



DICEMBRE 2016



Happy Socks



Calvin Klein



ADDICTED

AMERICAN GALLO

abbigliamento e accessori uomo.

piano di sorrento, piazza cota. (angolo s. margherita)

La Penisola

Ristorante
Braceria

Specialità
alla brace
carni italiane
ed estere



FINALMENTE PIZZA! Specialità Pizza Gourmet

Partner

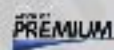
Cosa sono le pizzerie "Gourmet"?

Quelle che utilizzano farine prodotte in modo naturale, Pomodori a lavorazione biologica, funghi del territorio campano, Oli D'oliva delle colline sorrentine, Mozzarella di gran gusto, dai fiordilatte alla bufala. Le altre del borgo marinaro di Cetara...

Aperti tutti i giorni e sera - il sabato e le domeniche aperti anche a pranzo - Giorno di chiusura martedì
giovedì pizza integrale



Pizza da asporto



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

TEL. 0815322387

A Natale regala emozioni di benessere



e anche quest'anno

la SPA ULYSSE ti regala le THERMAE

acquista i tuoi regali alla **SPA ULYSSE**
riceverai in **OMAGGIO** un
PERCORSO
TERMALE COMPLETO
alle THERMAE ULYSSE

*... e più regali acquisti,
più percorsi ti regaliamo!!!*

- Pacchetti benessere
- Massaggi
- Terme
- Trattamenti
- Prodotti di bellezza

Per maggiori informazioni
Telefona allo **081.8073581** interno 2
Via del Mare, 22 | www.apaulysse.it


SPA ULYSSE
MEDICAL DAY SPA & BEAUTY SALON

Questo mese...

Hospice e cure palliative	14
Pettegolezzo: sai difenderti?	16
Arrivano gli sposi di dicembre	20
Alimentazione bimbi nuove linee indirizzo del Ministero della Salute	24
Gli alimenti che alleviano i dolori mestruali	28
Rimedi per far tornare la voce	30
La presbiacusia e i fischi per fiaschi	32
Mercati Finanziari: Risposte diverse tra elezioni del Presidente Usa Trump e Brexit	38
I valloni della Penisola Sorrentina	42
Mestieri antichi in Penisola Sorrentina. Il maestro d'ascia "Roccuccio"	46
Otturazioni in amalgama: quando e perché rimuoverle	50
Cook with me: Le ricette del riciclo originale	56
Foto dai lettori	61



Inoltre...

Eureka!	08
Sai Perché?	10
Uguali ma diversi	12
Vetrina Annunci Gratuiti	62

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.



La trasparenza
di un bel
sorriso

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.



Dott. Carmelo Bentivegna

Via Sebastiano Errico De Martino, 1
(Parco San Francesco di Paola) - Meta

Tel. 081 532 16 14



Il Rifugio

RISTORANTE • PIZZERIA

Il Natale a Il Rifugio

(durante il pranzo... la Symbolata)

25 dicembre

Il cuscuto di Bonvenuto

start ore 13:30

*Il involtino di prosciutto crudo con diavoletti, af fettate, formaggi e
parmigiana di zuccina*

a persona
35 euro

Il duetto:

Bevande incluse

La lasagna al forno con var duro misto e prosciutto
e

La cuscuto al sugo di cinghiale

Per i più piccoli:

Concotto e trancio

*Il gran misto di carne con polli, agnello, manzo, salicidia e
costoletta di maiale con var duro postollato*

Gnocchi al pomodoro

*Il misto di dolci con:
mandorlato, cassata e natefollato*

Costoletta e poltoline

a bambino
10 euro
Bevande incluse

sky

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

Giovedì chiuso

 Il Rifugio Sant'Agnello

DEGA Motor

Via Bagnulo, 11
Piano di Sorrento
Tel. 0818086233

Vieni a conoscere le ultime novità del mondo



Jeep Renegade
a partire da 18.200,00 €

500L Popstar
usato aziendale
1,3 MULTIJET 95 cv
a partire da 13.400,00 €



500 EMOZIONI. ZERO PENSIERI.

Admessa a 15.000 km all'anno. Nessun Canone per
Canone mensile fisso a partire da 100 euro che
include:

- Copertura RCA
- Inquilino di proprietà
- Sostituzione pneumatici
- Appoint App gratuita per la gestione dei servizi
- Chiusura di infanzia (11 e 12 mesi) e 13 mesi

Dopo un anno si può rottamare quando vuoi senza
penali.

offerta valida solo per privati



TI ASPETTIAMO CON ANCORA TANTE ALTRE OFFERTE
km 0 • Nuovo • Usato • Aziendale • Assicurazioni

Eureka!

SPECIALE

usi alternativi del
tè



Esiste un rimedio unico per far scintillare casa? ✓✓

Un paio di cucchiaini di tè nero aggiunti all'acqua calda fanno risplendere i pavimenti in legno scuro e sono un ottimo rimedio per lucidare antichi mobili in legno scuro. ✓✓

C'è modo di riciclare le bustine di té usate? ✓✓

Le bustine di té sono molto efficaci se sfregate su impugnature, armadi e persino sull'argenteria. Se hai maneggiato cipolla o pesce, ti aiuteranno ad eliminare dalle dita questi odori persistenti. Ottimo anche come "assorbi odori": metti in frigorifero una bustina di té usata su un ripiano o oppure aggiungila al fondo della lettiera del tuo gatto. ✓✓

Hai qualche consiglio di bellezza a base di té? ✓✓

L'infuso di té nero utilizzato al posto dell'acqua nella preparazione dell'henné dona vivaci riflessi ramati ai capelli. Il té verde, invece, è un'ottima base per la creazione di un tonico per il viso: miscela due cucchiaini della bevanda con poche gocce di succo di limone, si può preparare una soluzione antiossidante da picchiettare sul viso mattina e sera. Le borse sotto gli occhi si possono attenuare con le bustine di té imbevute di acqua tiepida. ✓✓

Il té può essere utile anche in giardino? ✓✓

Sì. Un fertilizzante naturale da utilizzare per le proprie piante può essere preparato lasciando immerse in acqua le foglie sfuse o le bustine di té verde, già utilizzate per la preparazione della bevanda, per un paio di giorni. Il liquido potrà essere filtrato ed utilizzato come fertilizzante. ✓✓

Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA

DIREZIONE ARTISTICA: MARILINA IACONO R.A.D. R.T.S.

PIANO DI SORRENTO - VIA DELLE ROSE, 36 tel. 081/5322345

"Un Natale da Fiaba"



*Centro Congressi, Villa Fondi
Piano di Sorrento
Domenica 18 dicembre - ore 19:30*

INGRESSO LIBERO

Sai perché?

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



Perché
gli americani
votano di martedì?

Per la precisione negli Stati Uniti si vota il martedì dopo il primo lunedì nel mese di novembre. Le origini di questa decisione hanno **ragioni storiche**. Fino al 1845 ciascuno Stato dell'Unione stabiliva la propria data delle elezioni. Essendo una società prevalentemente agricola, solo **a novembre i raccolti erano terminati** ed era possibile per proprietari terrieri e agricoltori recarsi alle urne. Soltanto nel 1856 il diritto di voto fu esteso anche ai non possidenti terrieri maschi e bianchi. Con un maggior numero di elettori chiamati alle urne il Congresso decise che era tempo di stabilire **una data unica per tutto il paese**. Ma quale? Il lunedì no perché avrebbe richiesto a molti elettori di partire da casa la domenica, in calesse, per raggiungere i seggi. La domenica era il giorno di riposo e non poteva essere impiegata per recarsi alle urne. Non andava bene il mercoledì perché era il giorno del mercato agricolo. Così si decise che il martedì sarebbe stato il giorno migliore in cui gli americani avrebbero potuto votare alle elezioni.

Perché si dice
“passare la notte
in bianco”?

Questo modo di dire fa riferimento a un rituale dei cavalieri medioevali che diventavano tali attraverso una **solenne cerimonia dell'investitura**. La sera prima della funzione, l'aspirante cavaliere veniva vestito di bianco (simbolo di purificazione) e condotto in una cappella dove trascorreva **l'intera notte in preghiera** osservando il digiuno. Questo momento di riflessione aveva lo scopo di preparare l'aspirante cavaliere alle future responsabilità della sua nuova vita. Pare che il primo ad utilizzare quest'espressione nel senso di trascorrere una notte senza chiudere occhio, sia stato **Italo Calvino nel 1952**, anno in cui pubblicò il romanzo “Il visconte dimezzato”, dove compare la frase: “Adesso non voleva pensare, aveva passato la notte in bianco, aveva sonno”.

Perché i denti
degli adulti non
crescono una
seconda volta?

L'uomo è difiodonte, cioè vede crescere due sole dentizioni: la prima intorno ai sei mesi e si compone da venti denti da latte, o decidui; la seconda si completa attorno ai vent'anni con la crescita dei denti del giudizio ed è costituita dai denti definitivi, che **subentrano ai primi erodendone le radici** e portandoli alla caduta. I denti non ricrescono una terza volta perché quando spuntano quelli definitivi non ci sono più le gemme dentarie che sono invece ancora presenti quando cadono i denti da latte. **La gemma dentaria è un precursore**, presente all'interno dell'osso alveolare, che contiene le cellule formatrici dello smalto (adamantoblasti), la papilla dentaria (che si trasforma in polpa dentale) e le cellule responsabili della formazione della dentina (odontoblasti).



ALESSANDRO

ACCONCIATURE MASCHILI

Nuova Apertura

Corso Italia, 294 - Sant'Agnello (NA)

nei pressi della Siesta

Tel. 333 35 64 319 - alex.tizzano@libero.it



super offerta
Fino € 122
Consegna GRATUITA
entro 24 ore
Contattaci!!!

Tutte le macchine compatibili a tua disposizione!

333 97 86 733
discountcafe1@gmail.com

Le nostre offerte

Borbone Cialde (150 pz) € 24	Caffè Moreno (150 pz) € 24
Borbone Capsule (100 pz) € 21	Caffè Izzo (150 pz) € 24
Point A MODO MIO 100 capsule € 21	Caffè Toraldo (150 pz) € 24
	Nespresso Lavazza compatibili (100 pz) € 20



RESISTENZA





*Qual è la
differenza
tra...*

Sentire e Ascoltare

Quando si riferisce alla sensazione uditiva, il “**sentire**” consiste semplicemente in un atto involontario, ma fisiologico dell'orecchio, senza necessariamente fare attenzione a ciò che viene detto o sul suono che si sta udendo.

Ascoltare si riferisce all'udire intenzionalmente un suono e prestargli attenzione. L'ascoltare implica qualcosa in più del semplice “sentire”, significa fare proprie le cose che una persona vuole dirci, cercando di capire il significato delle sue parole come fa chi ascolta una lezione interesse tutto ciò che il professore dice.

Piano a induzione e Piano in vetroceramica

Il piano cottura a **induzione** sfrutta le proprietà di bobine elettrificate poste al di sotto di un piano in vetro o vetroceramica. Le bobine, attraversate da corrente elettrica, generano un campo elettromagnetico che trasferisce per induzione il calore al metallo ferroso del pentolame. Molto diffusi al nord Europa dove la produzione di energia elettrica è meno costosa, l'induzione vanta il pregio di essere sicura: non entra in funzione se manca la pentola a contatto e se questa viene tolta si spegne in automatico. Per contro non tutto il pentolame è adatto ad essere utilizzato su un piano a induzione, non riscalda alluminio, vetro e terracotta.

Il piano cottura in **vetroceramica** funziona tramite l'elettrificazione di resistenze poste sotto un piano in vetroceramica resistente alle altissime temperature. Le resistenze, scaldandosi, trasmettono il calore al piano e quest'ultimo lo trasferisce alla pentola o alla padella. Classico dei piani in vetroceramica è la “comparsa” delle resistenze attraverso il vetro man mano che diventano incandescenti. La trasmissione del calore in vetroceramica permette la cottura in qualsiasi tipo di materiale, compresi alluminio, vetro e terracotta. La pulizia è più semplice in quanto il piano è liscio e regolare.

Avanzo e Disavanzo

L'avanzo corrisponde alla differenza tra le entrate e le uscite di un qualsiasi ente pubblico o privato. Si ha una situazione di avanzo quando il saldo tra le spese e gli introiti è positivo, senza però considerare alcun tipo di interesse derivante dal debito. Se i ricavi oltrepassano i costi complessivi, si può avere a che fare con un avanzo di esercizio nel corso dell'esercizio stesso, che può avere una durata prestabilita.

Il disavanzo è un saldo negativo, in quanto anch'esso corrisponde alla differenza tra le entrate e le uscite di un ente qualsiasi. Tuttavia, il disavanzo ha una forte accezione negativa in quanto viene utilizzato quando il saldo tra le spese e gli introiti è negativo.

