film, nello spazio pubblicitario più ambito.

Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA

DIREZIONE ARTISTICA: MARILINA IACONO

*Insieme per realizzare
un sogno!*



Piano di Sorrento Via delle Rose, 36
Info: 081/5322345

Uguali ma DiverSi

Qual è la differenza tra...

Clima e Meteo

Il termine **clima** deriva dallo stesso aggettivo greco che significa inclinato e si riferisce all'inclinazione dei raggi solari rispetto al pianeta. A determinare il clima sono la temperatura, l'umidità, la quantità media delle precipitazioni, la pressione, la radiazione solare, l'intensità e la direzione del vento. Tali elementi vengono analizzati in base alle medie annuali e pluriennali registrate.

Il **meteo** o più esattamente la meteorologia è la materia che si occupa di analizzare i fenomeni fisici giornalieri al fine di elaborare predizioni del tempo atmosferico a breve scadenza. La meteorologia si avvale di strumenti quali satelliti, radar e modelli matematici, che permettono di stilare una previsione affidabile a breve scadenza su una specifica area geografica.

Ricatto e Estorsione

Un **ricatto** è un'intimidazione tramite la quale si costringe qualcuno al pagamento di una somma di denaro o al compimento di determinate azioni. Il ricatto può essere di tipo materiale o psicologico. La persona ricattata è costretta a subire una serie di minacce fino a quando il ricattatore non persegue il suo obiettivo: ottenere benefici non necessariamente economici, mediante una serie di tecniche illecite ed indebite.

L'**estorsione** è un reato eseguito da chi costringe un'altra persona al pagamento di una somma di denaro sotto costrizione. Un esempio è l'attività commerciale costretta a pagare "il pizzo" a un'organizzazione mafiosa. In questo caso, l'estorsione consiste in un pagamento da effettuare con una certa cadenza che permette all'esercizio di continuare "tranquillamente" a svolgere il proprio lavoro.

Asteroide e Meteorite

L'**asteroide** è un corpo celeste di forma irregolare con diametro quasi sempre inferiore al chilometro. Gli asteroidi formati interamente o per gran parte di ghiaccio sono conosciuti come comete. La caratteristica delle comete è che quando si avvicinano al sole il ghiaccio forma una scia visibile che segue l'asteroide.

Il **meteorite** è un asteroide più piccolo con dimensione di una roccia di medie dimensioni, prodotto dall'impatto di un corpo celeste più grande con l'atmosfera terrestre.

Caratteristica dei meteoriti che impattano con la nostra atmosfera è che disintegrandosi emettono un forte bagliore luminoso che attraversa il cielo ed è chiaramente visibile ad occhio nudo di notte: il fenomeno ha preso il nome di stella cadente.





Il Rifugio

RISTORANTE • PIZZERIA

Menu

La parmigiana di melanzane cotta nel forno a legna

Le pappardelle di Gragnano ai funghi porcini e crema di castagne

Entrecôte di manzo gorgonzola e noci con polenta fritta

Tiramisù del Rifugio

sky

a persona
25 euro

Bevande incluse



P.zza Colli di Fontanelle - Via Nastro Azzurro, 22 - Sant'Agnello
Tel. 081 533 3436 - Cell. 3396160089 - ilrifugioristorante@gmail.com

Giovedì chiuso

f Il Rifugio Sant'Agnello

Veronica Maya, nata a Parigi il 14 Luglio 1977, è una conduttrice televisiva e showgirl italiana. Nel 1982 si trasferisce nella penisola sorrentina con i genitori, luogo che resta sempre alla base delle sue origini. Già da piccola si evidenziavano in lei le doti per una brillante carriera che la porteranno ad essere una donna di successo. Ma non dona importanza solo al lavoro: amici e famiglia sono sempre presenti.

A portrait of Veronica Maya, a woman with long, wavy brown hair, wearing large, ornate silver earrings and a white top with a colorful floral pattern. She is smiling slightly and looking towards the camera.

A tu per tu con Veronica Maya

È stato da poco annunciato che il 4 Gennaio 2017 Veronica si sposerà con Marco Moraci, padre dei suoi tre figli. LeggimiGratis l'ha intervistata per poterla conoscere ancora meglio!

Come ha avuto origine il tuo debutto come presentatrice? Data la provenienza da una piccola penisola, hai avuto difficoltà?

“Ci è voluto tanto impegno e tanta tenacia ma soprattutto tanto studio, perché la tv non è arrivata così all'improvviso: è arrivata dopo tanti anni di studio della danza in tutte le sue forme e maniere, lo studio della musica, del pianoforte, studi di recitazione, tanti anni di esperienza in tournée con compagnie come Renato Greco a Roma, spettacoli musicali, dance opera, teatro con la prosa e la commedia, io ho debuttato con

Mario Monicelli. Poi siccome questa carriera è sempre intervallata da continui provini, un giorno mi capitò, ma per puro caso, di farne uno per Rai Sport e fui presa, era il 2004. Una pura casualità e soprattutto la voglia di mettersi in gioco, ma comunque tanta esperienza perché io ho iniziato a studiare danza nel 1983 e nel 1998 già lavoravo fuori.

Ho girato il mondo come ballerina poi tante tournée come attrice e tanti provini, per cui nel 2004 quando mi hanno presa erano già tanti anni che studiavo per fare qualcosa di importante.”

Hai una casa
vacanza?

e

Vuoi affittarla?

Pensiamo a tutto noi!
Tu devi solo rilassarti



TREDY SAS
Via G. Colombo 106
META (NA)

Tel 0815321145
Tel 0815341600
Fax 08119731942
info@tredy.com



Avevi una particolare dedizione per la danza, ma adesso lavori come presentatrice... hai lasciato la danza?

“Non si trattava solo di dedizione e di amore, per me la danza è stata una vera e propria scuola di vita. Penso che al di là di quello che si voglia fare da grande, studiare danza possa aiutare ad affrontare le sfide della vita. Chiaramente se poi vuoi intraprendere una carriera artistica, penso che sia una disciplina utile, e anche se poi dalla danza sono passa al musical, dal musical al teatro, dal teatro alla conduzione, ma per puro caso, dove ho scoperto una passione e, forse, un dono, la danza mi è sempre servita: non c'è stata occasione in cui non mi sia stato utile quello che ho imparato nei teatri o nella sala prove. Ho anche ballato in tv tante volte, insomma, quando è stato possibile, nei miei programmi, che fossero Unomattina piuttosto che lo Zecchino d'Oro o delle prime serate che ho fatto, io sapevo ballare, io sapevo che recitare, io sapevo

anche cantare. Sì conduco, ma nella conduzione c'è stato anche spazio per dimostrare quello che era stato il mio percorso precedente. Poi ho avuto più fortuna come attrice che come ballerina, anche se come tale ho vissuto tanti anni. Ho semplicemente diversificato senza dimenticare quello che è stato il mio percorso d'origine che è stata una base senz'altro utile e necessaria per quello che faccio oggi.”

Come riesci a gestire la tua vita da super mamma e conduttrice?

“Tanta fatica e tanta voglia di far quadrare le cose e poi anche delle rinunce perché faccio le cose che meritano e le cose che per me sono valide, magari rinunciando a tante altre cose come le ore di sonno, inoltre il poter contare su una famiglia unita, su un compagno che come te si impegna alla stessa maniera ad essere presente nella vita dei bambini e del menage familiare: grazie a tutte queste cose alla fine si riesce a fare. Il mio non è un lavoro dove timbro il cartellino, c'è il mese in cui lavoro tutti i giorni e il mese che sono più tranquilla, quindi un equili-
→



Trasforma
il tuo
ORO
in
Desideri

**Compro
Oro e Argento**

META

Corso Italia, 132

SORRENTO

Viale Nizza, 29

**PIANO DI
SORRENTO**

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

4 Bit

IL TUO ESPERTO DI FIDUCIA!

ASSISTENZA COMPUTER,
HARDWARE, SOFTWARE,
TELEFONIA, TABLET

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

Fai Volare
il tuo PC!

Tagliando
al PC

a soli **25 €**

MEMORIA SSD da **€ 99,99**



RIPARAZIONE SCHERMO E LCD
ASSISTENZA SMARTPHONE E TABLET

Corso Italia 317 - Piano di Sorrento (NA)



0815342135

seguici su



brio si trova sempre, se lo vuoi fare veramente.”

Si può dire che quando torni in penisola ti senti a casa?

“Assolutamente! È casa mia! Chi abita in penisola sa che ho sempre cercato di mettere in luce le mie origini, il paese da dove venivo con tutte le sue qualità e caratteristiche. Per cui ho sempre amato Sorrento, mi sento amata da questo paese e quindi ogni volta ritorno a casa, anche perché c'è metà della mia famiglia.”

Cos'è che ti lega a questo posto?

“Mi legano le origini, i ricordi, gli affetti, la famiglia e spesso anche il lavoro.”

Sarai direttrice artistica della prima edizione di SorrentoOnStage, ci spieghi si cosa si tratta e che effetto ti fa lavorare vicino casa?

“Sono direttrice artistica dei nuovi cartelloni dell'Armida e del Teatro Tasso, nonché collaboro con la scuola On Broadway che è una scuola di musical diretta da mia madre. Ci sono sempre dietro, soprattutto quest'anno ho la soddisfazione di mettere la mia firma sul cartellone della nuova proposta autunnale – invernale sia dell'Armida che del Tasso.

Per me è anche la soddisfazione di aver portato due musical importantissimi, che sono uno Billy Elliott e l'altro Jesus Christus Super Star, per i quali mi aspetto tanto pubblico anche da parte delle scuole perché sono due musical di caratura internazionale ed esserci riusciti, grazie alla collaborazione con il proprietario del teatro, Maurizio Mastellone, è un motivo veramente di vanto e di orgoglio, per me, per il teatro, per la penisola sorrentina, e poi è un'occasione per i ragazzi di potersi confrontare visto che in penisola abbiamo tante scuole di canto, di ballo, di musical e quant'altro.

È una bella occasione di vedere com'è fatto un vero musical.

E poi tutte le altre proposte che abbiamo in cartellone: si passa da repertorio napoletano, a quello romano, a quello nazional popolare e non solo, poi delle chicche che sono in arrivo per il teatro Tasso cioè delle cene spettacolo che



diventeranno un appuntamento fisso per gourmand del teatro!”

Hai altri progetti per il futuro?

“Tanti, sempre! Una marea! Spero di riuscire a realizzarli tutti dato che si corre sempre. Tante idee, tante cose nel pentolone che pian piano mettiamo tutto a segno.”

Un saluto ai lettori di LeggimiGratis e a tutti coloro che ti seguono e ti sostengono dalla penisola sorrentina?

“Spero che tra questi ci siano tanti amici che sanno che sono la ragazza di sempre, l'adolescente che a 18 anni è partita con la valigia dalla penisola sorrentina ma che continua a tornare con affetto e gratitudine per il paese e la mia famiglia.”



Una fotocamera tutta da scoprire



LeggimiGratis è la nuovissima app dedicata a tutti i lettori del mensile più diffuso della Penisola Sorrentina: la possibilità di leggere tutti gli articoli, valutare offerte grazie alla sezione Vetrina e inserire annunci con un semplice click!

La peculiarità più bella è data dalla particolare fotocamera integrata, grazie alla quale si possono scattare foto con il caratteristico **logo di LeggimiGratis o con la copertina del mensile**. È possibile modificare la scelta, in base al proprio piacimento, grazie all'apposito pulsante nella schermata iniziale della fotocamera (tre frecce che ruotano circolarmente) o nelle impostazioni di quest'ultima; da non dimenticare è la facoltà, sempre nelle impostazioni, di salvare la foto nel tuo album in versione originale.

Per di più sull'immagine si può **inserire automaticamente l'indirizzo completo o parziale di dove ci si trova**, l'orario e il giorno in cui la foto viene scattata: comodissimo per non dimenticare i momenti più importanti da pubblicare poi sul sito LeggimiGratis e sulla

versione cartacea del mensile!

Oltre alle comuni caratteristiche delle fotocamere, come la scelta dell'utilizzo del flash o la possibilità di scattare selfies attraverso la fotocamera frontale, l'app LeggimiGratis permette di fotografare scegliendo tra la dimensione 16:9 (preferibile per lo sharing su Facebook) oppure 4:3.

Infine l'innovazione dell'app sta nella possibilità, una volta scattata la foto, di scegliere se condividerla con estrema facilità sui social preferiti e dopo essere usciti dalla fotocamera si aprirà direttamente **la pagina del sito per poterci inviare la foto**.

Diventa anche tu un repoter di LeggimiGratis: Hai assistito ad un evento particolare? Sei in vacanza? Assisti ad un bel tramonto? O qualsiasi altra cosa che ti è particolarmente piaciuta? COSA ASPETTI??? Scatta una bella foto ed inviacela!!! Puoi condividerla con noi nella sezione Pubblica una foto: sarai il protagonista di LeggimiGratis!



ABBIAMO
LO SPAZIO
PER LE
TUE IDEE



LEGGIMI*Gratis*.it

LA VETRINA DEGLI ANNUNCI

PUBBLICA I TUOI ANNUNCI È FACILE, VELOCE E GRATIS!



Invia un SMS
380.3067686



Invia un e-mail
annunci@leggimigratis.it

www.leggimigratis.it



Social ed eventi:

le nuove frontiere della comunicazione Facebook, Instagram, Linkedin and more...

Il lancio di un nuovo prodotto o servizio, un evento culturale, l'inaugurazione di un nuovo locale sono tutte opportunità preziose che permettono ad ogni piccola media impresa o attività di **massimizzare i risultati commerciali o anche solo di comunicazione.**

Gli eventi sono indiscutibilmente strumenti utili per intrecciare relazioni e lavorare in termini di marketing emozionale.

Rispetto al passato, infatti, questo genere di attività **è stata affinata e incrementata**, dandole uno scopo sempre più specifico, arrivando a trasformarsi in strumenti di marketing e comunicazione per enti, imprese e territori.

Naturalmente, affinché un evento abbia successo non è sufficiente considerare soltanto la definizione dell'obiettivo e del target, tener conto della propria capacità di spesa e individuare la location ideale dal forte impatto visivo/artistico.

È necessario dapprima **diffondere l'informazione della manifestazione creando hype**, durante lo stesso evento bisogna **condividere ciò che si sta facendo** e successivamente continuare l'esperienza facendo **sharing delle emozioni** e dei momenti, rivedendo le fotografie e ritornando su alcuni argomenti che non si erano potuti approfondire, continuando di fatto a partecipare, aumentando la diffusione e coinvolgendo anche chi non era presente od online nelle date di ef-

fettivo svolgimento.

Questo effetto secondario è molto importante, il continuare la diffusione dell'evento cattura l'attenzione di chi non ha potuto partecipare all'evento, **suscitando in molti il desiderio di essere presenti alla prossima occasione.**

Per concretizzare tutto questo bisogna tener conto del grande coinvolgimento portato dai new media, le attuali soluzioni di promozione attraverso la rete.

I canali social, infatti, danno la possibilità di "portare fuori" l'evento, e dato l'immenso contributo che possono apportare, non devono essere sottovalutati poiché il connubio tra social ed eventi non riguarda solo l'aspetto promozionale, ma molti altri fattori legati all'interattività dell'evento, al maggior coinvolgimento immediato delle persone e alla possibilità di allungare la vita dell'evento stesso. È indispensabile per quasi tutte le manifestazioni avere una presenza anche minima o indiretta sui social media.

Diversamente non potrebbe essere, gli eventi sono social per natura: permettono alle persone di trovare contatti, di scambiarsi informazioni, di individuare nuovi fornitori o clienti.

