



GIUGNO 2016



enoteca • wine bar • wine tasting

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

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

CONCESSIONARIA UFFICIALE



SCOOTER
PEOPLE ONE 125

Euro 4 - 5 anni di garanzia
parabrezza e bauletto incluso

PREZZO € 2500,00

chiavi in mano - finanziamento tasso 0
0 anticipo - 0 spese pratica - in 24 rate -
possibilità di RC in sede a prezzi vantaggiosi.



 **MOTOSTORY**



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

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

Esclusivisti di zona

J&C
JACKYCELINE

seguici su:



Chiaro di Luna

Corso Italia, 16/18 Meta - Tel. 081 5322290
atelierchiarodiluna@libero.it

Questo mese...

Il Vino: la differenza tra bere e degustare 10

Soundreef il concorrente della SIAE 12

Bella e perfetta anche al mare 14

Batata o patata? Questo è il problema! 16

Il bon ton per le donne 20

Il talento delle sorelle artiste di Sant'Agello 22

I love Fiat 500 26

Bambini e sole 28

L'estate a tavola! 34

Il Calcio Femminile scende in campo 38



Inoltre...

Eureka! 06

Sai Perché? 08

Formaggio fai da te 36

Cook with Me 40

Foto dai lettori 49

Vetrina Annunci Gratuiti 50

Contatto Pubblicitario:

08119171216 - 3805171932

Contatto Annunci Gratuiti:

08119915355 - 3803067686

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

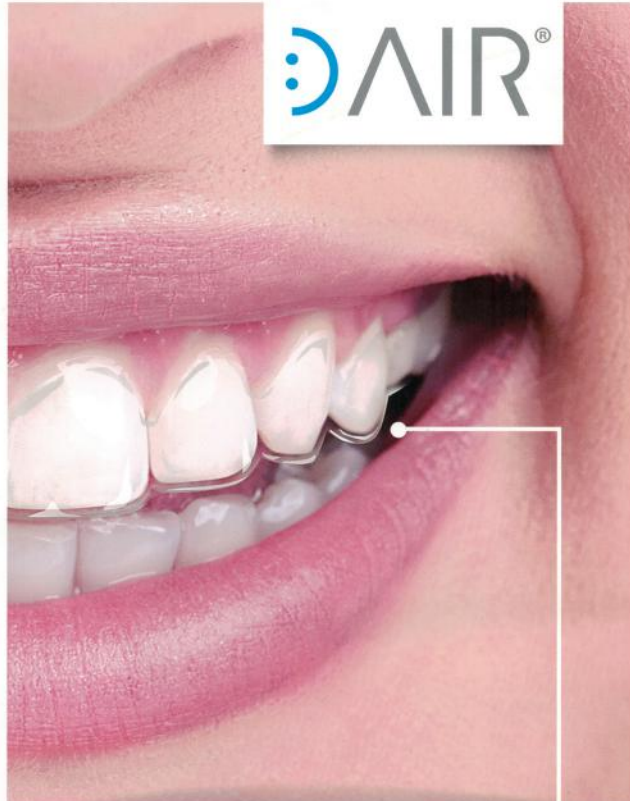
Editore Erminio Ricciardi | General Manager Gaetano D'Amaro

Direttore Responsabile Stefania Ricciardi email: stefania@leggimigratis.it

Concessionario della Pubblicità 4Bit | info@leggimigratis.it

Progetto Grafico 4Bit | info@leggimigratis.it

La partecipazione a LeggimiGratis è assolutamente volontaria e gratuita. Per motivi organizzativi, tutto il materiale ricevuto non verrà restituito e rientrerà a far parte dell'archivio della redazione. La scelta di pubblicare o meno il materiale inviato resta ad insindacabile giudizio dell'editore, il quale si riserva di pubblicare solo una parte o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impaginare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da 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.



DAIR®

APPARECCHIO
TRADIZIONALE

ALLINEATORE
INVISIBILE

DAIR® L'ALLINEATORE INVISIBILE



DAIR® il sistema alternativo ai tradizionali apparecchi ortodontici, frutto di alta tecnologia DAIR® 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

www.dairallineatori.it

Dott. Carmelo Bentivegna

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



Eureka!

SPECIALE!

yogurt

Lo sai che lo yogurt può essere usato come cosmetico?



Lo yogurt è uno dei migliori alleati di bellezza per la pelle di mani, piedi e corpo! Basta mescolare lo yogurt con qualche cucchiaino di fiocchi d'avena per ottenere un ottimo scrub da massaggiare sulla pelle con un movimento dolce e circolare. Risciacqua con acqua tiepida o fredda e avrai subito una pelle liscia e idratata.



Hai qualche rimedio per le scottature solari?



Per alleviare il rossore e il bruciore delle scottature solari, applica dello yogurt direttamente sulla pelle da rinfrescare. Questo calmerà subito prurito e arrossamenti.



Avrei bisogno di sbiancare i miei denti



Ogni giorno non dimenticare di strofinare un po' di yogurt sui denti che in poche settimane, saranno bianchissimi. Merito del fosforo e al calcio presente nello yogurt.



Vorrei far giocare i miei bambini con prodotti naturali



Se vuoi una vernice naturale adatta ai più piccini aggiungi qualche goccia di colorante alimentare allo yogurt e mescola bene. Ecco subito pronto l'occorrente per i piccoli artisti.



7 luglio 2016
start ore 20:30

Blue Island Party

in occasione dei
5 ANNI
di attività



special guest
BRUNO VANZAN

Corso Italia, 101 - SANT'AGNELLO


Alchera Viaggi
IL TEMPO DEL SOGNO

Viale Nizza, 46 - SORRENTO


Fresco & Pulito
LAVANDERIA AD ACQUA ED AUTOMATICA

C.SO ITALIA, 142 - S.AGNELLO



Via M. Castellano - S. Agnello



Assicurazioni

Agente Generale **Raffaele di Palma**
Miale Montariello, 1 - Sorrento


PIZZERIA
GASTRONOMIA
TAKE AWAY
CUCINA CASERECCIA
servizio a domicilio

Via Don Minzoni, 7/9 - Sant'Agnello

STUDIO ERCOLANO

[consulenza fiscale e del lavoro]

Via Iommella Piccola, 24 - Sant'Agnello (NA)


moveUP
FIGHT&FITNESS 2.0
Via Sersale 4 • Sorrento

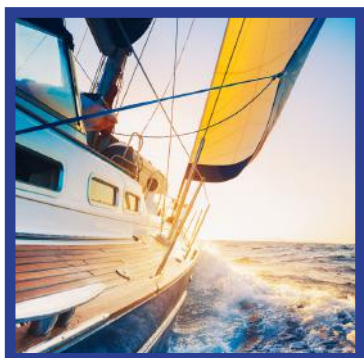
A.C. Technology

Corso Italia 137 - S.Agnello

ASSISTENZA TECNICA
Telefonia & Informatica - Vendita Accessori

Sai perché?

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



Perché la velocità delle
navi si misura in nodi?

La velocità delle navi si conta in nodi, equivalenti a un miglio marino (1853 metri) all'ora. La parola "nodo" deriva da un antico sistema usato per misurare la velocità delle imbarcazioni. Dal ponte **si faceva scorrere in acqua una corda, con un certo numero di nodi posti a distanza costante** (47 piedi e 33 pollici, cioè circa 16 m) l'uno dall'altro. Per tenerla tesa, all'estremità filata in mare era fissato un ciocco di legno. Il cavo veniva fatto scorrere per 28 secondi, dopodiché si contavano i nodi finiti in acqua, che indicavano la velocità in miglia/ora.

Perché fare il bagno
dopo mangiato è
pericoloso?

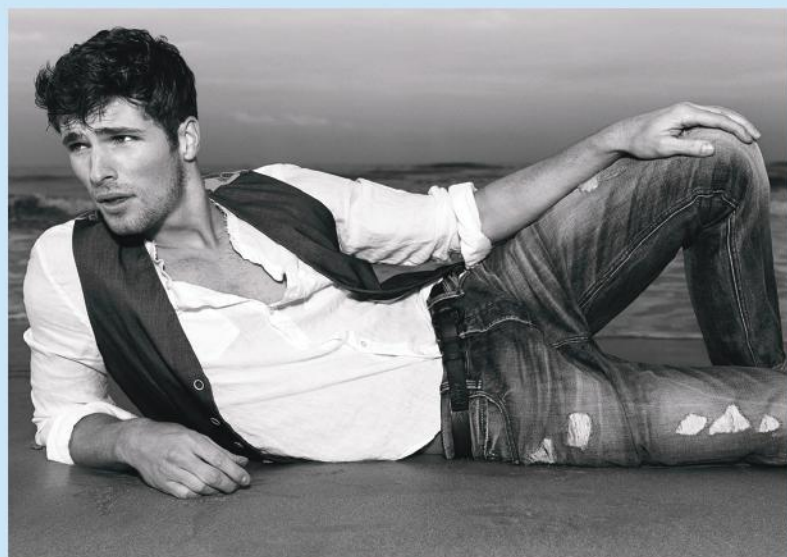
Un motivo è il rischio di una congestione, ovvero **un blocco intestinale legato al cambiamento repentino di temperatura entrando in acqua**, che può abbinarsi o meno al riflesso vagale causato dallo shock termico che porta fino alla perdita di coscienza. In ogni caso non è la distanza dal pasto, quanto il tipo di pasto, la temperatura dell'acqua rispetto a quella esterna e la rapidità d'immersione che contano. A questo scopo, probabilmente, **l'indicazione più giusta è di non fare pasti troppo ricchi in grassi e proteine** (che necessitano una digestione lunga e laboriosa), ma preferire spuntini leggeri e ridotti in quantità.

Perché al mare si
galleggia di più?

E' molto più semplice nuotare nell'acqua salata rispetto alla piscina. Il fenomeno è legato alle leggi della fisica. In particolare secondo il principio di Archimede **un corpo immerso in un fluido "riceve una spinta verso l'alto equivalente al peso del volume del fluido spostato"**. L'acqua salata, essendo più densa di quella dolce a motivo della maggiore quantità di sostanze in essa disciolte, a parità di volume pesa di più. Per questo motivo, un corpo immerso in questo fluido riceve una maggior spinta verso l'alto, portando il corpo stesso a galleggiare meglio.