Mara Carol

Augura Buone Feste



Corso Italia, 309 - Sorrento (NA)

Tel. 081 807 26 48



Hospice e cure palliative

È un termine che a molti suona neutro e, probabilmente, mai sentito in una conversazione. Per molte persone, tutta via, la parola “hospice” significa fine delle sofferenze o, comunque, diminuzione considerevole delle stesse. Il termine indica infatti una struttura specializzata ad **assistere dal punto di vista medico e psicologico i malati terminali e le loro famiglie**. La possibilità di usufruire del servizio è un diritto del malato ed è gratuita: lo stabilisce la legge 38/2010 poiché le cure palliative rientrano nei LEA (Livelli Essenziali di Assistenza) e sono quindi garantite dal SSN (Sistema Sanitario Nazionale).

A causa di una disinformazione dilagante,

pochi conoscono la realtà degli hospice. Nel nostro paese ci sono **numeroso strutture che adempiono a questo compito** grazie alla professionalità di medici e volontari per i quali esistono appositi corsi di formazione: lavorare in hospice diventa per molti quasi una missione, per far sì che un paziente in fin di vita possa trovare un po' di pausa dal dolore e che la sua famiglia, **dopo un'esperienza di profonda sofferenza**, possa trovare il giusto sostegno psicologico e morale. In Italia esiste anche la Federazione delle Cure Palliative che, per favorire la conoscenza del metodo, ha elaborato una mappa nazionale che indica dove trovare gli hospice.



DI SEGUITO RIPORTIAMO L'ELENCO DELLE STRUTTURE ATTIVE SU TERRITORIO REGIONALE CAMPANO:

- Hospice Casa di cura Villa Giovanna, via Vicinale Stazione, Tora e Piccilli
- Hospice Casa di cura Villa Fiorita S.p.A., via Appia km 199, Camarelle – Capua
- Hospice Nicola Falde, via Murata, S. Maria Capua Vetere
- Polo del Sollevio – Hospice, via Nicola Amore 6, Casavatore – Napoli
- Hospice Pain Control Center, via Melito c/o P.O. Agostino Landolfi, Solofra
- Hospice La casa di cura di Lara c/o Ospedale Giovanni da Procida, via Salvatore Calenda n. 162, Salerno
- Hospice Il Giardino dei Girasoli, località Acquarita – Eboli
- Hospice Distrettuale c/o P.P. di S. Arsenio, via SS. Annunziata, S. Arsenio



ritaglia questo coupon e presentalo alla cassa
per te **10%**
di sconto
su tutta la merce acquistata



A NATALE VUOI UN REGALO ORIGINALE?

NEW ENTRY
Cosmetici naturali
all'olio d'oliva



Vieni a scoprire
i cesti regalo con i nostri
OLI e PRODOTTI TIPICI!

Un regalo originale e
sicuramente gradito!
VISITA IL NOSTRO
SHOW ROOM



seguidi su



NON SAI COSA REGALARE A NATALE? Ti aiutiamo noi!

Direttamente
all'Oleificio Gargiulo
in via Nastro d'Argento, 9
Sant'Agnello (NA)
Tel. 081 8072300
www.frantoiogargiulo.it
info@frantoiogargiulo.it



Pettegolezzo: sai difenderti?

È capitato a tutti di essere al centro di un pettegolezzo che mira ad offendere o screditare la persona. Il semiologo Ugo Volli ha **paragonato il pettegolezzo a un virus** insidioso che si trasmette per contatto diretto e per volontà di chi contagia. Si diffonde per vie traverse e la velenosità della malignità aumenta ogni volta che viene trasmesso. A differenza dei virus per il pettegolezzo non esistono vaccini.

Effetti

Chi diventa il bersaglio di continui pettegolezzi comincia a logorarsi fisicamente e psicologicamente e può cominciare perfino a soffrire di ansia, insonnia, inappetenza e tachicardia. Se poi la situazione negativa continua nel tempo può far scattare la depressione.

Come puoi difenderti

Evita di farti tormentare dall'ansia o di abbandonarti alla tristezza.

Sii realistico quando diventi l'oggetto di un pettegolezzo, accetta il fatto che non puoi essere amato da tutti.

Non ti isolare, ma **trova conforto nei tuoi familiari e amici** più fidati confidando loro come ti senti.

Rifletti sul tuo comportamento e sii onesto con te stesso. Se riscontri di aver commesso una leggerezza che possa aver dato il via al pettegolezzo cerca di rimediare senza però farti ingiottire dai senti si colpa. Mantieni la calma e **tieni sotto controllo le tue reazioni**.

Non dare soddisfazione ai pettegoli e cerca di vivere la situazione con un certo distacco. Ricorda che i tuoi nemici non aspettano altro che vedere la tua replica alla loro maldicenza.

Autoironia deve essere il tuo motto vincente. Impara a sdrammatizzare e cerca di mettere in atto la legge di Truman: se non puoi convincere, confondi con una risata.

Come ultimo passo se ti senti pronto psicologicamente ad affrontare l'autore della maldicenza **vai diritto dal pettegolo** e mettilo di fronte alle sue misere bugie.

Il pettegolezzo è la forma di aggressività verbale più diffusa perché in grado di rovinare la reputazione e l'esistenza di chi ne è oggetto... e non risparmia nessuno.



Shopping Natalizio

aspettative



realtà



*Se è andata così non pensarci,
ma passa dal Mamilù Cafè
per un brindisi tra amici,
dove la realtà è all'altezza
delle aspettative.*

 Mamilù Cafè

Piazza della Repubblica, 31 - Piano di Sorrento - Tel. 081.192.420.96 - FB: Mamilù Cafè

TECNO CALOR



DOPPIO RISPARMIO DOPPIA CONDENSAZIONE

*Scegli Cosmogas!
Risparmi in riscaldamento
e in produzione acqua calda*



RIVENDITORE ESCLUSIVO



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

www.tecnocalorfrasca.it

TECNO CALOR



 **ARISTON**

 **Vaillant**



 **Chaffoteaux**

 **NORICA**
Extraflame



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

www.tecnocalorfrasca.it



Arrivano gli sposi di Dicembre

Da bambino aprivo un librone fotografico e guardavo estasiato le immagini dei miei genitori nel giorno del loro matrimonio... per un bambino era ancora più piacevole vedere alle spalle di mamma e papà giovanissimi un grande albero di Natale bianco, luminoso e splendente.

Il tempo è passato ma quando inizia il periodo degli sposi dicembrini mi ritorna in mente tutto e non nascondo il racconto della mia infanzia a chi mi chiede consiglio su questo periodo.

Sposarsi a dicembre è una scelta che negli ultimi anni è diventata per tanti, **un'emozione da vivere e condividere** ma attenzione agli allestimenti, ai fiori, alla mise en place, cercate di **accostare il bianco comunque ai colori caldi del momento come il rosso, oro, verde o argento**, che siano solo dei richiami

sobri e raffinati dell'imminente atmosfera natalizia.

La location potrebbe essere una villa o un castello in esclusiva con spazi interni adeguati al numero degli ospiti.

La musica; fondamentale con ambientazioni jazz in partenza ed un crescendo fra standard american style anni 50 e 60 con gran finale pop dance per un divertimento assicurato.

Mi raccomando **le foto e le emozioni** da lasciare indelebili per i vostri bambini di domani...

Grazie e auguri sinceri a tutti

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



Chiaro di Luna

Fai un Regalo
alla Moda

seguici su:



Corso Italia, 16/18 Meta

Tel. 081 5322290 - email: atelierchiarodiluna@libero.it

LE OFFERTE DI

Mister DASH



DEOX
AMMORBIDENTE
ml 750
varie
profumazioni

€1,00

FLOYD
alcol
profumato
1l

€0,75



NIVEA Q10 plus antirughe
giorno/notte 50 ml

€4,50



NIVEA
strucc. occhi/
occhi e labbra
ml 125

€2,40



INTERVALLO
maxi 28 pz disteso

€1,90



INFASIL
vapo ml 75
due
profumazioni

€2,00

DASH
19 lavaggi
classico, colorati
e bicarbonato

€2,69



LINES
intervallo maxi long
x 28 ripiegato

€1,90

CHANTECLAIR
Pavimenti
disinfettante
750 ml

€0,90



AIR WICK
ricarica elettrica
varie profumazioni

€2,00

PER TUTTO IL MESE DI DICEMBRE



NIVEA MAN
crema idratante
75 ml

€3,90



COLGATE
whitening deep clean
100 ml

€0,90



LINES IDEA
ripiegato
ali pz 14

€0,75



VIT
salvaspesa 4 pz

€0,50



**SPUMA DI
SCIAMPAGNA**
extra active
400 ml
smacchiatore

€1,00



PAMPERS
baby dry

€4,50



GRILLO
tovaglioli 100 pz

€0,90



FINISH
tutto in 1
classico/limone
27 pz

€2,00



REGINA
fazzoletti wwf pz 10

€0,75



FINEX
sciogli
calcare
500 ml

€0,80



MENTADENT
spazzolino white system

€1,50

**ACIDO
ZETA**
ml 750

€1,00



GREY
l'acchiappacolori
pz 20

€2,25

DEALO
panno inox
microfibr

€0,75



MR DASH - VIA DEGLI ARANCI, 101 - SORRENTO
NUOVO PUNTO VENDITA IN VIA DEL SALVATORE, 3 META



Alimentazione bimbi

Nuove linee indirizzo del Ministero della Salute

Il 26 marzo 2015 il Ministero della Salute ha istituito, nell'ambito del "Piano di Azione dell'Ue contro l'obesità infantile 2014-2020", un "Tavolo di lavoro per la corretta alimentazione dei bambini fino a 3 anni", chiamando i massimi esperti nazionali in nutrizione infantile con il compito di **elaborare linee di indirizzo sulla corretta alimentazione ed educazione nutrizionale del bambino nei primi tre anni di vita**, per fornire precise indicazioni alle Regioni e alle altre Istituzioni interessate all'infanzia. Il tavolo è nato dal presupposto che la relazione tra alimentazione e salute è dimostrata da evidenze scientifiche inequivocabili, ed in particolare il legame tra alimentazione nella prima infanzia e salute futura dell'individuo. **I primi 1000 giorni di vita sono identificati come un periodo critico per la salute di una persona**, per due ordini di motivi: a) le regole della sana alimentazione si imparano da piccoli; b) è nella fase iniziale della crescita che si crea la programmazione metabolica ed enzimatica del corpo per la costruzione di organi e apparati sani ed efficienti. Le strategie di prevenzione mirate alla diade madre-bambino acquistano dunque un doppio valore, sia di tutela della salute nell'infanzia, sia di prevenzione di patologie croniche dell'età adulta, quali malattie cardiovascolari, renali, polmonari, diabete, allergie, malattie autoimmuni, neoplasie, osteoporosi e malattie mentali.

LE INDICAZIONI DEGLI ESPERTI

1) Allattamento al seno per almeno sei mesi.

L'allattamento al seno garantisce la migliore alimentazione possibile per un bambino, assicurandogli una crescita, uno sviluppo ed una salute ottimali, non solo nell'immediato, ma per tutta la vita, mantenendo i suoi vantaggi nel tempo. **Il Ministero raccomanda l'allattamento al seno esclusivo per i primi sei mesi e poi di proseguirlo, integrato con gli alimenti complementari, fino ai due anni ed oltre**, secondo i desideri di mamma e bambino. Il latte materno comporta vantaggi sia per il bambino, come miglior legame di attaccamento, migliore conformazione della bocca, corretta maturazione del sistema immunitario prevenendo allergie, intolleranze, auto-immunità, protezione da infezioni respiratorie, asma, otiti, diarrea, infezioni urinarie, sepsi e meningite, obesità, diabete, cancro, problemi mentali, che per la mamma,

come controllo del peso, riduzione di emorragia post-partum, prevenzione di osteoporosi, anemia, cancro al seno e all'ovaio.

2) No al latte vaccino nel primo anno di vita e cautela a partire dal secondo anno. Solo dopo l'anno di vita, può essere introdotto il latte vaccino, che comunque non dovrebbe essere assunto in quantità superiori ai 200-400 ml/die, per evitare un'eccessiva assunzione di proteine. I cosiddetti "latte di crescita", proposti per bambini da 1 a 3 anni, ad oggi non hanno ancora delle prescrizioni specifiche, benché contengano rispetto al latte vaccino, maggiori quantità di acidi grassi essenziali, ferro, iodio e vitamina D.

3) Rispettare i LARN per proteine, carboidrati, lipidi.