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





RICAMBI AUTO ACCESSORI E RICAMBI D'EPOCA

Corso Italia 94, 80063
Piano di Sorrento (NA)

081 8786585
info@ramsrls.it



BOSCH



Valeo



brembo

TEXTAR

TRW

CHAMPION

Energizer

OFFERTE VALIDE
DAL 25 OTTOBRE
AL 13 NOVEMBRE 2016

ACQUA &



REGINA
ROLOLONI
CARTA IGIENICA
2000 STRAPPI
4 ROTOLI

€ 1,99



ACE
DETERGENTE LIQUIDO
LAVATRICE
2x23 LAVAGGI
ASSORTITO

€ 3,99



€ 7,90

DAI 25 ANNI
ARGILLA PURA
MASCHERE DETOX

L'ORÉAL
SKIN EXPERT/PARIS



DAI 40 ANNI
REVITALIFT
TRATTAMENTI ANTI-RUGHE

8,90



€ 8,90

DAI 30 ANNI
AGE PERFECT
TRATTAMENTI ANTI-AGEING

ACQUISTA 1 PRODOTTO
DELLA LINEA VISO
L'ORÉAL PARIS
TRA QUELLI IN PROMOZIONE*

SUBITO IN
REGALO

1 ACQUA MICELLARE
FORMATO VIAGGIO
DA 30 ML.*



dal 13/10/2016 al 13/11/2016, acquista il prodotto L'Oréal Paris tra quelli in promozione * tra le gamme di trattamenti viso Age Perfect, Revitalift e maschere viso Argilla Pura e ricevi in omaggio la borsa con prodotto Acqua Micellare formato viaggio. Confronta tutti gli sconti e scegli quello che preferisci.

SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*



acquaesapone.it

Aperto domenica 9:30/13:00



PARODONTAX
DENTIFRICO
75 ml.
ASSORTITI

€ 2,19
L. 1000



COLGATE
TOTAL
DENTIFRICO
75 ml.
ASSORTITI

€ 1,29
L. 1000



AZ
DENTIFRICO
75 ml.
ASSORTITI

€ 0,79
L. 1000



LYCIA MEN
DEODORANTE
SPRAY
150 ml.
ASSORTITI

€ 1,59
L. 1000



L'OREAL
MEN EXPERT
DOCTISSIMO
300 ml.
ASSORTITI

€ 1,89
L. 1000



BRAUN
RAZORO
CRUISER
5 FACE

€ 59,90



AZZARO
UOMO 101
E.A.P.



€ 29,90
L. 1000



PROKTRIN
GEL
VESICRA
500 ml.

€ 2,49
L. 1000



WILKINSON
EXFOLIO USACETTA
EXTRA2
5 pc.
ASSORTITI

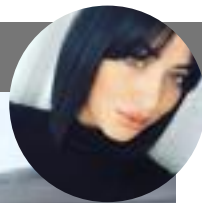
€ 1,19
L. 1000



GILLETTE
PROGLIDE
RAZORO
4 pc.

€ 12,90
L. 1000

CORSO ITALIA, 194 - PIANO DI SORRENTO (NA) **P**



Comincia in tempo a contrastare le rughe

Un arma vincente contro i segni del tempo sono gli antiaging. Antiaging è un termine inglese e significa letteralmente antinvecchiamento. In pratica **consiste nella prevenzione dei segni del tempo** che sul viso si manifesta con rughe, lassità della pelle, macchie cutanee, etc. Purtroppo non c'è modo di fermare il processo fisiologico dell'invecchiamento, ma è possibile rallentarlo attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita sano.

Quando queste buone abitudini non si riducono ad una pratica occasionale, ma **diventano parte del proprio stile di vita**, allora è possibile contrastare efficacemente l'invecchiamento. Gli effetti non si vedono subito perché sono il risultato di una pratica regolare e costante nel tempo che dimostrano una grande attenzione al proprio benessere.

Quando iniziare un programma antiaging?

Non è mai troppo tardi per cominciare a contrastare le rughe. L'ideale sarebbe d'iniziare a fare prevenzione **già intorno ai 30 anni** utilizzando un buon antiaging.

Ma come orientarsi nella scelta?

Uno dei principali fattori d'invecchiamento della pelle è la perdita d'acqua, perciò il tuo antiaging dev'essere **soprattutto un idratante**, in grado di mantenere una buona umidità della pelle.

Un buon idratante deve creare un sottile strato superficiale cutaneo che impedisca all'acqua di asciugarsi. Per raggiungere questo risultato si usano sostanze come **ceramidi e fosfolipidi**, che svolgono un'attività cementante, cioè tengono unite le cellule. Per mantenere idratati anche gli strati più profondi della pelle si usano dei principi attivi che **aiutano la microcircolazione** nei capillari, tra questi le antocianine, gli omega-3 e gli omega-6.

A questi si aggiungono poi antiossidanti come la vitamina E e la C, che combattono un'altra causa d'invecchiamento i radicali liberi, e gli aminoacidi, che **favoriscono il ricambio cellulare**. Al momento dell'acquisto verifica che il prodotto che vuoi comprare abbia tutte queste sostanze vitali.

Usare lo stesso prodotto per tutta la vita non è corretto, è necessario scegliere un antiaging che varia a secondo dei cambiamenti della pelle dovuti all'età.



*Kebabsaltimbocca
Kebabpannuozzo*

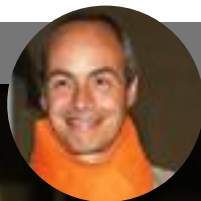
*Specialità:
La Coroncina
del Vesuvio*

*Pollo con patate al forno
Piatti Pronti*

*Ogni giorno vieni a scoprire i differenti prodotti di rosticceria
preparati artigianalmente e freschi
Ogni giorno pizza novità*

***Prenotazioni per Feste, Compleanni e Banchetti
con Consegne a Domicilio***

***Via Fuorimura, 52 - SORRENTO (NA) - Tel. 081 8074527 - Fax 08119666106
Cell. 339 3737348 - email pizzeriadamichele92@yahoo.com
www.pizzeriarosticceriadamichele.com***



Il talento e la fortuna di

Marco Palmieri



Marco Palmieri, ventotto anni, è un attore di grande talento che sta rapidamente emergendo nel panorama partenopeo. Cerchiamo di conoscerlo meglio in questa intervista.

Vivi da molti anni a Sorrento, ma sei originario di Castellammare di Stabia, e lavori molto a Napoli: a quale di queste tre città ti senti di appartenere di più?

Ognuna mi ha dato qualcosa in qualche modo... Io mi sento figlio di questa terra...

Vieni da una famiglia di attori o di appassionati del teatro o di persone che comunque hanno incoraggiato la tua passione per la recitazione?

Ci sono nella mia famiglia artisti, dal lato paterno; mia madre mi ha dato tanta forza e mi ha sempre sostenuto e continua a farlo.

Quando hai capito che recitare era la tua vocazione?

Alle scuole elementari, a soli otto anni, grazie

alla maestra che mi scelse per una recita: una folgorazione!

Qual è stato il tuo percorso artistico, che ti ha portato alla maturità che oggi, pur così giovane, esprimi?

Ho frequentato un laboratorio pratico di teatro, l'Accademia delle Arti Teatrali, presso il Teatro Totò di Napoli, diretta da Gaetano Liguori, che mi ha dato subito la possibilità di affacciarmi al mondo del lavoro.

Ti sei mai pentito di non aver scelto un mestiere in qualche modo più sicuro e con una strada più semplice e tracciata?

Viviamo in un Paese dove la situazione lavorativa è molto precaria per tutti, sono soddisfatto di fare

quello che mi piace.

Tu sei un attore molto versatile, ma tra teatro, cinema, tv, potendo scegliere, cosa preferisci?

Il teatro resta il mio habitat naturale, il mio più grande amore, perchè amo emozionare il pubblico, e mi riesce in primis attraverso il contatto diretto. Cerco comunque di farlo attraverso tutti i canali comunicativi di espressione artistica.

Benchè così giovane, hai già lavorato con tanti grandi nomi dello spettacolo, c'è qualcuno che ti ha lasciato un ricordo o un insegnamento particolare?

Ogni artista mi ha trasmesso un ricordo e un insegnamento che porterò nel mio bagaglio professionale.

C'è un regista o un partner teatrale con cui sogni di lavorare?

Come regista, Ferzan Ozpetek, come partner teatrale, Carlo Buccirosso.

Cosa hai in serbo per la nuova stagione?

Tanto teatro, come sempre: sarò in "48 morto che parla" e nel musical con Il Giardino dei semplici, entrambi al Teatro Bracco di Napoli, a febbraio al Teatro Totò in "Come in cielo così in scena", e riprenderò il musical con Federico Salvatore e

Peppe Lanzetta per la regia di Gaetano Liguori. E poi, eventi, progetti, insomma, tanta arte!

Qual è, secondo te, l'ingrediente principale di questo grande affetto che ti porta il tuo pubblico?

Tante cose, l'autenticità, l'impegno, il rispetto, insomma dò sempre tutto me stesso.

Ti senti più a tuo agio nei ruoli drammatici o brillanti?

Mi piacciono entrambi, ma in realtà amo soprattutto, al di là del registro, mettere sempre qualcosa di mio nei personaggi che porto in scena.

Preferisci a teatro interpretare i classici o gli autori contemporanei?

I classici sono la storia, i contemporanei la novità. A me interessa tutto ciò che è cultura, e soprattutto lasciare qualcosa al pubblico.

Nel tuo mestiere, in che percentuale per avere successo secondo te conta il talento e in che percentuale la fortuna?

La fortuna ci vuole a prescindere nella vita, il talento è indispensabile... pensa un po' che succede se si combinano assieme! (ride). ■

Come è successo nel suo caso!

COSTANTINO

Promozione su REGGISENI, GUAINE E MODELLATORI
delle migliori marche

Playtex Triumph LOVABLE

Sconti dal 20% al 30%

valida fino al 19 novembre 2016

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



Conciliazione Paritetica che cos'è e come funziona

La conciliazione paritetica è frutto di un accordo realizzato fra Associazioni dei Consumatori riconosciute - quale ADICONSUM - ed Aziende, sulla base di specifici Accordi (Protocolli di Intesa) sottoscritti dalle Parti. Tali Accordi - nei settori in cui è previsto - sono anche riconosciuti dalle Authority. I Regolamenti attuativi dei Protocolli **prevedono un procedimento di conciliazione** in cui il consumatore è rappresentato da un conciliatore dell'Associazione dei Consumatori che lo assiste e l'azienda da un proprio conciliatore. Negli incontri, che possono avvenire anche on line, i conciliatori delle due parti **cercano di individuare un accordo**

che - se raggiunto - viene inserito in un verbale vincolante sia per il consumatore che per l'azienda, ponendo così fine alla controversia. Se l'accordo non viene raggiunto viene ugualmente redatto apposito verbale che consente di **proseguire il reclamo nelle opportune sedi giudiziarie**, che oggi in molti casi prevedono il ricorso preventivo alla mediazione.

È bene sapere che, in alcuni settori, ben il 96% delle conciliazioni paritetiche va a buon fine.

I settori interessati in cui è possibile conciliare sono quelli delle Telecomunicazioni, dell'Energia, Trasporti, Credito, Turismo e Poste.



ADICONSUM
Penisola Sorrentina
Associazione a Difesa
dei Consumatori e dell'Ambiente
promossa dalla Cisl

La sede di
ADICONSUM PENISOLA SORRENTINA
in Piano di Sorrento al Corso Italia 210
è aperta al pubblico nei seguenti giorni e orari:

- Lunedì dalle ore 16,30 alle ore 18,30
- Martedì dalle ore 10,00 alle ore 12,00
- Venerdì dalle ore 10,00 alle ore 12,00

Per informazioni o appuntamenti telefonare al numero
Tel. 081.8798344 - Cell. 3271323324



Con conciliazione paritetica

Se hai già fatto un reclamo e hai avuto una risposta non soddisfacente o non hai avuto nessuna risposta, non disperare. **Puoi risolvere il tuo problema con facilità**, utilizzando la conciliazione paritetica. Vieni in una sede Adiconsum, iscriviti e potrai attivare gratuitamente la conciliazione. I nostri esperti saranno lieti di attivare tutte le **procedure necessarie per trovare una soluzione** al tuo reclamo. Non è difficile, devi solo venirci a trovare

Senza conciliazione paritetica

Se la risposta che l'azienda ti ha inviato non risolve il tuo problema o, ancor peggio, non hai ricevuto nessuna risposta, **dovrai fare tutto da solo per trovare una soluzione**. Dovrai scrivere delle raccomandate, riempire moduli, chiedere a chi dovrai rivolgerti. Altrimenti dovrai farti **assistere da un avvocato** che non sarà gratuito. In ultima analisi potrai non far nulla e rinunciare ai tuoi diritti. A te scegliere.





**ADDOBBI PER FESTE
TORTE DI PANNOLINI
LINEA PARTY
BALLOONS**

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



Intervento di protesi al ginocchio

Come riprendersi

Se il tuo ginocchio è gravemente danneggiato da un trauma o dall'artrosi ti sarà difficile svolgere delle semplici attività come camminare o salire le scale. Se gli antidolorifici e le infiltrazioni non aiutano più, si può prendere in considerazione **l'intervento chirurgico di protesi del ginocchio**. Oggi, grazie alle moderne protesi e a una tecnologia chirurgica avanzata l'intervento di sostituzione del ginocchio è una procedura efficace per alleviare il dolore, correggere la deformità delle gambe, e per riprendere le normali attività della vita quotidiana.

La riabilitazione ha un ruolo fondamentale per recuperare una buona mobilità articolare. Il percorso riabilitativo comincia già 24 ore dopo l'operazione e consiste in un programma di esercizi da eseguire sotto la cura di un fisioterapista. Se il paziente segue diligentemente il programma riabilitativo e non affretta i tempi, la ripresa delle normali attività avviene normalmente dopo 3 mesi. **La piena guarigione richiede uno-due anni**: questo è il tempo che serve alla cicatrice e ai muscoli per rinsaldarsi a dovere.

Il fisioterapista insegna anche alcuni esercizi specifici per rafforzare la gamba e ripristinare

il movimento del ginocchio. In alcuni casi sarà utilizzata una macchina per il movimento passivo continuo per aiutare a prevenire la **rigidità post-operatoria** del ginocchio nel primo periodo postoperatorio. Il dispositivo chiamato Kinetec, inoltre, riduce il gonfiore delle gambe, solleva la gamba e migliora la circolazione sanguigna muovendo i muscoli della gamba.

Il dolore post-operatorio è un passaggio obbligato, durante il percorso di guarigione, ed è normale avvertirlo. Se ci si attiene, con scrupolo, ai consigli del medico e del fisioterapista, **la sensazione dolorosa si esaurisce normalmente in poco tempo**. Anche la continua sensazione di stanchezza non deve preoccupare: è la naturale conseguenza di un intervento chirurgico. Comincerà a svanire via via che la ferita e i tessuti muscolo-legamentosi rimarginano.

Movimenti da evitare

- Ruotare il ginocchio
- Accavallare le gambe
- Comprimere la ferita
- Inginocchiarsi
- Sedersi su sedie troppo basse



VogliediCarta

Tutto per il tuo Natale



VIA BAGNULO, 22 PIANO DI SORRENTO (NA) - TEL. 3334178462

STUDIO DI FISIOTERAPIA

Dott. Francesco Di Maio

VALUTAZIONE DELL'ATTEGGIAMENTO
POSTURALE DURANTE IL MOVIMENTO

GLI ALTRI SERVIZI:

- Tecar terapia
- Riabilitazione ortopedica e sportiva
- Riabilitazione neurologica
- ESAME BAROPODOMETRICO STATICO
E DINAMICO CON TREADMILL
- Riabilitazione posturale con metodo Meziers
- Linfodrenaggio con metodo Vodder
- Ultrasuoni
- Laser terapia
- Magnetoterapia
- Tens
- Elettrostimolazione
- Riabilitazione propriocettiva
- Kinesiotape
- Massoterapia
- Pressoterapia
- Noleggio della magnetoterapia
o dei campi pulsati

Via Rota, 79 • Sorrento (NA) • Tel. 338.4988774
studiodifisioterapiaadimaio@gmail.com





Terremoto, perché tanti crolli?

Chiediamolo al geometra Giuseppe Arpino

Noto tecnico della Penisola Sorrentina, il geometra Giuseppe Arpino ha maturato una grande esperienza nella precedente azienda edile di famiglia. Una forte capacità tecnico-imprenditoriale unita ad una brillante capacità nel progettare e dirigere i lavori hanno portato in pochi anni il geometra Giuseppe Arpino a operare come cofondatore nella AGA COSTRUZIONI SRL che ad oggi è una società edile della Penisola Sorrentina che occupa un posto di rilevante importanza tra le aziende del Mezzogiorno.

Questo mese LeggimiGratis ha incontrato il geometra Giuseppe Arpino per rivolgergli alcune domande in merito ai criteri della sicurezza antisismica.

Quali sono le differenze tra adeguamento sismico e miglioramento sismico?