àngels

abbigliamento uomo/donna



**GAUDÌ
JEANS
COOL
SUMMER**



**ANGELS ABBIGLIAMENTO UOMO
PROMOZIONI FINO AL 30%**

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

www.sorrentofashion.it

seguici su  : Angels Uomo Shop

IL VINO

La differenza tra bere e degustare

Il Vino non è una bevanda che si beve per dissetarsi, così come l'acqua: va degustato. Ogni Vino racconta le sue caratteristiche, la sua terra, il clima, e soprattutto la sua storia dall'impianto della vite fino alla vendemmia, attraverso le varie fasi della lavorazione, dell'invecchiamento e della conservazione. Per poter apprezzare un buon vino ci vuole competenza, riflessione, concentrazione e metodo. **La degustazione coinvolge tutti i nostri sensi, perché il gusto non passa soltanto dal palato**, ma anche dagli occhi, dal naso e dal cervello. Degustare un vino significa assaggiarlo a piccoli sorsi coinvolgendo tutti i sensi per valutarne i difetti e le qualità, per poi descrivere le sensazioni e le emozioni che sprigiona. **Quindi è meglio prediligere la Qualità alla Quantità.** Anche perché le soddisfazioni che dà un vino di qualità non la può dare uno scadente.

Per poter apprezzare un vino di qualità è necessario salvaguardare il più possibile gli organi necessari alla degustazione: va bandita la sigaretta, ridotto il consumo di cibi con sapori forti e piccanti e il consumo di super alcolici, eliminata la gomma da masticare e le caramelle alla menta.

Prima della degustazione del vino è consigliabile mangiare un pezzetto di pane o crackers senza sale per non essere proprio a stomaco vuoto. Non si può valutare correttamente un vino dopo aver bevuto del caffè, mangiato del formaggio o della cioccolata o aver adoperato dei profumi personali e in bocca non ci devono essere sapori di dentifricio.

La degustazione di un buon Vino si divide in tre fasi:

VALUTAZIONE VISIVA:

gli occhi ci informano sulla limpidezza, colore, fluidità e spuma.

VALUTAZIONE OLFATTIVA:

il naso percepisce i profumi, gli aromi.

VALUTAZIONE GUSTATIVA:

le papille gustative situate unicamente sulla lingua percepiscono i quattro sapori elementari: Dolce, Salato, Acido, Amaro. Nel cavo orale, inoltre, si possono cogliere la sensazione di bruciante, piccante e astringente.

a cura di Luca Ricciardi



Bar Zitunno



Caffetteria

Soft drinks

Long drinks



Birre/Vini

Cocktail

Liquori

Insalate/Panini



Macedonie

Dolci

Gelati artigianali

Granite



Via Marina del Cantone 47/C
Marina del Cantone - Massa Lubrense
Tel. 0818081042

segui su



Soundreef il concorrente della SIAE

Ricco e famoso... è uno dei sogni di qualsiasi giovane che intraprende la carriera di cantante.

Ma ti sei mai chiesto nella pratica come questo diventa realtà? Non ci crederai, ma non sono la conseguenza l'una dell'altra. Ormai in un mondo dominato dai social e da internet se si ha la fortuna di poter creare un video, una canzone o un post che diventa virale si raggiunge un certo grado di notorietà. In Penisola Sorrentina abbiamo un caso del genere, il video dell'arrivo in chiesa di una coppia di sposi di Piano di Sorrento che ha realizzato oltre 100 milioni di visualizzazioni nel mondo. Ma in sostanza, da tutta questa notorietà planetaria non hanno ricavato nemmeno 1 centesimo.

Allora, come si fa a diventare ricchi e famosi?

Beh è necessario iscriversi presso una società che si occupa per te di riscuotere in giro per il mondo i diritti dello sfruttamento della tua opera.

In Italia la SIAE è l'ente che si occupa della protezione e all'esercizio dell'intermediazione dei diritti d'autore. In pratica incassa per conto degli autori il compenso per lo sfruttamento di un'opera. Dalla vendita dei CD, alla trasmissioni radio e tv, passando per la filodiffusione nei negozi e centri commerciali, alle suonerie sui cellulari o le musiche d'attesa nei centralini arrivando fino agli eventi all'aperto, la SIAE

incassa per ogni artista un compenso.

Molti contestano il metodo di riscossione e le cifre, soprattutto perché il tutto è basato su una legge datata 1941.

Oggi è nata una nuova società che si occupa della riscossione del diritto d'autore: **Soundreef**. Sconosciuta alla maggioranza del pubblico italiano, Soundreef è balzata agli onori della cronaca in questi giorni, quando alcuni "BIG" della canzone italiana (**Fedez, Gigi D'Alessio e Kento**) annunciano di far gestire la riscossione dei loro compensi alla nuova società anziché alla SIAE.

ma come funziona soundreef?

Per noi utilizzatori, non cambia assolutamente niente. L'alternativa interessante è invece per gli artisti ma anche per tutti coloro che pagano i diritti d'autore. Per esempio **Soundreef offre anche un servizio di web radio** pensata per le **piccole imprese** come **boutique, rivenditori di generi alimentari, bar, parrucchieri, palestre, Spa e negozi** parte di una rete franchising. Con una **una vasta scelta tra 30 diversi canali** radio diversa per creare la giusta atmosfera per il proprio business, Soundreef Web-Radio permette ai titolari di attività di risparmiare molto, in quanto è più economico che pagare SIAE e SCF.

Per tutte le info vedi www.soundreef.com/it

a cura di Luca Ricciardi



Feste al Centro

Vivi tutta la magia delle Feste Tematiche

Princess Party, Fairies, Circus, Pirati
Baby Chef e tanti altri...

Una meravigliosa location esterna, favolosi
addobbi, allestimenti di palloncini 3D, fantastiche
scenografie, animazione, buffet e sweet table
ti faranno vivere la favola di un...



animazione
a cura di
LORIS


**Mamme
al Centro**

un mondo a misura di mamma e bambino

www.mammealcentro.org

 Mamme al centro

Per info e contatti ci trovi al
C.so Italia, 23B - Piano di Sorrento

338.1330501 - 08119013936

BELLA E PERFETTA

Il make up da spiaggia, per chi ama essere sempre in ordine, dovrà essere semplice e leggero ma studiato alla perfezione, per evitare che con il caldo si sciolga, creando un effetto molto antiestetico. Se non riesci proprio a rinunciare al trucco anche in spiaggia, segui qualche suggerimento sui colori da utilizzare e sui prodotti da utilizzare per essere bellissima anche al mare, senza risultare eccessiva.

Fondotinta

Il fondotinta rientra tra le scelte più importanti che devi fare. Per resistere al caldo e al sole deve essere specifico da spiaggia con un filtro protettivo, resistente all'acqua e privo di silicone, così da garantire la massima tenuta senza colare o dare l'effetto traslucido. **Evita i prodotti grassi e oleosi, opta invece per un fondotinta fluido che si stende come una crema idratante o compatto con una formula leggera che uniforma l'incarnato senza appesantire il viso.** Sotto il sole, il trucco da spiaggia si nota subito, perciò fai molta attenzione a stenderlo in modo uniforme e ben sfumato verso l'attaccatura dei capelli e il collo. Assolutamente da evitare la cipria: per essere bellissime anche in riva al mare basta semplicemente un piccolo tocco di blush o una passata di terra abbronzante.

Ombretto

Meglio sceglierlo in crema o in polvere cremosa a lunga tenuta e a prova d'acqua che generalmente sono in crema e **vanno sfumati con un pennello piatto per fissarli ulteriormente alla palpebra.** Punta su toni neutri come beige, dorato, celeste o salmone. Meglio evitare colori troppo scuri, come il nero che in caso di eventuale sbavatura si noterà tantissimo.

Matita

Difficilmente resiste al caldo e alle sbavature, perciò in spiaggia meglio evitare la matita per gli occhi. Se proprio non puoi farne a meno oltre ad acquistarla waterproof e a lunga durata, **dopo avere applicato la matita sugli occhi spennella sopra un velo di cipria.** La soluzione migliore è quella di preferite un eyeliner lucido magari in una nuance fluo da applicare con un tratto sottile.

Burrocacao

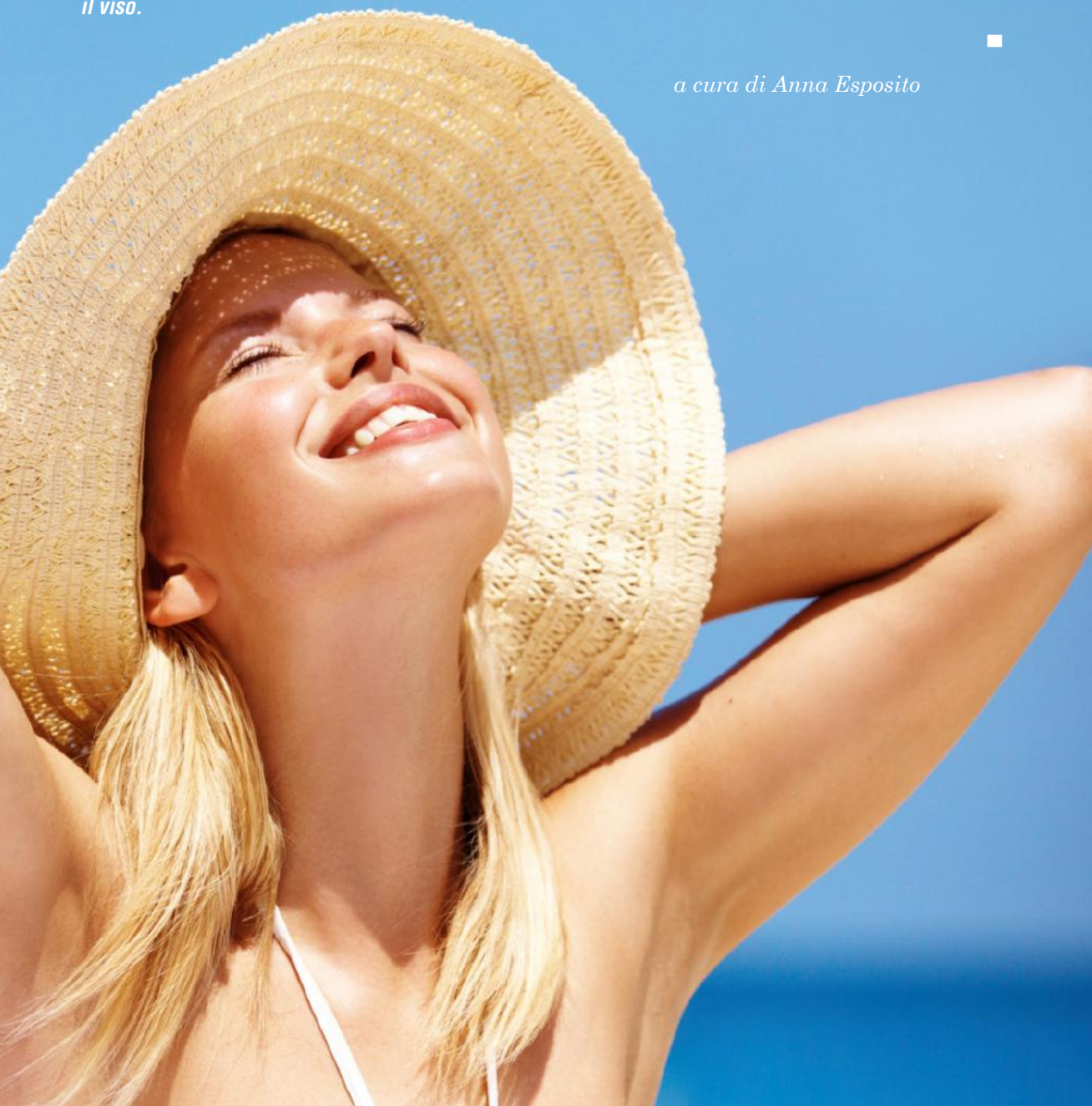
Quello che non deve mancare nel tuo beauty è uno stick specifico con filtri UV per idratare le labbra. Il sole tende a disidratarle perciò meglio stendere sempre una protezione che **eviterà alle tue labbra di spellarsi, mantenendole morbide e lisce.** Se vuoi valorizzarle scegli un burrocacao colorato per dare un tocco vivace al tuo look, oppure trasparente e poi applica sopra un gloss idratante leggermente rosato o trasparente.

