

# Cral News

LUGLIO 2019

MAGAZINE INFORMATIVO AD USO INTERNO RISERVATO AGLI ISCRITTI AL CRAL

## VIAGGI

# Ischia incanta Le Monde e National Geographic

Ischia viene descritta dal magazine francese Le Monde come un luogo magico, suggestivo, selvaggio e incontaminato considerato migliore e ancora più bello della famosa Capri, considerata "troppo artefatta". E' un'isola meravigliosa, famosa per le sue spiagge, i paesaggi da cartolina e un'eccellente tradizione culinaria. A rendere l'isola così incredibile sono i suoi principali punti di interesse e i suoi panorami.

In particolare l'imponente e suggestivo Castello Aragonese costruito nel 1441 e il borgo di Sant'Angelo, considerato il borgo più bello d'Italia da National Geographic.

Vi proponiamo un viaggio in un'isola incantata dove i parchi termali costituiscono una delle più importanti offerte d'intrate-

nimento. Alcune zone dell'isola possono vantare, infatti, delle acque ritenute, sin dall'antichità, quasi miracolose. Tutta l'isola è

costellata di aree dedite al benessere e al relax e ogni comune possiede la propria

**A PAGINA 4**

## Meeting di Ostuni, il Cral Regione Campania vince il Trofeo Nazionale delle Regioni



**A PAGINA 5**



**Musica, Fasciano e quelle sonorità stile Deep Purple**

**A PAGINA 29**



**Affari, sostegno agli under 46 che investono**

**A PAGINA 16**

## ALIMENTAZIONE

### LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ALTRI MODELLI DEL MANGIAR SANO

Mangiare sano, insieme all'attenzione alla prevenzione e allo sport, è uno dei pilastri di una vita in salute. Tuttavia, non sempre è facile individuare quali sono i cibi che ci fanno bene, le cotture più adatte, oppure l'equilibrio tra carboidrati, proteine, grassi e vitamine che fa sì che la nostra alimentazione si possa definire sana. Esistono, per fortuna, tre modelli alimentari definiti dagli esperti come i più sani al mondo: la dieta mediterranea, nordica e Okinawa.

**ALLE PAGINE 10 E 11**

## BENESSERE

### CORRERE AL MATTINO FA BENE: ECCO PERCHÉ E COME ALLENARSI

Meglio correre al mattino o alla sera per bruciare più calorie? E' la domanda che in tempo d'estate si pone chi sta tentando di rimettersi in forma. Una risposta la dà il sito ok-salute.it secondo cui correre a digiuno al mattino appena svegli aiuta l'organismo. Grazie al metabolismo infatti al mattino il nostro corpo è costretto a bruciare più grassi perché è a corto di zuccheri dopo la notte. Ovviamente esistono regole da rispettare per mantenersi in salute. Ecco quali.

**A PAGINA 21**

## VACANZE

### ESTATE SICURA E A BASSO IMPATTO AMBIENTALE: ECCO LE CINQUE REGOLE

Mettere in valigia anche sicurezza e rispetto per l'ambiente. Purtroppo non tutti lo fanno. Ma basta seguire le 5 regole d'oro di Road to green 2020, per un'estate sicura e a basso impatto ambientale. Dalle sigarette in spiaggia, al barbecue, dall'acqua alle piante e agli animali. Ecco alcune norme da rispettare per far sì che l'estate sia un periodo piacevole per tutti, da trascorrere all'insegna della sicurezza e della sostenibilità.

**A PAGINA 21**

Cessione del quinto dello stipendio E delega di pagamento riservata ai SOCI CRAL REGIONE CAMPANIA con età in uscita **55 anni e 6 mesi** e anzianità di servizio di anni 35 alla scadenza del finanziamento

**Netto erogato al cliente : € 30.178,74**

**€ 303,00 PER 120 RATE MENSILI**

**TAN FISSO 2,87 %**

**TAEF 3,89%**

Importo totale dovuto dal consumatore € 36360,00

Importo finanziato € 31.566,66. Il TAEF del 3,89% è comprensivo dei seguenti costi: interessi pari a € 4.793,34; € 909,00 per spese di istruttoria; commissioni di intermediazione € 400,00; € 78,92 per imposta sostitutiva.

MESSAGGIO PUBBLICITARIO CON FINALITÀ PROMOZIONALE - Per ulteriori informazioni si rinvia al documento "Informazioni Europee di Base sul Credito ai consumatori" che la Banca di Credito Popolare Scpa attraverso le Filiali o gli Agenti in attività finanziaria, per l'offerta fuori sede, consegna in forma personalizzata gratuitamente al cliente; è necessario che quest'ultimo legga e sottoscriva il documento prima della sottoscrizione del contratto. Per le componenti di natura assicurativa (vita ed impiego), obbligatorie per legge ai sensi dell'articolo 54 del D.P.R. 180/1950, si rinvia agli strumenti di trasparenza previsti dalla normativa di settore che le Filiali e gli Agenti in attività finanziaria, per l'offerta fuori sede, consegnano al cliente e che il cliente deve leggere e sottoscrivere prima della sottoscrizione della polizza. I costi assicurativi sono a carico della Banca. La richiesta di finanziamento è soggetta a valutazione del merito creditizio da parte della Banca. L'importo erogato al cliente di cui agli esempi sopra indicati si intende al netto di tutte le spese e i costi trattenuti dalla banca al momento della liquidazione. Detti esempi fanno riferimento a finanziamenti con cessione del quinto dello stipendio rivolti ad un dipendente della DIFESA con età anagrafica a scadenza del piano di ammortamento di 55 anni e 6 mesi ed anzianità di servizio di 35 anni. Le condizioni riportate negli esempi indicati possono variare in funzione dell'età del cliente, dell'anzianità di servizio, della natura giuridica del suo datore di lavoro, dell'importo richiesto, della durata del finanziamento e, per i dipendenti privati, del TFR disponibile.

. **Offerta valida fino a revoca.**

Per Informazioni rivolgeti a:

**MARIA ROSARIA DAVIDE**

Agente in attività finanziaria per la promozione e il collocamento in esclusiva per

Banca di Credito Popolare Scpa [www.bcp.it](http://www.bcp.it)

n. iscrizione OAM A3739

n.tel: **328/3394924**

mail: **AAF\_MARIAROSARIADAVIDE@bcp.it**



Cessione del quinto dello stipendio E delega di pagamento riservata ai SOCI CRAL  
REGIONE CAMPANIA con età in uscita **65 anni e 6 mesi** e anzianità di servizio di anni 35  
alla scadenza del finanziamento

**Netto erogato al cliente : € 30.207,60**

**€ 311,00 PER 120 RATE MENSILI**

**TAN FISSO 3,28 %**

**TAEF 4,44%**

Importo totale dovuto dal consumatore € 37.320,00

Importo finanziato € 31.779,85. Il TAEG del 4,44% è comprensivo dei seguenti costi: interessi pari a € 5.540,15; € 933,00 per spese di istruttoria; commissioni di intermediazione € 559,80; € 79,45 per imposta sostitutiva.