Nel primo caso trattasi di interventi strutturali atti a raggiungere il rispetto delle norme mediante opere radicali ed approfondite mirate a raggiungere gli standard di sicurezza imposti, spesso trattasi di opere molto onerose sia tecnicamente sia in fase di esecuzione. Nel secondo caso trattasi di interventi atti ad aumentare la sicurezza strutturale esistente, pur senza raggiungere i livelli imposti dalla norma, mediante interventi più sobri rispetto a quelli di adeguamento.

In base a che criterio si sceglie di effettuare uno o l'altro intervento?

Il criterio di scelta spesso è da additare a questioni economiche e/o temporali. Per valutare le soluzioni da adottare per rendere la propria casa antisismica la prima considerazione da fare è se l'immobile è a solo oppure fa parte di un condominio. Nel primo caso le possibilità sono ovviamente molto più ampie, mentre nel secondo caso bisogna scendere a compromessi con la totalità dei condomini, in quanto un intervento parziale, ancorché utile a migliorare situazioni localizzate

giardullo

agenti assicurativi dal 1972



VUOI RISPARMIARE
SULLA **RC AUTO**?
SE NON HAI SINISTRI NEGLI
ULTIMI CINQUE ANNI
TI PREMIAMO CON **LO SCONTO**
GARANTITO*.



Allianz 

HDI

Sorrento

Corso Italia, 220 (1° piano)
Tel. 081 8784216 - 339 4459455



www.giardullo.it

Piano di Sorrento

Piazza della Repubblica, 35/bis
Tel. 081 5322899

*Offerta soggetta a restrizioni, leggere attentamente il fascicolo informativo prima della sottoscrizione.

School OF ROCK

TEATRO DELLE ROSE

CORSI DI:

RAP - BEAT BOX

BASSO

BATTERIA

TASTIERA

CHITARRA

CANTO MODERNO

CANTO CORALE

MUSICA D'INSIEME

AVVIAMENTO ALLA MUSICA

PER I BAMBINI DAI 3 ANNI IN SU

**CORSI E LEZIONI INDIVIDUALI
A CADENZA SETTIMANALE**

**ISCRIZIONE GRATUITA PER I NUOVI ISCRITTI
ENTRO IL 30 SETTEMBRE**

LEZIONE PROVA GRATUITA

TEATRO DELLE ROSE - VIA DELLE ROSE 35 - PIANO DI SORRENTO

081 878 61 65

338 500 38 16

INFO@TEATRODELLEROSE.COM

TEATRODELLEROSE.COM

SCHOOL OF ROCK THEATRE



tipo antisfondellamento di solai (distacchi di calcinacci causati dall'ossidazione dei ferri di armatura), a poco servono nell'ambito della resistenza a cui l'intero immobile viene sollecitato nel caso di un sisma.

Nonostante molti immobili avevano ricevuto interventi di ristrutturazione, perché sono stati gravemente danneggiati durante i recenti terremoti?

L'intervento di ristrutturazione spesso non contempla per niente opere di adeguamento e/o miglioramento. Ad esempio *le facciate dei condomini che spesso vengono rinnovate, seppur rendono l'aspetto post intervento assai piacevole, non contemplano mai o quasi mai (99% dei casi) opere strutturali*, e quindi contrariamente a quanto possa passare il fabbricato a livello strutturale, rimane perfettamente come prima. Attenzione è sicuramente giusto togliere le infiltrazioni d'acqua col rifacimento dei balconi, bloccare le ossidazioni dei ferri facendo anche qualche integrazione, ma le opere strutturali sono ben altre. Quindi spesso si pensa che in automatico la ristrutturazione contemplasse l'adeguamento e/o miglioramento sismico.

Penisola Sorrentina: terremoto magnitudo 6.0 cosa potrebbe accadere?

Sisma magnitudo 6.0. Il paese non è pronto a reagire ad un sisma del genere. Il parco edilizio è molto vetusto, non adeguato alle norme sismiche e pertanto i risultati purtroppo a mio avviso sarebbero tragici.

Quali misure è necessario adottare per adeguare la propria abitazione alle attuali norme antisismiche?

Le misure da adottare. Bene in questo caso purtroppo sarò abbastanza drastico. *Nella maggior parte dei casi gli immobili vecchi andrebbero demoliti e ricostruiti*. Purtroppo nella nostra cultura deve iniziare a sfatare il mito dell'immobile dalla durata infinita, soprattutto i fabbricati anni 50 costruiti in maniera economica, oppure i fabbricati in muratura edificati con materiali e tecniche inadeguate, vanno demoliti. I nuovi fabbricati vengono edificati con criteri sismici, sono



efficienti, quindi consumano e inquinano molto meno. In ogni caso, per valutare interventi di miglioramento sismico non esiste una versione universale di opere a farsi, ma la soluzione da adottare è sicuramente quella di incaricare un tecnico strutturista, il quale, avvalendosi di opportune indagini diagnostiche e geologiche potrà redigere una valutazione progettuale sulle misure da adottare.

Si è recato personalmente nelle zone colpite dagli ultimi terremoti. Quanto quest'esperienza l'ha segnato come tecnico?

Sono stato ad Amatrice il giorno dopo il terremoto. L'esperienza mi ha segnato e insegnato. Mi ha segnato, in quanto ti rendi conto della fragilità dell'essere umano nei confronti della natura che ti si presenta improvvisamente in casa sfondando e distruggendo l'intimità della casa che ognuno di noi custodisce gelosamente, le persone che cercavano e/o piangevano i propri cari. *Sono scene forti che non si dimenticano facilmente*. Sotto il profilo tecnico mi ha insegnato tanto. Gli errori commessi in costruzione, iOMPAGNI, i cedimenti. È un pozzo di esperienza a livello professionale. Tutti gli addetti al lavoro andrebbero partecipati, finita l'emergenza a livello didattico.

Scopri che coppia siete dalla posizione in cui dormite

Gli specialisti in cognizione e linguaggio sostengono che la posizione in cui dorme una coppia **svela i pensieri inconsci di entrambi e rivela molto del momento** che stanno attraversando. Se ci pensi, quando litighi con il tuo partner a letto cerchi un'altra posizione rispetto al solito modo di dormire e sicuramente gli darai le spalle. Al contrario se hai trascorso una giornata romantica insieme la notte riposerete il più vicino possibile.

Giascuno con il suo spazio, ma con i piedi intrecciati

Si tratta di una combinazione tra amore, passione e differenze nel rapporto. Il fatto di dormire con i piedi intrecciati, è simbolo di impegno con l'altro e complicità tra la coppia.



Avvinghiati

Indica desiderio e passione molto forte. Dormire in questa posizione potrebbe anche indicare che i soggetti coinvolti soffrano di gelosia.



Schiena contro schiena

Le coppie che dormono in questa posizione dimostrano rispetto dello spazio individuale, ma senza voler perdere il contatto. Hanno una relazione stabile anche se gestiscono la propria vita in modo indipendente.



Di schiena e separati

E' una posizione pericolosa perché potrebbe indicare una mancanza di dialogo, sintomo che nella coppia c'è qualcosa che non va. Nella maggioranza

dei casi esprime la necessità di entrambi di mantenere le distanze o di avere maggiore libertà.

L'uno di fronte all'altro

Dormire in questa posizione dimostra voglia di intimità e desiderio di stare con il partner. Ognuno ha imparato a rispettare i propri momenti di intimità, ma senza allontanarsi troppo. Si tratta di due grandi amici e compagni, che riescono ad affrontare meglio la routine ed i problemi giornalieri.





Abbracciati

Chi dorme abbracciato l'uno di fronte all'altro indica un amore intenso ma agli inizi perché a lungo andare questa posizione risulta un po' fastidiosa. Questa posizione riflette impegno, amore e affetto tra la coppia. Gli esperti dicono che dormire con la testa sulla spalla dell'altra persona è un indizio che la persona si sente molto sicura del suo partner.

Posizione a cucchiaino

È una posizione che riflette una complicità perfetta tra la coppia. Se è l'uomo che abbraccia indica grande senso di protezione e cura verso la sua donna. Quando l'uomo è abbracciato dalla partner in questo caso è lei che rappresenta la spina dorsale del rapporto, indice quindi di un uomo che sente la donna come punto di riferimento importante, soprattutto da un punto di vista emotivo.

Uno dei due prevarica l'altro

Non è una buona posizione per la coppia, in quanto riflette un momento difficile che la coppia sta attraversando, in cui la persona che occupa meno spazio soffre di autostima ed insicurezza, mentre quella che occupa più spazio è ancora convinta del successo della relazione.

READY 4 WASH

LAVANDERIA SELF SERVICE

Da noi puoi lavare ed asciugare

- Abiti da lavoro
- Lenzuola & tovaglie
- Piumoni & trapunte
- Divise sportive
- Capi di lana
- Coperte
- Biancheria per ristoranti
- Sacchi a pelo & zaini
- Spugne
- Capi in lana merinos
- Giacche a vento
- Tende

...e non solo!

Asciugatura 15 minuti	€ 2,00
Asciugatura 30 minuti	€ 4,00
Lavaggio da Kg 11	€ 4,00
Lavaggio da Kg 17	€ 7,00

Nel costo del lavaggio sono inclusi:

- Detersivo
- Ammorbidente
- Igienizzante

Corso Italia, 74 - META
Info 348 7627188

TECNO C



 **ARISTON**

 **Vaillant**



 **Chaffoteaux**

**CALDAIE A
CONDENSAZIONE**

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

www.tecnoc

ALOR



STUPE A PELLE

NORDICA
Extraflame



CORDIVARI
DESIGN

TERMOARREDO DESIGN

CORSO ITALIA, 93 - META
TEL. 081 8787121

alorfrasca.it



Menopausa senza paura come viverla serenamente

La menopausa, parola a volte abolita quasi come se fosse un tabù, non è solo una fase della vita, ma è uno stato d'animo. Menopausa è sinonimo di rabbia, irritabilità, depressione, cambiamento, ma non implica inevitabilmente tutto questo. **Vivere questo periodo della propria vita in maniera consapevole e predisposta**, aiuta ad affrontarlo con la giusta serenità. La menopausa non arriva all'improvviso, da un giorno all'altro, ma la anticipano momenti in cui **l'umore varia continuamente**, così come la regolarità mestruale, il peso e altri sintomi fisiologici e psicologici. Ne consegue, molto spesso, che le donne accusano questi cambiamenti repentini e soffrono molto.

Ma la

menopausa non è un punto di arrivo, bensì un nuovo inizio, un'altra possibilità, un secondo appuntamento con la vita. Viverla in questi termini permette di scoprirsi un'altra volta e nuovamente; permette di scoprire una **nuova bellezza, magari ricca di spensieratezza e leggerezza**. In questo senso la menopausa è uno stato d'animo: così come la primavera che fa sbocciare i giovani fiori scacciando il freddo dell'inverno, così questa fase della vita si presenta alle donne come nuova opportunità di nascita: con più consapevolezza di sé, più fiducia nel loro corpo, **più saggezza per vivere la vita**. Così la menopausa assume i connotati di una speranza, contrapponendosi alla concezione che l'ha sempre voluta come un momento scomodo della vita. È necessario essere pronte e consapevoli dell'arrivo di questo periodo e onorarlo, per trovare nuovi spunti di forza, gioia e libertà. **Niente imbarazzo, quindi, a parlare di menopausa**. I sintomi fastidiosi possono essere affrontati con una nuova sensibilità emotiva e psicologica e anche con l'aiuto di farmaci che sono stati creati proprio per il benessere delle donne. Proprio per ricordare l'importanza di questa fase, l'International Menopause Society che il 18 ottobre di ogni anno organizza la Giornata Mondiale dedicata a questa delicata fase della vita delle donne.





Piazza Cota 50 - 51 - 52
PIANO DI SORRENTO
Tel. 08118746633
3335017088

Seguici su  

***Prenota il tuo tavolo e segui con noi
tutte le partite di calcio***



TAGLIERI PER TUTTI I GUSTI





Balconi che cadono a pezzi cosa fare?

I balconi del mio condominio sono pericolanti e necessitano di manutenzione straordinaria. Come posso sollecitare il loro rifacimento?

Per procedere ai lavori di messa in sicurezza di un edificio condominiale è necessaria una delibera assembleare di approvazione circa lo stato di conservazione dell'edificio, in cui si faccia magari presente lo stato di vetustà dello stesso e le conseguenze dannose di un omesso intervento sullo stesso, accompagnata dalla documentazione comprovante lo stato delle cose.

Se tutti i condomini sono d'accordo i lavori possono iniziare una volta che è stata approvata la spesa e deliberata la nomina del Direttore dei lavori.

Le spese vengono suddivise tra i condomini in ragione delle quote millesimali di spettanza. Nel caso di ripristino dei balconi, occorre fare delle differenziazioni in ordine alla tipologia di questi ultimi, invero i **balconi aggettanti** (compresa la soletta nella sua interezza) sono di proprietà esclusiva del proprietario dell'unità immobiliare cui fungono da prolungamento mentre

la soletta dei **balconi incassati** è di proprietà comune ai condomini cui serve rispettivamente da copertura e piano di calpestio. Le parti decorative, invece, laddove caratterizzino **la fisionomia dello stabile**, sono da considerarsi di proprietà comune a tutti i condomini.

Pertanto, nel caso di balcone aggettante le spese per la sua manutenzione saranno a carico del proprietario dell'appartamento del quale il balcone costituisce prolungamento. Nel caso di balcone incassato, invece, la soletta sarà di proprietà comune tra i proprietari cui serve rispettivamente da piano di calpestio e da copertura. Le spese per la parte frontale saranno a carico di tutti i condomini solo se sono presenti delle caratteristiche che incidono sul decoro dello stabile.

Questo è quanto accadrebbe in termini di ripartizione costi ed in termini procedurali, laddove su unanime proposta, condivisione e partecipazione, tutti i condomini nulla avrebbero da obiettare alla messa in opera per ragioni di sicurezza dell'edificio.

Nel caso in cui, come di consueto accade, **alcuni condomini dissentano per ragioni personali ed economiche**, sarà necessario inviare personalmente uno



o più solleciti al Condominio, indicando le ragioni tecniche che supportano l'urgenza e la necessità della messa in opera dell'edificio, con l'invito improcrastinabile rivolto all'amministratore p.t. di ordinare, nei riguardi di tutti i condomini, l'esecuzione dei lavori di manutenzione straordinaria che rivestano carattere urgente e con riserva, in caso di omissione, di sporgere formale denuncia alle competenti autorità ex art. 677 c.p.. In tal senso, **l'amministratore ha un obbligo giuridico** (ex art. 1135 c.c.) che se non ottemperato fa sorgere in capo al medesimo un profilo di responsabilità per cattiva gestione, specie allorquando si verificano danni a persone e cose che si sarebbero potuti evitare con la ordinaria diligenza. Se tuttavia l'amministratore non si dimostra collaborativo non resterà che sporgere formale denuncia per omissione di lavori in edificio ai sensi dell'art. 677 c.p., allegando ogni documentazione tecnica utile che comprovi lo stato di urgenza e necessità dei lavori.



Avv. Patrizia Cappiello

Lo studio è sito in Piano di Sorrento (NA)

Corso Italia, 196 sc B - Parco degli Ulivi

p.cappiello@libero.it - Cell. 3391970892


di Giuseppe Di Giorgio
NONSOLOFITNESS

Castellammare di Stabia

Via Cosenza, 121 - Tel. 081.0640393

Sant'Agnello

Corso Italia, 256 - Tel. 081.5342167

TAPIS ROULANT
a partire da
€299



CYCLETTE
a partire da
€99



TOTAL POWER TRAINING
super offerta
€95



CALCIOBALILLA
a partire da
€119



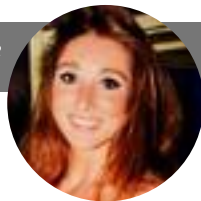
TAVOLO PING PONG
richiudibile
€209



BILIARDO
a partire da
€99



email: nonsolofitness@live.it - Cell. 333.8441595



Dottoressa io non è che non ci sento, io non capisco le parole!

Cosa vuol dire realmente sentire i suoni,
ma non comprendere le parole?

Si tratta di IPOACUSIA (ipo=basso, acusia dal greco *κουσῖς*=udito), ovvero ridotta percezione di alcuni suoni a frequenze ben determinate, diversa dalla sordità che implica invece la perdita di tutti i suoni (cofosi). L'ipoacusia determina una **difficoltà nel riconoscimento di suoni** e parole riducendo la capacità di comprensione.