L'apporto energetico complessivo, tra 1 e 3 anni, deve essere adeguatamente ripartito tra i diversi macro-nutrienti (proteine, carboidrati, lipidi) secondo le più recenti indicazioni dei "Livelli di Assunzione di Riferimento ed Energia per la popolazione" (LARN) - IV revisione 2014: per il 50% dai carboidrati, per il 40% dai grassi e solo per circa il 10% dalle proteine. Riguardo all'apporto proteico, l'alimentazione dei bambini italiani (secondo i dati del progetto CHOP e, prima, di Rolland-Cachera) è, in ambito europeo, la più ricca di proteine, con oltre 3 volte il quantitativo di proteine necessario per l'età.

Il carico



*Discover the world
with us!*



Viaggi di Gruppo

just married

Transfers Private Car

Viaggi al Mare

Viaggi in Montagna

Fly Tickets

Train Tickets

**Visite Guidate
ed Escursioni**

Farries Tickets and Cruises

**Sistemazioni in Casa Vacanze
B&B e Appartamenti**

**MINTAKA
VIAGGI**

*Via Caracciolo, 108 - 80062 Meta NA
tel 081 8786346*



info@mintakaviaggi.com



Mintaka Viaggi



mintakaviaggi



Buy Italian Style SORRENTO

scegli il regalo perfetto

Viale Nizza ☎ 081.9548830 - 392331343



Novità 2016
pensierini per le maestre

Maynard
Band
Animation

Animazione per feste, comunioni,
matrimoni e
tanto altro ancora...

Noleggio Gonfiabili

Noleggio Zucchero Filato
e Pop Corn

Maschere Disney e tanto altro ancora...

PRENOTA
IL TUO

Babbo Natale

a domicilio



f Maynard Animations

info: Antonio 340 2407987 Bruno 392 8503594

eccessivo di proteine affatica i reni, e aumenta la produzione di insulina, con conseguente eccessivo incremento ponderale precoce, che condiziona lo sviluppo di obesità nelle età successive. Il problema riguarda già la dieta in gravidanza, perché se la madre assume troppe proteine, il feto già alla nascita ha un numero maggiore di adipociti. E' importante anche il rapporto tra proteine di origine animale (carne, pesce, uova, latte e derivati) e di origine vegetale (cereali, legumi, frutta secca), che deve essere il 50% per ciascuna delle due fonti. Le proteine di origine animale hanno il pregio di essere di elevata qualità, perché posseggono tutti gli aminoacidi essenziali, e di alto valore biologico, perché consentono un migliore sfruttamento dell'azoto. Spesso però si accompagnano a grassi, quindi vanno divise equamente con quelle di origine vegetale. Al discorso dell'apporto proteico è collegato quello molto attuale e dibattuto del "vegetarianismo" in età pediatrica. In Italia oggi ci sono 5 milioni di vegetariani e tra questi i vegani, che escludono qualunque tipo di alimento di origine animale, compreso latte, formaggi, uova, miele, sono in continua crescita. Nelle diete vegetariane il valore biologico delle proteine può essere scarso: è necessario pertanto **combinare attentamente i cibi di origine vegetale che sono carenti o privi di alcuni aminoacidi** con altri alimenti vegetali ricchi di tali aminoacidi, per esempio, associando i legumi ai cereali. La dieta vegetariana stretta espone però a carenza di altri nutrienti come ferro, vitamina B12, vitamina D, calcio, zinco, che devono essere supplementati per non rischiare difficoltà di accrescimento, anemia da carenza di ferro, anemia megaloblastica dovuta a carenza di vitamina B12 (che può anche comportare gravi problemi neurologici) e rachitismo da carenza di vitamina D, soprattutto in età prescolare (prima dei 5 anni), quando la crescita è più veloce, nel caso di dieta vegana. **Riguardo ai carboidrati, è opportuno moderare il consumo di alimenti dolci e bevande con zuccheri** aggiunti, e prediligere carboidrati a struttura complessa, come cereali, frutta, ortaggi, verdura. In Italia i consumi tra i bambini di ortaggi, verdure e frutta continuano ad essere inadeguati (il 23% non ne fa un uso quotidiano). Viene auspicato un intervento a più livelli- medici, scuola, media- per implementarne il consumo sin dalla più tenera età, e già in gravidanza e allattamento, poiché è dimostrata **la capacità del bambino di apprezzare e riconoscere i gusti attraverso il liquido amniotico e il latte materno**. Riguardo ai grassi, è importante assicurare l'apporto di acidi grassi Omega 3, essenziali per lo sviluppo del cervello. Ciò nel lattante viene garantito

dal latte materno e, in sua mancanza, dai latti formulati, ma non dal latte vaccino. Nel bambino più grande, 2-3 porzioni di pesce grasso (pesce azzurro, trota, salmone) alla settimana consentono di raggiungere le assunzioni raccomandate. **No ai "grassi idrogenati"** (contenenti acidi grassi trans) ai bambini: si tratta di oli vegetali liquidi che l'industria rende solidi aggiungendo idrogeno, oggi accusati di aumentare i rischi di malattie cardiovascolari, poiché fanno aumentare il livello delle lipoproteine LDL, il cosiddetto "colesterolo cattivo". **Scagionato invece l'olio di palma**, presente anche nei latti artificiali, e sospettato di nocività per la sua concentrazione di grassi saturi (50%), assolti invece dalle evidenze scientifiche attuali dal rischio di malattie cardiovascolari. E' auspicabile comunque l'utilizzo di "olio di palma sostenibile", non proveniente da deforestazione, e l'accortezza delle industrie a limitare i contaminanti del processo di produzione, in particolare il 3MCPD.

4) Garantire l'apporto di ferro. Il ferro è indispensabile per la crescita fisica e lo sviluppo neurocomportamentale. I nati a termine allattati esclusivamente al seno ne mantengono solitamente scorte sufficienti per i primi 6 mesi. Nelle categorie a rischio di carenza (per esempio lattanti nati prematuri) è preferibile attuare una supplementazione individualizzata di ferro. In mancanza di latte materno, va utilizzato il latte in formula che ne è integrato. Nel divezzamento e fino a 3 anni è necessario assumere alimenti a elevato contenuto di ferro biodisponibile (carne, pesce).





Gli alimenti che alleviano i dolori mestruali

Stanchezza, mal di testa, nervosismo, crampi e gonfiore, attacchi di fame sono solo alcuni dei disturbi che colpiscono le donne prima e durante le mestruazioni. Per ritrovare il benessere e affrontare quei fastidi con lo spirito giusto si parte dalla tavola perché l'eccesso o la carenza di alcuni nutrienti può influenzarne la comparsa e l'intensità dei disturbi tipici di quei giorni.

RITENZIONE IDRICA

Nei giorni precedenti il flusso non esagerare con il sale né con alimenti in scatola, cibi preconfezionati e dadi da brodo. Il perché è semplice **in quel periodo la ritenzione idrica è maggiore**. Quindi non dimenticare di bere acqua a sufficienza e di arricchire la tua dieta con ortaggi, frutta e verdure a foglia verde.

DOLORI

Limita gli zuccheri semplici, il caffè, gli alcolici perché **favoriscono la condizione di infiammazione**.

FAME

La corretta distribuzione dei pasti aiuterà a gestire gli attacchi di fame.

A colazione inizia la giornata con uno yogurt magro, accompagnato da un frutto fresco di stagione e una manciata di frutta secca.

A pranzo scegli un buon piatto di pasta e legumi oppure a un piatto di pasta di grano duro con verdure accompagnato da una manciata di pinoli e un frutto di stagione.

A cena meglio il pesce fresco o in alternativa della carne bianca e contorno di verdure crude o cotte, qualche fettina di pane integrale e un frutto fresco di stagione.

GONFIORE

La sensazione di gonfiore è dovuta ai **cambiamenti ormonali e alla ritenzione idrica**. Per combatterlo evita le bevande gasate, i cibi ad alto contenuto di grassi e quelli troppo elaborati, perché rallentano la digestione e consuma finocchio fresco o come tisana.

STANCHEZZA

Il senso di stanchezza potrebbe esser dovuto a un **deficit di magnesio e correlato a una carenza di ferro**. Per contrastarlo via libera a cibi come legumi, ostriche, cacao amaro, mirtilli, frutta secca. Meglio se associati con una fonte di vitamina C, come gli agrumi, la rucola, i peperoni, per favorire l'assorbimento del minerale.

BENESSERE GENERALE

Per regalarti una sensazione di piacevole relax puoi far ricorso alle **tisane che sfruttano le proprietà curative delle piante e delle spezie**. Da consumare due o tre volte al giorno ci sono: Camomilla, Foglie di lampone, Zenzero, Cannella e Menta che ha la proprietà di favorire l'arrivo del ciclo nel caso di ritardi dovuti allo stress o al cambio di stagione.



MOTOSERVICE

Sorrento (NA) - Via degli Aranci, 33

Tel./Fax **081 8772713** • email: **silviamotoservice@libero.it**



L'inverno ti deprime? Ci pensiamo noi a tirarti su!

Tagliandi e riparazioni SCONTATISSIMI!

Soccorso Stradale

Ritiro e consegna del veicolo a nostra cura

Revisione Statale e Rottamazione

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

Vendita e assistenza plurimarche

aprilia



PIAGGIO*



HONDA



PEUGEOT



KYMCO



SYM

Engine of Life

Rimedi per far tornare la Voce

In questo periodo di repentini cambiamenti climatici non è insolito avere la voce bassa o rauca se non perderla completamente. Ai primi sintomi di laringe irritata e coperta di muco è opportuno correre ai rimedi.

Rimanere in silenzio

È sicuramente la prima cosa da fare. Stare zitti è importante per far riposare le corde vocali e favorire la loro guarigione.

Il sale

Prepara una miscela a base di acqua e sale e fai dei gargarismi a digiuno. In questo modo il sale agirà sulla mucosa facendo sciogliere il muco in eccesso. Stesso discorso per l'acciuga sotto sale.

Il bicarbonato

Oltre a far tornare la voce il bicarbonato è un efficace antibatterico e antisettico, ottimo per purificare il cavo orale.

Il latte caldo e miele

Il miele aiuta gli stati di raffreddamento e addolcisce la gola. La sera è utile sorseggiare una tazza di latte con miele per sciogliere il catarro e far tornare la voce.

La liquirizia

A differenza della menta che potrebbe irrigidire la laringe e quindi peggiorare la situazione, è molto utile masticare bastoncini di liquirizia pura per addolcire le corde vocali.

L'erba dei cantanti

I cantanti per recuperare la voce persa usano l'erisimo sotto forma di infusi da bere durante il giorno.



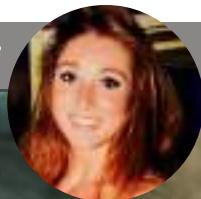
Re Bingo

- # Take Away
- # Gastronomia
- # Roslicceria
- # Paninoteca



Via Palma, 22
Massa Lubrense
Tel. 081 878 94 56





La Presbiacusia e i fischi per fiaschi



La sordità dell'anziano è chiamata presbiacusia ed il suo trattamento consiste nell'uso delle protesi acustiche. Con presbiacusia, quindi, **si intende la perdita di udito dovuto all'invecchiamento.**

L'invecchiamento è un normale processo fisiologico che comporta importanti modificazioni fisiche, psicologiche e della vita di relazione. La Presbiacusia (dal Greco presbys "anziano" + akousis "udire"), o sordità legata all'età, è la **diminuzione dell'udito per effetto dell'invecchiamento** e rientra nel capitolo delle patologie degenerative dell'orecchio interno che implica non solo un deficit uditivo ("sento poco" = deficit uditivo), ma anche importanti **difficoltà discriminative** ("non capisco" = deficit discriminativo), soprattutto in colloqui multipli o in ambienti rumorosi (deficit di attenzione selettiva).

In tale affezione la coclea (una componente dell'orecchio interno facente parte dell'organo dell'udito) è maggiormente interessata e

la sua disfunzione è causata non solo di una **perdita di sensibilità, ma anche di qualità dell'ascolto** con le conseguenti limitazioni di comprensione.

I fattori neuropsicologici coinvolti determinano il rallentamento dei tempi di reazione allo stimolo, la diminuzione delle capacità di apprendimento e la minor efficienza della memoria specialmente quella a breve termine.

Infine subentrano i fattori psicologici, perché **sottoporsi ad un trattamento protesico-riabilitativo** per la sordità non viene accettato sempre di buon grado per una serie di motivi spesso legati alla personalità dell'anziano.

L'aspetto Importante, comunque, riguarda la tempestività di protesizzazione nell'anziano. Persone che per molto tempo hanno avuto un udito molto scadente perdono gradatamente la capacità di **tradurre i suoni della voce umana nelle parole corrispondenti.** E', come si suol dire, capire "FISCHI PER FIASCHI".

→



CASALINGHI



DETERSIVI



LINEA PARTY



PELLET I SORRENTINI/NORICA

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



Olos

LA COSMETOLOGICA DELL'ESTETICA



A Natale regala il benessere
vieni a scoprire da Estetica Olos
le sue esclusive proposte

Relax & Beauty
idee regalo originali
per un magico dono natalizio!