MESSAGGIO PUBBLICITARIO CON FINALITA' PROMOZIONALE - Per ulteriori informazioni si rinvia al documento "Informazioni Europee di Base sul Credito ai consumatori" che la Banca di Credito Popolare Scpa attraverso le Filiali o gli Agenti in attività finanziaria, per l'offerta fuori sede, consegna in forma personalizzata gratuitamente al cliente; è necessario che quest'ultimo legga e sottoscriva il documento prima della sottoscrizione del contratto. Per le componenti di natura assicurativa (vita ed impiego), obbligatorie per legge ai sensi dell'articolo 54 del D.P.R. 180/1950, si rinvia agli strumenti di trasparenza previsti dalla normativa di settore che le Filiali e gli Agenti in attività finanziaria, per l'offerta fuori sede, consegnano al cliente e che il cliente deve leggere e sottoscrivere prima della sottoscrizione della polizza. I costi assicurativi sono a carico della Banca. La richiesta di finanziamento è soggetta a valutazione del merito creditizio da parte della Banca. L'importo erogato al cliente di cui agli esempi sopra indicati si intende al netto di tutte le spese e i costi trattenuti dalla banca al momento della liquidazione. Detti esempi fanno riferimento a finanziamenti con cessione del quinto dello stipendio rivolti ad un dipendente della DIFESA con età anagrafica a scadenza del piano di ammortamento di 65 anni e 6 mesi ed anzianità di servizio di 35 anni. Le condizioni riportate negli esempi indicati possono variare in funzione dell'età del cliente, dell'anzianità di servizio, della natura giuridica del suo datore di lavoro, dell'importo richiesto, della durata del finanziamento e, per i dipendenti privati, del TFR disponibile.

**Offerta valida fino a revoca.**

**Per Informazioni rivolgiti a:**

**MARIA ROSARIA DAVIDE**

**Agente in attività finanziaria per la promozione e il collocamento in esclusiva per**

**Banca di Credito Popolare Scpa [www.bcp.it](http://www.bcp.it)**

**n. iscrizione OAM A3739**

**n.tel: 328/3394924**

**mail: [AAF\\_MARIAROSARIADAVIDE@bcp.it](mailto:AAF_MARIAROSARIADAVIDE@bcp.it)**

## VIAGGI

# Ischia conquista anche Le Monde

*Un luogo magico e suggestivo secondo il magazine francese: "Migliore di Capri che è troppo artefatta"*

Ischia viene descritta dal magazine francese Le Monde come un luogo magico, suggestivo, selvaggio e incontaminato considerato migliore e ancora più bello della famosa Capri, considerata "troppo artefatta". E' un'isola meravigliosa, famosa per le sue

*E il National Geographic incorona il borgo di Sant'Angelo come il più bello d'Italia*



spiagge, i paesaggi da cartolina e un'eccellente tradizione culinaria. A rendere l'isola così incredibile sono i suoi principali punti di interesse e i suoi panorami. In particolare l'imponente e suggestivo Castello Aragonese costruito nel 1441 e il borgo di Sant'Angelo, considerato il borgo più bello d'Italia da National Geographic.

Ischia è nota in tutto il mondo per le sue fonti termali situate in diverse località dell'isola. Dal sottosuolo emergono diverse falde acquifere. L'acqua di queste fonti termali contiene zolfo, iodo, cloro, ferro, calcio ed altre sostanze attive che svolgono una funzione benefica sia per il corpo che per lo spirito. Sono consigliate per chi ha disturbi alle vie

respiratori, per rafforzare il sistema immunitario, per combattere le infezioni della pelle, per tonificare la pelle, per regolarizzare il tono muscolare e per svolgere un'azione antinfiammatoria. Il giornale Le Monde, in particolare cita, la Fonte delle Ninfe Nitrodi, affermando che la sua acqua ha poteri terapeutici straordinarie.

**Due angoli stupendi dell'isola di Ischia: sopra una veduta di Borgo Sant'Angelo, sotto uno scorcio della spiaggia con i tanti parchi termali**

## Una vacanza tra benessere e relax: le acque miracolose dei parchi termali

I parchi termali costituiscono la più importante offerta d'intrattenimento di Ischia. Alcune zone dell'isola possono vantare, infatti, delle acque ritenute, sin dall'antichità, quasi miracolose. Tutta l'isola è costellata di aree dedite al benessere e al relax e ogni comune possiede la propria:

**I Giardini Poseidon** si trova nel comune di Forio, nei pressi della famosa spiaggia di Citarà, ed è per estensione il maggiore dell'isola d'Ischia. Fitta vegetazione di piante e fiori colorati e trattamenti antistress, trattamenti estetici e massaggi.

**Il Negombo** è un parco termale situato nel comune di Lacco Ameno, nei pressi della spiaggia di San Montano. Offre ampie piscine idromassaggio, percorsi terapeutici in acque terapeutiche e rilassanti, un hotel in cui pernottare e ospita, di sera, spettacoli teatrali e concerti musicali.

**Il Giardino Eden**, area termale del comune

di Ischia. Offre una spettacolare vista sul Castello Aragonese. Inoltre, è raggiungibile via mare. Gode di un esclusivo ristorante, un hotel a 3 stelle con camere vista mare e un centro benessere dove rigenerarsi.

**Parco Castiglione**, a Casamicciola, è dotato di piscine scoperte e coperte. Al suo interno, l'Hotel Oasi è solito ospitare, oltre ai turisti in cerca di relax e ristoro, importanti eventi e matrimoni. Il resort dispone di un centro benessere specializzato in massaggi e cure terapeutiche.

**O Vagnitiello** è uno stabilimento balneare situato a Casamicciola con ampie vasche idroterapiche e graziose piscine, un hotel con camere vista mare e un pub/ bar che si erge su un'incantevole e panoramica palafitta.

**I giardini Aphrodite**, area termale del comune di Sant'Angelo. Ha otto vasche che godono del vantaggio di poter utilizzare l'acqua termale del bacino meridionale della zona dei



Maronti. Massaggi rilassanti, trattamenti estetici e trattamenti di fisioterapia.

**Il Resort Romantica** sorge nel comune di Sant'Angelo e ha 45.000 metri quadri di superficie. Nella fitta cornice verde dei suoi giardini momenti di autentico relax ammirando il panorama sul borgo di Sant'Angelo o usufruendo di uno dei tanti trattamenti offerti dal centro spa. Area fitness.

**Il parco termale Tropical** nel comune di Sant'Angelo d'Ischia ha un centro di cure mediche, in cui rigenerarsi con massaggi, trattamenti fisioterapici, cure inalatorie, cure idroterapiche, fanghi, trattamenti di bellezza e impacchi. Sorgenti d'acqua termale e piscine circondate da fiori variopinti e piante esotiche.



**LA FOTONOTIZIA**

# E' campano il Trofeo delle Regioni

*Il Cral guidato da Vincenzo Annunziata vince l'ambito nazionale nel corso del Meeting di Ostuni*





**VILLA LEONARDO – via Casa Mattera 7 – FORIO D’ISCHIA**  
Tel. 081908462 Appartamenti per vacanze dotati di tutti i confort.



## **AI SOLI SOCI DEL CRAL REGIONE CAMPANIA**



**IPEAR SRL, Partner Ufficiale di Enel Energia mercato libero, offre a tutti i soci del CRAL, un'assistenza dedicata sui servizi :**

**Volture, Subentri, Prima Attivazione, Stampe bollette, Cessazioni, Cambio prodotto, Bolletta Web, Attivazione e/o modifica Rid, Rateizzazione ed altro.**

**Personale qualificato sarà disponibile alle vostre richieste.**

**Per contatti:**

**Uffici: Via Enrico Alvino 56 80129 Napoli.**

**Tel/Fax: 081 058 69 32**

**WhatsApp: 366 705 14 44**

**Facebook: Punto ENEL Via E.Alvino n.56 Napoli**

**e-mail: [info@ipear.it](mailto:info@ipear.it)**

 **Energia che conviene.**



Per i soci del ns CRAL, e per i componenti del nucleo familiare, dietro esibizione di tessera cral è possibile accedere alla mostra  
Dinosauri in Carne e Ossa  
(aperta sabato, domenica e festivi)

**al costo di € 7,50/cadauno**

I bambini al di sotto dei 4 anni e le persone diversamente abili non pagano.