La funzione uditiva è fondamentale per mettere in comunicazione l'individuo con l'ambiente circostante, la sua diminuzione comporta notevoli limitazioni comportamentali e sociali, incidendo così sulla qualità della vita del soggetto stesso.

Poiché si parla di una varietà di suoni, ognuno con caratteristiche di

frequenza ed intensità diversa, non deve meravigliare se l'abbassamento di udito sia differente da persona a persona.

Una delle principali cause è il **naturale invecchiamento del sistema uditivo**, che determina un ridotta capacità di sentire, detta "presbiacusia". È stato dimostrato che il deterioramento dell'udito inizia molto presto, dall'età di 18 anni circa. L'udito è continuamente soggetto ad un **fisiologico indebolimento progressivo**, infatti fin dopo la nascita l'organo del corti, contenuto nella coclea – facente parte dell'orecchio interno – subisce delle modificazioni peggiorative. Gli uomini sono colpiti più frequentemente rispetto alle donne.

La perdita dell'udito comporta una **perdita della soglia uditiva** di



almeno 40 decibel inizialmente alle alte frequenze, che **si estende lentamente** e progressivamente anche alle basse frequenze. Con il passare degli anni compare una ridotta inteliezione dei messaggi vocali, inizialmente in ambiente rumoroso poi in tutte le condizioni. La manifestazione clinica dell'invecchiamento dell'apparato uditivo è descritta come **abbassamento dell'udito bilaterale e progressivo**. Talvolta all'abbassamento dell'udito si associa un altro fenomeno definito acufene, ovvero la percezione di rumori persistenti, fastidiosi in una o in entrambe le orecchie, oppure nella testa, anche se dall'esterno non proviene alcun suono.

Il presbiacusico solitamente ha **difficoltà ad udire il trillo di un telefono**, il suono di una sveglia o il cinguettio degli uccelli. Capita molto spesso che il soggetto ricada in stati di depressione indotta proprio dalla difficoltà di entrare in comunicazione con le altre persone.

Quanto prima si affronta e si gestisce l'ipoacusia, tanto più facile sarà il trattamento. **Il cervello è l'organo preposto al senso dell'udito**; quanto più a lungo esso rimane senza ricevere suoni, tanto più difficile sarà istruirlo a udire e riconoscerli di nuovo. Gli apparecchi acustici, al di là di innumerevoli funzioni, svolgono un ruolo primario fondamentale in questa affezione poiché riducono od evitano totalmente questi progressivi esiti negativi grazie alla precisa capacità di **correggere e compensare il deficit** uditivo responsabile della ridotta intellegibilità.

"Invecchiando mi capita sempre più spesso di parlare da sola. Mi dicono di non preoccuparmi, che è normale e capita a tutti. Ma il problema è che non riesco più a sentire quello che dico!"

■



PROBLEMI di UDITO?

SOLUZIONI & SALUTE



NUOVO
 APPARECCHIO ACUSTICO
 RICARICABILE
 CON BATTERIA INTEGRATA
 AGLI IONI DI LITIO

Convenzionato ASL - INAIL
 Centro audioprotesico
 specializzato nella ricerca
 e la rimediazione degli acufeni



dott.ssa Tea Malone

TEMACUSTICA

Via degli Aranci, 116 - Sorrento - Tel. **081.8784547** - Cell. **338.9648341** - e-mail: te.macustica@alice.it



Diabete come prevenirlo? Intervista alla dottoressa Flora Beneduce

366 milioni sono le persone che ne soffrono nel mondo, circa 4 sono i milioni di italiani affetti da questa patologia e 1,5 milioni è malato ma non ne è a conoscenza: stiamo parlando del diabete, malattia cronica legata ad un'eccessiva presenza di glucosio nel sangue derivante da un "difetto" dell'insulina. Per capirne di più abbiamo chiesto il parere di una diabetologa che da anni ormai porta avanti una battaglia di sensibilizzazione e prevenzione. È la Dottoressa Flora Beneduce, primario del reparto di Medicina presso gli Ospedali riuniti della penisola sorrentina: anche quest'anno la Dottoressa sarà presente in piazza durante la Giornata Mondiale del Diabete che si terrà il 9 e 10 novembre 2016.

"Dottoressa, quali sono i principali modi per prevenire il diabete?"

"Dunque, la combinazione di attività fisica e dieta corretta favorisce il raggiungimento di un appropriato controllo metabolico e previene lo sviluppo delle complicanze croniche. È importante, al fine di migliorare il controllo glicemico, il mantenimento di un peso corporeo ottimale, che riduca il rischio di complicanze cardiovascolari. Infine è necessaria anche l'attività fisica, distribuita in almeno tre giorni alla settimana evitando più di due giorni consecutivi di inattività. Io consiglio almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di intensità moderate e/o almeno





ESTETICA Framava

OFFERTE

PACCHETTO COMPLETO*

manicure + pedicure + semipermanente
euro 29,00

manicure + pedicure + trattamento viso euro
euro 39,00

manicure + pedicure + trattamento viso + cera intera
euro 49,00

manicure + pedicure + trattamento viso + scrub corpo
+ semipermanente mani e piedi
euro 59,00

manicure + pedicure + trattamento viso + scrub corpo
+ semipermanente mani e piedi + massaggio relax
euro 69,00

OFFERTE VALIDE FINO AL 30 NOVEMBRE

*UNICA SEDUTA

Via Caracciolo, 104
(P.zza Casale) - Meta (NA)
Tel. 081.5342148

luce pulsata
(viso + ascelle + inguine)
euro 69,00
(a seduta)

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



nicolamastro79@gmail.com

Find us on

facebook

90 minuti alla settimana di **esercizio fisico intenso**. Ma chi vuole saperne di più può raggiungermi in piazza.”

“Se potesse lanciare immediatamente un messaggio, quale sarebbe?”

“Oggi è possibile diagnosticare la presenza o il rischio del diabete con mezzi semplici ed economici. Inoltre, apportando qualche **cambiamento nello stile di vita** e nell'alimentazione, è possibile prevenirlo e curarlo senza il ricorso ai farmaci. Presso gli stand saranno disponibili materiali che illustrano la malattia e le **modalità per contrastarla** e, per chi vorrà, saranno effettuati screen metabolici. Io sarò a Castellammare, Ercolano, Torre Annunziata e Torre del Greco.”



GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE

7-13 NOVEMBRE 2016

**PREPARATI
ALL'INVERNO** con

**Glitter
Accessori**



collezione uomo/donna

Corso Italia, 121 • Piano di Sorrento (NA) • Tel. 081.5323131



il modulo
ARREDAMENTI



SORRENTO - Via degli Aranci, 33 - Tel. 081.878.5697
www.ilmodulosorrento.it

Vivi in armonia con il giardino giapponese

Recentemente molte persone si stanno avvicinando al **giardinaggio di stile giapponese** perché desiderano ricreare un angolo di **pace e serenità** all'interno del caos quotidiano. Questi giardini, nati secoli fa come giardini per le case di imperatori e nobili, si sono diffusi anche al di fuori del Giappone e sono amatissimi nella cultura occidentale come luoghi dove **ritrovare l'armonia e il benessere**.

Esistono varie tipologie di giardini giapponesi, la prima grande distinzione è quella tra Karesansui e Shakkei.

Il Karesansui, un giardino "secco" oggi chiamato anche giardino Zen, è realizzato da **sabbia rastrellata e rocce**, vi sono bandite ogni decorazioni. Questo giardino giapponese può definirsi quasi come forma estrema di giardino giapponese in quanto **stagno, laghi, montagne e piante vengono evocati tramite simboli**. La sabbia viene modellata con rastrelli dandole forme sinuose che ricordano l'acqua; le rocce vengono disposte in maniera sapiente per ricreare paesaggi e la scelta di ghiaia e pietre ricade su quelle con colori più uniformi e forme armoniose.

Spesso associati a luoghi di meditazione religiosa in realtà, seppur presenti in corrispondenza di templi, i giardini Zen non sono luogo di preghiera, ma di meditazione, calma e serenità.

Il giardino Shakkei è detto anche giardino con stagno o laghetto, in quanto in esso è essenziale la presenza di un corso d'acqua, preferibilmente in movimento in vasche o fontane rigorosamente in **pietra naturale**. Questo giardino ha come colore prevalente il verde, vi si trovano raramente fiori che comunque **fioriscono solo nel periodo primaverile**. Si utilizzano bonsai, canneti e piccoli alberelli, mentre sono da evitare grossi alberi, ma secondo la cultura Feng Shui è preferibile scegliere vegetazioni locali. Spesso si inseriscono nell'allestimento **statue in pietra, ponti in legno, percorsi di ghiaia e rocce dalle forme arrotondate**. Sarebbe ottimale posizionare un giardino Shakkei nelle immediate vicinanze dell'abitazione in modo da far confluire i flussi positivi da esso generato verso l'abitazione.

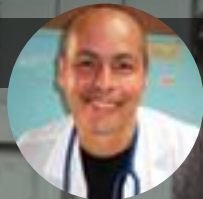
I giardini giapponesi devono dare al fruitore la sensazione di infinito, le forme devono essere semplici, organiche e non geometriche. Ogni elemento è simbolico: per esempio l'acqua simboleggia il successo e la fortuna in campo economico, al contrario se vi è eccessiva presenza di questo elemento simboleggia una valle di lacrime. Le rocce simboleggiano le relazioni umane, il verde non deve mai prevalere rispetto agli altri elementi.



- 
- ALLESTIMENTO E MANUTENZIONE GIARDINI
 - REALIZZAZIONE GIARDINI GIAPPONESI
 - CURA E MANUTENZIONE BONSAI
 - POTATURA, ALLESTIMENTO E TRATTAMENTO
FITOFARMACI PER FRUTTETI E SIEPI

RAFFAELE: 3383005730
bonsairaf@gmail.com - raffaelecacace@gmail.com





Giocattoli per bambini

È giusto fare distinzioni tra maschi e femmine?

Si avvicina Natale, e per i bambini arriveranno tanti giocattoli; rispunta allora una questione sollevata di recente: **è giusto che esistano giocattoli differenti per le bambine**, come bambole, passeggini, cucine, utensili per la casa, la pulizia e la cucina, gioielli, trucchi, peluche, **e per i maschietti**, come palle, costruzioni, supereroi, armi giocattolo, macchine, treni, camion, garage, piste, gru, trattori, aerei, navicelle spaziali, set da piccoli scienziati, mostri, dinosauri, soldatini, pirati, giochi elettronici, o lo stereotipo di genere **rappresenta solo un condizionamento sociale** basato sulla retorica che vede il mondo femminile incline all'accudimento e alla cura della casa e della famiglia, e quello maschile alla forza, alle abilità fisiche, al

lavoro, all'avventura, all'esplorazione e alla competizione, dicotomia ormai superata in una società come quella moderna, in cui per lo più **entrambi i genitori lavorano e insieme si prendono cura della casa e dei figli?** In altre parole, la preferenza per un determinato tipo di giocattolo, è davvero innata, o piuttosto acquisita, in quanto frutto del condizionamento dello **stereotipo di genere imposto dalla società**, dall'ambiente e dalla famiglia? Alla questione se ne collega un altro: il condizionamento da piccoli, attraverso i giochi, **può influenzare il comportamento** e le attitudini da adulti, portando le bambine ad ottenere, divenute donne, meno titoli di carriera, oppure i maschietti che giocano con cucine e



DELIZIATI CON IL NOSTRO MENU AUTUNNALE



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



Facebook: Le Tre Arcate o www.letrearcate.com

Le Tre Arcate è segnalato dalle seguenti guide dei Ristoranti D'Italia:

L'Espresso

GAMBERO ROSSO

BIBENDA.it



Buy ItalianStyle
SORRENTO

*Un anno
di noi!*

Lunedì 14 Novembre

BUMP PAINTING

per mamme in dolce attesa,
ANIMAZIONE KORIANDOLI

per i più piccoli
e **SPUMANTE** per tutti!

La
FESTA
SONO **IO!**

SELFIE
sotto la neve

**Anteprima
Natale 2016**

Vi aspettiamo

in Viale Nizza 26 - SORRENTO



081-19548860
3392331343

Buy Italian Style
Sorrento



bambolotti ad essere meno virili? Non è facile rispondere. Gli studi di psicologia tuttavia tenderebbero a dimostrare che le **differenze di scelte** tra i sessi non sono innate, o lo sono in minima parte, e **vengono indotte o perlomeno amplificate** dall'educazione, dalla cultura, dalle aspettative della società, dal rinforzo più o meno volontario di genitori, insegnanti, coetanei, che chiedono alle bambine di esprimere nel gioco la dolcezza, la tenerezza, la tranquillità e la sensibilità, mentre ai maschi si tende ad insegnare ad essere forti e audaci, aggressivi e impulsivi, insomma **si incitano le bambine ad essere "principesse" e i maschi "guerrieri"**. Saremmo quindi noi adulti a rendere i bimbi specchi dei nostri stereotipi inconsci. La convinzione che esistano giochi adatti ad un sesso piuttosto che ad un altro ha delle radici e delle motivazioni culturali profonde, legate all'idea che il gioco dei bambini debba proporre dei modelli di genere ai quali possano ispirarsi e uniformarsi. Invece **sarebbe più giusto lasciar giocare i bambini liberamente** con quello che

desiderano e che trovano divertente, permettendogli di sviluppare e accrescere le proprie passioni, curiosità, voglia di sperimentare sin da piccoli. Il gioco deve essere lo spazio privilegiato dove i bambini possano interpretare e rielaborare realtà e vissuti in modo creativo, sperimentare se stessi e le proprie possibilità attraverso la fantasia e l'immaginazione, **senza schemi obbligati e pregiudizi che appartengono alle nostre logiche di adulti**. Consentendo ai bambini di entrambi i sessi di giocare indifferentemente con ogni tipo di giocattolo, facciamo un passo in favore dell'educazione alla parità di genere. Quello su cui gli studi concordano è che **le scelte ludiche non influenzeranno assolutamente la scelta dell'identità e dell'orientamento sessuale** da grande. Non bisogna quindi sorprendersi o opporsi se un bimbo preferisce giochi che solitamente si attribuiscono all'altro sesso: sta solo sperimentando se stesso e il mondo. Cosa che è appannaggio proprio dell'infanzia. ■

Per una serata tra amici, una cena romantica o un semplice drink...



The Cave

RistoPub - Birreria

Corso Italia, 23/25 ~ Piano di Sorrento (NA)
(Zona Pozzepiane)
Tel. 081.490.07121 Cell. 3392774026



OLTRE 25 ETICHETTE DI BIRRA

Cucina aperta dalle 18.30 fino a tarda notte • Servizio e coperto inclusi

Panini e friggitoria da asporto a prezzi vantaggiosi

Segui con noi le migliori partite di calcio!

f The Cave Risto Pub wi fi



L'importanza della Posidonia Oceanica

La Posidonia Oceanica erroneamente ritenuta un'alga, presenta caratteristiche simili alle piante terrestri, con radici, fusto e foglie nastriformi lunghe fino ad un metro, riunite in ciuffi. Fiorisce in autunno e in primavera e produce frutti galleggianti, volgarmente chiamati "olive di mare". Vive dove la luce ne permette la crescita, di norma da 1 m fino a 30 m di profondità: entro i limiti sopra citati, grazie alla capacità della pianta di colonizzare sia fondali sabbiosi sia fessure della roccia dove si siano andati accumulando sufficienti sedimenti, si formano estese praterie di questa preziosa specie.

L'importanza di questa pianta è quella di creare un habitat dove numerosi organismi - piccoli e grandi - trovano rifugio e si alimentano degli altri organismi che vivono nell'intrico della prateria. Ogni metro quadrato di prateria può contare anche mille ciuffi fogliari che, messi uno accanto all'altro, si espandono formando biomasse di oltre 40 metri quadrati. Foglie e rizomi offrono una superficie ideale per l'insediamento e lo sviluppo di organismi sessili sia animali sia vegetali i quali contribuiscono ad attirare un'incredibile varietà di altre specie. Un ettaro di prateria può ospitare una biomassa animale di circa 15 tonnellate comprendente circa 350 specie diverse, appartenenti a tutti i gruppi faunistici, dai Poriferi ai Pesci!

Ma non è tutto. La cintura della prateria di Posidonia costituisce una eccezionale barriera che riduce la forza del moto ondoso sul litorale. Con l'intrico delle sue radici inoltre stabilizza il fondale su cui cresce ma soprattutto, come tutte le piante, la Posidonia produce ossigeno: un solo metro quadrato di prateria è in grado

di produrre per fotosintesi 14 litri di ossigeno al giorno.

