



eventi



prodotti



sociale



noè



cultura



vantaggi



servizi



luoghi

## Cos'è InSalute.club

### Salute e benessere sul territorio

È il media di riferimento territoriale per tutto ciò che è salute e benessere.

### È il club di chi vuole stare bene

e dedica spazio a informazioni, news e iniziative su: attività, luoghi, cultura, sociale, arte, sport, prodotti tipici, ma anche tutte le realtà che contribuiscono al benessere collettivo.



La salute non è solo salvaguardia dalle malattie, disturbi o del mangiar sano, è anche stato d'animo, benessere dell'anima, che spesso si raggiunge grazie all'unione con gli altri, alla condivisione di esperienze vissute, progetti comuni nell'interesse dell'altro. L'aiuto, il sostegno nei confronti di fasce deboli e per quelle più indifese della nostra comunità è una fonte inesauribile di energia, di positività e di vero benessere.



# inSalute.club

## Il Club del Benessere



## Cos'è InSalute.club

### Salute e benessere sul territorio

È il media di riferimento territoriale per tutto ciò che è salute e benessere.

### È il club di chi vuole stare bene

e dedica spazio a informazioni, news e iniziative su: attività, luoghi, cultura, sociale, arte, sport, prodotti tipici, ma anche tutte le realtà che contribuiscono al benessere collettivo.

Per essere informato su tutte le novità, per richiedere informazioni o per porre quesiti, ma anche ricevere le nostre newsletters, compila il form sul nostro sito

[www.insalute.club](http://www.insalute.club)

adv@insalute.club  
0825 74603  
327 1184744

## Insieme per uno scopo comune

### Fai parte di un'Associazione, una Fondazione o un Ente?

Segnalaci il tuo impegno nel sociale, raccontaci la tua realtà associativa, i progetti e le finalità.

### Inviaci i tuoi articoli

Se desideri informare i lettori in modo semplice e chiaro su come prendersi cura di sé, scrivici, pubblicheremo i tuoi contributi.

**Se hai un'attività, sei un libero professionista o un'associazione, unisciti a noi:** entra anche tu a far parte del circuito convenzioni del benessere. Parlaci di te e di quello che vuoi offrire agli utenti. Compila il form al sito [www.insalute.club/vantaggi](http://www.insalute.club/vantaggi)

### Diventa partner

InSalute.club è un'iniziativa gratuita che si autofinanzia grazie al contributo delle Aziende e dei lettori a cui piace il nostro progetto. Se hai trovato interessante e utile InSalute.club, sostienici.

## Prodotti



salute, alimentazione, gadget, attrezzature, sport, prodotti utili e funzionali per il benessere

## Servizi



centri per la salute e il benessere, corsi, professionisti, attività dedicate alla cura del corpo e della mente

## Luoghi



ambiente, parchi, piste ciclabili, pic-nic, divertimenti, cascate, percorsi, fattorie didattiche, agriturismi

## Cultura



musei, mostre, libri, teatro, concerti

## Vantaggi



fidelizzazione per ricevere coupon, sconti, affiliazioni, omaggi dalle Aziende e Strutture che aderiscono a InSalute.club

## Sociale



mission e iniziative delle realtà associative, fondazioni e istituzioni

## Noè



cura e benessere degli amici a quattro zampe

## Eventi



iniziative, convegni, fiere, appuntamenti, workshop legati al benessere fisico e psichico

Per leggere la versione integrale degli articoli:

Vieni sul sito

[www.insalute.club](http://www.insalute.club)



## Sportello di ascolto per le famiglie

info: tel. 347 806 53 59 - [apscassiopea@libero.it](mailto:apscassiopea@libero.it)

Si rinnova, anche quest'anno, il Servizio di Sportello di Ascolto Psicologico rivolto alle famiglie.