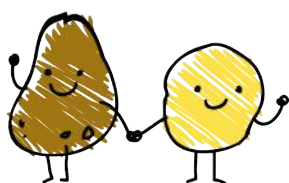
ANCHE AL *mare*

Trucchi da spiaggia

Nel realizzare il trucco da spiaggia, la tua priorità deve essere quella di mantenere il benessere della tua pelle. Applica prima di tutto la protezione sul viso, quindi attendi qualche minuto prima di applicare il trucco da spiaggia. Infine per valorizzare ulteriormente il tuo viso usa uno spray protettivo per i capelli con effetto illuminante: crea bellissimi riflessi sui tuoi capelli che mettono in luce anche il viso.

■
a cura di Anna Esposito





Batata o patata?

Questo è il problema!

In una classifica sui vegetali più salutari per l'uomo redatta dall'associazione americana CSPI (Center of Science in the Public Interest) **la batata è balzata al primo posto** ottenendo il punteggio più alto grazie all'elevata concentrazione di sostanze benefiche.

La batata, meglio **conosciuta con il nome di patata americana o patata dolce**, è il tubero proveniente dall'America Centrale, introdotta in Europa da Cristoforo Colombo in seguito alla scoperta del continente americano. La batata, oltre a contenere fibre, vitamine A e C, proteine, potassio, magnesio, ferro e calcio, **è un potente antiossidante e anti-aging** in quanto ricca di flavonoidi e antociani. Non è un caso l'estratto di batata è uno degli **ingredienti principali di alcune famose creme anti rughe**.

La batata ha una scorza liscia gialla rossastra segnata da solchi, all'interno può assumere diverse colorazioni, **rossa, giallo pallida o marrone**. Ha un sapore a metà tra la patata tradizionale e la zucca rossa e si può essere utilizzata in tutte quelle ricette in cui normalmente si usa la zucca o le patate, ad esempio un risotto di batata, oppure delle ottime 'batate al forno'! →



A differenza delle patate, la batata rossa può essere consumata anche cruda nell'insalata insieme alla sua buccia ben pulita nella quale si concentra il **Cajapo**, una sostanza che sembra avere effetti benefici sulla riduzione del colesterolo e della glicemia.

Electronic Word in concomitanza con il proprio 20° anniversario di attività insieme a **Professional Group** è stato lieto di ospitarvi ad un evento caratterizzato dalla professionalità e dall'innovazione del settore elettronico.

NAPOLI EXPO 2016

ANTENNE - TV - SAT - ILLUMINAZIONE LED - COMPONENTI - TELECOMANDI
ACCESSORI PC - AUDIO - LUCI - DEEJAY SPETTACOLO - BATTERIE



Coaxial Cables

CAVEL®

since 1968



RedFox
your quality partner



tado°

CBD Electronic S.r.l.



Componenti Elettronici



ELCART

THEENDER



Sistemi di ricezione TV e Satellite

SATELITE ROVER



MEDIASET
PREMIUM

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

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



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

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

Batate farcite al forno

Ingredienti

- 4 batate dolci
- Sale
- 1 pomodoro medio
- 1 avocado
- 100 gr di salmone affumicato
- Pepe
- Olio extravergine di oliva
- Uova di lompo

Preparazione

Lava le batate, asciugale benissimo e poi avvolgile con due strati di carta stagnola. Cuoci i cartocci di batate in forno preriscaldato a 200°C per circa un'ora, base alla grandezza delle batate: più sono grandi, più tempo richiedono. Una volta cotte servile con la buccia, tagliate a metà in senso longitudinale e poi farcite come più ti piace: per esempio formaggio e filetti di pomodoro. Puoi accompagnare le batate farcite con un'insalata verde con pomodoro, avocado e salmone a listarelle conditi con olio e sale.



La batata è anche una bellissima pianta ornamentale che può essere coltivata anche in casa, basta procurarsi una batata, un bicchiere o recipiente stretto e alto e degli spiedini di legno. Per prima cosa infilza gli steli di legno da una parte all'altra nella parte centrale del tubero. Metti l'acqua all'interno del recipiente e lascia la batata sospesa su di esso. Aspetta che la batata



cominci a germogliare, (non ci vorrà molto). La pianta produrrà radici e foglie sorrette da steli rampicanti. Una volta attecchita, la pianta dovrà essere posta prima in un vaso, e in primavera coltivata direttamente in giardino. Interra la batate e le radici subito sotto la superficie, lasciando i germogli all'altezza del suolo. La pianta fiorirà nel periodo estivo dei bei fiori a campanula e i tuberi si potranno raccogliere dopo 6-7 mesi, cioè tra settembre e ottobre. ■



Il bon ton per le donne

Per le regole del bon vivre come ci insegna il “Galateo” scritto da Monsignor della Casa qualche secolo fa, è ricorrente il riferimento a nozioni e regole per gli uomini, presupponendo forse che le donne conoscano e sappiano apprezzare i gesti e le attenzioni a loro rivolte dai loro compagni e mariti.

Ma anche alle signore bisogna ricordare alcune piccole regolette...

Una volta, per esempio, entrai in un ristorante e come la regola vuole, varcai per primo l'ingresso. La signora che era con me mi lanciò uno sguardo di disappunto... non sapeva che **l'uomo entra per primo in un locale pubblico**. La storia vuole questo in quanto il cavaliere del passato doveva sincerarsi che il luogo era sicuro per introdurre poi nel locale la propria dama.

Quindi di seguito alcuni consigli per voi donne...

I tacchi, accessorio importante per elevare e regalare charme e camminata sinuosa dovrebbero essere indossati con disinvoltura e non come trampoli circensi. Preferibilmente di pomeriggio o di sera quelli alti.. evitare la mattina, come di mattina è preferibile non usare il colore nero, al

massimo il blu per la donna manager.

I capelli, sempre in ordine, sono il biglietto da visita più bello per una donna.

Porgere la mano con delicatezza per le presentazioni, aspettando di essere presentata, salutare prima la persona più anziana e via via il resto del parterre.

La solita parolina “piacere” potreste evitare e sostituirla con “molto lieta”.

Nei ricevimenti se le mani sono occupate con piatto e flûte anche un cenno del capo ed un sorriso saranno graditi.

Prima di lasciare il segno del rossetto su un bicchiere ricordare di usare prima il tovagliolo.

Le scollature evidenti ed un trucco esagerato non regalano un'immagine positiva e vorrei chiudere sottolineando che: “una donna non deve far girare la testa al suo ingresso ma far calare il silenzio”.

Bon ton a tutti.

Pietro Aiello Cilento d'Altavilla

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

LA TUA ATTESA È FINITA!!!
TI ASPETTIAMO AL CAPOLINEA



CAPOLINEA

FOOD ■ MUSIC ■ PUB

PIAZZA COTA - PIANO DI SORRENTO

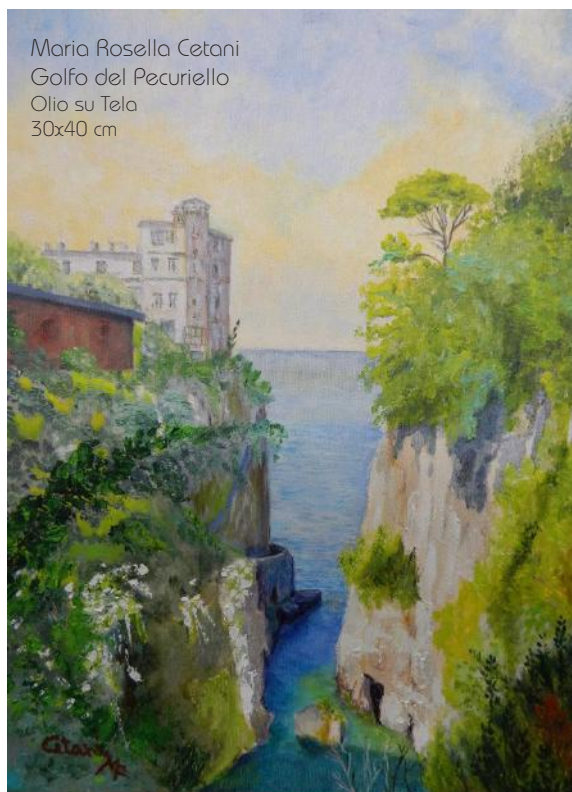
■ **NEXT OPENING** ■

Maria Rosella Cetani e Paola Cetani

Il talento delle sorelle artiste di Sant'Agnello

Le sorelle Maria Rosella e Paola Cetani, originarie di Sant'Agnello, sono due pittrici molto apprezzate da critica e pubblico per il loro talento e la loro squisitezza, e benché approdate tardi al mondo dell'arte, nella piena maturità, sono molto attive e feconde nella produzione pittorica. Il carattere e lo stile delle due sorelle pittrici sono differenti, rappresentano due personalità autonome e distinte, nella vita come nell'arte, ma si nota, nelle loro opere, una comunanza di radici, un uguale amore per i colori della vita, la luce dell'anima, i dettagli della natura. Maria Rosella ama la luce viva, il colore intenso, la brillantezza vibrante di energia vitale, Paola predilige un tratto leggero ed etereo, raffigura delicati paesaggi della Costiera Sorrentina ed intensi ritratti.