Per i figli dei soci del ns. CRAL è previsto lo sconto del 10% per la partecipazione ai campi estivi che si terranno dalla metà di giugno alla fine di luglio.





**4-PARCHI IN 1**  
EMOZIONI PER TUTTE LE STAGIONI - [WWW.ZOOMARINE.IT](http://WWW.ZOOMARINE.IT)

**Ritira il biglietto scontato  
dietro esibizione tessera cral  
direttamente presso le casse del parco  
nel giorno della visita**

**Prezzo scontato riservato € 20  
invece di €34**

## ALIMENTAZIONE

# Ecco i modelli del mangiar sano

*Quali sono i cibi che ci fanno stare bene? Ce lo dicono dieta mediterranea, nordica e Okinawa*

**Riportiamo un articolo tratto da In Salute, il blog di Unisalute, di Angela Caporale**

Mangiare sano, insieme all'attenzione alla prevenzione e al movimento costante, è uno dei pilastri di una vita in salute. Tuttavia, non sempre è facile individuare quali sono i cibi che ci fanno bene, le cotture più adatte, oppure l'equilibrio tra carboidrati, proteine, grassi

e vitamine che fa sì che la nostra alimentazione si possa definire sana.

Esistono, per fortuna, tre modelli alimentari definiti dagli esperti come i più sani al mondo, da cui possiamo trarre tanti insegnamenti e spunti. Si tratta della dieta mediterranea, di quella nordica e di quella Okinawa. Vediamo in cosa consistono e perché seguirne i dettami ci fa così bene.



## La dieta mediterranea



Quando parliamo di dieta mediterranea facciamo riferimento al regime alimentare seguito nei paesi che si affacciano sul mar Mediterraneo e, in particolare, Italia, Spagna e Grecia. In queste aree viene posta una particolare enfasi sulla stagionalità dei cibi, sulla tradizionalità delle preparazioni e sulla prevalenza dei prodotti locali su quelli importati.

La dieta mediterranea come un regime alimentare caratterizzato da un abbondante consumo di verdura, frutta fresca e secca, legumi e cereali non raffinati, che contempla quantità ridotte di carne e derivati, nonché di prodotti caseari, eccezion fatta per i formaggi a media e lunga stagionatura. Il consumo di alcol è eredità del "Simposio" greco, ma viene generalmente circoscritto durante i pasti e si tende a pre-

ferire vino di produzione locale ad altri alcolici.

### QUALI SONO I BENEFICI?

I primi studi riguardanti i benefici di un'alimentazione sana come quella seguita nel Mediterraneo sono stati pubblicati nei primi anni Cinquanta da Ancel Keys e dal suo team, ricordati con la dicitura "Seven Country Studies". In particolare, è emerso che il basso livello di grassi saturi presente in questo tipo di dieta poteva spiegare la bassa incidenza di cardiopatie coronariche nella zona.

Ricerche successive come quelle Sacks e Willet pubblicate sul New England Journal of Medicine nel 1991, hanno dimostrato che l'impatto positivo sulla nostra salute della dieta mediterranea non fini-

sce qui. Infatti, è stata individuata una correlazione tra questo regime alimentare e una riduzione della mortalità, del rischio di ictus trombotico e, in generale, di problematiche connesse al cuore e al sistema cardiovascolare come diabete e obesità.

Inoltre, alcuni recenti studi riportati da Antonia Trichopoulou su MBC Medicine Journal nel 2014 suggeriscono che la dieta mediterranea svolge un importante ruolo preventivo rispetto ad alcune forme di cancro, come il tumore al seno oppure quello al colon-retto. I benefici coinvolgono, infine, anche il cervello: medici e ricercatori, infatti, suggeriscono che l'alimentazione sana mediterranea abbia un ruolo concreto nel prevenire patologie neurologiche come l'Alzheimer.



## La dieta nordica



Un secondo modello di alimentazione sana legata ad un'area ben definita è quello della cosiddetta dieta nordica. In questo caso facciamo riferimento ad un regime alimentare basato su alimenti prodotti nei paesi del Nord Europa, capaci di migliorare il profilo lipidico dell'organismo e la sensibilità all'insulina, di abbassare la pressione del sangue e ridurre il peso corporeo.

Tra i cibi più impiegati troviamo cereali, frutta, verdura, uova, olio e pesce di vario tipo, mentre vengono serviti raramente carne,

formaggi, dolci e alcolici. Rispetto alla dieta mediterranea, in quella nordica viene usato l'olio di colza al posto di quello d'oliva, per ragioni geografiche e climatiche.

### PERCHÉ FA BENE?

Come nel caso della dieta mediterranea, quella nordica è considerata particolarmente salutare perché, nel complesso, tende a far prevalere cibi di origine vegetale a quelli di origine animale. Uno studio recente pubblicato su *The American Journal of Clinical Nutrition* ha dimostrato che que-

sto regime alimentare ha un impatto sui geni del grasso addominale: di fatto, spegne i geni connessi alle infiammazioni della pancia.

Inoltre, è stato dimostrato che seguire la dieta nordica aiuta a perdere peso e riduce il rischio di contrarre il diabete di tipo 2. Infine, i ricercatori sottolineano che questo regime alimentare ha un impatto positivo anche sull'ambiente, poiché tende a prediligere cibi non importati e incoraggia una riduzione della produzione di carne.

La terza dieta considerata tra le più sane al mondo proviene direttamente dal Giappone. Infatti, i ricercatori, attratti dalla longevità della popolazione, hanno scelto di analizzare e comprendere quali fattori dell'alimentazione fossero alla base della salute della popolazione. In particolare, è stata studiata la dieta seguita dai pescatori che abitavano la povera isola di Okinawa prima della Seconda Guerra mondiale.

Così è emerso che la dieta Oki-

nawa è un regime alimentare ipocalorico, ma fortemente nutriente. I piatti sono ricchi di frutta e verdura come le patate dolci. Si mangia, come in molte zone dell'Asia, molto riso, ma in quantità minore rispetto al resto del Giappone. Così come la dieta Okinawa non è ricca di pesce, quanto piuttosto di cibi come la zucca amara, il tofu e la salsa di soia.

### QUALI SONO BENEFICI?

Il primo elemento benefico con-

nesso alla dieta Okinawa riguarda, come anticipato, la longevità: infatti, il basso apporto calorico potrebbe, sul lungo termine, aiutare l'organismo a mantenersi sano il più a lungo possibile.

L'isola è tuttora il luogo del mondo con la più alta densità di centenari e i ricercatori evidenziano che chi si nutre ancora oggi seguendo i dettami della tradizione è protagonista di quello che viene definito "invecchiamento lento", senza malattie né forme di disabilità.

## La dieta Okinawa



## Diete sane: quali caratteristiche hanno in comune?

Un'alimentazione sana, secondo i ricercatori, ha dunque concreti benefici sul nostro organismo: riduce il rischio di malattie cardiovascolari, agisce come buona pratica di prevenzione per malattie anche gravi come i tumori, contribuisce ad un invecchiamento lento e sano. Quali sono, però, gli elementi che accomunano la dieta mediterranea, quella nordica e quella Okinawa? un alto consumo di cereali non raffinati; un consumo moderato di proteine, con preferenza per quelle di origine vegetale; l'impiego di pesce e carne magra come fonte proteica alternativa; un profilo lipidico salutare: infatti, i cibi tipici di questi regimi alimentari tendono ad essere ricchi di grassi mono e polinsaturi, nonché di omega-3 a discapito dei grassi saturi, molto marginali; una bassa densità calorica determinata dalla prevalenza di alimenti di origine vegetale. Questi elementi combinati fanno sì che seguire un'alimentazione sana contribuisca a fornire al nostro organismo tutto ciò di cui ha bisogno, riducendo il rischio di malattie croniche legate all'invecchiamento e promuovendo, d'altro canto, uno stile di vita sano.