Lo sportello dell'APS Cassiopea di Moiano (Bn) si avvale della collaborazione della Dr.ssa Angelina Viola (Psicologa) e della Dr.ssa Maria Libera Falzarano (Sociologa). Una nuova fase progettuale dell'Associazione prevede un ampliamento delle attività, tra cui un nuovo percorso d'intervento, rivolto alla prevenzione delle dipendenze patologiche con riferimento particolare al gioco patologico. L'obiettivo è di ampliare l'azione di supporto al benessere dell'individuo. Lo sportello rimane aperto, presso i locali della Biblioteca Comunale di Moiano, il martedì dalle 9.00 alle 11.00 e il giovedì dalle 16.30 alle 18.30. **I colloqui saranno condotti nel rispetto della privacy e sono totalmente gratuiti.**



## Screening Neonatale Esteso delle malattie metaboliche ereditarie

Inaugurato ad ottobre scorso dal Presidente della Regione De Luca, presso il CEINGE Istituto di Biotecnologie avanzate di Napoli, il Laboratorio di Screening Neonatale Esteso (SNE). Grazie allo screening neonatale esteso, reso obbligatorio dal Ministero della Salute, è possibile individuare al momento della nascita 40 patologie ereditarie del metabolismo prima che queste possano manifestarsi, così da evitare al bambino danni irreversibili. Il CEINGE, che eseguiva lo screening neonatale esteso in fase sperimentale dal 2007, ha completato le operazioni di inclusione dei 54 Punti Nascita e 18 TIN (Terapie Intensive Neonatali) della Regione Campania nella Rete di Screening Neonatale Esteso (SNE) della Campania ed esegue ora "a regime" le indagini diagnostiche per tutti i neonati del territorio regionale.



## Un dolce di Carnevale della Caserta settecentesca

Ha la forma di una corona, gli ingredienti sono semplici e gli aromi sono quelli del limone, dell'anice e del vermouth. Non chiamatela ciambella però!

**Il Guanto Caleno è sua maestà, il re delle nostre più antiche tradizioni.**

• 1 kg Farina 00 (più la farina per stendere l'impasto)  
• 7 Uova • 120 g Zucchero • 125 g Latte scremato • 50 g Olio di semi • 60 g Liquore all'anice • Buccia grattugiata di 2 Limoni • 1 pizzico Sale • 2 bustine Vanillina • 1 bustina Lievito in polvere per dolci (istantaneo) • Per friggere: 2 litri Olio di semi di arachide (oppure di girasole)

Montare le uova con lo zucchero, aggiungere la buccia di limone grattugiata, la vanillina, l'olio e il latte e montare ancora un po'. Incorporare circa 200 g di farina ed iniziare a lavorare il composto, aggiungere il liquore all'anice, il lievito istantaneo per dolci e poco per volta, aggiungere altra farina. In tutto, bisognerà aggiungere 950 g di farina. Passare quindi l'impasto sul tavolo di lavoro spolverato di farina e continuare a lavorarlo fino a che non sarà bello elastico. Far riposare l'impasto per 60 minuti coprendolo con un canovaccio. Dopo, infarinare bene il piano di lavoro, stenderci un pezzetto di impasto con il matterello in una sfoglia di circa 2 mm di spessore e tagliarla in tanti rettangoli delle dimensioni di circa 22x8 cm.

Con la punta del coltello fare dei taglietti sui lati più lunghi di ciascun rettangolo. Ciascun rettangolo va poi piegato a metà nel senso della lunghezza (ottenendo un nuovo rettangolo di 20x4 cm). Chiudere quindi ciascun rettangolo a forma di ciambella chiudendo bene le estremità bagnandole con un goccio di acqua per sigillarle bene. Ora sono pronti per essere fritti e mangiati caldissimi!



## Nuovo bando dell'unico Premio Letterario dedicato alla bici

### Quinta edizione per il "Bicicletterario"

Il Bicicletterario si propone di raccogliere le storie che ogni giorno nascono in bicicletta e, così come le ruote le imprimono sulla strada, questo Premio sui generis invita tutti a trascriverle, sotto forma di prosa o versi e ad inviarle a [bicicletterario@gmail.com](mailto:bicicletterario@gmail.com) per prendere parte ad una sorta di Giro d'Italia Cicloletterario: è importante che siano però originali e inedite e che giungano alla Segreteria entro la scadenza del 15 febbraio 2019. L'adesione è gratuita, non esistono oneri di sorta per chiunque abbia voglia di condividere le proprie personali parole in bicicletta.