Ho posto ad entrambe le stesse domande, in momenti indipendenti l'una dall'altra, leggete un po' cosa ne è venuto fuori.



Maria Rosella Cetani
Golfo del Pecuriello
Olio su Tela
30x40 cm

Come è nata la vostra passione per la pittura? Due sorelle pittrici fa pensare ad un imprimatur familiare, siete figlie d'arte?

M. Rosella: I colori hanno sempre esercitato in me un fascino particolare: da bambina trascorrevi la maggior parte della giornata disegnando e colorando. Avevo undici anni quando andai con mia nonna in visita al figlio della sorella, affermato pittore argentino, che amava trascorrere le sue vacanze a Sorrento. "Galeotto" fu l'incontro con Domingo, con lui scoprii il magico mondo della pittura che da allora fa parte della mia vita. Condivido questa passione con mia sorella... imprimatur familiare? In famiglia, che io sappia non ci sono stati pittori, ma i nonni si dedicavano ad altre forme d'arte: quello paterno era conosciuto come "il poeta" e quello materno si diletta a scolpire il legno.

Paola: La passione per l'arte l'ho avuta sin da piccola, già dalle scuole elementari mi piaceva molto dipingere e colorare era il mio gioco preferito! Non sono figlia d'arte, anche se a detta di mia madre suo padre aveva la passione di scolpire il legno e, dalla parte paterna, il nonno amava scrivere poesie.

OVER THE TOP

Auto e Moto
Centro Gomme
Centro Revisioni
Officina Meccanica
Elettrauto

VICO EQUENSE

Corso Filangieri, 33 - Tel. 081.8016424
info@overthetopautomotive.it - www.overthetopautomotive.it

CONTROLLA LA SCADENZA

PRIMA CHE LO FACCIA QUALCUN ALTRO...

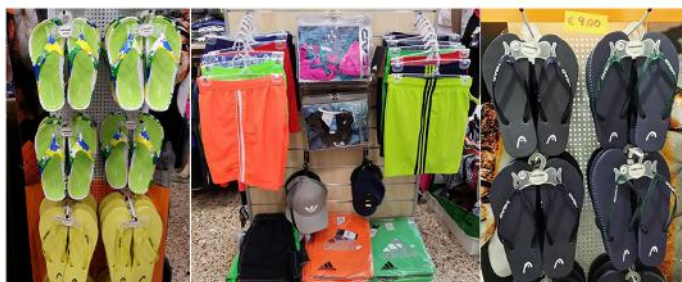


**Revisione immediata
senza prenotazione**



S P O R T

Tante novità per l'ESTATE!



via V.Casola, 4 - Sant'Agata sui Due Golfi - Massalubrense (NA)
Tel. 081.5330626 - info@lumasport.it

www.lumasport.it

VISITA IL NUOVO SITO

LEGGIMI *Gratis*.it

www.leggimigratis.it



ATTUALITÀ

**MODA E
BELLEZZA**

SALUTE

CULTURA

CUCINA

**SAI PERCHÈ
ED EUREKA**

**SCELT
PER TE**

**DAI
LETTORI**

ANNUNCI



AUMENTA
il tuo **BUSINESS**

pubblicizzati sul sito

www.leggimigratis.it

contatto: 08119171216

Quanta influenza ha il vostro territorio di appartenenza, la Penisola Sorrentina, nella vostra produzione artistica?

M.Rosella: I colori e le cromie della nostra meravigliosa costiera sorrentina hanno ispirato molti dei miei quadri. Ho sempre amato la natura in tutti i suoi aspetti, in particolare gli incantevoli panorami della nostra Penisola e provo piacere nel rappresentarli.

Paola: Sono fortunata a vivere in questo paradiso e sicuramente è fonte di ispirazione per alcuni dipinti.

La vostra creatività si è mai cimentata ad esplorare altre forme di espressione artistica oltre la pittura?

M.Rosella: Altra forma d'arte attraverso la quale esprimo la mia creatività è quella culinaria perché anch'essa, come la pittura, è una lingua che parlano le genti di tutto il mondo.

Paola: Sì, alcuni anni fa ho provato a modellare la creta ed è stata veramente una bella esperienza.

C'è un tema privilegiato della vostra produzione artistica?

M.Rosella: Tema ricorrente della mia produzione artistica sono i paesaggi della mia terra, scorci di quelli che chiamo "angoli di Paradiso".

Paola: No, tendo a rappresentare sulla tela qualsiasi elemento che sia fonte di ispirazione: può essere un albero, un paesaggio, un volto...

Avete iniziato la carriera artistica nella maturità, ma vantate già un curriculum di tutto rispetto...

M.Rosella: Per la famiglia ed il lavoro ho messo in stand-by la mia grande passione che ho potuto riprendere ora che gli impegni sono diminuiti.

Paola: Mi è sempre piaciuto dipingere, ma ho interrotto per dare priorità alla famiglia e seguire i miei tre figli. Oggi ho più tempo per dedicarmi alla mia passione.

In quale momento della giornata dipingete? Lo fate di più quando siete tristi o felici?

M.Rosella: Mi piace dipingere all'alba ed in tarda serata quando tutto è silenzio... Non riesco a dipingere quando sono triste o nervosa, devo essere serena!

Paola: Preferisco le ore pomeridiane. Lo stato d'animo che mi invoglia alla pittura è quello di una generale tranquillità.

Paola Cetani
Eldar "figlia della luce"
Olio su tela
30x40 cm



Per un artista è più importante la scuola o il talento?

M.Rosella: Il talento è una condizione essenziale per un artista. Il talento si può sempre integrare con la tecnica, mentre chi ha solo il bagaglio tecnico certamente non acquisisce il talento.

Paola: Credo che il talento sia fondamentale! La scuola, d'altro canto, ha un ruolo importante per fornire gli strumenti tecnici che possono fare esprimere al meglio la propria creatività.

Quali sono i vostri prossimi impegni e progetti artistici?

M.Rosella e Paola: Parteciperemo ad alcuni concorsi, a mostre e manifestazioni che si terranno in estate.

Vi consiglio vivamente di non perdere d'occhio queste due artiste, un fiore all'occhiello della nostra Penisola per creatività e passione. ■

a cura del dott. Carlo Alfaro

Leggi sul sito **LeggimiGratis.it** la versione integrale dell'intervista realizzata dal dott. Carlo Alfaro alle sorelle Cetani



I ♥ ve Fiat 500

a cura di Raffaele Staiano

Dopo la sosta dello scorso anno arriva la settima edizione del meeting di Sorrento **"I LOVE FIAT 500"**, domenica 29 maggio ci siamo riuniti in **piazza Tasso**, dalle 9:00 alle 11:30 le mitiche Fiat 500 provenienti non solo dalla **Campania**, ma anche dalla **Basilicata**, **Puglia** e **Abruzzo**, si sono schierate lungo tutto il tratto di Corso Italia.



Io e i circa 180 equipaggi partecipanti, dopo l'esposizione statica, siamo partiti per un tour della Penisola, girando per le colline con sosta presso le Tore, dove il mitico TONINO COPPOLA ci ha deliziato con il suo sorbetto a pedali. Abbiamo terminato il giro con l'arrivo alla TENUTA MONTECORBO, dalla quale abbiamo potuto ammirare la favolosa veduta su Capri e Ischia. Dopo il pranzo tutti diretti alla PASTICCERIA FRANCO E VALENTINO, dove in seguito alla premiazione abbiamo gustato una favolosa torta a forma di 500.



Colgo l'occasione per ringraziare tutti i partecipanti ed in particolare gli SPONSOR (fabbrica di limoncello CASSANO 1875, ORTOPEDIA SORRENTINA, CARROZZERIA TIZZANO, DITTA IPEI, RISTORANTE B&B L'APPRODO, PANIFICIO ROSARIA) che ci hanno aiutato a realizzare questa bellissima manifestazione. ■

fai la differenza
pubblicizzarti su



LEGGIMI *Gratis*.it

Contatti:

081 191 71 216 - 380 51 71932



CON GIARDINO ESTERNO

via Casa Lauro, 4/6710

Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081 8781547

Cell. 333 7643503

Aperti a Pranzo e Cena

Chiuso il lunedì

Sale Interne e Giardino Esterno



Bambini e SOLE

a cura del dott. Carlo Alfaro

Arriva la tanto agognata bella stagione, e si ripropone l'annoso dibattito se l'esposizione al sole sia un pericolo per gli effetti dannosi per la pelle o utile per i molti altri benefici. L'ultima notizia che arriva da uno studio svedese pubblicato sulla rivista Journal of Internal Medicine è che **esporsi al sole possa allungare la vita, prevenendo le malattie cardiovascolari (infarto, ictus)**. La ricerca si aggiunge ai numerosi dati a nostra disposizione sugli effetti benefici del sole. Un altro studio pubblicato su Clinical Journal of the American Society of Nephrology, condotto dal Dipartimento di Medicina ed Endocrinologia dell'Università di Boston, ha trovato che **l'esposizione costante al sole per due ore diminuisce fino al 50% il rischio di sviluppare tumore alla prostata, al seno e al colon-retto**, mentre da una ricerca statunitense emerge che i bambini esposti al sole estivo per una media di 3-4 ore al giorno hanno un terzo di possibilità in meno di ammalarsi di sclerosi multipla, e altrettanto protettiva sul feto è l'esposizione al sole della madre durante la gravidanza. **I benefici del sole sono legati principalmente al fatto che la pelle esposta alla luce solare produce la forma attiva di vitamina D,**
dalle

molteplici proprietà metaboliche, antinfiammatorie e immunomodulanti, che la rendono capace di proteggere contro malattie infettive, autoimmuni, cardiovascolari, diabete, tumori, sclerosi multipla, oltre alla sua azione più nota sull'assorbimento del calcio e quindi la prevenzione di rachitismo, osteomalacia e osteoporosi. Ma oltre alla vitamina D, le cellule della pelle esposte al sole producono beta endorfine che sono responsabili del senso di piacere e appagamento, e forse anche della sensazione di dipendenza che diverse persone provano nell'esporsi al sole o ai raggi ultravioletti artificiali. La pelle stimolata dal sole rilascia inoltre ossido nitrico che è in grado di abbassare la pressione arteriosa. Per tutte queste ragioni **è attribuita all'esposizione al sole un effetto antidepressivo** (esiste in particolare un tipo di depressione, la Sad, Seasonal Affective Disorder, che colpisce in inverno, quando si passano troppe ore al chiuso), la stabilizzazione del ritmo sonno/veglia, la regolazione ormonale, il potere antisettico e battericida, la regolarizzazione della pressione, la cura di alcune malattie della pelle quali dermatite atopica e psoriasi. L'altro lato della medaglia è l'effetto nocivo del sole sulla cute, soprattutto con l'assottigliamento dello strato di ozono per l'inquinamento atmosferico. **La radiazione solare contiene i raggi UVB** che causano le reazioni acute da danno cellulare e infiammazione, e i raggi UVA, che combinatamente agli UVB danneggiano il DNA di diverse strutture cutanee, con effetti a medio-lungo termine di foto-invecchiamento e carcinogenesi. L'effetto negativo più immediato è l'eritema, determinato dalla dilatazione dei vasi capillari per riscaldamento e della liberazione di mediatori dalle cellule danneggiate che causano una reazione infiammatoria, fino all'ustione. Nell'occhio gli effetti dell'esposizione acuta alle radiazioni solari sono invece la congiuntivite e la più grave cheratite. L'esposizione ripetuta e prolungata della pelle ai raggi ultravioletti causa poi effetti a medio-lungo termine quali efelidi, nevi, macchie brune, secchezza, perdita di elasticità, rughe profonde.



Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA
DIREZIONE ARTISTICA: MARILINA IACONO

Aspettando...



“Acquerello Napoletano”

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



RISTORANTE *da Pappone*

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



La Piccola Positano

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



*Sandali e Mocassini
artigianali e personalizzati
su misura*



Anche l'occhio può essere oggetto di effetti a lungo termine quali l'opacizzazione del cristallino (cataratta). Il più grave effetto tardivo dell'esposizione solare prolungata è il rischio di sviluppare tumori della pelle (epiteliomi e melanomi). Il tasso di incidenza del melanoma nelle ultime tre decadi è aumentato di cinque volte, più di qualsiasi altro tipo di cancro. Con settemila casi l'anno e 1500 decessi, l'Italia si pone al terzo posto in Europa per incidenza, dopo Germania e Gran Bretagna. **Risulta confermata l'associazione del tumore con le ustioni solari durante l'infanzia.** Tra gli altri rischi del sole, anche un potenziale effetto immunosoppressivo, che aumenterebbe la virulenza di infezioni da virus, batteri, parassiti e funghi, o, sotto alti livelli di radiazione solare, come nei Paesi in via di sviluppo, potrebbe ridurre l'efficacia dei vaccini. In conclusione, **vantaggi e svantaggi del sole sono da collegare alla "giusta" dose di esposizione.** Tale "giusta dose" varia in funzione dell'età, del tipo di pelle (fototipo), delle misure di fotoprotezione (cappellini, T-shirt, occhiali scuri, filtri solari), delle ore, stagioni e luoghi di esposizione. **L'epidermide infantile, molto più sottile di quella di un adulto,** è più penetrabile dai raggi solari, e la protezione data dalla melanina, che la natura ha fornito alla pelle, non è adeguata nei primi anni di vita. Inoltre i termorecettori che avvertono dell'eccessivo surriscaldamento non sono ancora ben attivi nella pelle dei bambini. Per un'esposizione al sole senza rischi, gli esperti raccomandano alcune regole d'oro:

- 1)** Niente esposizione al sole nei primi sei mesi di vita e cautela fino a un anno.
- 2)** Evitare per i bambini i raggi solari più intensi del range orario tra le 11 e le 16.
- 3)** Esporsi al sole in modo graduale, dando la possibilità alla pelle di difendersi attraverso l'abbronzatura.
- 4)** Coprire i soggetti ad alto rischio (carnagione chiara con capelli biondi o rossi e occhi chiari) con cappello a larghe falde, che ripari bene il cuoio capelluto, le orecchie, il viso e la nuca, maglietta a maniche lunghe e pantaloni lunghi, preferendo tessuti in lino o cotone, a trama stretta e doppio strato. Per i neonati, usare carrozzina con tettoia, più avanti passeggino con tettoia o con ombrellino. Usare sempre gli occhiali da sole.
- 5)** Usare un filtro solare ad adeguato fattore di protezione per il proprio fototipo. L'applicazione delle creme protettive va rinnovata dopo 2 ore

e dopo ogni immersione. E' preferibile che i solari siano acquistati ogni anno nuovi, anche se correttamente conservati. I protettori solari non dovrebbero essere usati sui bambini al di sotto dei 6 mesi. Per evitare il rischio di allergie, prima di usare un nuovo prodotto su tutto il corpo del bambino si può saggiarne una piccola quantità sulla parte interna del polso. La crema solare va spalmata bene sulla pelle in modo uniforme, senza dimenticare le orecchie, il naso e le labbra e la zona intorno agli occhi, ma evitando il contatto con gli occhi e con le palpebre. Non mettere mai un olio sulla pelle del bambino prima del sole: potenzia la penetrazione dei raggi solari. Dopo l'esposizione al sole, è bene usare un doposole, ad azione lenitiva, antieritema, antiossidante e tonificante.

6) Attenzione alle luci riflesse (sabbia, cemento, neve, acqua aumentano l'irradiazione), e ai raggi che penetrano attraverso l'ombra e le nuvole.

7) Attenzione alle altitudini (dai 300 metri sul livello del mare in su, la radiazione aumenta del 4-5%) e alle latitudini (quanto più si è vicini all'equatore, tanto più forti sono i raggi solari).

8) Se si assumono farmaci, verificare la loro capacità di dare fotosensibilità (esantemi, arrossamento, gonfiore).

9) Esaminare la pelle del bambino regolarmente, come la propria.

10) Dare il buon esempio ai bambini riguardo alla fotoprotezione.

11) Seguire una dieta ricca di frutta e verdura fresche. Il beta carotene è il nutriente più importante in quanto stimola la formazione di melanina e protegge la pelle dagli effetti negativi delle radiazioni solari grazie al forte potere antiossidante. Tra gli alimenti a maggior contenuto di carotenoidi il posto d'onore spetta alla carota, ma abbonda anche in pesche, albicocche, meloni gialli, cocomeri, broccoli, rucola, radicchio, lattuga, cicoria, pomodoro, fragole, ciliegie, sedano.

Ricordiamo infine che la protezione della cute va effettuata non solo sulla spiaggia ma anche per strada o in auto, come ha dimostrato uno studio pubblicato da Jama Ophthalmology, visto che i vetri dei finestrini laterali, a differenza dei parabrezza, non difendono dai raggi ultravioletti. Particolare cautela anche verso lampade abbronzanti, che da qualche anno anche in Italia sono vietati ai minori di 18 anni, alle donne incinte ed ai soggetti con particolari patologie che li rendono fotosensibili, per il rischio cancerogeno.



**il modulo
arredamenti**



Confezioni d'arredo su misura



SORRENTO Via degli Aranci, 33/d

Tel. 081.878.5697 info@ilmodulosorrento.it

L'estate a tavola!

In estate, con l'aumento delle temperature, il nostro organismo mette in atto dei meccanismi di adattamento: tramite l'evaporazione del sudore il nostro corpo cerca di mantenere costante la temperatura corporea, ma il calore, causando un' aumentata perdita di acqua ed elettroliti, può provocare crampi e senso di spossatezza. Un'alimentazione equilibrata permetterà di integrare tutte le vitamine ed i sali minerali persi con la sudorazione.

Per non appesantire il nostro organismo, è consigliabile seguire delle semplici regole:

- Rispettare i 5 pasti durante la giornata: è importante non saltare mai la colazione ed evitare lunghi digiuni (ricordiamoci di effettuare degli spuntini!);
- Evitare pietanze troppo elaborate e condite, soprattutto se consumiamo il pranzo in spiaggia prediligiamo cibi freschi e facilmente digeribili (verdure ed ortaggi di stagione);
- Preparare piatti fantasiosi con verdure colorate. Il colore è indice della presenza di vitamine, antiossidanti e sali minerali...;
- Bere almeno 2 litri di acqua al giorno per integrare anche gli elettroliti persi con la sudorazione; limitare l'assunzione di bevande zuccherate ed alcoliche;
- Consumare almeno due porzioni di frutta al giorno, una buona idea per lo spuntino potrebbe essere un buon frullato oppure uno yogurt accompagnato da frutta;
- Rispettare le modalità di conservazione degli alimenti, garantendo la catena del freddo per gli alimenti che lo richiedono evitando così alterazioni dei nutrienti.

Queste semplici regole sono consigliate a tutti, ma soprattutto ad anziani e bambini! ■

a cura della dott.ssa Carmen Starace





Dott.ssa Carmen Starace

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Isc. Albo ONB n°AA067568 sez. A

Riceve previo appuntamento
Tel. 3385727752

dott.carmenstarace@gmail.com

Corso Italia, 238 (Parco Ersilia)

Piano di Sorrento (NA)

- Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea
- Piani alimentari personalizzati per bambini, adulti e anziani in caso di patologie quali:
 - sovrappeso e obesità
 - dislipidemie, diabete, disfunzioni tiroidee ed ipertensione arteriosa
 - disturbi del comportamento alimentare
- Piani alimentari personalizzati per donne in gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per sportivi finalizzati a migliorare la propria performance
- Diete per vegani e vegetariani
- Regimi alimentari per mense collettive



Ordine
Nazionale
Biologi



Olos

L'ESSENZA DEL BENESSERE

Estetica Olos ti propone per
il benessere e la leggerezza
delle tue gambe
il suo esclusivo trattamento

"Gambe Stanche"
adatto in caso di:

- gonfiori e pesantezza delle gambe
- fragilità capillare
- per la riattivazione del microcircolo



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



Ricotta vegetale

di soia



Porta a ebollizione il latte di soia e nel frattempo versa in una tazzina i cinque cucchiaini di aceto o di succo di limone. Spegni quando il latte inizia a bollire e velocemente aggiungi l'aceto o il limone. Dai una mescolata rapida e aspetta che si formino i fiocchi. Dopo qualche minuto versa a cucchiaiate il contenuto in un colino a maglie fitte ricoperto da una garza di tessuto, e getta via il liquido che non ha coagolato. Se preferisci aromatizza a piacere con delle erbe. Quindi metti il colino su una tazza dove lo lascerai almeno un giorno, conservato in frigo, affinché perda tutto il liquido e l'aceto.

IMPORTANTE: il latte deve essere non dolcificato e non addizionato di calcio o altro. Moltissime marche vanno bene, ma ce ne sono alcune che, da vari esperimenti effettuati, invece non cagliano.