**Vuoi iniziare a seguire  
una sana alimentazione?**

**15%** di sconto su  
prima visita  
e controlli!

riservato ai soci cral regione campania

**Dott.ssa Valeria Petrella  
Biologa Nutrizionista**

Napoli - Pomigliano D'arco

Tel.: +39 3495876105

email : [valeriapetrella@gmail.com](mailto:valeriapetrella@gmail.com)





# IDEE REGALO YVES ROCHER

Bagno Doccia Fiore di Tiarèó-Ylang-Ylang 200 ml

Latte Corpo Cocco 200 ml

Crema Mani Cocco 30 ml

Sapone Sensuale 80 g

Salvietta Viso

Box

Cod. Y4493



Disponibili

nella sede di Santa Lucia

previa prenotazione

fino ad esaurimento scorte

(10 cofanetti Cocco, 10 vaniglia, 10 oliva)

**PER CRAL  
REGIONE CAMPANIA**

**Adriana Annella**

CONSIGLIERA DI BELLEZZA

adryann@libero.it - 328/6292956



Via Palinuro, 2 - 84066 Caprioli di Pisciotta - Palinuro (SA)  
Telefono: 0974 976079 - 0974 976351 - 02 33403695  
Fax: 0974 976315 - Whatsapp: 3939245113  
[www.baiadelsilenzio.it](http://www.baiadelsilenzio.it) - [info@baiadelsilenzio.it](mailto:info@baiadelsilenzio.it)

Il Resort Baia del Silenzio, è un piccolo gioiello tra i Villaggi a Palinuro, incastonato nel Parco Nazionale del Cilento: mimetizzato nella rigogliosa vegetazione, si affaccia direttamente sul mare.

Frutto dell'amore per la natura dei suoi ideatori, il villaggio invita a vivere la vacanza all'aria aperta. Sia quando ci si ferma sul patio a godersi il panorama. Sia quando si scende in spiaggia per un idromassaggio a un passo dal mare.

Ovunque puoi goderti i colori e i profumi della natura, in ogni sua sfaccettatura: mentre passeggi tra i viali del Resort, oppure quando rivolgi il tuo sguardo verso il mare dalle acque calde, brillanti e trasparenti. Non meravigliarti: ti trovi in uno degli angoli più belli del Cilento, autentico Patrimonio dell'Umanità.

Tutto è in armonia con la natura: le nostre dimore sono state costruite nel pieno rispetto dell'ambiente. Anche le ristrutturazioni seguono la filosofia eco del nostro villaggio.

Vieni a trovarci. Ti offriamo tutto ciò che desideri per la tua vacanza in famiglia a Palinuro: dal relax nella piscina con vista panoramica al benessere proposto dal team olistico, dalle attività sportive agli spettacoli per divertirti in compagnia.

**PER GLI ASSOCIATI SCONTO DEL 10% SULLE TARIFFE  
PRIMA PRENOTI PIÙ RISPARMI**







**BAGNO  
SIRENA**  
POSILLIPO

**Sconto del 20% su tutti i servizi**

dal lunedì al venerdì dietro presentazione di tessera cral.  
I familiari potranno accedere a seguito di esibizione della  
credenziale da richiedere in segreteria

**AFFARI**

# Con "Resto al Sud" largo ai giovani

*Incentivi per la nascita di nuove attività imprenditoriali avviate dagli under46 nel Mezzogiorno*

Resto al Sud è l'incentivo che sostiene la nascita di nuove attività imprenditoriali avviate dagli under46 nelle regioni del Mezzogiorno.

**Cosa si può fare**

Avviare iniziative imprenditoriali per produzione di beni nei settori industria, artigianato, trasformazione dei prodotti agricoli, pesca e acquacoltura; fornitura di servizi alle imprese e alle persone; turismo.

**Agevolazioni**

Il finanziamento copre il 100% delle spese ammissibili e consiste in contributo a fondo perduto pari al 35% dell'investimento complessivo; finanziamento bancario pari al 65% dell'investimento complessivo, garantito dal Fondo di Garanzia per le PMI. Gli

*Finanziamenti fino a 50mila euro destinati a sostenere le principali voci di spesa utili all'avvio dell'attività*

interessi del finanziamento sono interamente coperti da un contributo in conto interessi. Resto al sud è un incentivo a sportello: le domande vengono esaminate senza graduatorie in base all'ordine cronologico di arrivo.

**I destinatari**

Le agevolazioni sono rivolte agli under 46 che: sono residenti in Abruzzo, Basilicata, Calabria, Campania, Molise, Puglia, Sardegna e Sicilia al momento della presentazione della domanda; trasferiscono la residenza nelle suddette regioni dopo la comunicazione di esito positivo; non hanno un rapporto di lavoro a tempo indeterminato per tutta la durata del finanziamento; non sono già titolari di altra attività di impresa in esercizio (per i liberi professionisti): non risultano titolari di partita IVA, nei dodici mesi antecedenti alla presenta-

zione della domanda, per lo svolgimento di un'attività analoga a quella per cui chiedono le agevolazioni

**Il prestito**

Il prestito è rimborsato entro 8 anni complessivi dalla concessione del finanziamento e la prima rata è da rimborsare dopo due anni. Ciascun giovane può richiedere un finanziamento fino a 50.000 euro (nel caso di società è possibile richiedere 50.000 euro per ogni socio che rispecchia i requisiti e fino ad un massimo di 200.000 euro).

**Spese finanziabili**

È importante sapere che il finanziamento può essere concesso anche alle imprese ancora da costituire, a patto che si costituiscono entro 60 giorni dalla notizia di esito favorevole della domanda. I beneficiari potranno

sfruttare l'importo finanziato per vari tipi di spese: le spese per la ristrutturazione o manutenzione straordinaria di beni immobili, per l'acquisto di impianti, macchinari, attrezzature e programmi informatici e per le principali voci di spesa utili all'avvio dell'attività. Sono escluse dal finanziamento le attività agricole e il commercio.

**Come partecipare**

Le domande possono essere inviate esclusivamente online, attraverso la piattaforma web di Invitalia. Prima di presentare la domanda è necessario: registrarsi ai servizi online di Invitalia compilando l'apposito form; consultare e scaricare i fac-simile della modulistica; disporre di una firma digitale e di un indirizzo di posta elettronica certificata (PEC) valido e attivo, in considerazione del fatto che tutte le comunica-

zioni tra l'Agenzia e i proponenti avvengono esclusivamente via PEC: Successivamente alla presentazione della domanda, nella sezione "Contatti", i proponenti potranno modificare numeri di telefono, indirizzo mail e PEC. La domanda è composta dal progetto imprenditoriale da compilare on line e dalla documentazione da allegare. Le domande vengono valutate in ordine cronologico di arrivo mediamente entro due mesi dalla presentazione (salvo eventuali richieste di integrazione dei documenti). Invitalia verifica il possesso dei requisiti e poi esamina nel merito le iniziative, anche attraverso un colloquio con i proponenti.

**Assistenza gratuita**

Per predisporre il progetto è possibile richiedere assistenza gratuita a uno dei soggetti accreditati con Invitalia.