L'appello è rivolto a bambini, ragazzi e adulti, ovunque risiedano sul territorio nazionale ma anche oltre.

Per info: <http://bicicletterario.blogspot.com>



## La Facoltà di Ingegneria Aerospaziale in classifica in ambito mondiale

### La Facoltà dell'Università degli Studi Federico II di Napoli è risultata 24esima nella classifica delle migliori al mondo.

Il celebre ateneo partenopeo si colloca in ottima posizione nella speciale graduatoria stilata dall'Academic Ranking of World Universities o ARWU, superando i più quotati Politecnici di Milano e Torino. Si tratta di un nuovo e brillante riconoscimento per l'Università degli studi Federico II.

L'Arwu rappresenta una delle tre classifiche più conosciute al mondo ed è redatta dall'Università Jiao Tong di Shanghai allo scopo di valutare i principali Istituti di educazione terziaria nei continenti di Asia, America, Europa e Oceania.

Per leggere la versione integrale degli articoli:

Vieni sul sito

[www.insalute.club](http://www.insalute.club)



## L'auto senza guidatore nascerà in Irpinia nel 2019



“Si avvicina il momento della nascita in Irpinia dell'auto del futuro targata Gruppo Adler di Paolo Scudieri”

ha spiegato lo stesso imprenditore dell'automotive in occasione della sua elezione il 4 dicembre scorso per il triennio 2019-21 alla presidenza dell'Anfia, l'Associazione nazionale filiera industria automobilistica.

**Adler Inlight** è nata con l'obiettivo di proiettare l'industria italiana al vertice della innovazione tecnologica nello sviluppo di progetti altamente innovativi legati al territorio, a cominciare dal “Borgo 4.0”, che nascerà in provincia di Avellino nel Borgo 4.0.

Il progetto “Borgo 4.0” prevede di trasformare un'area urbana in un laboratorio per le tecnologie di mobilità intelligente, dove sperimentare un'auto a guida autonoma con sistemi di rilievo e monitoraggio in tempo reale. Lioni fornirà il laboratorio di un programma che vedrà la partecipazione di una complessa filiera di operatori del mondo accademico, in sinergia con le istituzioni. La Campania, di concerto con il presidente dell'Adler Group Scudieri, Afia, STM e l'Università Federico II, ha già individuato il territorio irpino come zona sperimentale, ma resta da scegliere il borgo adatto, che dovrà avere alcune caratteristiche precise: almeno 5mila abitanti, localizzato ad almeno 700 metri slm, prossimo ad arterie principali della viabilità. Dunque Lioni è il luogo perfetto, gode di tutti i requisiti per avviare la costruzione del più grande polo nazionale della sperimentazione tecnologica collegata all'automotive.



## Forcella, simbolo dell'armonia pitagorica



Forcella è un insieme di leggende ed armonie matematiche. Nasce nella prima Neapolis greca, infatti gli antichi resti della cinta muraria si trovano in questa zona: il cosiddetto cippo che un tempo era il simbolo di Forcella è un gruppo di pietre appartenente con molta probabilità alla porta più vecchia della città. Da qui ebbe origine l'espressione citata molto spesso dai napoletani: “**s'arricorda 'o cippo a Furcella**” per far capire che si tratta di qualcosa di molto antico.

Secondo alcune leggende il nome Forcella deriva dal fatto che la strada finisce assumendo l'aspetto di una forcella. Lo storico Pietro Giannone nella Istoria del regno di Napoli dice che si tratta della derivazione delle forche di giustizia posizionate nei pressi della piazza di Forcella. Inoltre, la storia racconta che questo luogo era noto per l'esposizione delle teste tagliate dei condannati a morte. Mentre alcuni

studiosi ritengono più probabile affermare che la denominazione della zona derivi dalla presenza della sede della scuola pitagorica, il cui emblema era la lettera sacra Y. Lo stemma del Seggio (istituzione amministrativa della città, di epoca Medievale) di Forcella, difatti, è proprio una forca a ipsilon. Questa lettera ha un forte significato esoterico: Y è l'iniziazione; una documentazione antica vede la Y come simbolo esoterico della vita, precedente all'uso dei pitagorici come lettera sacra. I primitivi adoravano la Y come Albero della Vita, un'esistenza cosmica anteriore a quella della Terra. Altri studiosi affermano che **Pitagora abbia prelevato il significato della lettera Y dal sapere egizio**. D'altronde le prime tracce di un rapporto tra Napoli e l'Egitto risalgono proprio al periodo della sua fondazione: il culto di Iside ha lasciato evidenti tracce anche nel passaggio dal paganesimo alla religione cristiana.