INGREDIENTI

per circa 2 persone

1 litro di latte di soia non dolcificato

5 cucchiaini di aceto di mele (o di succo di limone filtrato)

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti





SNAVI

GIARDINAGGIO - PET - ZOOTECNIA
ARREDO GIARDINO - ALIMENTARI

PET SHOP ^E ALIMENTARI



Vieni a scoprire
le nostre

OFFERTE su



PURINA



ROYAL CANIN

TEL. 081-8089276

Via Padre Rocco, 5/a Massa Lubrense



Il Calcio Femminile scende in campo

Lo scorso aprile è stata presentato ufficialmente il progetto di una squadra di calcio femminile in penisola sorrentina. Il 27 maggio solo dopo poco più di un mese dalla presentazione del progetto è stata disputata la prima partita amichevole della neosquadra dell'Atletico Sorrento calcio femminile contro la ASG Nocerina Calcio Femminile che ha visto vittoriose le ragazze della penisola. In questa occasione abbiamo chiesto al presidente Antonino Schisano di rilasciarci un'intervista esclusiva.

Che sentimenti hai provato nel vedere le ragazze dell'Atletico Sorrento disputare la loro prima partita ufficiale?

Ho provato un'emozione molto forte, quello che più mi ha emozionato è stato vedere i loro occhi brillare di gioia, vederle fremere di voglia di giocare e sentire un gruppo solido ed affiatato, sembrava che giocassero insieme da anni.

Come avete accolto la vittoria contro la Nocerina Calcio?

Chi ben comincia... Siamo fieri delle nostre ragazze, la partita disputata seppure una semplice amichevole per noi è stata importantissima ed è stata affrontata con il giusto spirito. È stato l'inizio del sogno, un sogno che ci accomuna e che si sta realizzando. Le ragazze sono spinte dalla passione e dalla determinazione ed hanno la fortuna di avere due leader che sanno motivarle

e dare la giusta grinta: la carica personale della dott.ssa Agata Spasiano e la preparazione tecnica del mister Tina Acone. Non potevano affrontare questa sfida in un modo migliore.

Com'è nata l'idea di creare una squadra femminile? Chi ti ha sostenuto in questa avventura?

L'idea è nata assieme alla responsabile della squadra femminile, la dott.ssa Agata Spasiano, che è scesa in campo in prima persona indossando anche lei le scarpette da calcio. L'idea era quella di realizzare una squadra femminile che potesse essere di esempio per le tante bambine che amano questo sport, ma che spesso è ritenuto "inadeguato" per le donne. L'idea è di sfatare il pregiudizio che il calcio è uno sport per soli uomini. Il calcio femminile manca dalla penisola sorrentina da troppi anni ed è arrivato il momento di ricredere in questa realtà. ■

a cura di Davide Rocchetti

“ Il calcio
è prima di tutto
un **gioco**,
e noi **giochiamo**
per
divertirci! ”



organizza



1^o torneo
femminile
77
vs

Sabato 9 luglio & domenica 10 luglio

Campetto Seminario, Cattedrale di Sorrento

Iscrivi la tua squadra entro il 30 giugno!

info: Tonino 345 73 68 368 - Agata 333 71 97 712



PromoCasa

il senso delle case

Tel. 081 877 46 45 • Cell. 345 73 68 368

www.promocasa.org



COOKwithME

È la torta perfetta per l'estate. Fresca, leggera, gustosa e anche dissetante. Di cosa è fatta? Di anguria! Una ricetta simpatica con un procedimento semplicissimo. Basta sbucciare l'anguria senza nemmeno tagliarla e ricoprirla con una crema a base di panna montata e tanta buonissima frutta.



Torta fredda di anguria e Panna

PREPARAZIONE

INGREDIENTI

- 1 anguria grande molto fredda
- 500 grammi di more
- 400 grammi di mirtilli
- 5 kiwi tagliati a fette
- 350 grammi di
- mandorle tritate
- 1 spatola
- 1 coltello affilato
- 1 sac a poche

Taglia le due estremità dell'anguria con un coltello affilato in modo che essa possa poggiare alla perfezione su un piano orizzontale e ripulisca dalla buccia esterna. Una volta pulita, con un apposito sac a poche, cospargila di panna montata ben fredda e livella tutta la superficie con una spatola, rimuovendo

eventualmente lo strato di panna in eccesso. Rivesti la torta con le mandorle tritate. Decora invece la parte superiore con more, mirtilli e kiwi a tuo piacimento. Metti subito nel congelatore per circa 30 minuti. Ora la tua torta di anguria è pronta per essere servita!



Via Caracciolo, 189 - Meta

Tel. 081 808 8499

chiuso il martedì - consegna a domicilio

Oltre 50 TIPI di pizza

SPECIALITÀ di

★ **PESCE** ★

Novità GRATTA E TORNA

RISTORANTE
PIZZERIA
ROSTICCERIA

PAELLA
su prenotazione



Escursioni per
Sorrento - Capri - Amalfi
Positano - Li Galli



La Stella del Mare
Luxury Charter

Marina del Cantone - Massa Lubrense (NA)

Mobile: +39 3382143820

nauticastelladelmare@gmail.com

TECNO C

CLIMATIZZATORI E CALDAIE



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

CALOR



CORSO ITALIA, 93 - META
TEL. 081 8787121



ASSOCIATO
FIAP
FEDERAZIONE ITALIANA
AGENTI IMMOBILIARI
PROFESSIONISTI

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

Sorrento, centrale, tranquillo, signorile, rinnovato: ingresso, soggiorno, 2 camere, studio, cucina, doppi servizi, veranda, terrazzo, giardino attrezzato. Rif. A419 a.c.e./G

Sorrento, Corso Italia, grazioso appartamento: doppio ingresso, 3 camere, servizi, terrazza, ampio cortile, ripostiglio. Buona esposizione. Rif. A512 a.c.e./g



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



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

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

Sant'Agnello, collina, tranquillo, ottima esposizione, vista mare, antico fabbricato semi-ristrutturato, bilivelli, divisibile, mq.160 coperti, terrazza, cortile, giardino. Rif. V602 a.c.e./G

Sant'Agnello, 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 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

Piano di Sorrento, sulla collina, in tranquillo contesto residenziale, comodo accesso, vendesi casa a schiera su tre livelli, composta da: 1°liv., ampia taverna con camino, studio, bagno e garage; 2°liv., salone, cucinotto, bagno e terrazzi; 3°liv., 3 camere, doppi servizi. Rif. V636 a.c.e./G

Piano di Sorrento, centrale, appartamento in fabbricato moderno, ampio soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto, bagno, ampia balconata. Buona esposizione, ottime rifiniture. Rif. A501 A.C.E./G

Piano di Sorrento, mezza collina, vendesi estremità di casa a schiera

su tre livelli, doppio ingresso, soleggiato 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, a pochi minuti a piedi dal centro, in contesto signorile: appartamento composto da saloncino e cucina abitabile con accesso su terrazzo coperto e giardino a livello, due ampie camere da letto con uscita su terrazza coperta e giardino a livello, doppi servizi, ripostiglio. Comoda cantina e ampio parcheggio condominiale. Rif. A 527 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, C.so Italia, appartamento 4° piano con ascensore: piccolo soggiorno con angolo cucina, cameretta, camera, bagno, 2 balconcini. Ottima esposizione Rif. A522 a.c.e./g

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

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

Vico Equense, a pochi minuti dalla statale sorrentina, in antico palazzo ristrutturato, appartamento in ristrutturazione vista mare varie quadrature. Rif. A310 a.c.e./g

Positano, con comodo accesso dalla strada statale, poche scale, in contesto tranquillo e signorile, vendesi grazioso appartamento al 1° piano composto da due camere, cucinotto, doppi servizi, veranda, portico e cortile-giardino a livello di mq. 35. Rif. A407 a.c.e./g

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

Capri, a pochi minuti dalla piazzetta, vendesi grazioso miniappartamento: soggiorno, cucinotto, camera in ammezzato, doppi servizi, ripostiglio, balconata. Rif. C141 a.c.e./G.

Commerciali

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

Sorrento centro storico vendesi negozio locato. D710

Sorrento centrale, vendesi negozio locato mq. 55. D713

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



STUDIO MEDICO VENERÈ

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



SCUOLA CALCIO
ESTIVA per ragazzi dai
6 agli 11 anni
DAL 16 GIUGNO AL 16 LUGLIO

CAMPO SPORTIVO

S. LIBORIO - PIANO DI SORRENTO

il martedì dalle 18:00 alle 20:00

il giovedì dalle 18:00 alle 20:00

il sabato dalle 9:00 alle 11:00

Info e iscrizioni:

3476649138

per maggiori informazioni

rivolgersi presso

lo sponsor ufficiale

snack bar
**Blue
Island**

Corso Italia, 101 - SANT'AGNELLO
Tel. 3664910581



il calcio è creatività,
è dinamica, è onestà,
è amicalità!

**IL CALCIO È
UN GIOCO
MERAVIGLIOSO!**

OFFERTE VALIDE
DAL 7 GIUGNO
AL 26 GIUGNO 2016

ACQUA &

Coccolino

NUOVO

ECO PACK
FORMATO RISPARMIO

Coccolino
Creations
Cottonissimo
Cottonissimo
Cottonissimo

€ 0,99

Novità

Coccolino
passione
fucsia
ammoniciante
38

€ 1,29

€ 1,99

The advertisement features a variety of Coccolino products. At the top, three 'ECO PACK' detergent packets are shown in purple, blue, and white. Below them are several bottles of 'Coccolino' detergent in different scents: 'passione fucsia ammoniciante' (pink), 'passione fucsia' (yellow), and 'passione fucsia' (green). A large, plush teddy bear is positioned next to the pink bottle. In the bottom left corner, there are three small jars of 'Coccolino' scented candles. The background is a vibrant blue with a pattern of colorful flowers and butterflies. A pink banner in the top right corner reads 'NUOVO'.