# caravaggio napoli

Museo e Real Bosco  
di Capodimonte

12 aprile —  
14 luglio 2019

**Biglietto mostra ridotto** (a 11 € anziché 14 €)  
per i soci **CRAL Regione Campania** che si presentano  
con la tessera e per gli accompagnatori.  
I soci, e relativi accompagnatori, avranno diritto  
anche al **biglietto congiunto ridotto**  
**per visitare la mostra e il museo** (a 14 €).\*

\*La mostra è aperta tutti i giorni, il museo è chiuso il mercoledì.

Museo e Real Bosco  
di Capodimonte  
Via Miano, 2, Napoli

tutti i giorni, dalle 8.30 alle 19.30  
(la biglietteria chiude alle 18.30)

#### **Info e prenotazioni**

[museocapodimonte.beniculturali.it](http://museocapodimonte.beniculturali.it)  
[coopculture.it](http://coopculture.it)  
dall'Italia 848 800 288  
dall'estero e da cellulare  
+ 39 06 399 67 050



#caravaggionapoli

## FOLKORE

# Tutte le sagre di luglio in Campania

EVENTO	QUANDO	DOVE
Festa della Pizza	dal 19 al 21 luglio 2019	Pesco Sannita (BN)
Sagra del Pomodoro San Marzano DOP	dal 20 al 22 luglio 2019	Striano (NA)
Serata Insieme	il 26 luglio 2019	Briano (CE)
Sagra degli gnocchi al tegamino	dal 13 al 14 luglio 2019	Roccaromana(CE)
Sagra degli gnocchi	dal 13 al 15 luglio 2019	Cimitile (NA)
Suoni di Vini - Sagra del Cuoppo	dal 7 al 8 luglio 2019	Saviano (NA)
3° Festa della Birra Artigianale	dal 13 al 14 luglio 2019	Sant'Angelo a cupolo (BN)
Sagra del Cuoppo	dal 22 al 23 luglio 2019	Saviano (NA)
Sagra dello gnocco ai funghi porcini	dal 17 al 21 luglio 2019	Teano(CE)
Sagra dei fusilli e porchetta	dal 20 al 22 luglio 2019	Torriori (AV)
Festa della fragolata	dal 13 al 14 luglio 2019	Acerno (SA)
Sagra della pizza frita e notte della tammorra	dal 13 al 14 luglio 2019	Schiava (NA)
Agerola World Music Festival	dal 20 al 22 luglio 2019	Agerola (NA)
Sagra della melanzana	dal 20 al 23 luglio 2019	Santa Maria la Carità (NA)
Festa della birra artigianale nel bosco	dal 12 al 14 luglio 2019	Montano Antilia (SA)
Street Food Festival Cicciano	dal 6 al 8 luglio 2019	Cicciano (NA)
A Patane E Notte	il 7 luglio 2019	San Vitaliano (NA)

Associazione "Oratorio San giovanni Bosco"



S A G R A del  
**MASCUOTTO**  
 e del **MALLONE**

BRACIGLIANO

**26-30**  
**LUGLIO** 2019

[www.sagradelmallone.it](http://www.sagradelmallone.it)



**BRIDGESTONE**

FINO AL 31 MAGGIO COGLI  
I VANTAGGI BRIDGESTONE

Con cerchi da  
**16"** **20€**

Con cerchi da  
**17"** **40€**

Con cerchi da  
**18"** **80€**

**BRIDGESTONE**

COGLI I VANTAGGI  
DELL'OFFERTA  
BRIDGESTONE

Con cerchi da  
**16"** **20€**

Con cerchi da  
**17"** **40€**

Con cerchi da  
**18"** **80€**

**SATEP** S.r.l.



Reparto vettura  
Via Emanuele Garibaldi, 101  
80143 Napoli  
Tel. 081 7340810 / 081 7340219  
Fax 081 7340442

Reparto autocarri  
Via Ferrante Imposato, 190  
80143 Napoli  
Tel. / Fax 081 7323025

Email: [satep@libero.it](mailto:satep@libero.it)  
Site: [www.satep.it](http://www.satep.it)  
Piva: 05491600631



## PROMOZIONE PIRELLI

**FINO A 100€ DI VANTAGGI IMMEDIATI**

**1 Aprile – 15 Maggio 2019**

**Gamma Pirelli: summer e all season  
16" e superiori**

### IL BENEFICIO PER IL CLIENTE: SCONTO IMMEDIATO

Il cliente riceve uno sconto immediato all'acquisto.

Lo sconto varia in funzione del prodotto acquistato.

Gamma in promozione: pneumatici Pirelli estivi e all season

- Diametro cerchio uguale a 16" → 20€ di sconto
- Diametro cerchio uguale a 17" → 40€ di sconto
- Diametro cerchio uguale a 18" → 80€ di sconto
- Diametro cerchio uguale a 19" o superiori → 100€ di sconto



**PIRELLI**



**Riparto veicoli**

Via Emanuele Gastoro, 101  
80143 Napoli  
Tel. 081 7360101/081 7360219  
Fax 081 7360442

**Riparto autocarri**

Via Ferrante Imparato, 100  
80143 Napoli  
Tel. Fax 081 752305

**Email: [salatep@libero.it](mailto:salatep@libero.it)**

**Sito: [www.salatep.it](http://www.salatep.it)**

**Riva 0549160601**



## VACANZE

# Le 5 regole per un'estate sicura e a basso impatto ambientale

Mettere in valigia anche sicurezza e sostenibilità. Basta seguire le 5 regole d'oro di Road to green 2020, per un'estate sicura e a basso impatto ambientale.

"L'arrivo - afferma Barbara Molinari, presidente di Road to green 2020 - di flussi maggiori sul territorio e i comportamenti poco rispettosi si traducono in una grande mole di rifiuti, che spesso non vengono smaltiti nel modo corretto".

"Le particolari condizioni climatiche, con temperature torride, e precipitazioni molto scarse, mettono, inoltre, alla prova piante e animali. Per far sì che l'estate sia un periodo piacevole per tutti, e trascorrerla all'insegna della sicurezza e della sostenibilità, è importante rispettare le 5 regole d'oro", avverte.

## 1 - No a cicche e rifiuti in spiaggia

Ogni anno vengono lasciate sulle nostre spiagge tonnellate di rifiuti. Cartacce, bottiglie e lattine vuote, riviste, giochi rotti, pacchetti e cicche di sigarette. Le sigarette hanno un tale impatto ambientale, che molti comuni italiani hanno iniziato a vietare il fumo in spiaggia. Rispettiamo l'ambiente (e i vicini di ombrellone, che potrebbero non amare il fumo), e impariamo a smaltire i rifiuti in modo adeguato.

## 2 - Attenzione ai barbecue

iniziamo con il dire che in alcune aree, come le riserve naturali, è rigorosamente vietato fare grigliate e accendere fiamme. Ricordate che l'erba secca prende fuoco molto rapidamente, quindi prestate attenzione dove vi positionate e non perdetevi mai di vista il vostro barbecue.



## 3 - Non sprecare acqua

In estate molto spesso si verificano situazioni di siccità e penuria di acqua, soprattutto in alcune zone. In

questo periodo, più che mai, è indispensabile fare attenzione a non sprecare neanche una goccia. Chiudete i rubinetti se non state utilizzando l'acqua in quel momento, preferite la doccia al bagno nella vasca, avviate lavastoviglie e lavatrice sempre a pieno carico.

## 4 - Rispetta la biodiversità

Fiori e conchiglie possono essere bellissimi, e spesso sentiamo il desiderio di raccoglierci e portarli via con noi, come ricordo della vacanza. Questo, però, non sempre è possibile, anzi! In alcuni luoghi è addirittura vietato per legge. Si tratta di aree con un ecosistema molto delicato, in cui la più piccola alterazione potrebbe turbarne l'equilibrio. Tra i fiori, che stanno diventando sem-

pre più rari, che non possono essere raccolti, troviamo ad esempio il bucanave, la campanula e il giglio.