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



REACTION

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

**VASTO ASSORTIMENTO
BICI DA BAMBINO**



BH

E-motion



BOSCH



YAMAHA

brose

Tale fenomeno è causato dalla compromissione delle **aree acustiche cerebrali che, non ricevendo uno stimolo adeguato dalla via acustica**, attraversate ormai da tempo da un segnale molto flebile, si disabitano all'ascolto. E', quindi, importante non ritardare la presa in carico. Come nel bambino, la sordità infantile può provocare la non acquisizione del linguaggio se non trattata in maniera adeguata precocemente, così nella persona anziana ciò che man mano con il tempo si va a perdere non lo si recupera facilmente e potrebbe generare **un'atrofia cerebrale e conseguente fenomeno di isolamento**. Infatti l'anziano tende ad isolarsi al fine di evitare situazioni di imbarazzo legate proprio alla difficoltà di partecipare in conversazioni che risultano sempre più incomprensibili. Se ciò accade, vuol dire che la perdita uditiva ha raggiunto un livello che viene definito LIMITE D'IDONEITA' SOCIALE e che quindi è arrivato il momento di attuare il trattamento protesico.



NUOVO
APPARECCHIO ACUSTICO
RICARICABILE
CON BATTERIA INTEGRATA
AGLI IONI DI LITO

PROBLEMI di UDITO?

SOLUZIONI & SALUTE



dott.ssa Tea Marone

TEMACUSTICA

Convenzionato ASL - INAIL

Centro audioprotesico
specializzato nella ricerca
e la rimediazione degli acufeni

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



O' Professore

Sapori e tradizioni secolari per un Natale a Km0

Nel campo agroalimentare ed enogastronomico, sempre più spesso viene elogiata la tracciabilità dei prodotti, le origini, la storia, la tradizione che insieme creano il connubio per esaltare sapori, bontà e territorio. Da oltre un secolo l'Azienda agricola O' Professore 1912 di Piano di Sorrento, nel solco del **suo fondatore Giuseppe Maresca classe 1884**, nonostante l'evoluzione e globalizzazione dell'agricoltura intensiva dei profitti, continua a tutelare con orgoglio un tassello di **territorio esteso 14000 mq. lungo il Corso Italia**, un tipico agrumeto sorrentino che oltre a gustose arance e profumati limoni, accoglie coltivazioni minori di drupacee (pesco, susino, albicocca, ciliegio, mandorlo), pomacee (melo, pero, cotogno), noci, fichi, olivi e viti, in un concentrato di diversità culturali e tripudio di colori e profumi.

La valenza e la maestria delle Donne di casa sapientemente trasformavano in confetture, conserve, dolci e prelibatezze varie i prodotti della terra per i consumi e le esigenze di una numerosa Famiglia. Partendo da questa disponibilità di

materie prime, che si curano amorevolmente dal fiore fino al frutto seguendo i ritmi "slow" della natura, e attingendo da ricette, conoscenze ed esperienze tramandate, si garantiscono ancora oggi elaborazioni di eccellente qualità, attente a valorizzare la tipicità locale, disponibili ad un crescente numero di estimatori dei saperi e dei sapori della tradizione e del territorio.

Tra i prodotti, elaborati senza uso di additivi, senza coloranti e senza conservanti, preparati man mano e disponibili in varie confezioni e formati, anche su richiesta: le SCIUSCELLE, il BaSO o Bacio di Sorrento, le FETTE di arance caramellate, l'ARANCIOC, il LIMONCIOC, le SCORZETTE candite, le CILIEGE all'anice, le SCORZETTE candite, le PERCOCHE spiritose, l'UVA CORNAIOLA all'anice, i FICHI a coppie e farciti, MARMELLATE e CONFETTURE.

L'intento è stupire e regalare bontà e squisite emozioni alla portata di tutti, **"prodotte con l'amore per le cose di casa e... null'altro"**.



SCIUSCELLE®

Da una antica ricetta tramandata dalla nonna
e sapientemente elaborata dalla Zia Emma
nel periodo natalizio vengono preparati questi squisiti dolcetti
(dalla forma che richiama il frutto dell'albero di sorbiero)
che da sempre deliziano il palato degli ospiti di Casa Maresca
e che si vuol far conoscere agli estimatori dei sapori
e dei profumi della tradizione che apprezzano
l'impegno per le cose buone che nascono dalla passione
e dall'utilizzo di materie genuine della terra



Corso Italia 236 PIANO DI SORRENTO - NA
www.oprofessore1912.com info@oprofessore1912.com
tel: 081 878 6474 - 339 460 7420

prodotti con l'amore per le cose di casa e null'altro



Buon Natale



Mercati Finanziari:

Risposte diverse tra elezioni del Presidente Usa Trump e Brexit

Con i risultati delle elezioni in USA tutto il mondo inaspettatamente ha preso atto che il nuovo presidente sarà Trump. Si prevedevano forti discese della borsa che, poi, si sono verificate durante le ore notturne: gli indici dei paesi orientali hanno ben evidenziato la prima reazione di tale investitura (con il meno 4 per cento della Borsa di Tokio – la più rappresentativa). Ma poi? Cosa veramente è successo, cosa realmente è capitato?

In prima mattinata (ai primi prezzi) le borse occidentali sono scese notevolmente per poi, nel prosieguo, risalire e dare un segnale positivo. In realtà sia gli analisti economici che i gestori avevano il timore di un Trump molto più radicale e impulsivo di quanto, poi, abbia dimostrato di essere nel suo primo discorso al popolo Americano. Discorso più moderato e sereno di quelli della sua campagna elettorale.

Un altro elemento, non di secondaria importanza, avveniva in contemporanea al discorso di Trump ed è stata l'iniziativa e il comportamento di Obama. Per la prima volta, tempestivamente nel post-elezioni presidenziali, ha invitato alla Casa Bianca il futuro presidente Trump per mettere ben in evidenza che la frattura che si era verificata tra i Democratici e i Repubblicani era solo pre-elettorale. Gettando, così, le basi di una proficua collaborazione tra i due schieramenti. Insomma una situazione ben diversa da quella che si era delineata i giorni precedenti.

Tutto questo ha fatto comprendere agli investitori che il cambiamento ci sarà, ma non in maniera estremistica e violenta come appariva antecedentemente.

Il risultato?

A metà giornata, tra le piene contrat-

tazioni di borsa, ecco l'inversione di tendenza in positivo. I mercati, però, nell'immediato futuro e anche oltre, saranno molto attenti a valutare e interpretare le mosse di Trump che si insedierà ufficialmente e definitivamente a Washington con la carica di Presidente Usa il 20 gennaio 2017. Gli investitori seguiranno con attenzione, con il rischio dell'emotività, le sue scelte economiche e di relazione con i paesi esteri.

Ben altra risposta da quella della Brexit dopo il risultato del referendum: per due giorni i mercati finanziari hanno risposto in maniera negativa. Negatività dovuta al segnale di debolezza dell'intera Europa e del suo futuro. Anche qui, però, c'è subito stata, poi, una inversione di tendenza per i seguenti motivi:

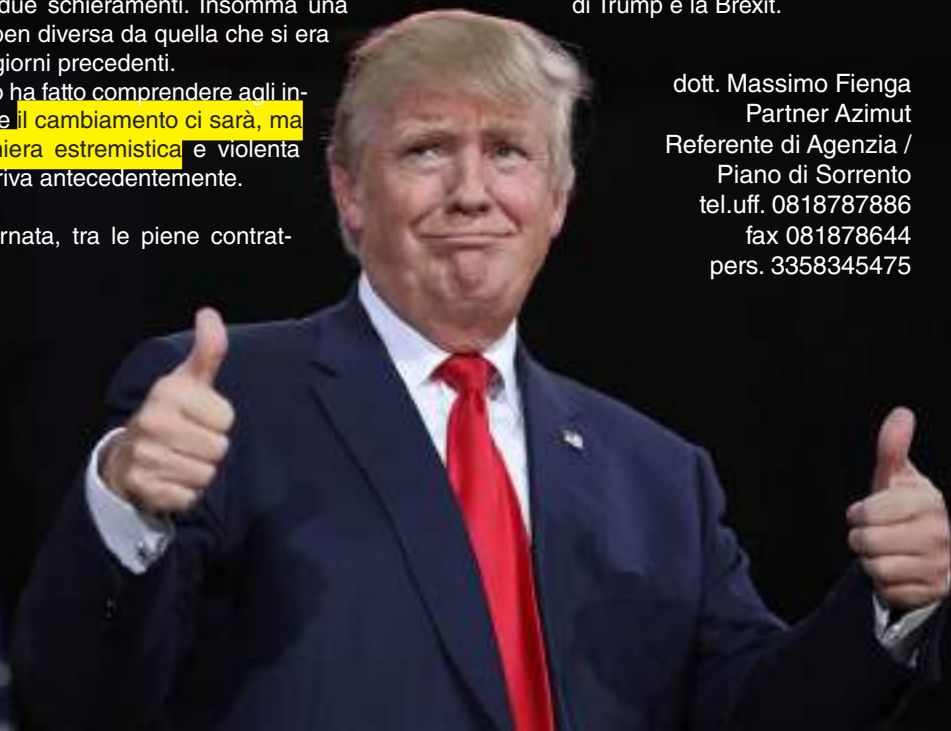
Il Regno Unito lascerà l'unione europea solo probabilmente a fine Marzo (con le dovute procedure – quindi un periodo ancora lungo nel mercato comunitario europeo).

L'Inghilterra non era, comunque, nell'eurogruppo e quindi al suo interno circolava la sterlina.

Infine, argomento non irrilevante, con i tassi delle banche centrali bassissimi (tra cui anche quella Inglese) gli investitori si sentono spinti a reinvestire i notevoli capitali (liquidità).

Questi sono i motivi che, a nostro parere, hanno contribuito a risposte diverse tra le elezioni di Trump e la Brexit.

dott. Massimo Fienga
Partner Azimut
Referente di Agenzia /
Piano di Sorrento
tel.uff. 0818787886
fax 081878644
pers. 3358345475



gas



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

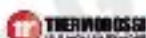
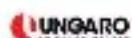
5 anni di garanzia
inclusa

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



il modulo

arredamenti

Via degli Aranci, 33d
SORRENTO (NA) - Tel. 0818785697
www.ilmodulosorrento.it





un treno di auguri

2017





I valloni della Penisola Sorrentina

Il territorio della Penisola Sorrentina è caratterizzato dalla presenza di **una serie di Valloni**, profonde incisioni della piana tufacea, formatisi in seguito ai movimenti tettonici succedutisi durante l'ultima glaciazione e alla conseguente azione di ampliamento ad opera di processi esogeni. Col trascorrere del tempo le incisioni si sono trasformate in vere e proprie Gole, assumendo l'aspetto di **pareti ripide ed alte**, in diretta comunicazione con il mare.

In questi luoghi - grazie alla presenza di ruscelli e sorgenti - si concentrò la vita dei primi abitanti della Penisola sorrentina: qui vi **trovarono rifugio e riparo i nostri lontani predecessori** che vi impiantarono le loro attività principalmente legate ad attività rurali ed agricole, modificando l'aspetto dei luoghi con vari manufatti, fino al loro progressivo definitivo abbandono, avvenuto in diverse epoche storiche. Tra i Valloni presenti sul nostro territorio

(Vallone dello Scrajo a Vico Equense; Vallone Rivo d'Arco a Seiano che costituisce il bacino idrografico più vasto del territorio di Vico Equense; Vallone di Lavinola; Vallone di San Giuseppe che attraversa il territorio di Piano di Sorrento e sfocia a Marina di Cassano; Vallone di Sant'Agnello che attraversa Corso Italia, dove è stato interrato per tutta la lunghezza del Viale dei Pini e sfocia nel suggestivo scenario del Golfo del Pecoriello; Vallone dei Mulini che attraversa Sorrento), certamente meritano di essere menzionati per grandiosità, bellezza e fascino il Vallone di Lavinola e il Vallone dei Mulini.

Il Vallone di Lavinola (dall'omonimo ruscello che in esso scorre) con i suoi quattro chilometri di lunghezza da valle a mare è il più lungo e il più profondo tra **i Valloni di tutta la zona costiera e segna il confine tra il territorio di Piano e di Meta**: è un luogo carico di storia, considerato antica via di comunicazione tra gli

Bod Store

Curiamo la tua bellezza!

Tranquilli.... **CI TRASFERIAMO** a 2 passi!

- ✓ INTEGRATORI PER LA MASSA MUSCOLARE
- ✓ BRUCIAGRASSI E COADIUVANTI DELLA DIETA
- ✓ ABBIGLIAMENTO TECNICO
- ✓ DIETISTICA



OFFERTA DEL MESE

BOLERO

pacco intero monogusto € 7

pacco intero vari gusti € 8



OFFICIAL
POINT



BodyStore Sorrento

Viale Nizza, 22 - Sorrento - Tel. 081 19001215 - Cell. 339 39 59 182

S.O.S.