**Acquista 2 prodotti a scelta Coccolino Concentrato e subito per te
una candela profumata della tua fragranza preferita**

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19-21 - PIANO DI SORRENTO (NA)

SAPONE®

**Oltre la
Convenienza**

SEGUICI SU



acquaesapone.it

domenica aperti
dalle 9:30 alle 13:00

SOLARI

GARNIER AMBRE SOLAIRE

ACQUISTA 1 PRODOTTO DELLA GAMMA AMBRE SOLAIRE KIDS SUBITO IN REGALO IL LIBRO DORY AL MARE CON DORY

KIDS 30 € 9,90

ADVANCED € 11,90

MAKE-UP

ACQUISTA 1 TERRA IN OMAGGIO IL POGGIO CELLULARE DA TAVOLO

MAYBELLINE DREAM SUN + GIFT

DREAM SUN € 7,90

L'OREAL ROSSETTO COLOR RICHE

ALICE IN WONDERLAND SPECCHIO

€ 9,90

L'OREAL SKIN EXPERT PARIS

ACQUISTA UN SOLAIRE L'OREAL PARIS SUBITO IN CASSA UN PRATICO DOPO-SOLE FORMATO VIAGGIO

FLUO SUN € 12,90

FLUO SUN € 9,90

FLUO SUN € 14,90

FLUO SUN € 11,90

NY COLOR FARD LIQUIDO

NYC € 1,99

DEBORAH EYELINER CUSHION

DEBORAH € 8,90

NIVEA SUN

ACQUISTA 2 PRODOTTI NIVEA SUN DI CUI 1 PROTECT&BRONZE SUBITO PER TE ALLE CASSE UN KIT PER LA TUA ESTATE BORSA MARE CON UN PRATICO MINI DEO TALC ROLL ON

NIVEA SUN € 8,90

NIVEA SUN € 9,90

NIVEA SUN € 7,90

NIVEA SUN € 5,90

NIVEA SUN € 4,90

ESSIE SMALTO CURATIVO

essie € 9,90

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



Leopatra
JEWELS

DIVENTA
ANCHE TU
REGINA

Reppe Ruggiero Shots

ELEGANTE BIGIOTTERIA

META

Corso Italia, 132

**PIANO DI
SORRENTO**

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

SORRENTO

Viale Nizza, 29



Vanitosamente un
saluto a tutti i lettori
di LeggimiGratis
Marialaura Russo

Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con EcomiQua o LeggimiGratis. Invia la tua foto via mail all'indirizzo: foto@leggimigratis.it

Non dimenticare di indicare il tuo nome e cognome. L'invio delle foto implica l'autorizzazione alla pubblicazione delle foto stesse e dei dati personali, compresi nome e cognome del mittente. La scelta delle foto da pubblicare è a discrezione della redazione. La pubblicazione è gratuita.



Un saluto fuori dal... Comune
a tutti quelli che mi conoscono...
Ferdinando Cioffi

Vetrina Annunci

PAW ANIMALI



Vendo Barboncino

Vendo splendida cucciola di barboncino toy, nata da cucciolata privata. Molto affettuosa e in cerca di coccole.

Tel. 3346293643



Vendesi cuccioli di cane maltese

Vendesi cuccioli maschi di cane maltese nati il 30 aprile, mamma e papà linea europea. I cuccioli verranno consegnati sverminati e con la prima vaccinazione effettuata.

Tel. 330500329

IMMOBILI

Vendesi terreno

Vendesi terreno a frutteto con rudere antico in località Moiano di Vico Equense su strada panoramica.

Tel. 3495311673

Vendesi oliveto

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

Tel. 3495311673

S.Agnello cerco appartamento

Cerco piccolo appartamento da acquistare a Sant'Agnello, possibilmente con posto auto o garage.

No intermediari.

Tel. 3406242760

Pescasseroli fitto turistico

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

Prezzo 300,00 euro a settimana.

Tel. 3899230856



Vendesi terreno

Vendesi terreno, zona S'Agata sui Due Golfi, 10.000 mq con possibilità di realizzazione attività per la fruizione pubblica, comodo accesso carrabile da strada principale. Valuto anche eventuali permuta.

Prezzo. 150.000,00

Tel. 3771555679

CORSI

Ripetizioni private

Laureata in giurisprudenza impartisce ripetizioni private per scuole elementari e medie in tutte le materie, per potenziamento e recupero debiti per scuole superiori in italiano diritto inglese francese economia.

Tel. 3492388960

Ripetizioni

Laureata magistrale in biologia impartisce lezioni private (anche a domicilio) di: biologia per scuole superiori; francese, scienze e materie umanistiche per scuole medie; tutte le materie per scuole elementari. Possibilità di gruppi studio o lezioni individuali. Zona Sorrento-Sant'Agnello. Si garantisce la massima serietà.

Tel. 3331195353

E-mail: fiorecop@hotmail.it

ELETRONICA

Vendo elettrodomestici

Vendo frigorifero, congelatore, lavatrice, lavastoviglie, cucina 4 fuochi, piano cottura, forno ad incasso ed altri elettrodomestici.

Prezzo. 80,00

Tel. 0818721394 - 3384282031

4Bit

DR. MOUSE

ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

DR. PHONE

ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

VENDITA E ASSISTENZA PC & SMARTPHONE

CORSO ITALIA, 317 / PIANO DI SORRENTO (NA) - TEL. 081 534 2135 - 081 1917 1216



PC MID LEVEL

COMPLETO DI MONITOR
TASTIERA E MOUSE
A PARTIRE DA

€ **450,00**

HARD DISK ESTERNO



500 GB € **49,90**
1 TB € **69,90**
2 TB € **99,90**
3 TB € **169,90**

NOTEBOOK A PARTIRE DA

€ **279,00**



MICRO SD



8GB € **4,99** 16GB € **12,90** 32GB € **16,90** 64GB € **34,90**

PC GAMING A PARTIRE DA

€ **699,00**



PEN DRIVE



8GB € **6,90** 16GB € **9,90** 32GB € **13,90** 64GB € **28,90**

Macelleria del Corso da Peppe

consegne a domicilio

Corso Italia 110 Meta
Tel 0818086669

presenti su  Macelleria del Corso "Da Peppe"

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



MOTORI



Scarabeo 50 2t

Scarabeo 50 2t. Anno 2009, 13600 km. Una freccia posteriore da sostituire e uno strappo sul sellino posteriore.

Prezzo. 500.00

Tel. 3939800445

E-mail: liberatomollo@libero.it



Vendesi motorino d'epoca

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

Tel. 3282693401

Vendo Peugeot 405

Vendo auto Peugeot 405 station wagon, colore bianco, anno 1995, benzina con impianto a gas. Ottime condizioni, km 119.000, bollo pagato fino al tutto 2016, prossima revisione 2017. Prezzo interessante.

Tel. 3394089433



Vendo moto Husqvarna

Vendo Husqvarna sm 125 2 tempi a malincuore, per cambio categoria, la moto presenta moltissimi accessori, contattatemi per maggiori informazioni, moto tenuta sempre in garage.

Prezzo. 2900.00

Tel. 3315834726

E-mail: scalagiovanni97@gmail.com



Vendo Barca

Vendo Barca Airon Marine 277 sport, 7,50mt con due motori Mercuriuser da 145hp messi a nuovo nel 2014. Anno di immatricolazione 2002, tappezzeria nuova (anno 2014), fendalino, ecoscandaglio, GPS, VHF, verricello elettrico, 2 pompe di sentina, autoradio Bose 2015, pedana di poppa in teak con scaletta. Tutto tenuto maniacalmente. Barca visionabile in cantiere a secco.

Tel. 3201528212



**PIZZERIA
GASTRONOMIA
TAKE AWAY
CUCINA CASERECCIA**

servizio a domicilio

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



idroteck
DI FRANCESCO S. RUGGIERO

**IMPIANTI IDRICO-SANITARI
RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO**

Tel. 339 7788387
email info@idrotecksorrento.com
www.idrotecksorrento.com



Barca Chaparral2050

Vendo splendida Chaparral2050 per passaggio a barca superiore. Gps, frigo, bagno chimico. Visionabile presso spiaggia Seiano. Preferibile contatto telefonico. No mail. Chiedere di Antonio.

Prezzo. 7000.00

Tel. 3381049752

LAVORO

Cerco collaboratrice domestica

Cerco collaboratrice domestica zona Vico Equense. Richiesta max serietà, max 50 anni, referenziata

Tel. 3356006765

E-mail: nada_tizzano@hotmail.com

Si consegnano prodotti tipici

Si consegnano in penisola, su prenotazione, prodotti tipici della cultura culinaria napoletana: mozzarella di bufala campana DOC, pane "cafone", freselle, pizza, "lampiata", verdure sott'olio e tanto altro ancora, a prezzi molto convenienti.

Tel. 3282847078

Psicologo olistico

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

Tel. 3494721600

Cerco lavoro

Cerco lavoro come pulizie domestiche, stiratrice e dog sitter.

Tel. 3398233191

Riparazioni idrauliche

Si effettuano riparazioni idrauliche, montaggio lavelli e piani cottura ad incasso e impianti sanitari. Zona penisola Sorrentina.

Tel. 3921421124

Si seleziona 5 collaboratori

Azienda leader nel settore nutrizione e integrazione sportiva, seleziona 5 collaboratori indipendenti da formare per una nuova figura professionale. Si fornisce corso di formazione iniziale gratuito presso i nostri uffici. Si richiede interesse per il settore e disponibilità ad imparare. Contattare solo se interessato ad un colloquio.

Tel. 3331026459

Cerco lavoro come badante

Cerco lavoro come badante persone anziane (preferibilmente donne) notte e giorno, con esperienza. Massima serietà, zona penisola Sorrentina.

Tel. 3664917426

Cerco lavoro come lavapiatti

Cerco lavoro come lavapiatti, tutto l'anno o periodo estivo, italiana, esperienza in ambito ristorazione. Residente in penisola sorrentina.

Tel. 3313192088

Cerco lavoro part. time

Ex carabiniere pat cerca lavoro part.time o saltuario, autista, ritiro e consegne, accompagnatore o incarichi di fiducia.

Tel. 3455291938

Cerco lavoro

Signora istruita, patentata, libera, italiana, cerca lavoro presso famiglie per Assistenza, baby-sitter.

Tel. 3331098241

Cercasi sarta

Cercasi sarta per cucitura vestiti per bambini.

Tel. 3334179699

Selezione e formazione venditori

Azienda JtCare Italia con sede a Piano di Sorrento seleziona e forma venditori (numero chiuso) fornendo ampie prospettive di carriera. Prodotto e piano marketing esclusivi in Italia. Inoltre nuovi uffici da aprire e qualifiche manageriali da adempiere per persone che vogliono realizzare qualcosa di molto importante!! Per saperne di più invia curriculum.

E-mail: newteamrts@gmail.com



**Naiade
Viaggi**

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

f Naiade Viaggi



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

Pane con lievito madre!

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

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

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



Cerco lavoro

Cerco lavoro come manovale, tutti i generi. Zona penisola Sorrentina e limitrofe.

Tel. 3393595436

Offro Lavoro

Stanco di elemosinare un posto di lavoro? di essere trattato come uno schiavo? Cerchi un'opportunità stabile che ti permetta di crescere soprattutto nell'ambito economico? Stiamo cercando te, ambizioso, determinato. Si ricercano 3 figure professionali da inserire nel nostro organico (varie mansioni) part-time e full-time. Chiama per fissare un appuntamento. Astenersi perditempo!

Tel. 3314187799

Offro lavoro Vico Equense

Cercasi persona seria per baby sitting zona Ticciano - Vico Equense. Si prega di telefonare dopo le 19:00.