Per la sua importanza ecologica e per i servizi ambientali che elargisce al mare, la Posidonia meriterebbe di essere protetta. Da alcuni anni invece, a causa di una serie di attività antropiche nocive alla sua sopravvivenza, questa pianta è in grave regressione nei nostri mari. Che la sua tutela si "scontri" con interessi più o meno legittimi è fatale. Ogni intervento sulla portualità, sulla viabilità costiera e - in generale - sull'urbanistica lungo le coste ha, o rischia di avere, effetti negativi sulla sopravvivenza delle praterie di Posidonia.

Tra le cause principali della scomparsa di questa preziosa pianta marina vi sono infatti l'incessante ancoraggio e la pesca a strascico che causano un violento sradicamento delle piante, l'utilizzo di attrezzi da pesca quali i turbo soffianti utilizzati per la ricerca dei tartufi (bivalvi tipici del posidonieto) e, ovviamente, gli scarichi tossici inquinanti (che rappresentano una grave minaccia per tutti gli organismi marini).

Alla regressione delle praterie di Posidonie corrisponde dunque la mancata ossigenazione del mare, la decisa erosione delle coste e ad un pericoloso sbilanciamento della catena alimentare marina, con altrettanti effetti disastrosi che contribuiscono alla continua, silenziosa morte del nostro mare.

Trattiamo quindi il mare con più rispetto, ricordando che ci vuole molto tempo affinché si formino delle praterie di Posidonie ma pochissimo per causarne la loro distruzione irreversibile.

La grande onda





level

bikini.com



MODA MARE
made in Italy

Ora anche

- lingerie
 - babydoll
 - bustini
 - reggicalze
- e tanto altro ancora

Capi esclusivi
di qualità
a prezzi imbattibili

vendite online su
www.levelbikini.com

 [sorrento_levelbikini_](https://www.instagram.com/sorrento_levelbikini_)

 346 6436947

PIANO DI SORRENTO
CORSO ITALIA, 186



Europa Unita

futuro e vantaggi

Leader lungimiranti hanno ispirato la creazione dell'Europa Unita in cui viviamo oggi.

Sappiamo che il primo motivo che spinse tutti i paesi ad attuare tale progetto di unione fu la pace ma non solo...

Il primo passo effettuato dall'Europa fu l'idea di non avere vere frontiere e la piccola località del Lussemburgo dà il nome agli accordi di "Schengen" che consentono ai cittadini di viaggiare senza controlli eccessivi (via i passaporti) alle frontiere.

Poi la moneta unica e, ancora dopo, il controllo della BCE come banca centrale di tutti i paesi UE.

Nel 2012 l'unione Europea riceve il premio Nobel per la Pace.

Sì, bene, ma ora? Con la crisi economica profonda? Con l'emergente egoismo dei singoli Paesi? Con l'immobilismo politico di Bruxelles?

Certo, ora bisognerebbe accelerare, aumentare il passo, andare avanti soprattutto verso la direzione di Unificazione Finanziaria.

Non possiamo avere Borse valori in ogni Paese ma unificarle con le quotazioni di tutte le azioni in una unica borsa, lo stesso dicasi per i titoli del debito pubblico e le commodities.

Una Borsa valori che unisce tutte le società quo-

tate e tutti i titoli di stato (debito pubblico), ...non "Borse che dividono".

Inoltre i poteri della BCE andrebbero sempre più valorizzati e unificati tanto da eliminare le Banche centrali di controllo dei vari Paesi (come la Banca d'Italia).

Stesso dicasi per il sistema di comunicazione e di operatività tra le banche private delle varie nazioni che dovrebbero avere stesse spese, stessi tassi, stessa organizzazione in tutta la zona EU. Tutto questo eliminerebbe l'egemonia economica dei singoli Paesi e le relative speculazioni. Porterebbe dei benefici economici e ci consentirebbe di porre l'attenzione sulle altre possibilità di vera unificazione.

La Brexit, d'altronde, ha evidenziato che se ci fosse una intesa completa dal punto di vista finanziario sarebbe difficilissimo e pericolosissimo "sganciarsi" dalla Unione Europea.

I vantaggi, quindi, sarebbero notevoli eliminando, di conseguenza, l'egemonia economico/finanziaria dei Paesi più ricchi.

dott. Massimo Fienga
Partner Azimut

Referente di Agenzia / Piano di Sorrento
tel.uff. 0818787886 / fax 081878644
pers. 3358345475





clima

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

PARTE L'OFFERTA

CALDAIA

SENZA PENSIERI

**Sostituzione con una nuova
a condensazione 4 stelle***

**Connessione
tramite
Wifi inclusa**

detrazione fiscale al 50%
inclusa

5 anni di garanzia
inclusa

5 anni di manutenzione
inclusa

**a partire da
39,00 euro
al mese**

***oppure classe A**

installazione a cura di ditte idrauliche partner



Corso Italia, 88 - Meta (Na)

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

GasClima - www.gasclima.com



Massaggiare il cuoio capelluto

I tuoi capelli hanno perso la lucentezza e la bellezza di sempre? Per riacquistare una capigliatura piena di vigore **esegui quotidianamente un massaggio ben fatto al cuoio capelluto.**

Regola fondamentale di questo massaggio è quella di muovere il cuoio capelluto e non le mani durante il trattamento; questo è importantissimo per garantire una maggiore riattivazione del microcircolo al livello della cute.

Il massaggio, **stimolando l'afflusso di sangue al livello del cranio**, permetterà di far arrivare al follicolo pilifero una maggiore quantità di sostanze nutritive necessarie per la salute del bulbo pilifero, dei capelli e dei follicoli stessi.

Il consiglio è di eseguire il massaggio per una **durata di circa 5-10 minuti**, non oltre, altrimenti si rischia di stimolare le ghiandole sebacee e di aumentarne notevolmente la produzione di sebo.

Un altro effetto del massaggio al cuoio capelluto è che **aumenta l'afflusso di sangue alla nuca** favorendo la respirazione del cuoio stesso. Garantire una sana e costante respirazione dei capelli è importante per avere capelli sempre nutriti e per ridurre la sensazione di prurito che spesso ci infastidisce.

Come praticare un massaggio al cuoio capelluto:

- Appoggia le dita di entrambe le mani al centro della testa
- Mantieni questa posizione, esercitando una leggera pressione
- Picchietta con le punte delle dita l'intera superficie del cuoio capelluto
- Effettua movimenti circolari usando i polpastrelli di tutte e due le mani
- Segui un movimento dalla parte superiore della testa e scendi lentamente lungo la nuca fino ad arrivare al collo

Il risultato? Una chioma di capelli in perfetta salute e visibilmente più bella.



Il massaggio rilasserà tutto il corpo, in particolare i muscoli cranici ed allenterà anche la tensione nervosa.

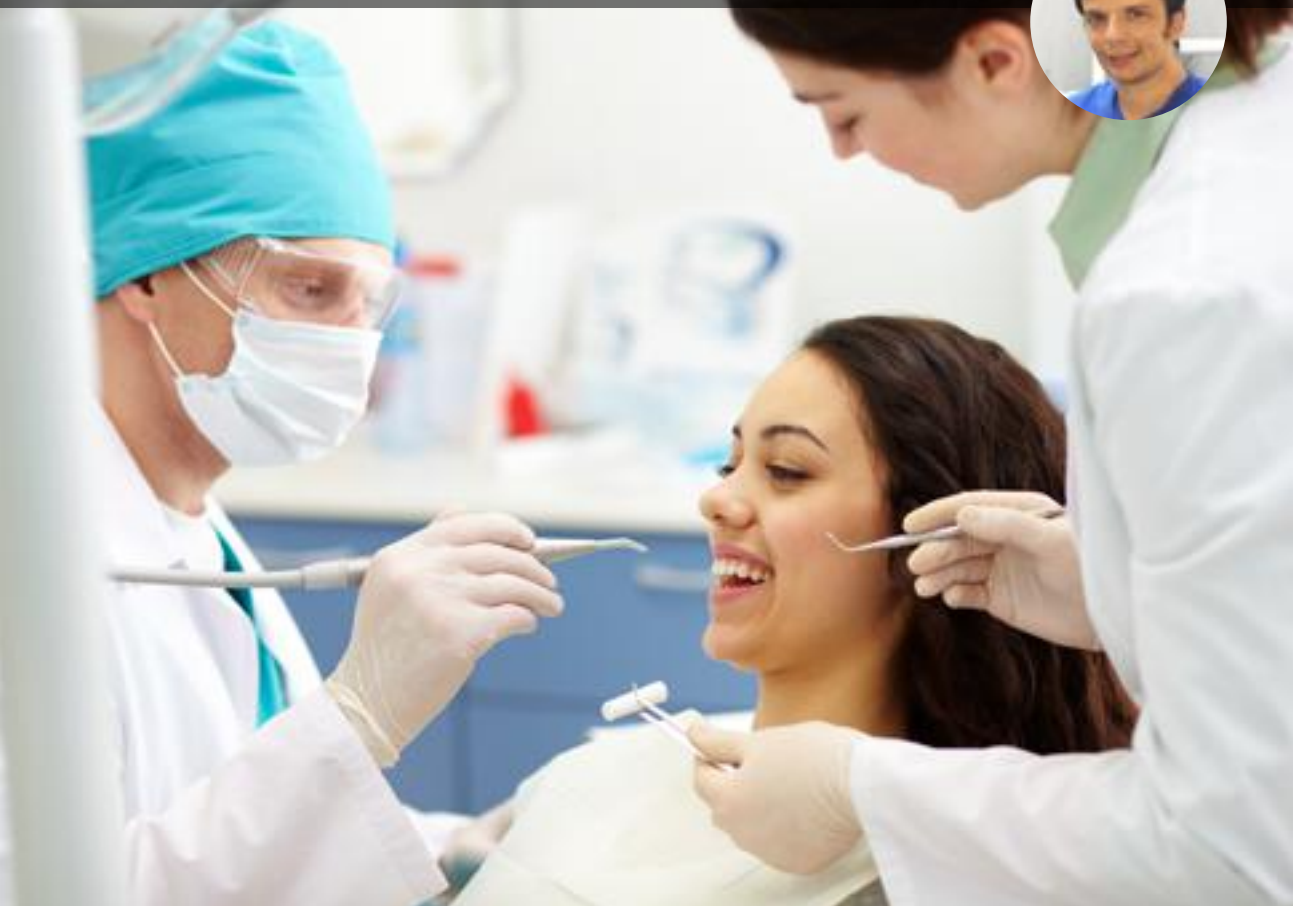


COCCOLIAMO
LA TUA
BELLEZZA

Elle-F **STYLE**
di Staiano Fortunata
HAIR STYLIST
ESTETICA

Corso Italia, 315 (Casermone) - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 19911593 - Cell. 3392591221

LUNEDÌ 21 NOVEMBRE
CORSO DI TRUCCO E PARRUCCO
prenota subito la tua lezione di bellezza



Dente fratturato. Che fare?

Spesso capita di trovarsi dinanzi a denti danneggiati e fratturati. Bisogna fare una serie di distinzioni a seconda dei casi.

Per lesioni medio piccole dove **non c'è sensibilità a stimoli termici e dolore**, è sufficiente ricostruire in una sola seduta il dente.

Il materiale usato è il composito, altamente estetico e in grado di **riprodurre fedelmente l'anatomia del dente**.

Nei casi dove la lesione è più estesa e coinvolge anche il nervo, la terapia iniziale da seguire è la devitalizzazione.

Successivamente per **rinforzare**

ulteriormente il dente si incapsula, si possono usare svariati tipi di materiali dai resinosi-compositi alla ceramica.

Nei casi di fratture di tipo orizzontali e verticali che coinvolge anche la radice non è possibile recuperare il dente.

Lo stesso vale per **i resti radicolari**, dove non è possibile ricostruire il dente per assenza di sufficiente struttura dentale.

In conclusione è importante farsi controllare dal dentista quando **si notano lesioni o scheggiature**, poiché piccole lesioni possono diventare fratture e quindi arrivare ad un punto dove non è più possibile recuperare il dente.



studio dentistico
dr. Salvatore Massa

MESE DEL SORRISO

allineamento dentale per bambini ed adulti
con trattamento invisibile

per maggiori informazioni contattaci per una visita gratuita

Corso Italia, 12 - Sant'Agello (NA) - Tel. 081.8782133 - 349.2877715
santagello@whitelabdental.com

 Salvatore Massa



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



C'è differenza tra **EDUCARE** e **ADDESTRARE** un cane?

Vediamo che differenza c'è tra educare ed addestrare un cane. Educare viene da "educere" che significa "tirare fuori" ovvero dare al cane gli strumenti necessari per adattarsi e relazionarsi con i partner sociali quali gli altri cani, le persone e gli altri animali. Addestrare significa "rendere destro" ovvero abile a svolgere un determinato lavoro o esercizio ottenendo una performance prestabilita.

Quando si parla di "addestrare" si intende quindi ottenere delle prestazioni che hanno delle determinate caratteristiche:

- **Affidabilità:** quante volte il cane svolge in modo corretto o sbaglia un determinato esercizio;

- **Permanenza:** per quanto tempo permane l'apprendimento dell'esercizio;
- **Precisione:** quanto l'esecuzione si attiene agli standard;
- **Velocità:** rapidità di esecuzione dell'esercizio;
- **Stile:** armonia dei movimenti.

Alcuni esempi di esercizi di addestramento sono i comandi: seduto, a terra, twist, batti 5. Esercizi riguardanti i bisogni, l'abitudine alla museruola, l'uso della pettorina, il rapporto coi bambini, i gatti e gli altri cani fanno parte dell'educazione.

Una cosa non esclude l'altra, è bene portarle avanti entrambe, anche se **l'educazione è la base** su cui costruire tutto il resto.





AMICI A 4 ZAMPE

TOELETTATURA - MANGIMI - ACCESSORI

Corso Italia, 327 (Casermone) - **Piano di Sorrento**

Tel 081 188 58 373 - Cell. 333 43 82 226



CHIUSO IL SABATO

GRAZIE GERARDO...

SONO
TROPPO
BELLO!




ROYAL CANIN

TRAINER
DOG & CAT WELLNESS

VIRBAC
Vet Complex®

Rivenditore autorizzato:

RICH DOG®
made in Italy



Che cos'è l'auricolterapia

L'auricolterapia consiste **nell'intervento su specifici punti del padiglione auricolare** a scopo terapeutico. Agire sull'orecchio per curare parti del corpo è questo il principio su cui essa si basa, una pratica della medicina complementare nota anche come agopuntura auricolare, ma che, in realtà, non usa sempre gli aghi e che è una fusione tra l'antica pratica cinese e tecniche occidentali che si sono sviluppate in Francia negli anni cinquanta del XX secolo, ad opera di un medico di base di Lione, il Dott. Paul Nogier.

L'auricolterapia si basa sull'assunto per cui il padiglione auricolare **riproduce in maniera dettagliata l'insieme dell'organismo umano**. L'orecchio è il luogo di confluenza di precisi canali energetici corrispondenti a organi e funzioni dell'organismo. Tali punti vengono stimolati, tramite diverse modalità, aghi, laser, stimolatori o anche manuale, per trattare malattie organiche e squilibri energetici di vario tipo. **Può aiutare ad alleviare o risolvere disturbi in parti lontane dall'organismo**, come il petto, l'addome e i piedi inviando segnali al cervello che, a sua volta, attiva dei riflessi che hanno un effetto su altre zone del corpo.

Le applicazioni più frequenti di questa

pratica riguardano la disintossicazione da droghe, alcool e cibo, nausea, ipertensione, dolore cronico o acuto, insonnia, stress, attacchi di panico, depressione, lombo sciatalgia, cervicalgie, periartrite scapolo-omeroale, psoriasi, ecc. (Ho risolto io stessa molti casi di emicrania e cefalea come pronto soccorso, in pochi minuti di trattamento, molto più rapido di una pastiglia e senza effetti collaterali). I benefici dell'auricolterapia sembrano essere mediati dalle endorfine, molecole prodotte dall'organismo proprio per alleviare il male fisico. Ovviamente essendoci nel microsistema dell'orecchio ben 90 punti che si possono stimolare, **possiamo trattare qualunque parte del corpo** secondo necessità e sempre con competenza. Anche l'auricolterapia ha una scarsa presenza di controindicazioni. Questo permette a tutte le fasce di età di potersi avvicinare a tale disciplina e di sottoporsi a trattamenti di stimolazione auricolare.