## Nasce il dipartimento Data Analytics



L'iniziativa ha già ricevuto un notevole riscontro, con l'iscrizione di numerosi studenti, provenienti prevalentemente dai licei della provincia di Caserta, da altre province e regioni italiane.

“Data Analytics è a libero accesso ed è erogato interamente in lingua inglese - spiega la prof.ssa Rosanna Verde, - mira a far acquisire ai propri laureati competenze di matematica, teorica e computazionale, di statistica inferenziale e analisi esplorativa dei dati, anche di grandi dimensioni, di tecniche di machine learning per la previsione, di strumenti metodologici e applicati propri dell'informatica per la gestione di data base e di sistemi informativi, di elementi di programmazione, di moderni strumenti software per il trattamento dei dati e di tecniche di comunicazione dei risultati.”



Farmacia del Daino

AUTOANALISI DEL SANGUE  
MISURAZIONE DELLA PRESSIONE  
ALIMENTI SPECIALI

NATUROPATIA E MEDICINA COMPLEMENTARE  
OMEOPATIA E FIORI DI BACH  
CONSIGLI PER PROBLEMI DI INTOLLERANZA  
LABORATORIO PER PREPARAZIONI GALENICHE  
VETERINARIA

La farmacia del Daino  
situata ad Avellino.  
Fondata all'inizio dell'800  
e tramandata da padre in figlio.

Molto rinomata e conosciuta  
per le sue preparazioni galeniche

Farmacia del Daino  
Via Perrottelli, 4 • Avellino  
Tel: 0825 38145

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



## Napoli primo porto "green" del Sud



Il porto di Napoli il primo "green" del sud Italia grazie alla firma di un protocollo d'intesa firmato tra l'Autorità di Sistema del Mar Tirreno Centrale (Adsp), Enel e Caremar. La firma porterà alla realizzazione di un'infrastruttura per l'alimentazione elettrica delle navi. La convenzione tra i partner, consentirà alle navi della Caremar, che attraccheranno al porto di Napoli, di utilizzare l'energia elettrica e spegnere i generatori di bordo, minimizzando l'inquinamento acustico e ambientale. L'impianto sorgerà nella banchina di Calata Porta Massa del porto e riguarderà i collegamenti garantiti da Caremar. Grazie a questa intesa sarà ridotto l'impatto ambientale legato al traffico marittimo portuale e si darà vita al primo porto "sostenibile" del Mezzogiorno. L'alimentazione elettrica dovrebbe essere operativa per maggio 2019.



## Una laurea in videogames?



### A Solofra una realtà di eccellenza

Nasce IUDAV, prima Università di Animazione e videogiochi, fondata nel 2013 a Solofra (Av). Un'opportunità per tanti giovani avellinesi e non solo di mettersi in gioco in un campo sempre dinamico e affascinante. L'idea di dare vita a un percorso di studi interamente dedicato al mondo dei videogames è di don Patrizio Coppola, sacerdote di Contrada che ha deciso di unire il suo spirito di amore e sacrificio verso gli altri alla sua innata passione, che gli è valso il simpatico soprannome di "don Joystick". Oggi i corsi di laurea tenuti dallo IUDAV sono accreditati e l'Istituto è in grado di rilasciare il titolo europeo Bachelor's Degree in Arti Digitali – Videogiochi e Animazione, completamente spendibile sul mercato del lavoro.