Tel. 3807559781

Cerco lavoro urgente

Cerco urgente lavoro come cameriera bar e gelateria, pulizie ad ora. Sono giovane, di bella presenza, seria e con esperienza. Anche lavori di manicure e pedicure. Zona Penisola Sorrentina.

Tel. 3281592468

★ VARIE

Vendo enciclopedia Treccani

Vendo causa trasloco, enciclopedia piccola Treccani in ottime condizioni a metà prezzo, composta da: 12 volumi, 2 volumi supplemento, atlante mondiale, vocabolario lingua italiana, dizionario sinonimi e contrari. Vero affare.

Tel. 3334704306

Vendo tettuccio rigido per MG F spider

Vendo tettuccio rigido nero per MG F spider del 1999.

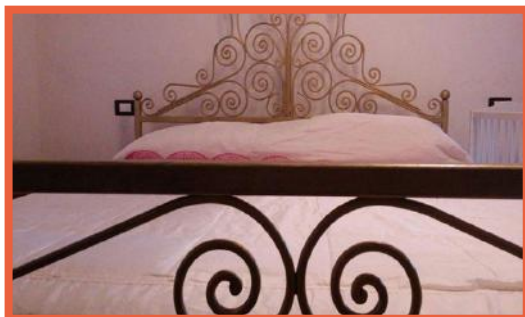
Prezzo. 500.00

Tel. 3336934881

Laureata in Lingue effettua traduzioni

Laureata in Lingue con esperienza effettua traduzioni spagnolo e inglese.

Tel. 3339783769

**Vendo Testate letto**

Vendo splendide testate in ferro battuto stile antico.

Prezzo. 300.00

Tel. 3286427799

**Vendo frigorifero**

Vendo, causa trasloco, frigorifero ad incasso Rex (58 x 54 x 156).

Prezzo. 130.00

Tel. 3478109281

Vendo giubbotto per bambino

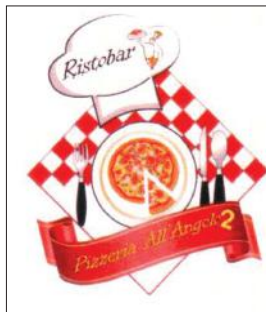
Vendo giubbotto Frutta bambino, 10/12 anni, colore blu azzurro, foderato con cappuccio, 3 tasche più una interna, come nuovo.

Prezzo. 15.00

Tel. 3334704306

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.



gas



clima

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

INIZIA IL CALDO...
MA CON **GAS CLIMA!**
POSSO RILASSARMI

CLIMATIZZAZIONE

FOTOVOLTAICO

BIOMASSE

TRATTAMENTO
ACQUA

SERVIZIO
RAPIDO E
PROFESSIONALE

**Finanziamenti del
tuo impianto
a tasso agevolato**

Centro Assistenza Plurimarche
Assistenza e Manutenzione Caldaie
Bollino Verde per Revisioni
Climatizzazione - Impianti Gas
Impianti Solari Termici e Fotovoltaici



UNGARO

TR THERMOROSSI
POMPE, VARI E TUBI TECNOLOGICI

baltur
TECNOLOGIE PER IL CLIMA

MITSUBISHI
HEAVY INDUSTRIES LTD.

ARGO

ARISTON

TR THERMITAL

Sunergy
SOLAR ENERGY

Corso Italia, 88 - Meta (Na)

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

GasClima - www.gasclima.com

Con 5 cassetti capienti, visibile in penisola Sorrentina. Prezzo economico.

Tel. 3805171932



Vendo coperta uncinetto

Vendo una bellissima coperta di uncinetto-filet fatta a mano ad un buon prezzo. Dimensioni: 250x280.

Tel. 3391513447

E-mail: luigivolpe91@gmail.com



Vendo tavolo antico

AFFARE. Vendo splendido tavolo dei primi del

Novecento in legno di ciliegio, con staffe per allungamento. Restaurato appena qualche anno fa, il tavolo misura 109 x 98 cm con possibilità di aggiungere 2 tavolette di 40 cm ciascuna.

Prezzo trattabile.

Tel. 3407058014

Vendo poltrona massaggiante

Vendo, causa inutilizzo, poltrona professionale da massaggio Kyoto. Funzioni: massaggio Shiatsu localizzato, stretching localizzato e lungo tutta la schiena.

E-mail: olivieroaudio@alice.it



Vendo abito da sposa

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

Tel. 3396495749

Cedesi attività

Cedesi attività di abbigliamento nel cuore di Sorrento 80+80mq.

Tel. 3339487523

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





Autolavaggio Sant'Agnello Car Wash

Corso Italia e Via M. Bonaventura Gargiulo, 18
Cell. 392 7741526 seguici su Facebook

Autolavaggio Sant'Agnello vi aspetta per offrirvi tanti nuovi servizi,
oltre al lavaggio A MANO dell'autovettura interno/esterno esegue anche:

IL LAVAGGIO TAPPEZZERIA IN TESSUTO E MISTO

TRATTAMENTO PER INTERNI IN PELLE CHE PULISCE, IDRATA E PROTEGGE DALL'INVECCHIAMENTO CON ALOE VERA

LA SANIFICAZIONE INTERNA DELL'ABITACOLO CON O3VSANITY SISTEM R AD OZONO ODOR BACT OUT

**IL TRATTAMENTO PIÙ EFFICACE PER ELIMINARE I CATTIVI ODORI CHE SI FORMANO
NEL CONDIZIONATORE DELLA TUA AUTO**

SERVIZI SU PRENOTAZIONE

I PRODOTTI USATI NON POTEVANO CHE ESSERE DI UN'AZIENDA ITALIANA, CON UN OCCHIO DI RIGUARDO PER
L'ECOLOGIA E L'AMBIENTE LEADER NELLA COSMESI PER AUTO



**VI ASPETTIAMO PER QUALSIASI INFO
NON ESITATE A CONTATTARCI**

**ORARIO CONTINUO DALLE 07.00 ALLE 19.00
IL SABATO ORARIO CONTINUO DALLE 07.00 ALLE 18.00
ALL'INTERNO DELLA STRUTTURA C'È UN COMODO PARCHEGGIO
E UN CENTRO REVISIONI VEICOLI CON AMPIA SALA D'ATTESA
CON ANGOLO BAR (GRATUITO) E SKY**



FISHING POINT

**Attrezzatura ed articoli
per la pesca - esca viva**

visita il nostro sito
www.fishingpointsorrento.it

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

Vendo poltrona massaggiante professionale Kyoto

Vendo, causa inutilizzo, poltrona professionale da massaggio Kyoto. Funzioni: massaggio Shiatsu localizzato, stretching localizzato e lungo tutta la schiena. Info a olivieroclaudio@alice.it.

E-mail: olivieroclaudio@alice.it



Vendo sedie in legno

Vendo 4 sedie bellissime, interamente in legno e semi nuove. Vendesi anche singolarmente.

Tel. 3407058014

Vendo coppia di comodini antichi

Vendo coppia comodini antichi tenuti in buone condizioni. Vendo per inutilizzo.

Prezzo. 200.00

E-mail: gem.85@live.it



Vendo radiatori

Vendo radiatori in ghisa per riscaldamento delle seguenti dimensioni: n. 2 da 90x65 elementi n. 16; n. 2

TRANSFERS and EXCURSIONS

GUIDED TOURS

Special PRICE



Mercedes-Benz VEHICLES

INFO:

(+39) 333 5869164 - (+39) 333 4489628

info@naplestransfer.com

da 75x70 elementi n.12; n. 2 da 35X70 elementi n. 5. Il tutto ad un prezzo eccezionale.

Prezzo. 100.00

Tel. 3393829896

Vendo portoncino in legno massello

Vendo n. 2 porte interne legno massello, essenza mogano, complete di telaio di dimensioni 90 x 220 cm.

Prezzo. 150.00

Tel. 3393829896

Vendo telaio in legno

Vendo telaio ad arco in legno massello, essenza mogano, di dimensioni 90 x 220 cm.

Prezzo. 100.00

Tel. 3393829896



Vendo portoncino in legno massello

Vendo portoncino in legno massello a una sola anta, essenza Pino Rosso, completo di telaio di dimensioni 90 x 220 cm.

Prezzo. 150.00

Tel. 3393829896

**Troverai gli altri annunci
su EccomiQua
e sul sito
annunci.leggimigratis.it**

Carrefour market



Via Sersale, 5
SORRENTO
Tel. 081.8774835



Prodotti per tutte le esigenze:

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

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



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

LE OFFERTE DI

Mister DASH



AJAX
Gel Puliscitutto
500 ml. Vari tipi

€1,00



SENSODYNE DENTIFRICIO
75 ml. Complex

€2,30



DEPILZERO
Strisce Fruit
x 14 pz.

€2,30



NIVES
4 Rotoli Maxi

€1,35



AUTAN
Tarme Alimentari pz.2

€3,50



GLYSOLID
Classica / Tubo mani Classico
100 ml.

€1,60



DOVE
SILK 300 ml.

€2,60



COLGATE
Spazzolino Elettr.

€5,00



FLOYD
Ammoniaca
1 lt. Prof.

€0,39

PER TUTTO IL MESE DI GIUGNO



SAUBER BAGNO
Varie Prof.
400 ml.

€ 2,00



SAUBER
DEO SPRAY
Vari Tipi
150 ml

€ 1,50



MANGIA
POLVERE
Varie Prof.
300 ml.

€ 1,60

SMAC
GEL BAGNO
850 ml.

€ 0,85



SMAC GEL
CON CANDEGGINA
850 ml.

€ 0,85



GENERAL
30 Lavaggi
Classico e Color

€ 2,20



LINES LADY
Anatomico 10 pz.

€ 0,45



IBM BICCHIERE
200 Trasparente

€ 0,60



AQUADRINK
Portabottiglie

€ 1,00



PERLA VETRI
750 ml.

€ 0,80



ULTRADOLCE
Shampoo e Balsamo
250 ml. Tutti i tipi

€ 1,49



SVELTO
Vari Tipi 1 lt.

€ 0,95

FINISH POWER GEL
Forza e Purezza
650 ml.

€ 3,30



MR DASH - VIA DEGLI ARANCI, 101 - SORRENTO

OTTICA

SUNGLASSES OUTLET

Ar Giò



**OCCHIALE DA VISTA COMPLETO
CON LENTI ANTIRIFLESSO***

A PARTIRE DA **€ 49,00**

**OCCHIALE DA VISTA COMPLETO
CON LENTI PROGRESSIVE
ANTIRIFLESSO***

A PARTIRE DA **€ 120,00**

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

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



 Ottica Argiò

SORRENTO - Via San Francesco, 26

Tel 081 878 17 59