Nicola Mastro

serramentista specializzato

Tel. 333 9744282

nicolamastro79@gmail.com

Find us on
facebook



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



insediamenti agricoli della parte montana e i villaggi dei pescatori che sorgevano lungo la costa.

Per il suo microclima caldo-umido Lavinola rappresenta un ecosistema unico che consente la rigogliosa crescita di muschi e felci rarissime come la **Woodwardia radicans felce gigante bulbifera** le cui fronde possono raggiungere la lunghezza di tre metri e la cui origine risale al periodo Terziario.

Il Vallone dei Mulini a Sorrento, così denominato per la presenza di un antico mulino che macinava grano e di cui ne sono ancora evidenti gli affascinanti ruderi - insieme a quelli di una segheria alimentata da acque fluenti provenienti dalle colline circostanti - ci restituisce l'immagine di una Sorrento letteralmente stravolta dal nuovo assetto urbanistico messo in atto nel XIX secolo.

Il Mulino, che aveva garantito la possibilità di macinare diverse varietà di grano a tutta la popolazione sorrentina, cessò il suo lavoro all'inizio agli inizi del Novecento: i suoi resti, avviluppati dal verde, destano lo stupore

di migliaia di turisti che affollano la Città. Anche qui, insieme alla crescita rigogliosa di innumerevoli specie arboree, si annovera la presenza di una felce **rarissima la Phillitis Scolopendrium** che - grazie all'alto tasso di umidità - ha trovato l'habitat ideale per vegetare. Alla luce dell'importanza di questi siti naturalistici che andrebbero protetti e salvaguardati è molto grave constatare come invece **i Valloni siano divenuti nel tempo vere e proprie discariche a cielo aperto.**

Il carico di rifiuti di ogni genere ivi abbandonati e la presenza di scarichi fognari fuori controllo - vista la diretta comunicazione che i valloni hanno con il mare - rappresentano una tra le cause più gravi che concorre all'inquinamento marino in Penisola Sorrentina.

Senza contare il grave rischio idrogeologico che deriva dall'incuria e dalla mancata manutenzione di alcuni tra questi Valloni.

La grande onda



■



SHOT €1,50 • TENNENT'S €2,50 • APERITIVO €2,50

CORSO ITALIA, 65 - META



Mestieri antichi in Penisola Sorrentina Il maestro d'ascia “Roccuccio”



Il tempo ha il potere di trasformare i luoghi, le persone e la cultura di interi popoli. La memoria riveste una notevole importanza per comprendere il senso del presente: nell'ultimo decennio più che in precedenza, lo studio ed il recupero delle tradizioni locali è diventato un fenomeno di tendenza.

In penisola sorrentina, considerata la sua vocazione turistica, non è stato difficile **preservare attività come il ballo della tarantella** che tutt'oggi resta tra le attrattive folkloristiche più apprezzate dagli ospiti e resa ancora più suggestiva grazie agli abiti d'epoca: frange, trine di oro e ampie gonne coloratissime continuano a far gioire turisti italiani e stranieri e quanti, attraverso questo lavoro, hanno messo su un vero e proprio business.

Il turismo sviluppato essenzialmente a partire dal Grand Tour, a cavallo tra Settecento e Ottocento, promosse attività quali setifici in grado di rifornire l'intero mercato partenopeo, oltre all'ebanisteria e all'intarsio, tecnica di lavorazione del legno conosciuta ed apprezzata in tutto il mondo, oggi quasi completamente scomparsa a causa della diminuzione dei maestri artigiani che ancora oggi portano avanti quest'arte.

STAGE DI FORMAZIONE 2017

in Animazione Turistica,
Sport e Spettacolo
ed assunzione in
Villaggi Turistici Italiani

a cura di
**GIUSEPPE
SOMMA**



22 23 24 25
Aprile 2017

#WorkShop

MAURIZIO CASAGRANDE

di Aggiornamento in
Impostazione Scenica
ed Improvvisazione
a cura del Maestro



ANIMAZIONE TURISTICA, SPORT E SPETTACOLO



Per info: 3398183017



info@sunriseanimation.it
www.sunriseanimation.it

OTTICA *Argiò*



SUNGLASSES OUTLET

OTTICA *Argiò* SUNGLASSES OUTLET

Occhiale da vista completo
con lenti antiriflesso*
a partire da **€ 49,00**



*Antiriflesso a strati multistrato
a ultrasuoni, con trattamento
idrofobico e antigraffio.



Occhiale da vista completo
con lenti progressive antiriflesso*
a partire da **€ 120,00**

Occhiali da sole
dei migliori marchi
a prezzi imbattibili

Vieni a scoprire tutta la collezione



Auguri di Buone Feste

 Ottica Argiò

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



Ma quali erano le attività svolte dalla maggioranza del popolo? La bella penisola sorrentina, ricca di una generosa campagna, era divisa tra chi coltivava la terra e chi invece, volgendo lo sguardo verso l'orizzonte e portando avanti le tradizioni di famiglia, sceglieva le vie del mare. Un mare che mostrava la sua bontà nel sostenere intere famiglie e la sua tirannia quando strappava l'affetto e il sostentamento di un uomo ai suoi cari, condannati alla vana attesa di un ritorno. Quella della penisola era una comunità affollata di pescatori, scaricatori di porto in attesa delle navi a vela provenienti da Napoli, operai e falegnami intenti a riparare o costruire nuovi bastimenti.

Tra le figure più affascinanti c'è quella del maestro d'ascia: tra gli ultimi rappresentanti di questo mestiere, c'è Rocco Maresca, per alcuni "Roccuccio", per altri "Mastù Roc" che dall'età di otto anni alternava gli studi nella locale scuola elementare e il pomeriggio ad imparare il "mestiere" da un maestro d'ascia originario di Sorrento, Giuseppe Amitrano. A nove anni fu notato da un maggiordomo di un signore di Capri che gli propose di raggiungere l'isola per lavorare alla costruzione di alcune piccole imbarcazioni: ci rimase due anni. Lì, costruì, da solo, le sue prime creazioni: le tipiche barche per navigare nella Grotta Azzurra e un gozzo con i primi motori del tempo. Una volta tornato a Piano di Sorrento, nella "sua" Marina di Cassano, Rocco, iniziò ad alternare l'attività di maestro d'ascia nei mesi invernali e quella di marinaio su barche a vela e motoscafi in quelli estivi: «Riuscivo a comprarmi una proprietà all'anno, grazie alla vasta clientela che con il tempo sono riuscito ad avere tra cui personaggi famosi come il cantante Sergio Bruni, il comico napoletano Enzo Cannavale e il grande Eduardo De Filippo». Rocco Maresca è stato anche il pioniere di innovative tecniche di costruzione. In particolare, introducendo al posto della carena a fasciame quella a compensato marino: «Questa nuova tecnica ha dato ottimi risultati, sia dal punto di vista della velocità che della stabilità. Un metodo che successivamente in molti hanno copiato».



Otturazioni in amalgama: quando e perché rimuoverle

Le otturazioni in amalgama, cioè quelle che normalmente in gergo popolare vengono denominate “piombature”, sono una mistura costituita al 50% da mercurio e 50% da altre **leghe metalliche quali: argento, stagno, rame e zinco.**

La presenza di mercurio, la cui tossicità oggi è ampiamente riconosciuta, ne rende sconsigliabile l'utilizzo in campo clinico. Per un lungo periodo storico che va dalla fine dell'Ottocento fino ad una ventina di anni fa, le otturazioni in amalgama sono state impiegate per curare le carie. Attualmente, grazie ai progressi della tecnologia, **le amalgame sono state rimpiazzate**

dall'utilizzo dei materiali compositi, ovvero le resine bianche. Questi materiali sono, rispetto alle amalgame d'argento, non tossiche, perché non contengono sostanze nocive per la salute e risultano essere più accettate dai pazienti per le qualità estetiche, infatti è possibile ottenere in tutto e per tutto l'aspetto tipico dei denti naturali. Pertanto, le indicazioni a sostituire le amalgame sono le seguenti:

- **rimozione delle sostanze tossiche** quali il mercurio, rilasciato dalle otturazioni dentarie per lunghi periodi di tempo nel cavo orale;
- **rimozione delle otturazioni** non più competenti perché infiltrate da recidive di

Pizzeria - Rosticceria
Gastronomia

**BRACCIO
DI FERRO**

VIA RIPA DI CASSANO, 8/10
PIANO DI SORRENTO
TEL. 081.8788503

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

**BUON
Natale**

**NOVITÀ
KEBAB**

CONSEGNA
A DOMICILIO

GIOVEDÌ E VENERDÌ PIZZA INTEGRALE



MisterPet

SORRENTO

VIA DEGLI ARANCI,
163 Sorrento (NA)

Tel. 081 19107620

misterpetsorrento@gmail.com

presenti su  

Negozi specializzati per animali

Alimenti - Accessori - Toilettatura

CONSEGNE A DOMICILIO



Esclusivisti per la zona

 **Adragna**

Rivenditori

TRAINER

 **ROYAL CANIN**

 **ferplast**
www.ferplast.it

 **RECORD**



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

carie;

- **sostituzione** per motivi estetici;
- **abolizione** della formazione di correnti elettro-galvaniche.

Le correnti elettro-galvaniche sono correnti formate quando **vengono messi a contatto metalli diversi**; non a caso, nella bocca di molti pazienti si riscontra la presenza di materiali metallici differenti, quali, ad esempio, amalgame dentali, otturazioni, corone d'oro, corone in lega aurea ed altre combinazioni. La saliva, invece, funge da conduttore e, in presenza di un pH acido, rende possibile **il passaggio di ioni da un metallo all'altro dando origine a correnti endorali**. Tali correnti possono causare sintomi quali: gusto metallico, stomatiti, parestesie linguali, secchezza della bocca, eczemi periorali e raramente una sintomatologia generale

caratterizzata da cefalea, nausea, nevralgia, ansia, depressione, manifestazioni cutanee.

Naturalmente resta fondamentale la correttezza della diagnosi, anche perché **i sintomi locali e, soprattutto generali, possono essere riconducibili ad altre malattie odontoiatriche o di altra origine**.

A concludere questa disamina, è importante sottolineare che resta fondamentale anche la modalità di rimozione delle otturazioni in amalgama, infatti, si raccomanda l'utilizzo della diga di gomma, un telo in lattice che, montato nella cavità orale del paziente, permette di **isolare i denti da trattare e di raccogliere le particelle metalliche sprigionate** dalla rimozione di queste otturazioni, evitando così, l'ingestione da parte del paziente.



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

**STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO
TRAPANI | DI MAIO**

Via Capa, 5 - 91067 Sarrento
Studio: Tel./fax 091 8771956

Dott. Danilo Trapani - 347 3538718
Dott. Giuseppe Di Maio 338 8982038

M d E

s h o p



Rivenditore Autorizzato di zona

ACQUISTA
CAFFÈ BORBONE
NEL NEGOZIO
SPECIALIZZATO



CENTRO ASSISTENZA AUTORIZZATO

didesse
macchine per caffè

Mde Shop

Via Madonna di Roselle 35/37

Piano di Sorrento (NA)

Tel/Fax 0818086649 • Cell: 3662650509

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





CASTELLANO

Immobiliare

PROGETTO
FIAP
PROMOTORE DI BUONI
AUTI IMMOBILIARI
IN ITALIA

CORSO ITALIA, 53
80065 SANT'AGNELLO (NA)
Tel. 081/8071533 - 081/8071423
Fax 081/16302222
info@castellanoimmobiliare.com
www.castellanoimmobiliare.com

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



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 posizione centralissima, grazioso appartamento in ottime condizioni: salone-cucina, bagno-lavanderia, due camere mansardate con bagno e terrazzo a livello, ampio e comodo studio. Sottostante box auto.

Rif. A529 a.c.e./g

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

Rif. A538 a.c.e./g

Sant'Agnello, centralissimo, soleggiato e luminoso appartamento in stabile in cemento armato: soggiorno, 2 camere, cucina, bagno, lunga balconata.

Rif. A530 A.C.E./G

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

Rif. A452 a.c.e./G



Piano di Sorrento, mezza collina, vendesi estremità di casa a schiera su tre livelli, doppio ingresso, soleggiata e panoramica, composta da: 1° liv. salone, cucin-

notto, 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, 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, palazzotto d'epoca mq. 200 su 2 livelli più sottotetto, 500 mq. giardino. Rinnovato. Accesso pedonale o con motorino.

Rif. V717 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, canti-

nola, ripostiglio esterno, terrazzi, comodo giardino circostante, posti auto coperti.