## 5 - Non abbandonare gli animali

Sebbene si tratti di un fenomeno che negli ultimi dieci anni si è sensibilmente attenuato, ci sono ancora persone che, con l'avvicinarsi delle partenze per le vacanze estive, decidono di abbandonare il proprio animale domestico, considerato un peso per le proprie ferie. Altri, invece, partono, ma non si preoccupano di sistemare in modo adeguato l'animale, che, magari, finisce cibo o acqua prima del tempo, o si ritrova a vivere tra i propri escrementi. Si tratta di comportamenti criminali, punibili ai sensi di legge. Oggi la maggior parte degli alberghi e dei ristoranti accettano animali, ed è possibile organizzare vacanze pet friendly senza troppo sforzo. Se, però, non potete/voLETE portarlo con voi, chiedete a qualcuno di prendersene cura (amici o pet sitters) oppure rivolgetevi alle pensioni per animali.

## BENESSERE

### Correre al mattino fa bene: ecco perché

Meglio correre al mattino o alla sera per bruciare più calorie? E' la domanda che in tempo d'estate si pone chi sta tentando di rimettersi in forma. Una risposta la dà il sito [ok-salute.it](http://ok-salute.it) secondo cui correre a digiuno al mattino appena svegli aiuta l'organismo. Grazie al metabolismo infatti al mattino il nostro corpo è costretto a bruciare più grassi perché è a corto di zuccheri dopo la notte. Ovviamente dopo allenamento è bene fare colazione per integrare ciò che si è perso, senza dimenticare ovviamente di bere sempre molta acqua.

L'importante poi è allenarsi in maniera graduale.

Perché abbia senso questo allenamento deve durare almeno 30 minuti. Ovviamente ci vuole sempre cautela. E' infatti inutile e dannoso correre come centometristi dall'oggi al domani senza essere allenati.

Una persona sedentaria, ad esempio, può iniziare con una corsa di 10 minuti intervallata da alcuni minuti di riposo, alterando magari la corsa alla camminata rapida. Gradualmente poi si potranno anche allungare i tempi di percorrenza e di durata della corsa.

# BENESSERE

## COME RITROVARE LA FORMA FISICA DOPO GLI ECCESSI A TAVOLA

### Ogni scusa è buona per....

La Pasqua, il lunedì in Albis, la festa della liberazione, la festa dei lavoratori...Tante ricorrenze, tanti "ponti", tanti....SGARRI A TAVOLA! Come fare per rimettersi in riga?

### Rinunciare al gusto?

Mai rinunciare ai piaceri della tavola!!

Parola d'ordine: EQUILIBRIO!

Per te inizia un percorso di conoscenza e consapevolezza, grazie al quale riuscirai a fare quelle piccole scelte quotidiane che ti porteranno ad avere controllo sul tuo stato di forma.

### Consapevolezza

Siamo oggi vittime dell'industria alimentare. Il cibo che mangiamo è ricco di eccessi (zuccheri, grassi, ormoni, pesticidi, veleni) e povero di nutrienti (vitamine, sali minerali, oligoelementi). Spesso ciò non dipende solo dalla nostra volontà. <https://www.youtube.com/watch?v=DNFI4GxbJd4>

...una soluzione c'è!



## I concetti di una sana nutrizione

Il nostro corpo è fatto di acqua e cellule. Dobbiamo garantire quotidianamente alcuni comportamenti che, nel medio/lungo periodo, permettono al nostro organismo di avere ciò che serve.

- Idratazione adeguata. Bere acqua al risveglio, lontano dai pasti, prima di andare a letto. Quanta acqua bere? 3% del peso corporeo. Aggiungi 1\2 Lt se fai sport e 1\2 Lt in estate.
- Fai 5 o più pasti al giorno. Prossimamente parleremo nel dettaglio di "crononutrizione" ma, per ora, ti basta sapere che è importante rispettare questi step: colazione - spuntino - pranzo - spuntino - cena. MAI SALTARE I PASTI!
- Fare pasti "bilanciati". Ogni nostro pasto deve essere bilanciato nei macronutrienti. 40% delle calorie devono provenire dai carboidrati, 30% dalle proteine, 30% dai grassi. Impareremo insieme a riconoscere i carboidrati buoni da quelli "cattivi", così come le proteine ed i grassi.





### Buone notizie!

Per te un regalo per aiutarti a partire! Ritaglia 5 minuti nella tua giornata e clicca qui: [tiny.cc/valutazionebenessere](http://tiny.cc/valutazionebenessere)

Nel campo "nome del tuo coach" inserisci "OMAGGIO CRAL" e nel campo "email del tuo coach" inserisci

[youstarcenterlife@gmail.com](mailto:youstarcenterlife@gmail.com)

(attenzione alla corretta digitazione). Descrivi nel dettaglio le tue abitudini e riceverai alcuni consigli utili personalizzati per te!

Perdonati! Diete fallite, tentativi mal riusciti di tornare in forma, abbonamenti in palestra pagati e mai utilizzati....quanti di noi ci sono passati? Non conta ciò che è stato, guardiamo in avanti!

"Change your body, change your mindset, change your life!"

- Ricorda che la chiave del cambiamento è il quelle piccole decisioni che spesso sottovalutiamo ma che, nel tempo, capitalizzano, verso un miglioramento o verso un peggioramento
- Ricorda SEMPRE: SE VUOI PUOI!!!

- Movimento adeguato. Trova il modo di avere una vita attiva! Anche solo 10 minuti al giorno, nel tempo, risultano fondamentali.

### Non solo una questione di peso

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ci dice che il 70% delle patologie derivano oggi dagli squilibri nutrizionali (v. immagine in basso).

Gastrite, colite, mal di testa, ansia, allergie, depressione, diabete, ulcera, anemia, pressione sanguigna, osteoporosi, psoriasi, malattie cardiovascolari...quante persone conosciamo con queste patologie? Bene, se solo si attenzionasse bene la nutrizione e lo stile di vita, 7 persone su 10 non avrebbero di questi problemi...SETTE SU DIECI!!



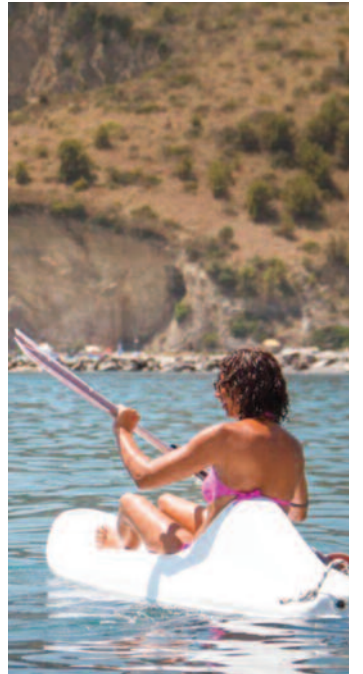
### Da dove cominciare?

Il primo passo è quello di prendere una decisione. Jim Rohn dice "le persone si muovono per disperazione o ispirazione. Se non ne puoi più è arrivato il momento di darsi da fare! Se desideri rimettere quei jeans di un tempo, quel costume che ti stava tanto bene, riavere le energie di una volta...bene, PUOI FARCELA!

- Definisci il tuo obiettivo con chiarezza. Non essere generico "voglio perdere peso", ma sii specifico "voglio perdere 10 kg in 2 mesi"
- Fai piccoli cambiamenti, non stravolgere tutto!
- Lasciati guidare da un professionista. Non è tanto "quanto" mangiamo ma "cosa e quando" mangiamo.