Se hai dubbi o perplessità per ricevere ulteriori informazioni utili puoi rivolgerti al seguente indirizzo email naturopatarosy@gmail.com



OTTICA *Argiò*



SUNGLASSES OUTLET

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**

*Occhiali da sole
dei migliori marchi
a prezzi imbattibili*

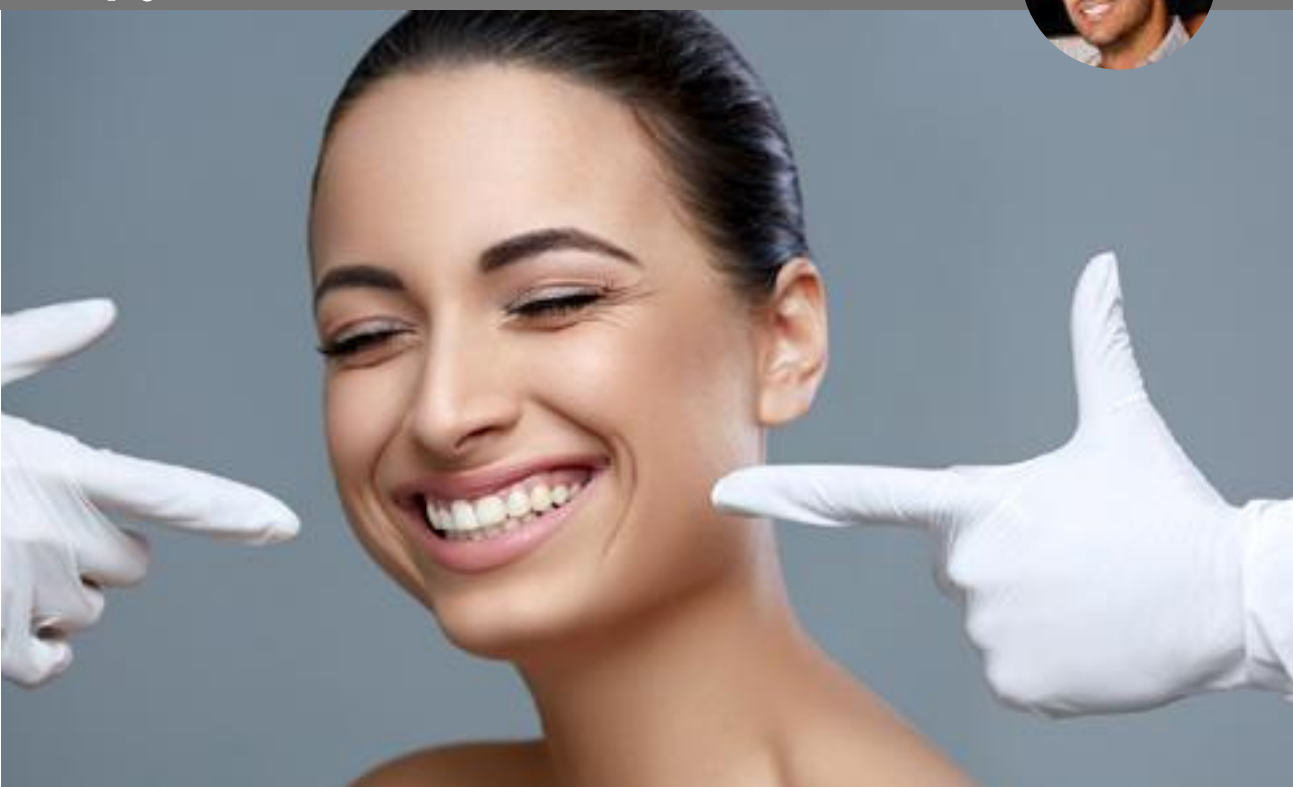


*Tutte le lenti sono conformi ai requisiti essenziali
di sicurezza e salute previsti dalla
direttiva 90/269 CEE


robertozena.com

 Ottica Argiò

SORRENTO - Via San Francesco, 26 - Tel. 081 8781759



Lo sbiancamento dentale è dannoso?

Un bel sorriso dà un'idea di igiene, ordine e contribuisce a valorizzare l'intero individuo. Al contrario la visione di denti gialli, sporchi danno l'idea di una persona che non si cura.

Il colore dei denti è un fattore individuale, come il colore della pelle. Esso non è mai un bianco deciso.

Il "bianco naturale" dei denti presenta **varie sfumature che vanno dal giallo al grigio** che aumentano d'intensità dal margine incisale al colletto gengivale di ogni singolo dente, i canini per esempio hanno un colore più carico rispetto agli altri mentre il margine incisale del gruppo anteriore possiede un certo grado di traslucenza.

Lo sbiancamento dentale è quella **procedura clinica in grado di riportare il colore dei propri denti a quello originale** ed in alcuni casi di migliorarlo fino ad ottenere un bianco talvolta innaturale simile alla porcellana.

Esistono due metodiche di sbiancamento dentale:

- Professionale alla poltrona
- Domiciliare

Entrambi sono a base di **perossido d'idrogeno o di carbamide** in concentrazioni variabili.

Lo sbiancamento professionale eseguito alla poltrona può essere effettuato in concentrazioni maggiori di principio attivo (perossido d'idrogeno tra il 37% e il 45%) in quanto viene supervisionato dal dentista che isola preventivamente i denti dai tessuti orali circostanti in modo da evitare fastidiose irritazioni a gengive e mucose.

Perché i denti si decolorano?

Esistono numerosi fattori che influenzano il colore dei denti:

- **Fattori intrinseci** ossia discromie di tipo irreversibile legate a danni pulpari

(emorragie, necrosi da trauma, calcificazioni), devitalizzazioni improprie, difetti congeniti e assunzioni di farmaci (Tetracicline, fuoro).

- **Fattori estrinseci** che interessano prevalentemente lo smalto del dente legati al consumo di cibi e bevande pigmentanti (caffè, vino rosso, tè, bevande acide, cacao, curry), fumo di tabacco, scarsa igiene orale e all'invecchiamento.

Quando lo sbiancamento è sconsigliato?

- In pazienti con infiammazione gengivale o problemi parodontali.
- In presenza di carie o ricostruzioni incongrue (in tal caso il materiale da otturazione diventa troppo bianco dando uno sgradevole "effetto puzzle").
- Gravidanza.
- In concomitanza di particolari terapie farmacologiche.
- Nei bambini.

Metodi di sbiancamento professionale

In genere nello sbiancamento professionale alla poltrona si utilizzano prodotti sotto forma di gel **a base di perossido d'idrogeno** ad elevate concentrazioni per cui è sufficiente 1 o 2 sedute di qualche decina di minuti per ottenere un risultato soddisfacente.

Inoltre **l'odontoiatra si avvale dell'utilizzo di Laser o di speciali lampade Led** in grado di accelerare il processo di sbiancamento favorendone l'assorbimento a livello dello smalto dentale. Questi ausili permettono di ottenere ottimi risultati in tempi minori.

Un altro tipo di sbiancamento professionale è quello eseguito con **mascherine personalizzate** per ogni singolo paziente che vengono riempite con un gel a base di carbamide ed indossate in studio o anche a casa per alcune ore per circa 2/3 settimane. Questo metodo sembra ridurre la sensibilità post trattamento grazie al rilascio di nitrato di potassio ed è consigliabile in alcuni pazienti che manifestano una maggiore sensibilità dentinale.



Conservativa Implantologia Ortodonzia
Odontoiatria Pediatrica Parodontologia
Endodonzia
Protesi dentaria
Odontoiatria Estetica Chirurgia Orale Odontoiatria Laser

**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



Tartufo il re della tavola

Alimento pregiato, molto costoso, dal gusto e dal profumo particolarmente intenso, **il tartufo è un fungo sotterraneo**, che cresce spontaneamente sulle radici di alcuni alberi, come le querce e i lecci, innescando con essi una simbiosi necessaria allo scambio di sostanze fra esso e la pianta. Si sa che era un alimento particolarmente apprezzato dai **Romani, sulla scia dei Greci e degli Etruschi**; nel corso del tempo, per questo suo aspetto irregolare e per crescere nelle sottosuolo presso le radici degli alberi, fu considerato il cibo del diavolo e delle sue compagne streghe. **Ricompare poi sulle ricche tavole dell'Italia rinascimentale**, ma si dovrà aspettare il 1564 per avere il primo trattato interamente dedicato al tartufo ad opera di Alfonso Ciccarelli. Dal 1600 in poi, mentre nel resto dell'Europa si diffondeva il tartufo nero, il Piemonte diventava famoso per la presenza del tartufo bianco, la cui ricerca divenne uno dei passatempi preferiti da svolgere a palazzo. Conosciuto per il suo **odore forte e pungente**, proprio questa sua particolarità riveste un ruolo importante per il ciclo della natura, poiché in questo modo il fungo è in grado di attirare animali selvatici che, scavando per recuperarlo, contribuiscono al diffondersi delle spore contenute, in modo da garantire il continuare della specie. Del tartufo esistono diverse specie, in particolare **il bianco**, particolarmente pregiato, **e il nero**, molto più comune; le zone italiane **d o v e** si è diffuso

maggiormente sono le Langhe, il Monferrato, l'Oltrepò Pavese, la Romagna collinare, le Marche, l'Umbria, la Toscana e il Molise.

Un ottimo uso del tartufo bianco è **affettarlo su uova al burro, tagliolini o risotto in bianco**; oppure famoso è il tegamino alla Iodigiana, ricetta ormai in disuso a causa del costo eccessivo dell'ingrediente primario. Il tartufo nero, invece, sviluppa tutto l'aroma in cottura e normalmente non viene utilizzato a crudo. Sulle nostre tavole è assai **difficile trovare il tartufo intero e fresco**, perché è molto difficile conservarlo e trasportarlo, oltre ad avere un prezzo piuttosto elevato. Pertanto si trovano le sue varianti in oli e salse aromatiche, oppure racchiusi sotto vetro e di piccole dimensioni, o, ancora, è possibile trovarlo in alcune grappe o amari aromatizzati.

È importante tener presente che per dare alle pietanze quel particolare gusto di tartufo, bastano solo pochi grammi e avendo questo odore così deciso, **fondamentale appare la scelta del vino**: bianco o rosso che sia, bisogna evitare che gli aromi e i profumi vadano in contrasto fra loro, impedendo di gustare a pieno sia l'uno che l'altro.

A proposito di tartufo: nella zona di Alba (CN) si svolge ogni anno la più antica Fiera del Tartufo bianco e nel Castello di Grinzane Cavour, poco distante, si tiene annualmente l'Asta Mondiale del Tartufo bianco d'Alba.



BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOUR BIKE



Vendita e Riparazione

www.bicimania.net

CORSO ITALIA, 339 - PIANO DI SORRENTO - TEL. 081.8786206

**bici elettriche
in comode
rate
a tasso 0**

ASSISTENZA AUTORIZZATA MOTORI E BIKE



BOSCH

**Vendita e assistenza
bici elettriche**



tutto per
Natale

Nuova Collezione
palline • decorazioni • articoli da regalo **2016**

palline • decorazioni • articoli da regalo



PUNTO E VIRGOLA

Corso Italia, 51 - Piano di Sorrento (Piazzetta Siesta)
Tel/Fax 081 808 65 10



FIAP
FEDERAZIONE ITALIANA
AGENZIE IMMOBILIARI

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



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

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



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 giardino; 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

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, collina, soluzione indipendente bilivelli: soggiorno con camino, cucina, al 2° liv. 2 camere letto, cameretta, bagno, terrazzo mq.16.
Rif. V719 a.c.e./g



Meta, centro storico, a breve distanza dalla strada, palazzo d'epoca mq. 200 su 2 livelli più sottotetto, 500 mq. giaridno. 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

Massa Lubrense, Torca, tra gli uliveti, vendesi villa bilivelli, composta da salotto e cucina-tinello a vista, tre camere da letto, doppi servizi, cantinola, ripostiglio esterno, terrazzi, comodo giardino circostante, posti auto coperti.
Rif. V584 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. Rif. Z840

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

Sorrento, centralissimo, cedesi avviata tabaccheria. Trattativa riservata. Rif. Z867

Sorrento, cedesi avviato bar tabaccheria, buona posizione di passaggio e parcheggio. Rif. Z869

Vetrina Annunci

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

ANIMALI

Vendo cucciola di cane maltese

Disponibile bellissima cucciola di cane maltese con pedigree, nata il 24/07/2016 da genitori visibili di linea americana koreana, il papà 2.200kg la madre 2.800kg. Nel pedigree sono presenti diversi campioni di bellezza. La cucciola verrà consegnata sverminata con due vaccini e con libretto sanitario.

Tel: 3393873933

Regalo - Cani/Gatti

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

Tel: 3385811282

Si regalano gattini

Si regalano bellissimi gattini a veri amanti degli animali. Piano di Sorrento.

Tel: 3661259949

IMMOBILI

Vendo - Ristorante

Vendes Ristorante con ampia sala da pranzo in zona Monticchio, Massa Lubrense.

Tel: 3332725395

Sant'Agata fittasi chalet

Fittasi chalet in giardino a Sant'Agata centro, con doppia entrata con passo

carrabile. 37 mq circa, ideale per ufficio.

Tel: 0818080279 - 3383120337

Cerco appartamento

Cerco appartamento in affitto con terrazzo o piccolo giardino. Zona Vico Equense.

Tel: 3336353447

Fittasi casa a Cuba, Havana

Fittasi casa a Cuba, Havana, località Santa Maria del Rosario 18 km dal centro città e 18 km dalle spiagge di playa del este Tropicoco beach, la casa è a pochi km dalla casa museo Hemingway. Costo 50,00 euro al giorno Taxi gratuito da e per aeroporto Jose Marti colazione inclusa 4 posti letto. Voli offerta AirFrance 700,00 euro da Napoli via Parigi. Vivi una avventura in un Pueblo coloniale seguiti da una famiglia cubana e a pochi minuti di auto dal centro città. Possibilità di escursioni organizzate. Referente a Sorrento

Tel: 3803621422

Vendes attico

Vendes a C/Mare in via Paride del Pozzo, attico 160 mq più terrazzo 100 mq.

Tel: 3389985130

Vendes studio professionale

Vendes bilocale uso studio professionale con posto auto in corte privata.

Tel: 3669934139

Cerco garage/box

Cerco in affitto box/garage in penisola sorrentina. Massimo 120,00 €.

E-mail: igor.ncc@gmail.com

Cerco appartamento

Coppia referenziata cerca piccolo appartamento con contratto di fitto regolare tra Sorrento e Piano di Sorrento. Preferibilmente zone centrali.

Tel: 3281648606

Cerco minialloggio

Signora, referenziata, italiana, seria, cerca minialloggio attrezzato, carino, no umido, possibilmente con piccolo giardino o terrazzino, contratto 4+4, no dislocato, zona Meta, Piano di Sorrento e S'Agnello.

Tel: 3313192088

Cedesi negozio

Cedesi in Penisola Sorrentina, piccolo snack bar, souvenir, bibite, volendo giornalaio e possibilità tabacchi. Fitto giornaliero, contratto 6+6 pagamento all'atto notarile, no curiosi, no perditempo, per appuntamento di persona telefonare o lasciare sms.

Prezzo: 90.000,00 €

Tel: 3313192088

Sant'Agnello bilocale cercasi

Cerco bilocale in Sant'Agnello.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3395490775

E-mail: ilaria.gpoint@gmail.com

Vendiamo costruzioni agricole

Vendiamo costruzioni agricole per mq 36 contornate da



Galleria MOHSEN
TAPPETI PERSIANI

- IMPORTAZIONE DIRETTA
- Centro specializzato in lavaggio e restauro
- Consulenza d'arredo

SORRENTO • Corso Italia, 261c
Tel./Fax 081.8773061
www.galleriamohsen.com





Olos

L'ESCLUSIVITÀ DEL BENESSERE

Estetica olos ti propone
per riscoprire il tuo benessere
psico-fisico il suo esclusivo
rituale olistico

"Soap massage"

massaggio aromaterapico
con saponette di olio solido a base di
burro di illipè, karité e olio di cocco
dall'effetto idratante, rilassante e
distensivo, una coccola tutta da scoprire



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



La Bottega del Restauro

di Michele Scala

RESTAURO E RIPARAZIONE MOBILI
ANTICHI E OGGETTI IN LEGNO
impagliatura di sedie, divani, etc...