Rif. V584 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

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

Rif. V710 a.c.e./G

COMMERCIALI

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

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

D727



Le ricette del riciclo originale

Invitare ospiti a casa è sempre bello, ma il più delle volte non si riesce a consumare tutto il cibo che è stato preparato.

Che fare degli avanzi? E' semplice: puoi riutilizzare i resti per preparare un originale aperitivo. Al posto delle solite bruschette con un po' di fantasia si possono preparare dei finger food gustosi e originali utilizzando gli

ingredienti rimasti in frigo.

Per organizzare un bell'aperitivo, non servono ingredienti raffinati o un particolare talento in cucina: basta dosare in maniera intelligente e originale gli avanzi.

Tre ricette, tutte estremamente facili e veloci, perfette per fare un figurone a costo zero.

VERDURE IN CONO SALATO

La prima ricetta consiste in delle cialde di parmigiano, semplici da realizzare ma di grande effetto scenografico, ripiene di verdure. Questa ricetta vegetariana veloce da realizzare permette di riutilizzare, in un colpo solo, le verdure disponibili in frigo e il parmigiano.

Per realizzare i coni di parmigiano bastano pochi minuti: disponi in cerchio su carta forno le scaglie di parmigiano avanzate e fai cuocere per due minuti in forno a microonde. Sfora i cerchi di parmigiano ancora tiepidi e modellali fino a creare dei coni croccanti. Farcisci le cialde di parmigiano così ottenute e servi freddo.





PALLINE FRITTE CON PANATURA DI CORNFLAKES

Altra idea squisita da realizzare questa volta con gli avanzi di pollo del giorno prima sono le polpette fritte con sfiziosa panatura di Cornflakes. Una ricetta golosa, facile e veloce. Trita finemente il pollo fino ad ottenere un impasto delicato. Unisci il formaggio spalmabile quanto basta ad ottenere la consistenza e il sapore desiderati. Con le dita forma delle polpettine che passerai prima nello yogurt quindi nei cornflakes tritati. Immergi le polpettine in olio bollente per pochi minuti finché la panatura diventa dorata.



SUSHI DI PANCETTA CROCCANTE

Se ti è avanzato il risotto scegli questa ricetta e realizza in pochi passaggi un aperitivo gustoso e di sicuro gradimento. Rosola in una padella delle fette di pancetta e disponibile su un piatto di portata. Nella stessa padella della pancetta insaporisci il riso avanzato aggiungendo una spolverata di parmigiano e un pizzico di zafferano, quindi forma dei roll dalle dimensioni del sushi. Appena si saranno intiepiditi, decora i roll di riso arrotolandoli nelle fette di pancetta formando degli involtini.

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



Offerte valide dal
29 NOVEMBRE
al 6 GENNAIO

ACQUA &



DOLCE & GABBANA
UOI - SUNLIGHT
200 ml
+ 300 ml SHAMPOO
200 ml

34,90



DURBERE
100 ml
+ 100 ml SHAMPOO
100 ml

49,90



DAVIDOFF
COOL WATER
100 ml
+ 100 ml SHAMPOO
100 ml

29,90



ROBERTO CAVALLI
POUR HOMME
100 ml
+ 100 ml SHAMPOO
100 ml

48,90



PHYTORELAX
MULTI VITAMIN
500 ml
+ 500 ml SHAMPOO
500 ml

6,90



I PROVENZALI
MULTI VITAMIN
500 ml
+ 500 ml SHAMPOO
500 ml

8,90



OMIA
MULTI VITAMIN
500 ml
+ 500 ml SHAMPOO
500 ml

6,90



OMIA
MULTI VITAMIN
500 ml
+ 500 ml SHAMPOO
500 ml

12,90



SAPONE®

Oltre la
Convenienza



acquasapone.it

Aperto domenica 9:30/13:00



BURBERRY
NATURAL
ESSENCE
100 ml

39,90



FERRARI
ESSENCE
100 ml

19,90



JOOP! HOMME
ESSENCE
100 ml

39,90



ROBERTO CAVALLI
ESSENCE
100 ml

44,90



BREEZE
ESSENCE
100 ml

6,90



NIVEA
MEN SENSITIVE
ESSENCE
100 ml

10,90



PHYTORELAX
ESSENCE
100 ml

9,90



GIARDINO DEI SENSI
ESSENCE
100 ml

8,90

ACQUA & SAPONE®

Oltre la
Convenienza



DORY
150 ml
+ 20 ml di
SAPONE
NALLA
BAGNIGLIA
€ 9,90



MY LITTLE PONY
150 ml
+ 20 ml
SAPONE
POCCHETTE
€ 8,90



MASHA E ORSO
150 ml
+ 20 ml
SAPONE
BAGNIGLIA
€ 12,90



VAIAM A NOAN
150 ml
+ 20 ml
SAPONE
€ 7,90



PAW PATROL
150 ml
+ 20 ml
SAPONE
BAGNIGLIA
€ 12,90



SUPER MARIO
150 ml
+ 20 ml
SAPONE
BAGNIGLIA
€ 8,90



MASHA E ORSO
PAW PATROL
150 ml
+ 20 ml
SAPONE
BAGNIGLIA
€ 9,90



STAR WARS
150 ml
+ 20 ml
SAPONE
BAGNIGLIA
€ 8,90

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO (NA)
CORSO ITALIA, 194 - PIANO DI SORRENTO (NA) **P**



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

o tramite app LeggimiGratis.

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.



Giovanni, molto stiloso con la sua barba di tendenza, saluta parenti ed amici dal negozio Euronics di Piano di Sorrento

Diventa protagonista!

Scarica anche tu l'app LeggimiGratis dall'AppStore, scatta una foto con il caratteristico logo LeggimiGratis o la copertina del mensile che preferisci e spedisca con un click. Verrà pubblicata nel prossimo numero.

visita il sito

LEGGIMI*Gratis*.it

e nella sezione *"Verano Annuncio"*
 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





Vetrina Annunci

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

IMMOBILI

Massa Lubrense vendo

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

Tel: 0818789028

Meta, Fittasi monolocale

Meta, fittasi monolocale indipendente, adiacente stazione con piccolo giardino arredato, riscaldamento e aria condizionata indipendenti. Possibile wifi

Tel: 3496407808

Cerco alloggio

Cerco alloggio, cucina, stanza, bagno. Zona Penisola Sorrentina a C/Mare.

Prezzo: 350,00 €

Tel: 3663854955

Fittasi appartamento S. Agata Sui Due Golfi

Fittasi a S. Agata Sui Due Golfi appartamento indipendente in villa panoramica composto da: una stanza matrimoniale più una camera doppia, bagno, cucina e posto auto.

Tel: 3388243771

Cerco minialloggio

Signora italiana, residente, seria, referenziata cerca minialloggio carino, no umido, con piccola cucina, bagno, saloncino con letto, arredato, pulito, luminoso, riscaldato, con terrazzino o piccolo giardino, no dislocato, zone: S.Agnello, Piano di Sorrento, Meta. Contratto 4+4 fitto annuo secondo il valore da 3600€ annui a massimo 4800€, da pagare ogni mese anticipato al 10 del mese, no cauzioni, no perditempo.

Tel: 3313192088

Cerco appartamento

Cerco appartamento per due persone adulte, con contratto regolare, zona Penisola

Sorrentina.

Tel: 3348877806

Vendesi a C/Mare attico

Vendesi a Castellammare di Stabia in Via Paride del Pozzo attico 160 mq più terrazzo 100 mq.

Tel: 3389985130

Vendesi bilocale

Vendesi bilocale uso laboratorio per prodotti artigianali o agricoli con posto auto in corte privata.

Tel: 3669934139

Cerco appartamento

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

Tel: 3281648606

Fittasi Bilocale

Fittasi bilocale arredato di 45mq sito in Piano di Sorrento.

Tel: 3387293446

Fittasi Monolocale

Fittasi monolocale in S'Agnello immerso nel verde con posto auto assegnato adatto come punto d'appoggio in Penisola o per single.

Tel: 3342298327

Fittasi Bilocale a Sant'Agnello

Fittasi bilocale a Sant'Agnello, in palazzo d'epoca, 45 mq circa, centrale ma tranquillo, stazione a due passi, supermarket sotto casa. Ristrutturato agosto 2015, praticamente nuovo, di gusto, con gres porcellanato ai pavimenti più tappeti in graniglia policroma inizio novecento. WIFI incluso. Cassettone antico messo a nuovo. In ciascuno dei due ambienti si può mettere un letto matrimoniale. Chiamare preferibilmente di sera. Non di mattina.

Prezzo: 550,00 €

Tel: 3771294266

E-mail: gaetano.maresa@libero.it

Cedo negozio di souvenir

Cedo in Penisola Sorrentina, piccolo negozio di souvenir bibite, snak, volendo vendita giornali e possibilità su richiesta di vendita tabacchi. No perditempo, nè curiosi, cerco persona realmente interessata.

Tel: 3313192088

Cerco Monolocale

Cerco monolocale sui 50 mq in affitto zona Arola, Preazzano, Fornacelle, Alberi, Colli di Fontanelle, Sant'Agata, no agenzia.

Prezzo: 300,00 €

Tel: 3349699349

E-mail: info@5lire.net

Cerco appartamento

Cerco appartamento in affitto tra Meta a S'Agnello, circa 70 mq per 4 persone (2 adulti e due bambini).

Tel: 3493039734

Vendo monolocale

Si vende un luminosissimo monolocale a Piano di Sorrento sul porto turistico marina di cassano, completamente ristrutturato, angolo cottura, bagno con vasca, terrazzo. Ideale per viverci ma anche per attività di "casa vacanze".

Tel: 3387552764

Fittasi studio per medici in centro polispecialistico

E' disponibile presso Centro Janus sito in via S.Sergio, 1 Sant'Agnello uno studio medico arredato completo di lettino, sala di attesa e wifi. Esclusivamente per medici o operatori nell'ambito sanitario e medico.

Tel: 3397086124

E-mail: nichitosini@gmail.com

Cerco appartamento

Cerco appartamento da dividere con un'altra persona donna o persona anziana. Zona Penisola Sorrentina.

Tel: 3664917426

Bowling

Sorrento



il BOWLING dei
Campioni d'Italia
2014

Birillo Banana

Fai STRIKE e VINCI



con il birillo banana
si vince per tutto
il periodo natalizio
un PANDORO
o a scelta un
PALLONE DI CUOIO

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



bowlingsorrento - bowlingsorrento@alice.it

PESCHERIA
ASSUNTA II

Assortimento di prodotti
freschi, congelati e marinati



Corso Italia 100/104 - Meta - Tel.0818787301 - Nello 3282337339

Fortuna
Intimo e Biancheria

*Come sempre
per agevolare
i vostri acquisti
dal 19/12 al 24/12
orario continuato*

Corso Italia, 152 Meta (NA)
Tel. 081.534.23.09



Vetrina Annunci

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

Vendo - Ristorante

Vendesì 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**

Cedesi Azienda limoncello

Cedesi Azienda laboratorio prodotti tipici di Sorrento situata in zona Sant'Agnello in possesso di tutta l'attrezzatura occorrente nonché di tutte le licenze abilitative. Contratto fitto regolare.

Tel: **3381564000**

E-mail: **cosmacesaro@hotmail.it**

Vendo lavanderia self a gettoni

Vendo lavanderia self a gettoni con posti auto in Penisola Sorrentina ottimo affare e retribuzione. No perditempo, contatto privato.

Tel: **3389517638**

CORSI

Lezioni private

Laureata in scienze sociali e giuridiche impartisce lezioni private a bambini e ragazzi. Località Penisola Sorrentina. Prezzi modici.

Tel: **3384847635**

Lezioni di doposcuola

Lezioni di doposcuola per elementari e medie. Zona Massalubrense.

Tel: **3382842073**

Lezioni lingua francese

Lezioni di lingua francese. Zona

Massalubrense.

Tel: **3382842073**

Spagnolo madrelingua

Spagnolo, madrelingua impartisce lezioni a studenti e professionisti, tutti i livelli, grammatica o conversazione.

Prezzo: 15,00 €

Tel: **3661866262**

MOTORI

Vendo Sport City 200

Mezzo mai incidentato, unico proprietario, 36000 km. Carrozzeria in ottimo stato. Revisionato nel 2015 con scadenza 2017. Unico motivo di vendita cambio scooter. Possibilità di vederlo solo se si è veramente interessanti. No perditempo.

Prezzo: 550,00 €

Tel: **3339337893**

E-mail: **antoninomaresca81@gmail.com**

Vendesì Toyota Yaris sol.1.0cc

Vendesì Toyota Yaris sol.1.0cc benzina, anno 2004, km 103.000 dotata di abs, aria condizionata, comandi al volante, vetri elettrici, tagliandata, colore grigio metalizzato, ottime condizioni.