Per supporto e consigli <https://wa.me/3207739254>









# speciale cral 2019 formula hotel

22/06	29/06	06/07	13/07	20/07	27/07	24/08	31/08
29/06	06/07	13/07	20/07	27/07	03/08	31/08	07/09

## SISTEMAZIONE IN BUNGALOW COMFORT (MINIMO 3 PERSONE PAGANTI)

Adulti	430	510	510	510	530	530	460	385
Bambini 8 - 11	210	230	230	255	285	290	225	210
Bambini 4 - 7	<b>GRATIS</b>	210	<b>GRATIS</b>	220	220	<b>GRATIS</b>	215	<b>GRATIS</b>

**SUPPLEMENTO COTTAGE: 180,00 euro/settimana**

## SISTEMAZIONE IN CAMERA IN MURATURA (2 PERSONE) RIGOVERNO INCLUSO

Adulti	460	555	555	555	570	630	530	400
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Prezzi settimanali per persona.

**PIANO FAMIGLIA : bambini fino a 7 anni il primo GRATIS, il secondo € 150,00**

Posto letto bambini fino a 3 anni : GRATUITO (pasti a consumo).

Biberoneria (solo pranzo e cena) euro 70,00/settimana

Riduzione mezza pensione € 40,00/persona.

Pranzo e cena al ristorante self-service con vino ed acqua minerale inclusi a tavola. Prima colazione all'italiana.

Sistemazione:

**bungalow** perlinato in legno bianco: due camere non comunicanti, angolo cottura in veranda arredata, bagno privato esterno in muratura (no bidet, no phon).

**cottage** perlinato in legno bianco: due camere, angolo cottura interno, bagno interno in muratura (no bidet, no phon), ampia veranda arredata con tavolo e sedie.

**Rigoverno giornaliero escluso: su richiesta a pagamento € 70,00/settimana: dalle 9.30 alle 14.00 (cambio settimanale della biancheria letto)**

Sono inclusi:

- **cena di arrivederci**
- **animazione, giochi e spettacoli**
- **discoteca e serate musicali**
- **tessera club**
- **ombrelloni liberi con 2 sdraio sulla spiaggia**
- **biancheria bagno inclusa (novità 2019)**

**Su richiesta e a pagamento servizio spiaggia (ombrellone/2 lettini)**



Black Marlin Club Galleria. B. Aires, 6 20124 Milano 02 29.51.64.32  
[www.blackmarlin.it](http://www.blackmarlin.it) info@blackmarlin.it



villaggio turistico direttamente sul mare

## Formula residence stagione 2019 Prezzi giornalieri Cral Regione Campania

	<b>Bungalow</b>	<b>cottage</b>
22/06 - 29/06	68	93
29/06 - 06/07	90	105
06/07 - 13/07	106	122
13/07 - 20/07	106	122
20/07 - 27/07	118	133
27/07 - 03/08	151	173
03/08 - 10/08	185	210
10/08 - 17/08	192	217
17/08 - 24/08	165	190
24/08 - 31/08	90	110
31/08 - 07/09	60	75

Supplemento letto per bungalow e cottage al giorno (max 1):

dal 22/06 al 03/08: 18€; dal 03/08 al 24/08: 20€; gratuito dal 31/08 al 07/09.

Tessera Club da pagarsi in villaggio (gratuita per bambini fino 4 anni non compiuti):  
€ 40,00/persona per soggiorni di 7 giorni; € 55,00/persona per soggiorni 14 € 21 giorni  
Inizio/termine soggiorni: il sabato o la domenica

### Speciale 14 giorni in bungalow perlinato 4 posti letto

Dal 20/07 al 03/08 euro 1.780,00 + tessere club

Dal 27/07 al 10/08 euro 2.160,00 + tessere club

Abitazioni perlinato in legno bianco:



Bungalow (4 posti letto) due camere non comunicanti con ingressi indipendenti, angolo cottura in veranda arredata con tavolo e sedie, bagno privato esterno in muratura (no bidet, no phon). Eventuale 5° letto a castello  
Pulizia finale euro 20,00



Cottage (5 posti letto) due camere, angolo cottura interno, bagno interno in muratura (no bidet, no phon), ampia veranda arredata con tavolo e sedie. Eventuale 6° letto a castello  
Pulizia finale euro 20,00

### Prenotazioni ed informazioni:

Galleria Buenos Aires, 6 - 20124 Milano tel 02.29516432 fax 02.29403212

[www.blackmarlin.it](http://www.blackmarlin.it) [info@blackmarlin.it](mailto:info@blackmarlin.it)



# PHONAK Lyric

life is on

- › Completamente invisibile
- › Suono chiaro
- › Utilizzo giorno e notte



PER INFO  
**081 5584200**

VIA LUCA GIORDANO, 90  
VOMERO (NA)



**L'ACUSTICA**  
CENTRI AUDIOPROTESICI



**ARCELLA BROKERS.R.L.**

Consulenza e Soluzioni Assicurative

**Allianz** 

 **GENERALI**

 **facile.it**  
RISPARMIARE È FACILE



**Vittoria**  
Assicurazioni

**INFORTUNI**

**CASA- incluso il rischio sismico-**

**RESPONSABILITA' DEL CAPOFAMIGLIA**

**VITA- investimento, risparmio, fondi pensione-**

**Rimborso spese mediche**

**RESPONSABILITA' CIVILE PROFESSIONALE**

**CESSIONE DEL QUINTO**



## MUSICA

# Mario Fasciano presenta "Entanglement"

Mario Fasciano compositore, arrangiatore e straordinario percussionista, è un napoletano doc.

Figlio d'arte, il papà Umberto era primo violino dell'orchestra del Maestro Anepeta, orchestra di cui in seguito anche Mario farà parte. Emerge, come batterista sul finire degli anni 60, e suona con vari gruppi rock italiani. Nel 1968 entra a far parte del gruppo dei Rogers (il cui brano "Guarda" è stato un grande successo), e poi incide, per la RCA, con formazioni sperimentali da cui nasceranno, ben presto, i primi pezzi italiani autenticamente rock.

Dal 1971 al 1973 approfondisce la propria esperienza a Londra, dove, per tre anni, ha lavorato con le maggiori band rock internazionali suonando al fianco di icone del rock e componenti di band che hanno scritto pezzi di storia della musica con i Deep Purple, i Genesis, i King Crimson, i Gentle Giant, gli Yes.

Come ad esempio Ian Paice, leggendario batterista, una vera icona della batteria rock, e Steve Morse chitarrista, entrambi dei Deep Purple o come Rick Wakeman tastierista degli Yes (uno dei migliori al mondo) che inventò un nuovo modo di usare le tastiere e il Minimoog, aprendo letteralmente la strada alle moderne tecniche e ai suoni del progressive-rock. Wakeman con gli Yes ha inciso tre capolavori assoluti: "Fragile", "Close to the Edge" e "Yessongs", album storici che hanno da tempo superato i 40 milioni di copie vendute in tutto il mondo. Wakeman è stato per anni anche l'arrangiatore del Duca Bianco David Bowie, con cui ha scritto la celebre "Life on Mars", e di Elton John.