Via Gattola, 41 - Piano di Sorrento (NA)
Cell. 338.1021896 - 3462124891 - email. michele.scale.zdr1@alice.it

RARO

caffè

bar - caffetteria - lounge bar
Corso Italia, 188 - Piano di Sorrento

Direttamente dalla costa d'Amalfi
(anche da asporto)


SAL DE RISO
COSTA D'AMALFI



Per consegne 081.8087841

 Seguici su
Facebook

Zucchero Filato

abbigliamento per i bimbi e
“idee gustose” per le loro mamme

BAMBOOM



Una collezione
100% Made in Italy
realizzata in Bamboo Biologico
anallergico, antibatterico
morbido come cashmere

Via Caracciolo, 106 - Meta (piazza Casale)

Tel. 3272551414



Zucchero Filato

Vetrina Annunci

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

uliveto a larghi terrazzamenti, ben tenuto e panoramico di 6104 mq. Doppio ingresso carrabile. Zona Massa Lubrense, San Francesco. Prezzo interessante. No agenzie, se non seriamente motivate. Ne perditempo.
Tel. 3315451600

CORSI

Offro gratis

Offro ripetizioni gratuite in diritto commerciale per studenti scuole superiori o universitari che hanno bisogno di ripetere.
Tel: 3339352131

Lezioni private di inglese e spagnolo

Laureata in lingue con esperienza all'estero impartisce lezioni private di inglese e spagnolo (a domicilio). Massima serietà.
Tel: 3332911159

Lezioni private

Laureata in matematica impartisce lezioni private di matematica, fisica, e scienze (biologia e chimica) per studenti scuole medie e superiori. Zona Meta. Prezzi modici e serietà.
Tel: 3398790331

Ripetizioni private

Ingegnere elettronico con esperienza ventennale offre ripetizioni per recuperi,

superamento esami universitari e sostegno didattico nelle seguenti materie: matematica, algebra lineare, analisi matematica 1 e 2, geometria analitica equazioni differenziali, istituzioni matematiche 1 e 2, fisica, metodi matematici per fisica, istituzioni di fisica teorica, fisica moderna, elettronica, elettronica analogica, elettrotecnica, informatica, linguaggi programmazione C e C++, java, fortran, pascal, arduino, html, sistemi informatici reti logiche, controlli automatici, meccanica razionale, ripetizioni anche ON LINE anche orari serali. Aiuto per compilazione tesi, elaborati e progetti.

Prezzo: 15,00 €

Tel: 3294003530

MOTORI

Vendes Ford Fusion

Vendo Ford FUSION 1.4 TDCI, anno 2009, 97000 km, radio-CD con comandi al volante, uniproprietario, metallizzata, ottime condizioni. Revisione e bollo fino a maggio 2017.

Tel: 3396936913

LAVORO

Cerco lavoro

Ragazza seria e italiana cerca lavoro come badante di notte.
Tel: 3478810869

Consulente Protezione e Previdenza

Entra a far parte della nostra squadra, diventa Consulente Protezione e Previdenza e raggiungi i tuoi obiettivi professionali. Cerchiamo candidati come te: dinamici, con buone capacità relazionali, propensione all'attività di vendita, intraprendenti e determinati a realizzare il proprio futuro professionale. Potrai usufruire GRATUITAMENTE di: un percorso formativo specializzato e permanente interno all'azienda tutti gli strumenti digitali e non a supporto della professione team work e affiancamento continuo per diventare un Assicuratore 2.0: un moderno e libero professionista, preparato e specializzato, con un compenso competitivo e interessanti incentivi. Invia il tuo CV via email

E-mail: staracefulvio@hotmail.it

Cerco lavoro come segretaria

d'ufficio o assistenza anziani/i o disabili sia notte che giorno in ospedale o domiciliare. Per informazioni contattare in privato, solo persone veramente interessate. Grazie a chi mi contatterà (p.s. no alle persone che vogliono perdere tempo o scherzi telefonici).

Tel: 3338448950

Signora quarantenne cerca lavoro



PIZZERIA ROSTICCERIA PANIFICIO

Pizza Taxi

PORCHETTA tradizionale TUTTI I VENERDI

via Raffaele Bosco, 593 - Moiano di Vico Equense (NA) - Tel. 081.8023242

Vetrina Annunci

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

Signora quarantenne cerca lavoro come collaboratrice domestica, compagnia e aiuto per persone anziane (no pulizia personale), pulizia scale, cameriera ai piani, nottate in casa o in ospedale (se occasionali). Residente a Piano di Sorrento non automunita. Massima serietà ed educazione. No perditempo.

Tel:3343461182

Cerco lavoro

Cerco lavoro come collaboratrice domestica o come badante di notte. No perditempo, zona Penisola Sorrentina.

Tel:3319283935

Ricercio 5 figure professionali

Per programma aziendale ricerco 5 figure professionali ambosessi per incrementare rete commerciale, sei dinamico? Intraprendente? Se desideri crescere anche grazie a mirati percorsi formativi (gratis) e alle percentuali più alte del settore. I requisiti sono: motivazione e dinamismo, capacità di

lavorare in team ed autonomia, relazionarsi con il pubblico, predisposizione manageriale nell'organizzazione del tempo, disponibilità a lavorare per obiettivi. La nostra azienda ti offre prodotto di altissima qualità adatto ad ogni persona, provvigioni sin da subito più alte del settore, formazione ed affiancamento. Astenersi perditempo e candidati non in possesso dei requisiti necessari (Fissa un appuntamento no messaggi no whatsapp)

Tel:3347657425

Ricerca personale

La DMC Call, società di servizi, è alla ricerca di personale per la sede di Vico Equense. Si offrono zone+fisso+incentivi+possibilità di crescita. Per contatti: Lun-Ven- 9.00-13.00 ; 14.30-18.30.

Tel:0811946764 - 313201897

E-mail:

dmccallvico@gmail.com

Idraulico

Si effettuano riparazioni idrauliche, montaggio piani cottura-lavelli e forni incasso.

Tel:3921421124

Cerco lavoro ufficio

Ragazzo di 40 anni con esperienza pluriennale cerca lavoro come impiegato. Buon utilizzo dei sistemi informatici zona di lavoro Sorrento e provincia. No perditempo. Solo lavoro di ufficio.

Tel:3466255975

E-mail:sottolanaenrico52@gmail.com

Medico cubano cerca lavoro

Medico cubano cerca lavoro presso clinica privata o badante per anziani in Penisola Sorrentina. Attualmente risiede in Venezuela, ma è pronto a spostarsi con contratto di lavoro e permesso di soggiorno per regolarizzarsi in Italia. Si richiede alloggio in penisola, prezzo modico. Laureato in medicina all'università di Santiago de Cuba e possibilità di inviare credenziali a mezzo mail. Referente a Piano di Sorrento.

Tel:3803621422

Autista cerca lavoro

Autista referenziata, esperta, dinamica, attenta, anche su lunghe distanze, patente A e B,

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



Nuova apertura
sabato 5 novembre



Venite a visitare la grotta dove
troverete tutto per il vostro Natale



Pastori di terracotta napoletani
e alberi ecologici
delle migliori marche



Corso Italia, 287 - Tel. 081 8086429

Vetrina Annunci

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

disponibile ad accompagnare persone anziane o portatori di handicap con vostra auto. Per contatto chiamare o lasciare sms. Solo persone serie.
Tel:3313192088

Cerco lavoro

Signora seria, cerca lavoro come badante solo donne, già con esperienza, notte e giorno. Zona da Sorrento a C/Mare
Tel:3663854955

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. Inviare il proprio curriculum e book di lavori tramite mail.
E-mail:studiograficosorrento@gmail.com

Piccole riparazioni domestiche

Effettuo riparazioni e manutenzioni domestiche di guasti elettrici, idraulici, riparazioni falegnameria, montaggio mobili, pitturazione, piccoli lavori muratura, pulizia giardini da erbacce, sgombero cantine e aggiusti di varia natura. Pronto intervento per Castellammare, Gragnano, S.Maria la Carità, Pompei, Scafati.
Tel:3664679600

Ragioniere cerca lavoro

Ragioniere 53 enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe.
Tel:3393586823

Cerco collaboratori

Consulente cerca collaboratori, chiamare per un appuntamento informativo anche via skype
Tel:3933787103

Cerchiamo lavoratori

Cerchiamo persone da avviare alla professione di consulente del benessere. Minimo 18 anni. Chiamare dalle 10:00 alle 12:00 e dalle 14:00 alle 18:00
Tel:3284629500

Cerco istruttori

Cerco istruttori-istruttrici fitness e pilates per nuovi prodotti da consigliare nelle palestre. Chiamare dalle 10:00 alle 12:00 e dalle 14:00 alle 18:00
Tel:3284629500

Cerco lavoro

Uomo di 38 anni cerca lavoro come lavapiatti, aiuto cuoco, badante persone anziane notte e giorno.
Tel:3318757622

Fisioterapista cerca lavoro

Giovane e serio fisioterapista laureato a pieni voti e con varie esperienze da tirocinante, cerca occupazione in

Penisola Sorrentina in centri di riabilitazione, centri fisioterapia. Massima disponibilità e professionalità.
Tel:3338738541

Cerco insegnante di pilates

Cerco insegnante di pilates, zumba e aerobica. Inviare il proprio curriculum vitae via mail.
Tel:3338738541
E-mail:babi1988@msn.com

Estetista cerca lavoro

Estetista qualificata cerca nuovo impiego sia in centri estetici che in hotel o spa in Penisola Sorrentina e nelle vicinanze. Massima disponibilità e professionalità. Contattare anche tramite whatsapp.
Tel:3338738541

Cercasi sarta

Cercasi sarta (prezzo modico) per cucitura vestiti per saggio di danza (lycra). Contattare solo se realmente interessati e con esperienza nel settore.
Tel:3338738541

Cerco lavoro dogsitter

Cerco lavoro come dogsitter.
Tel:3398233191

Cerco lavoro babysitter

Cerco lavoro come baby-sitter per accompagnare bambini a scuola e per farli giocare.
Tel:3398233191

Cerco lavoro

Cerco lavoro come badante



a.s.d.

CHOREIA



Conservatorio
del Balletto

SCUOLA DI DANZA CLASSICA E MODERNA

Classico

Contemporaneo

Moderno

Hip-hop

Gioco danza

Flamenco

Balli da sala

Danze orientali

Danza in Gravi-Danza

Corsi avv. professionale

Periodici stage in sede e borse di studio
per campus internazionali presso le
maggiori accademie di danza europee

via S. Renato 17
Sorrento

300 mq dedicati alla passione



Conservatorio Del Balletto - asd Choreia

CHOREIADANZA@LIBERO.IT

INFO: 339 86 43 541

Vetrina Annunci

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

sia solo mattina dalle 9:00 fino alle 17:00 o nel pomeriggio dalle 16:00 fino alle 20:00.
Tel:3398233191

Cercasi personale

Cercasi personale disposto a preparare portachiavi richiesti presso il loro domicilio. Per ricevere informazioni scrivere a: **Post Office- Box 38 - 84014 Nocera Inferiore.**

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 con foto via mail.
E-mail:nahq9@tecnocasa.it

Terapie Naturali

Massaggi, trattamenti e Terapie Naturali per cervicale, sciatalgie, sinusite, colite, ansia e attacchi di panico. Dottoressa riceve per appuntamento.
Tel:3338188612

Intonacatore muratore

Cerco lavoro su Lecce e provincia come muratore, intonaci, pitturazioni, piastrellamenti, massetti e qualunque riparazione del settore. Massima serietà e prezzi modici.

Prezzo: 50,00 €

Tel:3245613319

E-mail:cricri85lecce@gmail.com

Cerco rappresentante

Cerco rappresentante di bibite e alimentari per la zona della Penisola Sorrentina. No perditempo.

Tel:0818081523

Cerco addetta alle vendite

Piano di Sorrento, noto negozio d'abbigliamento cerca addetta alle vendite per lavoro full time.

Tel 0815322323

Traduzioni in spagnolo e inglese

Laureata in Lingue con esperienza effettua traduzioni in spagnolo e inglese.

Tel:3339783769

Groom Psicologia

Ansia, stress, depressione, fobia affrontati col metodo avanzato Groom Psicologia.

Tel:3336934881

Cerco distributore per bibite e snack per palestra.

Cerco distributore per bibite e snack per palestra.

Tel:3891665161

Cerco distributore per bibite e snack

Cerco distributore per bibite e snack. Per ulteriori informazioni chiama subito.

Tel:3338738541

Scaffalista ortofrutta e generico

36enne alla ricerca di lavoro nell'ambito della grande distribuzione, ipermercati e supermercati, come addetto scaffalista e ai reparti ortofrutta, con attestato sanitario h.a.c.c.p. Offro tutta la mia disponibilità in orari continuati, ho lavorato anche nell'abito ristorazione come addetto pulizie sala e lavapiatti ed altro. Mi offro per le zone Piano di sorrento, Vico Equense, Meta di sorrento e Sorrento. No perdite di tempo.

Tel:3334307411

Estetista qualificata

Estetista qualificata cerca impiego per la stagione. Massima disponibilità e professionalità sia in centri estetici che hotel o spa in Penisola Sorrentina e nelle vicinanze (per contatto anche whatsapp).

Tel:3395358728

Cerco assistenti alla vendita

Commerciante di gadget cerca assistenti alla vendita. Lasciare generalità per sms, per ricevere informazioni su lavoro e guadagno.

Tel:3288957677

Mi Ami
PIZZERIA GASTRONOMIA
TAKE AWAY
CUCINA CASERECCIA
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



**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, Alfamura,
Soia, Farro, Segale, Multicereali**



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

Vetrina Annunci

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

Cerco lavoro

Operatrice all'infanzia cerco lavoro solo di pomeriggio massimo due volte la settimana, oppure sabato e domenica, o anche la sera.

Tel:3387552764

Cerco lavoro Penisola Sorrentina

Sono una studentessa di Scienze Politiche, ho maturato esperienze lavorative come impiegata, sono una persona seria ed affidabile, cerco lavoro come segretaria di studio medico, legale o fiscale. Per ulteriori informazioni, ricevere il mio curriculum, scrivete al mio indirizzo di posta elettronica

E-mail:shaula90@hotmail.com

Effettuo manicure e pedicure

Si effettuano ricostruzione unghie in gel, colata,

refil colata, smalto semipermanente, pedicure.

Tel:3339626312

Traduzioni

Laureata in Lingue con esperienza effettua traduzioni in spagnolo e inglese.

Tel:3339783769

Eseguiamo restauri, doratura e decorazioni d'interni

Restauro e doratura del legno secondo metodi antichi e non invasivi con vero trattamento antitarlo: max sicurezza e professionalità. Eseguiamo anche decorazioni d'interni. Trasformiamo anche mobili vecchi rimodernandoli nello stile Shabby chic. Preventivi gratuiti e prezzi concorrenziali. Vico Equense.

Tel:3338612028

Si effettuano riparazioni

Tecnico termoidraulico effettua riparazioni entro 3 ore dalla chiamata.

Tel:3393554027

Cerco lavoro

Signora referenziata con esperienza cerca lavoro part-time (a ore) come collaboratrice domestica, dama di compagnia, babysitter o stiratrice di pomeriggio; Disponibilità anche di primo mattino per pulire uffici, palestre o simili. No squilli no whatsapp no uomini.

Tel:334192137

Giardinieri

Giardinieri effettua lavori di pulizia giardino, creazione di orti, potatura alberi, pulizia e ritiro dei rami prodotti e smaltimento. Prato o per vasi



Frutta Esotica
Frutta Secca in Guscio o Sgusciata
Pasticceria, Pralineria, Cioccolateria
Confetture e Prodotti Tipici
...Confezioni e Idee Regalo

deia
Trasformazioni artigianali
FRUTTA SECCA
Piano di Sorrento

Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 532 15 77 - www.deiasne.it



Alfa S.r.l.