Prezzo: 1.600,00 €

Tel: **3342298327**



Vendesì Opel Astra Sport Tourer

Vendo Bellissima Opel Astra Sportourer 1.7 Diesel 110 CV, 6 marce, cerchi in lega, comandi al volante, freno di stazionamento con pulsantino, cruise control, sensore di

pioggia per tergicristallo, ecc. Pneumatici anteriori nuovi, cinghia di distribuzione, cinghia alternatore cambiate. Tagliandi e manutenzione ordinaria fatturati. Mai incidentata. Poco trattabile.

Prezzo: 7.500,00 €

Tel: **3393132555**

Vendesì Lancia Sorrentino

Vendesì Lancia Sorrentino in vetro resina 7 m con interni in legno, ampio prendisole, plancetta, vermicello elettrico, 100 cv. Visibile Massa Lubrense.

Prezzo: 15,00 €

Tel: **3388243771**



Vendo Ford FUSION 1.4 TDCI

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**

Vendo Sym yet 4 t

Vendo Sym yet 4 t. in ottime condizioni, modello nuovissimo uscito a marzo 2011, acquistato nel 2013, 50 cc con appena 16000 km, con freni, ruote e motore nuovo appena 2000 km. Revisione fatta a fine luglio. Vendo per passaggio a cilindrata superiore. Prezzo trattabile.

Prezzo: 600,00 €

Tel: **3387721324**

LAVORO

Autista cerca lavoro

Autista seria, referenziata, in

Vetrina Annunci

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

possesto di patente di guida per cucitura vestiti per saggi di professionalità, a prezzi modici. A e B, attento, sicuro e svelto anche su lunghe distanze, se realmente interessati e con accompagnatore persone ondate o portatrici di handicap con vostra auto. Solo persone serie.
Tel: 3313192088

Cerco insegnante di pilates
Cerco insegnante di pilates, zumba e aerobica. Per contatto inviare curriculum vitae per e-mail.
Tel: 3338138541

Cerco lavoro
Estetista qualificata cerca nuovo impiego per la stagione estiva, massima disponibilità e professionalità sia in centri estetici che hotel o spa in Penisola Sorrentina o zone limitrofe.
Tel: 3393558725

Cerco sarta
Cerco sarta (prezzo modico)

per cucitura vestiti per saggi di professionalità, a prezzi modici. A e B, attento, sicuro e svelto anche su lunghe distanze, se realmente interessati e con accompagnatore persone ondate o portatrici di handicap con vostra auto. Solo persone serie.
Tel: 3338138541

Cerco lavoro come baby sitter
Signora quarantenne italiana, sia da professionista nel settore, sia da professionista in automunito, seria, affidabile e con tanta esperienza anche di bambini neonati e gemelli cerca lavoro come baby sitter e aiuto in casa.
Tel: 3338894924

Estetista cerca lavoro
Estetista a domicilio zona Vico Bolense e Penisola Sorrentina offre servizi come: make up, manicure, epilazione (ceretta, baffetti, sopracciglia), al' estero con ologgio, ricostruzione unghie, manicure e pedicure curativo, pulizia del viso, massaggio anti cellulite, massaggio rilassante, per allungare la spina dorsale massaggio infodrenante (solo di un mm per ognuno di trenta per donne). Massima serietà e vertebre, correggere deviazioni

laureato a pieni voti e con varie esperienze sia da fisioterapista giovane e serio fisioterapista laureato a pieni voti e con varie esperienze sia da fisioterapista in centri di riabilitazione, centri di fisioterapia ecc.. Massima disponibilità e professionalità.
Tel: 3338138541

Cerco lavoro
45 enne serio, di bella presenza con ottima esperienza, cerco lavoro come cameriere o barista in tutta Italia, anche all'estero con ologgio.
Tel: 3383315437

Manipolazioni spina dorsale
Pratico speciali manipolazioni per allungare la spina dorsale (solo di un mm per ognuno di trenta per donne). Massima serietà e vertebre, correggere deviazioni

The Cave

RistoPub - Birreria - Drinks

*vi augura un Sereno Natale
ed un Felice Anno Nuovo*

Certificato di eccellenza



seguici su



e resta aggiornato su tutte le novità

The Cave Risto Pub

Corso Italia, 23/25 - Piano di Sorrento (NA) Zona Pozzopiano

Tel. 081.190.07121 Cell. 3392774026





di metallo edoardo

Hardware and Software Solutions



www.edosystem.com

info@edosystem.com

edosystem@legale.it

[facebook.com/edosystem012](https://www.facebook.com/edosystem012)

Largo San'Agata 1/A

03061 Massa Lubrese (NA)

Tel/Fax 0815330050

Mobile 3937621198 / 3290325799

**Offerte valide
Fino al
6 Gennaio**



629,00

**SAMSUNG
SMART TV 55"**



369,00

**SAMSUNG
SMART TV 40"**



145,00

LG 24"



289,00

NOTEBOOK HP 250



59,00

EPSON XP-235



99,00



139,00



PHONE PAD MEDIACOM



59,00

SMART PAD 7"



145,00

SMARTPAD 10" HD 4G

**2,80
RISMA A4**



Merry Christmas

Vendita e Assistenza Tecnica

Personal Computer - Tablet & Smartphone
Stampanti - Cartucce/Toner
Videosorveglianza - Antenne TV
Accessori PC & Tablet - Console & Videogames
Monitor - Televisori - Piccoli elettrodomestici
Materiale elettrico

Servizi

Fax - Plastificazione - Scanner - Invio Mail
Stampa da qualsiasi supporto
Stampa Grafica su CD/DVD - RIVERSAMENTO VHS
& Musicassette - Internet Point -
Realizzazione siti web e molto altro...

Vetrina Annunci

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

e togliere dolori alla schiena.

Tel: 3494721600

Cerco lavoro

Ragazza seria e affidabile cerca lavoro come baby sitter oppure come aiuto domestico in zona Sorrento e Massa Lubrense.

Tel: 3663562276

Cerco lavoro

Uomo di 40 anni laureato come infermiere, con cinque anni di esperienza lavorativa da badante, cerca lavoro come assistente per anziani, malati o allettati. Massima professionalità e serietà.

Tel: 3664185913

Traduzioni, aiuto tesi

Traduttrice e copywriter di lunga data offre servizio di svolgimento di esercizi di qualsiasi materia umanistica, traduzione da e per inglese e tedesco, correzione e revisione dei testi (focalizzandosi sull'aspetto ortografico, lessicale, grammaticale e sull'armonizzazione narrativa) di qualsiasi genere: romanzi, racconti, saggi, tesi di laurea, appunti, curricula, manuali per aziende e privati. Disponibile anche come addetta all'ufficio stampa e responsabile della comunicazione, nonché come redattrice di articoli per blog o siti web, temi, testi, presentazioni. Tariffe estremamente competitive e massima qualità e puntualità.

E-mail: emilybs@libero.it

Cerco lavoro

Ragazzo 18 enne cerca lavoro di qualsiasi genere.

Tel: 3342414006

Cerco lavoro

Signora 40enne italiana cerca lavoro per privati, hotel, ristoranti e come badante persone anziane.

Tel: 3338078929

Cerco lavoro

Uomo di 45 anni con ottima esperienza, cerca lavoro in Penisola Sorrentina come guardiano notturno in Hotel, cantieri, privati etc.

Tel: 3383315437

Cerca lavoro come baby sitter o badante

Sig.ra 50 anni infermiera diplomata cerca lavoro come baby sitter o badante.

Tel: 3339405669

Cerco Lavoro

40enne cerca lavoro come impiegato. In possesso di esperienza pluriennale, buon utilizzo dei sistemi informatici, zona di lavoro Sorrento. Solo lavoro di ufficio no vendita.

Tel: 3466255975

Cedesi negozio Sorrento

Cedesi negozio completo di arredo interno con gondole, mensole e carrelli. Impianto elettrico con certificato aria condizionata e vetrina esterna. 80mq interni e oltre 40mq esterni coperti da porticato,

ottima posizione a fianco ad un supermercato nel centro storico di sorrento. Contratto regolare 6+6 e minimo di ceditura. Per gli arredi interni da concordare sul posto. Libero dal primo aprile 2017.

Tel: 0818072518

E-mail: sandro.celentano@libero.it

Cerco lavoro

Cerco lavoro come lavapiatti o varie mansioni da svolgere.

Tel: 3489348604

Cerco lavoro

Ragazza 32 enne cerca urgentemente lavoro come badante notturna o dama di compagnia, zona C/Mare e Penisola Sorrentina.

Tel: 3469483433

Psicologo olistico

Superare stress, ansia, depressione senza l'uso dei farmaci è possibile! Rivolgiti ad uno psicologo olistico.

Tel: 3494721600

Cerco lavoro

Riparazioni sartoriali: effettuo pieghe, orli, cambio cerniere e aggiusti sartoriali vari in Castellammare di Stabia, nei pressi della Chiesa della Starza. Prezzi modici alla portata di tutti. Per informazioni chiamare orario negozi.

Tel: 3408734538

Cerco Lavoro

Cerco lavoro come collaboratrice domestica part-





BATTERIA

SAMSUNG



Ruota da 25cm



Ricarica in 2 ore



Bluetooth



Peso supportato 100kg



Velocità Max 10km/h



Borsa in Omaggio



OFFERTA
HOVERBOARD

EURO

349,00



SEGUICI
SU:



I ♥ LOVE *Foto Aminta*
WWW.FOTOAMINTA.COM

CORSO ITALIA, 245 B, SORRENTO
TEL - 081.878.28.15

Vetrina Annunci

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

time. Disposta anche a stirare.

Tel: 3318419624

Cercasi Addette alle vendite

Società operante nel settore Commercio di souvenir cerca commesse per i propri punti vendita di Sorrento e Capri per il periodo natalizio e per la stagione 2017.

Tel: 3398785826

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 tramite email

E-mail: staracefulvio@hotmail.it

Cerco lavoro

Cerco lavoro come segretaria d'ufficio o assistenza anziane/i

o disabili sia notte che giorno in ospedale o domiciliare. Per informazioni contattare in privato, solo persone veramente interessate.

Tel: 3338448950

Ricerco 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, predisposizione manageriale nell'organizzazione del tempo, disponibilità a lavorare per obiettivi. La nostra azienda 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.

Tel: 3347657425

Cerco lavoro assistenza anziane

Cerco lavoro come assistenza persone anziane (giorno e notte) sia uomo che donna in ospedale o domiciliare. No perditempo.

Tel: 3338448950

Ricerca personale

La DMC Call, società di servizi, è

alla ricerca di personale per la sede di Vico Equense. Si offrono in formazione + fisso + incentivi + possibilità di crescita. Per contatti: Lun-Ven- 9.00-13.00 ; 14.30-18.30.

Tel: 0811946764 - 3313201897

E-mail: dmccallvico@gmail.com

Offro Lavoro

Cercasi personale in gelateria di Sorrento per primavera 2017

Tel: 0818073649

Spagnolo e inglese, traduzioni giurate

Spagnolo e inglese. Traduttrice ed interprete giurata madrelingua spagnola esegue traduzioni giurate e semplici.

Prezzo: 25,00 €

Tel: 3661866262

ELETTRONICA

Vendo Nikon Colpix s3300

Vendo fotocamera Nikon Colpix s3300 completa di accessori, scatola ed sd card.

Prezzo: 40,00 €

Tel: 3481886029

Vendo videocamera

Vendo videocamera Sony handycam registra su dvd completa di borsa e accessori.

Prezzo: 40,00 €

Tel: 3481886029

iPhone 7 32 GB nero opaco

Vendo iPhone 7 32 GB nero

PIZZERIA GASTRONOMIA TAKE AWAY
CUCINA CASERECCIA

Mi Ami
ITALIAN GASTRONOMY

servizio a domicilio

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

TRANSFERS and EXCURSIONS
GUIDED TOURS

Special PRICE

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

Mercedes-Benz VEHICLES



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

Pane al...
Lievito Madre
Carboni Vegetali
Altamura
Soia
Farro
Segale
Multicereali



vasto assortimento
prodotti natalizi

Vetrina Annunci

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

opaco con un giorno di vita. richiesta invio foto per mms.
Garanzia Apple 2 anni completo Prezzo: 120,00 €
di scatola originale cuffiette Tel: 3336934881

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 Motorola EX300

Vendo smartphone Motorola EX300 in ottime condizioni con caricabatteria, due cavetti USB e auricolare originale. Non è Android ma è comunque un ottimo telefono, effettua videochiamate, fa ottime foto e video, ha anche la radio. Legge tutte le sim anche la Tre. Consegna e pagamento solo a Torre Annunziata.

Prezzo: 50,00 €

E-mail: raffaella51178@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

★ VARIE

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

Tel: 3891665161

Cerco motozappa

Cerco motozappa con ruote 14cv.