Ha inoltre realizzato album con numerosi altri importanti artisti, tra i quali spiccano Cat Stevens, la band dei Black Sabbath e Lou Reed. E poi ancora come Steve Hackett, straordinario chitarrista e compositore dei Genesis, con cui ha inciso otto album dal 1971 al 1977, tra cui capolavori assoluti come Nursery Cryme (1971), Foxtrot (1972), Selling England by the Pound, considerato dai critici come uno degli apici della musica progressive, The Lamb Lies



*Le sonorità dei Deep Purple, degli Yes e dei Genesis e la sua Napoli ..progressive*

Down on Broadway, A Trick of the Tail e Wind & Wuthering. Infine Roger King tastierista e Rob Townsend sax e flauto, due tra i più famosi componenti della Steve Hackett Band.

Fasciano, nel 1987, incide con Rick Wakeman il cd "Cavalieri neri alla corte di Re Ferdinando IV", seguito nel 1988 da un secondo album intitolato "Stella bianca alla corte di Re Ferdinando", da cui nascono una serie di concerti unplugged in luoghi storici italiani fino al 2000.

Nel 2001 Mario Fasciano diventa artefice di un progetto incredibile con Steve Morse, Ian Paice, e Don Airey, del famoso gruppo Rock dei Deep Purple, i quali accettano di mettere da parte le chi-

tarre elettriche, e utilizzando antichi strumenti musicali, suonano insieme a lui la tarantella napoletana. Da ciò nasce un CD intitolato "E-Thnik" con ben 10 brani inediti, di tipiche melodie napoletane.

Nel 2006, le sonorità di Fasciano, le tastiere di Wakeman, la chitarra di Steve Morse, la batteria di Ian Paice, il sax di Rob Townsend e l'hammond di Don Airey, si fondono in una registrazione che esalta proprio le differenze, il romanticismo un po' decadente di Napoli ed il pragmatismo londinese proponendosi in Italia con il CD "Porta San Gennaro".

Qualche anno dopo inizia a Napoli la tournée Wakeman-Fasciano, concerto acustico con special

quest Rob Townsend dal titolo "dalle sei mogli di Enrico VIII a Ferdinando IV". La tournée si estende fino al 2010 concludendosi al Teatro Verdi di Salerno dopo aver toccato tutte le principali città italiane. "ENTANGLEMENT" infine, disco rigorosamente in vinile, è l'ultima produzione musicale di Mario Fasciano e celebra mezzo secolo di musica rock.

Un disco bellissimo che assieme alle sonorità tipiche del progressive rock degli anni '80, unisce quelle più melodiose e tipiche della tradizione partenopea, in un mix di grande raffinatezza e suggestione.

Con grande probabilità il 3 settembre Fasciano si esibirà a Napoli in concerto con Wakeman, Morse e Townsend presso il Museo Diocesano di Napoli. Ma il lungo percorso musicale di Fasciano è sempre stato accompagnato anche da una grande sensibilità verso i più deboli.

Dopo numerosi concerti a fini di beneficenza Fasciano diventa infine testimonial della FONDAZIONE GOVONI, impegnata nella lotta alle comunicopatie e alle disabilità intellettive, unendosi in questa mission a un altro grandissimo autore e compositore, Patrizio Trampetti, tra i fondatori della Nuova Compagnia di Canto Popolare, autore di bellissimi testi per molti cantanti famosi, e che tra l'altro da anni collabora con Fasciano in tutti i suoi progetti.

**Il disco sarà messo a disposizione della fondazione che potrà così beneficiare di parte del ricavato della sua vendita e, per gentile concessione dell'autore, è acquistabile da tutti i soci del cral al prezzo straordinario di € 11. Lo si può richiedere o alla segreteria del Cral allo 081.7962966 o chiamando direttamente la fondazione al 335.8204711.**

Acquistare il disco, oltre al gesto simbolico di solidarietà, vi regalerà momenti di assoluta bellezza e serenità interiore e vi consentirà di rivivere le fantastiche atmosfere di 40 anni fa! E non è poco...



## **C.F.R. - Centro di Fisioterapia e Riabilitazione polispecialistica**

*Riabilitazione neuromotoria*

*Rieducazione Posturale*

*Riabilitazione ortopedica e traumatologica*

*Tecar - Onde d'urto - Ultrasuoni*

*Fisioterapia dello sport*

*Magnetoterapia - Elettroterapia*

*Bendaggio Funzionale - Cupping - Crochetage*

*Metodo Mézières - Taping neuromuscolare*



**Dott. Adriano D'Onofrio - Fisioterapista**  
Via Caserta 61, Pomigliano D'Arco 80038 (Na)

Si riceve per appuntamento

Tel: +39 333 542 6248





# OTTICA



## LUCIANO BOZZAOTRA

Via Consalvo 201 - Napoli  
(adiacente Agenzia Banco di Napoli)

Telefono 081 2390411

"Reg. Ministero della Salute ITCA01020090"

MISURAZIONE DELLA VISTA

COMPUTERIZZATA

**GRATUITA**

**OCCHIALE**

SU MISURA COMPLETO

MONTATURA e LENTE (MADE IN GERMANY)

a partire da **€ 49,00**

Con lenti antiriflessi + **€ 15,00**

**OCCHIALE**

PROGRESSIVO COMPLETO

MONTATURA e LENTE (MADE IN GERMANY)

a partire da **€ 139,00**

MONTATURE E OCCHIALI DA SOLE



VARIE MARCHE **SCONTI DAL 40% al 50%**



# VALLE DELL'ORSO

# ESTATE 2019

**ACQUA**

**FUN**

**NATURA**

GIORNO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
MAG	M			S	D						S	D					S	D						S	D							
GIU	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D		
LUG	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	
AGO	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	
SET	D	L	M	M	G	V	S	D				S	D																			

**INTERO GIORNALIERO**  
 €10 €12 €16 €18 €25

**RIDOTTO GIORNALIERO**  
 €8 €10 €12 €14 €18

**POMERIDIANO UNICO**  
 €7 €8 €10 €12 €18

DAL 25 MAGGIO AL 30 GIUGNO  
 PARCO APERTO DALLE 9:00 ALLE 18:00 (PM 13:30)

DAL 1 LUGLIO AL 18 AGOSTO  
 PARCO APERTO DALLE 9:00 ALLE 18:30 (PM 14:00)

IL 25 AGOSTO  
 PARCO APERTO DALLE 9:00 ALLE 08:00 (PM 14:00)

Il prezzo del biglietto include l'utilizzo di tutte le attrazioni acquatiche, animazione per grandi e piccoli, l'utilizzo degli spogliatoi e degli altri servizi. Lettini, sdraio e ombrelloni, disponibili fino ad esaurimento, sono compresi nel prezzo "intero", salvo particolari giornate espressamente segnalate all'ingresso. Il prezzo del biglietto ridotto sarà riservato ai bambini di altezza compresa tra i 100 ed i 140 cm di altezza, ai disabili autosufficienti\*\*, agli accompagnatori degli ospiti diversamente abili non autosufficienti, ai militari e agli over 45. Ai bambini fino a 19 cm di altezza, agli over 75, nonché alle persone diversamente abili non autosufficienti che non possono accedere alle attrazioni, sarà riconosciuto il diritto di accesso gratuito al parco, se accompagnati da persona pagante. I giochi e gli impianti dovranno essere sempre 30 minuti prima dell'orario di chiusura del parco. Lo sconto CRAL sulle tariffe in vigore è di €2,00 per gli adulti e di €2,00 per i bambini, escluso l'ingresso. Per le campagne abbonamenti, compensative e speciale "il giorno dopo paghi la metà" visita il nostro sito [www.valleorsosoparco.it](http://www.valleorsosoparco.it) o chiedi ad un operatore. \*Posto a sedere € 1,00. \*\*Per disabili si intendono le persone che pur essendo autosufficienti presentano documento di invalidità.

**Ritira il tuo buono sconto presso la segreteria del Cral Regione Campania**