Medicina del lavoro [D. Lgs. 81/08]

- Collaborazione con il servizio di prevenzione e con il datore di lavoro alla predisposizione dell'attuazione delle misure per la tutela della salute e dell'integrità psicofisica dei lavoratori;
- Sopralluogo ambienti di lavoro;
- Partecipazione alla programmazione del controllo dell'esposizione dei lavoratori;
- Attività giudiziale ed extragiudiziale con gli organi di vigilanza e con l'Istituto assicuratore;
- Assistenza Medico-legale;
- Consulenza di igiene e sanità pubblica;
- Consulenza di Edilizia Sanitaria;

LA NOSTRA SOCIETÀ È ALL'AVANGUARDIA PER CONGESTIONE E CURA DEL
SANTUARIO D'ALBERGHI - RISTORANTI - AGRITURISMO SUPERMERCATO
LABORATORI ORIGINALI PER LA MODERNITÀ E PRODUTTIVITÀ

Via Aniello Balsamo, 93 - Sant'Agnello (NA)
Tel. (+39) 3382016169 Email alfasrl2013@libero.it

INGROSSO Caffè

Prezzi da ingrosso direttamente a casa tua!

Borbone Cialde

150 pz € 24,00

Borbone capsule

100 pz € 21,00

Point - A modo mio

Box 100 capsule € 21,00

Nespresso - Lavazza
(compatibili)

100 pz € 19,00

Caffè Izzo

150 pz € 24,00

Caffè Toraldo

150 pz € 24,00

Caffè Moreno

150 pz € 24,00

Caffè Decaffeinato

150 pz € 24,00

Prezzi inclusi di IVA



TORALDO

LAVAZZA



Caffè MORENO

IZZO



Frog
€ 122,00

discountcafe1@gmail.com

NAPOLI

CONSEGNA GRATUITA ENTRO 24 ORE

333.9786733

I marchi registrati sono di proprietà di Nespresso, Lavazza, Caffè Izzo, Caffè Moreno, Caffè Decaffeinato.

Vetrina Annunci

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

su terrazze con centralina che innaffia automaticamente.

Tel:3338797270

Riparazioni sartoriali

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

Tel:3283425557

Collaborazione domestica

Offro collaborazione domestica per pulizie e incombenze burocratiche, file alla posta, dal medico di base, spesa. Prezzi modici.

Tel:3669599144

E-mail:maryporzio@hotmail.com

Psicologo olistico

Supera stress, ansia, depressione senza l'uso dei farmaci è possibile! Uno psicologo olistico ti informa gratuitamente.

Tel:3494721600

ELETRONICA

iPhone 7 32 GB nero opaco

Vendo iPhone 7 32 GB nero opaco con un giorno di vita. Garanzia Apple 2 anni completo di scatola originale cuffiette originali e caricabatterie. Se interessati vendo anche cover originale Apple in silicone. Il telefono ha già la pellicola Belkin

Prezzo: 820,00 €

Tel:3315292191

E-mail:ericaguarracino2@gmail.com

Vendo iPhone 6 Plus 128 GB

Vendo iPhone 6 Plus 128 GB silver, mai usato e ancora con la pellicola di produzione. Comprende scatola originale con caricabatterie e cuffie usate pochissimo. Tutto originale Apple.

Prezzo: 650,00 €

Tel:3315292191

E-mail:ericaguarracino2@gmail.com

Vendo case ATX

Vendo case ATX per computer desktop, dotato di alimentatore, porte USB e audio/mic anteriori. Su richiesta, si regalano anche CPU AMD Athlon 2,6 GHz e scheda madre ASUS.

Prezzo: 20,00 €

Tel:3396936913

iPhone 6

Vendo iPhone 6 da 16 gb color oro per passaggio a iPhone 7, completo di accessori e garanzia valida fino al 26 ottobre 2017 da euronics, condizioni perfette solo piccolo difetto come si vede in foto, funzionamento perfetto. iOS 10 già installato. Prezzo trattabile.

Prezzo: 500,00 €

Tel:3349952034

E-mail:lagodeicigni@hotmail.it

★ VARIE

Vendo ventilatore e deumidificatore

Vendo per errato acquisto

ventilatore e deumidificatore, un mese di vita mai usati.

Prezzo: 100,00 €

Tel:3398405169

Vendo tenda campeggio

Vendo tenda da campeggio quattro posti nuova.

Prezzo: 49,00 €

Tel: 08153222429

Vendo Step

Vendo Step con elastici per ginnastica braccia nuovo usato pochissimo

Prezzo: 65,00 €

Tel:3396962724

E-mail:tonia.demarco@yahoo.it

Seggiolone pappà Bloom

Vendesi seggiolone pappà Bloom color bianco e verde mela. Usato. Ottime condizioni.

Tel:3387312983

E-mail:tizianaferola@hotmail.com

Vendesi box bimbo

Vendesi box Chicco color arancione, usato. Ottime condizioni.

Tel:3387312983

E-mail:tizianaferola@hotmail.com

Vendesi culla

Vendesi culla Foppapedretti, bianca. Trattasi di prodotti usati ma in ottime condizioni.

Tel:3387312983

E-mail:tizianaferola@hotmail.com

Passeggino

Vendesi passeggino Bugaboo. Colore tessuto bianco, usato. Ottime condizioni. Il



**Naiade
Viaggi**

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

Naiade Viaggi

Vetrina Annunci

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

passellino è composto 2 pezzi (carrozzino e passellino) che basta sistemare sulla base del passellino secondo le esigenze.

Prezzo: 350,00 €

Tel: 3387312983

E-mail: tizianaferola@hotmail.com

Vendo abito da sposa

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

Tel: 3396495749

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 separatamente.

Tel: 3805171932

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 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

Vendo pelliccia

Vendo pelliccia taglia 56 di colore marrone.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3494781481

Vendo materassino

Vendo materassino ortopedico 170x70 cm spessore 18 cm. Ottimo Stato.

Tel: 3339608031

Vendo cd originali

Vendo cd originali best of love, latino, Anna T., Tiziano F., Paolo M., Fiorello, Spagna, Massimo Di Cataldo, the best of summer, hot party.

Tel: 3494781481

Vendo abbigliamento

Vendo spolverino 15€, giacca di colore blu 15€, taglia 46, gonna in pelle, minigonna

grigia a righe, gonna grigio chiaro lunga con bottoni avanti di lana.

Tel: 3494781481

Vendo abbigliamento

Vendo pantaloni e maglie taglia 46

Prezzo: 5,00 €

Tel: 3494781481

Vendo scarpe da calcio

Vendo scarpe da calcio misura 38.

Tel: 3494781481

Vendesi pentole

Vendesi set di pentole come in foto. Marca Zepter.

Tel: 3339608031

E-mail: saragrell@gmail.com

Personaggi Presepe

Personaggi Presepe (tradizionali e Kinder) h=6/7 cm - euro 0,05/cad

Tel: 3339608031

Palline rosse

Palline rosse di 2 dimensioni - euro 0,05/cad

Tel: 3339608031

Albero di Natale

Vendo Albero di Natale sintetico h=2 mt (ottimo stato)

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3339608031

Vendesi depilatore

Vendesi depilatore elettronico a pinza utile per trattamenti estetici e praticanti estetisti. Seminuovo. Prezzo



CIOFFI-GO

OFFICINA MOTO

officina meccanica - moto & scooter

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

☎ 3346145804

✉ cioffigo@gmail.com

Vetrina Annunci

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

conveniente.

Tel:3386888573

Vendo cd

Vendo cd originali di vari artisti a soli euro 5,00

Tel:3494781481

Vendo tazza

Vendo tazza con carillon con decorazione natalizia.

Tel:3339608031

E-mail:saragrell@gmail.com

Vendo portafoto

Vendo portafotografie in metallo smaltato di colore rosso.

Tel:3339608031

E-mail:saragrell@gmail.com

Vendo segnaposto

Vendo 3 segnaposti in ceramica con soggetti natalizi.

Tel:3339608031

E-mail:saragrell@gmail.com

Vendo portacaramelle

Vendo campana porta-caramelle con decoro natalizio.

Tel:3339608031

E-mail:saragrell@gmail.com

Vendo piatti

Vendo 4 piatti con bellissimi decori natalizi.

Tel:3339608031

E-mail:saragrell@gmail.com

Vendo tazze

Vendo 2 tazze da latte con decorazioni in oro.

Tel:3339608031

E-mail:saragrell@gmail.com

Compro Fumetti/Giornaletti dei Supereroi

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

Tel:3404026438

Vendo 10 monete da 500 lire

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

Prezzo: 60,00 €

Tel:3404026438

Vendo chitarra acustica

Vendo chitarra acustica con cassa nera, frontale in legno chiaro e corde in metallo, come nuova.

Prezzo: 120,00 €

Tel:3336934881

Vendo 4 abiti mai usati

Causa sbaglio taglia. Sono di marca max Mara, Guess e Penny Black. Vendo anche separatamente.

Prezzo: 50,00 €

Tel:3398846973

Vendo prodotti

Vendo prodotti per il benessere. Chiamare dalle 10:00 alle 12:00 e dalle 16:00 alle 18:00

Tel:3284629500

Vendo calzascarpe

Vendo 275 calzascarpe di plastica colori assortiti.

Prezzo: 0,30 €

Tel:3494721600

Marchio Yves Rocher

Se vi interessa scoprire le ultime novità Yves Rocher non esitate a contattarmi, inviate il vostro numero e vi manderò link del catalogo.

Tel:3398233191

Cerco distributore

Cerco distributore (anche usato) di bibite e snack per palestra.

Tel:3891665161

Vendo borse in plastica

Vendo borse di resistente plastica colorata modello a tasca di cm 45 x 35, con manici in corda in numero di 140 pz.

Prezzo: 70,00 €

Tel:3336934881

Vendo altalena bambini

Vendo altalena Fisher Price della foresta. Come nuova.

Prezzo: 35,00 €

Tel:3391970892

Vendo bicchieri

Vendo, anche separatamente, bicchieri di varie tipologie (acqua, vino, a calice...) - in confezioni da 4/6/8pz. Min 4 pz

Prezzo: 20,00 €

Tel:3339608031

Vendesi mobile in legno

Vendesi mobile in legno bianco misure h.95x71 cm. , suddiviso in tre piani, aperto, dotato di sei contenitori in tessuto color sabbia, ognuno 29x29 cm.

Tel:3343557954

E-mail:effetre.zun@libero.it



Betania

da Peppe e Daniele
TRATTORIA & PIZZERIA

Tel. 081.8087693 - Cell. 331.4114799
Vico Mortora, 31 - Piano di Sorrento (NA)

CUCINA CASERECCIA

...

PIZZA ANCHE
DA ASPORTO

...

APERTI ANCHE
A PRANZO

Da oggi, oltre alle classiche
specialità di carne,
anche tagli pregiati come...



Picanha



Tomahawk



DA PIZZA EXPRESS E BETANIA, PIZZA BUONISSIMA CON TUTTI I PRODOTTI DOP,
DAL POMODORO SAN MARZANO, MOZZARELLA DEI MONTI LATTARI OLIO DOP,
PROVOLONE DEL MONACO DI AGEROLA.

Consegna a Domicilio

Sala disponibile per compleanni

Tel. 081.5341054 - 081.5321990

Cell. 331.4114799

Aperti anche a pranzo

Via Cavone, 27 - Piano di Sorrento



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

Vetrina Annunci

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

Vendesi poltrona letto

Causa mancanza di spazio vendesi poltrona letto con rete a doghe e materasso di 10 cm. 1.80x 90 cm colore del rivestimento azzurro, usata pochissimo. Penisola Sorrentina.

Tel: 3343557954

E-mail: effetre.zun@libero.it

Vendesi appliques antiquariato

Vendo 2 appliques in vetro a corrente elettrica con campana anni '60. Ottime condizioni. Possibilità di trasporto con corriere in tutta Italia. Spese trasporto a vs carico, o ritiro gratuito. Prezzo da convenire.

Tel: 3476358746

Portoncino una anta in legno massello

Vendo portoncino d'ingresso in legno massello a una sola anta, essenza pino rosso completo di telaio di dimensioni 90x120 in ottimo stato.

Prezzo: 150,00 €

Tel: 3393829896

Vendo giubbotto da uomo

Vendo elegante giubbotto da uomo, bordeaux, caldo e impermeabile, scamosciata. Ottime rifiniture, made in Italy.

taglia XL.

Tel: 3922287217

Vendo scarpe da calcetto

Vendo scarpe da calcetto colore oro/amaranto della Errea, come nuove, n.ro 43.

Prezzo: 18,00 €

Tel: 3396936913

Vendo libro di chimica

Vendo libro di chimica nuovo per il 5° anno di liceo.

Prezzo: 10,00 €

Tel: 3922287217

Vendo telefono antico in marmo

Vendo telefono antico in marmo, celluloido e metallo dorato. Invio foto per MMS a chi interessato

Prezzo: 150,00 €

Tel: 3336934881

Vendo macchina per spirale

Vendo macchina manuale per applicare spirali di plastica a calendari o dossier, più una scatola di spirali nuove

Prezzo: 80,00 €

Tel: 3336934881

Cerco vestiti e giocattoli per bambini

Giovane mamma bisognosa,

cerca per i propri figli:

maschiotto di 3 anni e femminuccia di 7 mesi, vestiti, giocattoli e oggetti per la scuola. Zona Penisola Sorrentina.

Tel: 3317819560

Vendo fornello ad induzione

Vendo fornello ad induzione nuovo mai usato. Chiamare ore di ufficio.

Prezzo: 50,00 €

Tel: 081.8786802

Passapomodori elettrico

Vendo passapomodori elettrico usato raramente perfettamente funzionante

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3339608031

Forno a microonde DE LONGHI

Vendo forno a microonde DE LONGHI colore bianco panna usato raramente perfettamente funzionante

Prezzo: 150,00 €

Tel: 3339608031

Scrivanina

Vendo scrivania 90x57h78 laccata bianco panna

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3339608031

visita il sito

LEGGIMI *Gratis*.it

e nella sezione **"Vetrina Annunci"**
 consulta centinaia di annunci gratuiti,
 guarda le foto delle offerte che ti interessano
 o inserisci il tuo annuncio gratuito
 nella sezione dedicata

Da oggi anche un'APP
scaricala subito





SOMMA

CONSEGNE A DOMICILIO



OFFERTA VALIDA DAL 3 AL 15 NOVEMBRE 2016



SVELTO 1LT
€ 0,90



DASH
€ 2,90



VERNEL 3L
€ 1,95



DIXAN 105 MIS
€ 10,90



HUGGIES
€ 2,85



LINEA WOW
€ 0,80



MASTROLINDO
€ 1,00



SETA ULTRA
€ 1,65



SALVIETTINE
€ 0,80



SHAMPOO
€ 1,30



BAGNO
€ 1,45



STICK
€ 1,20



INTIMO
€ 0,65



100ML
€ 0,95



RICAMBI
€ 5,70

**BRILLO
SOMMA**

| CORSO ITALIA, 287

TEL. 081 8086429

| VIA CASSANO, 28

TEL. 081 8087679

SOMMA

CONSEGNE A DOMICILIO



OFFERTA VALIDA DAL 3 AL 15 NOVEMBRE 2016

SOLO PRODOTTI



stefanplast

PATTUMIERA
20LT
€ 4,95



stefanplast

PORTABIANCHERIA
50LT
€ 5,50



CARRELLO
€ 5,50



STENDINO
FERRO
€ 5,95



CONTENITORE
60X40X29
€ 4,90

Tontarelli

CASSETTIERA
4 CASSETTI
€ 14,90



1 TAZZA
€ 5,90

3 TAZZA
€ 7,90



BICCHIERI 6 PEZZI
€ 3,20



TAPPETO
COTONE
50X80
€ 4,90

**BRILLO
SOMMA**

| CORSO ITALIA, 287

| VIA CASSANO, 28

TEL. 081 8086429

TEL. 081 8087679



nando fruscio

S T O R E

via casa rosa, 21/23 _ piano di sorrento _ tel. +39 081 878 74 99
email: info@djnandofrusciostore.it _ fb DjNando FruscioStore

NEGOZIO DI STRUMENTI MUSICALI PER DJ

consolle per dj • lettori cd-mp3 • casse attive • giradischi
mixer • cuffie • microfoni • cavi audio e adattatori
controller dj • flight case • borse e accessori dj

VENDITA, INSTALLAZIONE, TRAINING E ASSISTENZA POST VENDITA

...E PER GLI APPASSIONATI DI MUSICA!

cd • vinile • usato • cuffie ed altri accessori

Pioneer Dj

SD AUTHORISED SPECIALIST DJ DEALER

scopri tutti i prodotti in vendita e le promozioni su:

www.djnandofrusciostore.it

presenti anche su:

mercatinomusicale.com