Tel: 0818024439

Vendo telefono antico

Vendo telefono in marmo bianco con elementi in celluloidi e metallo dorato. Su



Vendo orologio a pendolo

Vendo orologio a pendolo funzionante.

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3476358746

Vendo divano letto

Vendo divano letto a due posti, in ottimo stato, a buon prezzo.

Tel: 3348877806



Vendo acquario

Vendo acquario di 50 litri con filtro ranger1

Prezzo: 40,00 €

Tel: 3286592888



Cover Lumia 550

Vendo cover per Microsoft Lumia 550

Prezzo: 5,00 €

E-mail: noemie.cioffi@outlook.it

Vendo monete

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

Prezzo: 60,00 €

Tel: 3404026438

Vendo abiti

Vendo abiti a partire da 5€ ad un massimo di 20€ per cerimonia taglia 46.

Tel: 3494781481

Vendo campane di vetro

Vendo campane di vetro con manici per lumi a petrolio.

Tel: 3476358746

Vendo termo-cucina a legna

Vendo termo cucina Olimpia Gaia per 120 mq acqua calda e riscaldamento, a legna, ancora imballata colore marrone sfumato chiara larga 1 m. Visibile a Piano di Sorrento.

Prezzo trattabile.

Prezzo: 2.200,00 €

Tel: 3282693401

Compro banconote e monete

Compro banconote e monete italiane e estere. Contatto anche whatsapp.

Tel: 3405249154



Vendo Attrezzo Fitness

Vendesi attrezzo per fitness tre in uno, braccia addominali e gambe. No ingombra si chiude e si può mettere sotto il letto.

Prezzo: 40,00 €

Tel: 3881865306

Vendesi frigo usato

Vendesi frigo usato ad incasso (va nei mobili cucina) Rex. Altezza di 177 cm larghezza e



Gruppo Castelli
praticar s.n.c.



Pratiche Auto...

- immatricolazione
- rinnovo e duplicati di patenti in sede
- estratti e visure

...e non solo



SERMETRA

Controllo gratuito
presso Regione Campania

Pagamento bolli auto e moto

Via Casa Rosa, 59 - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081.19201854 - praticaragenziapiano@libero.it



FitClub
di Carlo Amato
PERSONAL TRAINING

Augura a tutti Buon Natale e Felice Anno Nuovo

CORSO ITALIA, 26 - META - TEL. 081.808.83.18

Vetrina Annunci

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

profondità 54x54cm, modello per auto MG F spider del '99.

combinato frigo sopra e Prezzo: 500,00 €

congelatore sotto, con due Tel: 3494721600

motori funzionanti. Visibile a Piano di Sorrento, prezzo trattabile.

Prezzo: 300,00 €

Tel: 3282693401

Vendo abiti

Vendo pantaloni e maglie a 5€ e completo pantalone + maglia a 10€.

Tel: 3494781481

Vendo tutore ginocchio

Vendo tutore ginocchio post operazione menisco e legamenti usato un mese.

Prezzo: 35,00 €

Tel: 3481886029

Vendo giubbotto moto estivo

Vendo giubbotto moto estivo traforato tucano urbano taglia xl completo di protezione spalle, gomiti e vento.

Prezzo: 25,00 €

Tel: 3481886029

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

Compro fumetti/giornaletti

Compro fumetti/giornaletti dei supereroi (Thor, Capitan America, Uomo Ragno, Fantastici 4, Superman, ecc.).

Tel: 3404026438

Dottoressa effettua massaggi, trattamenti e terapie naturali

Massaggi, trattamenti, e terapie naturali per cervicale, sciatalgie, sinusite, colite, ansia e attacchi di panico. Chiamare per appuntamento.

Tel: 3338188612

Vendo tettuccio per MG F spider

Vendo tettuccio rigido originale

per auto MG F spider del '99.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3494721600

Vendo libro

Vendo libro di trenta anni fa, intitolato: "Tanti modi piacevoli di guadagnare denaro a casa tua" (al prezzo si deve aggiungere il costo di spedizione).

Prezzo: 15,00 €

Tel: 3494721600

Vendo calzascarpe

Vendo calzascarpe di plastica colori assortiti 275 pz.

Prezzo: 0,30 €

Tel: 3494721600

Vendo pettinini

Vendo pettinini con custodia di plastica, da taschino o da borsetta, 400 pz.

Prezzo: 120,00 €

Tel: 3494721600

Vendo statuina originale inglese per Jaguar

Restituisci la vera classe alla tua Jaguar! Vendo statuina originale inglese in metallo pieno e doppia cromatura per Jaguar. Invio per MMS foto.

Prezzo: 120,00 €

Tel: 3494721600



Seggiolone pappà Bloom

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

Tel: 3387312983 E-mail:

tizianaferola@hotmail.com

Vendo macchina per applicare spirali

Vendo macchina manuale per applicare spirali di plastica

a calendari o dossier più una scatola spirali nuove.

Prezzo: 80,00 €

Tel: 3336934881



Vendesi culla

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

Tel: 3387312983 E-mail:

tizianaferola@hotmail.com

Vendo Step

Vendo Step con elastici per ginnastica braccia nuovo usato pochissimo

Prezzo: 65,00 €

Tel: 3396962724

E-mail: tonia.demarco@yahoo.it

Vendo borse in plastica

Vendo borse di resistente plastica colorata modello a tasca di cm 45x35, con manici in corda 140 pz.

Prezzo: 70,00 €

Tel: 3336934881

Vendo scrivania

Vendo ampia scrivania anni '30 in legno mogano.

Tel: 3476358746

Vendo telefoni

Vendo telefoni vari anni 70'-80'

Tel: 3476358746

Vendo piantana

Vendo piantana in legno con paralume in seta.

Prezzo: 200,00 €

Tel: 3476358746

Carciofini sott'olio artigianali

Vendesi carciofini sott'olio artigianali fatti con la pregiata varietà antica denominata carciofo bianco di Pertosa



Trasforma
il tuo
ORO
in
Desideri

**Compro
Oro e Argento**

META

Corso Italia, 132

SORRENTO

Viale Nizza, 29

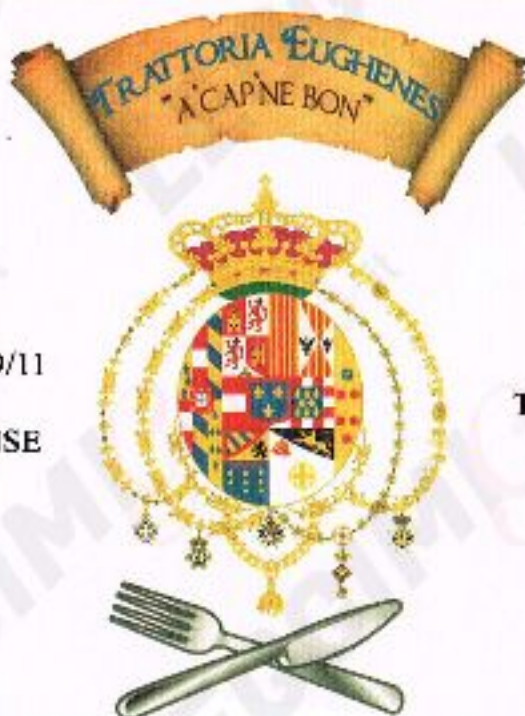
**PIANO DI
SORRENTO**

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)



FISHING POINT
 Attrezzatura ed articoli
 per la pesca - esca viva
Augura Buone Feste
 visita il nostro sito
www.fishingpointsorrento.it
 Vico 3° Rota, 11 - 80067 SORRENTO (NA) | Tel. 081.807.33.83

VIA RONCATO, 9/11
 TERMINI
 MASSA LUBRENSE



TEL. 081 8081989

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. Sono stati fatti senza spessore cartoncino, adatto guanti, velo e cuscino delle fed. l'uso di additivi e conservanti ma anche per costruire presepi, Collezione St. Patrick in perfette solo ingredienti naturali. Vendesi prezzo conveniente. condizioni. Prezzo Trattabile. anche zucchine sott'olio fatte **Tel: 3494721600** **Tel: 3396495749**

Tel: 3271056152

Vendo Cappa

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

Tel: 3805171932



Vendo scrivania

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

Tel: 3805171932

Vendo pelliccia

Vendo pelliccia taglia 56 di colore marrone.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3494781481

Vendo abito da sposa

Vendo foglio di sughero sardo VERO AFFARE. Vendo splendido abito da sposa come in foto con



Passeggino

Vendesi passeggino Bugaboo. Colore tessuto bianco, usato. Ottime condizioni. Il passeggino è composto 2 pezzi (carrozzino e passeggino) che basta sistemare sulla base del passeggino secondo le esigenze.

Prezzo: 350,00 €

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



Piantine del carciofo bianco di Pertosa

Vendesi piantine/carducci del famoso e rinomato Carciofo Bianco di Pertosa. E' un'antica e pregiata varietà resistente alle gelate che produce mammoie grandi e senza spine dal gusto dolce e delicato. Invio con Corriere espresso.

Tel: 3271056152

Cinepresa super 8

Vendo cinepresa Chinon Super 8. Vero Affare. Ottime condizioni.

Tel: 3336934881

Vendo chitarra

Vendo chitarra classica nera e legno chiaro con corde in metallo, ottimo sound, come nuova.

Tel: 3336934881

4 Bit

Vendita e Assistenza Pc & Smartphone

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081.534.2135 - 081.191.71215

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!

TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO E VARIE COMPONENTISTICHE
TABLET E SMARTPHONE

Una scelta 4G volte più smart

Offerte valide per chi passa a Vodafone e per chi è già cliente Vodafone.



Vodafone
Smart prime (2016)

- Display 5.5" HD IPS
- Fotocamera frontale da 2MP
- Sistema Operativo Android Marshmallow 6.0

99€

~~149€~~



Vodafone
Smart ultra (2016)

- Display 5.5" IPS Full HD
- Fotocamera 13MP con Red Cast Led
- Sistema Operativo Android Marshmallow 6.0

179,99€

~~199,99€~~



Samsung Galaxy A3 (2016)

- Display: 4.7" HD SuperAMOLED
- Fotocamera 13 MP con Flash e Zoom
- Sistema Operativo Android Lollipop 5.1.1

199,99€

~~299,99€~~

Vodafone Digital + Huawei P9 lite

20€ ogni settimana

400 minuti **RED**

100 SMS

4GB **RED**

Huawei P9 lite



Scegli l'iPhone migliore

RED Start

39€ ogni settimana

1000 minuti **RED**

1GB **RED**

Previsione di durata di vita: 2,5

Offerta di 15€ ogni settimana **RED**

Sistema Operativo iOS 9

Offerta di 15€ ogni settimana **RED**

Offerta di 15€ ogni settimana **RED**

Offerta RED

RED Start

39€ ogni settimana

1000 minuti **RED**

1GB **RED**

Offerta di 15€ ogni settimana **RED**

Sistema Operativo iOS 9

Offerta di 15€ ogni settimana **RED**

Offerta di 15€ ogni settimana **RED**



Sulla Rete 4G No. 1 in Italia.
VIDEO ILLIMITATI
SENZA CONSUMARE GIGA
+ 2GB IN 4G AD ALTA VELOCITÀ
A 10 EURO
ogni settimana più velocità

Per clienti Vodafone e per chi si iscrive a Vodafone.



Offerta di 15€ ogni settimana **RED**



Huawei P8 lite

- Display: 5" HD In-Cell LCD
- Fotocamera: 13 MP con Flash e Zoom
- Sistema Operativo: Android Lollipop 5.0

179,99€

1.00-0.99



Huawei P9 Lite

- Display: 5.2" IPS in-cell FullHD
- External ports: 13MP cam Flash & zoom
- System: Open OS
Android Marshmallow 6.0

279,99€

201-97

-70€



LG K4 4G

- Display: 4.5" LCD 16:9
- Fotocamera: 5 MP con Flash e Zoom
- Sistema Operativo: Android Lollipop 5.1

89,99€

۱۲۸۰



Samsung Galaxy S7

- Display: 5.17" DualHD SuperAMOLED
- Processor: 12MP Dual Pixel
- System: One UI
Android Marshmallow 6.0.1

549.99€

720-005

iore per te



Phonics 2

- Today's Ethernet is 10 Gbps, 100 Gbps and 40 Gbps and will be 1 Tbps by 2015
- 100 Gbps Ethernet is a new standard, but it's not yet widely deployed
- 40 Gbps Ethernet is a new standard, but it's not yet widely deployed
- 1 Tbps Ethernet is a new standard, but it's not yet widely deployed



iPhone SE 16GB

- [illegible]

299,99€

105-951



Vodafone Store Sorrento

Via degli Aranci, 66/68/70

80067 Sorrento (NA)

Tel. 081 8075880

info@vodafoneSORRENTO.it

URLO



UOMO

URLO



donna

*Merry
Christmas*



URLO



KIDS