## Il culto del malocchio



### Corno napoletano

Perché proprio il corno? È da sempre, a torto o a ragione un'arma preziosa per tenere lontana la sfortuna, la jettatura e quant'altro possa esserci di nocivo. La tradizione partenopea vuole che ad avere la felice idea del corno anti jella, fosse un prete, il quale, al fine di evitare, o almeno limitare, la brutta abitudine diffusasi tra la gente, anche non di basso ceto, di grattarsi fra le gambe, al solo apparire di un presunto jettatore. Dunque, invece di grattarsi in quel posto, l'ecclesiastico precisò che bastava stringere tra le mani il corno per difendersi da questi ultimi. Sempre la stessa tradizione vuole che quel prete fosse omosessuale. Da qui l'espressione napoletana: "Fatte benedicere a nu prevet ricchione", ovvero fatti benedire da un sacerdote omosessuale, in caso di sfortuna.



Per ascoltare  
devi  
sentirci bene

**Fonetop**  
Centro Acustico dr. Nicola Topo

**Sede Avellino**  
C.so V. Emanuele, 36

**0825 26057**

**MUGNANO DEL CARDINALE**  
**FONETOP LAB**  
Via Roma, 72  
tel. 081 8257720

**SANT'ANGELO DEI LOMBARDI**  
Via A. Argentino, 5  
0827 24395

**LIONI**  
Via Marconi, 130  
Tel. 0827 224982

**CERVINARA**  
Via Roma, 136  
tel. 0824 836270

**GROTTAMINARDA**  
Rione Gelso, 23  
tel. 0825 872045

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



## Il Pane dei monaci di Padula



La città in provincia di Salerno è sede della Certosa di San Lorenzo, sito Unesco e uno dei complessi monastici più imponenti d'Europa. Qui si produce la tipica pagnotta casareccia.

La Campania, già celebrata dai latini per la sua fertilità, è terra di pane e di companatico eccellente. L'originale pagnotta è prodotta dai membri dell'Associazione Città del Pane che raccoglie 44 comuni italiani di 15 regioni, interessati alla valorizzazione dei pani tipici legati al loro territorio e alla tutela della qualità del pane.

**Il Pane di Padula è una pagnotta di circa due chili, di forma rotonda** fatta con una miscela di farina di grano tenero e duro, con lievito naturale che, prima della cottura viene segnato con tagli trasversali in modo da disegnare sulla crosta una sorta di quadrettatura. Il pane può essere di farina di grano duro, di grano

tenero oppure integrale o ancora misto, ma la costante, che garantisce una qualità mediamente alta del pane è la lievitazione naturale, accompagnata dalla cottura in forni a legna. La lavorazione tradizionale prevede che le due farine vengano impastate con lievito precedentemente sciolto in acqua tiepida e che la massa venga lasciata lievitare per 3 - 4 ore in estate e a 4-5 ore durante l'inverno. **Per tradizione la pagnotta case-reccia viene cotta con le fascine e rigorosamente nel forno a legna.** La procedura è molto laboriosa; si comincia all'alba a riscaldare il forno con le fascine esclusivamente di alberi locali. La lavorazione è tutta artigianale: vengono informati pochi pezzi alla volta per una cottura che dura non meno di due ore. Si conserva a lungo ed è ottimo con un filo d'olio. Si può mantenere anche per quindici giorni.



L'Associazione Pabulum bandisce la quarta edizione del Premio Nazionale Pabulum. Il concorso ha la finalità di promuovere e divulgare lo stile alimentare mediterraneo, riconosciuto nel 2010 come patrimonio culturale immateriale dell'umanità dall'UNESCO. Ideatrici dell'iniziativa sono la Biologa Nutrizionista Katya Tarantino, presidente dell'associazione Pabulum, Graziella Di Grezia, Medico Radiologo e la biologa Giulia Corrado. La Direzione Artistica del Premio è affidata al giovane talento Davide Cuorvo. Quest'anno il prestigioso ruolo di Presidente Onorario di Giuria è stato assegnato ad Antonio Limone, Direttore Generale dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Mezzogiorno.

**LA DIETA MEDITERRANEA.** «La Dieta Mediterranea - afferma la biologa nutrizionista Katya Tarantino - è caratterizzata da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca e verdure, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi, sempre in rispetto delle tradizioni di ogni comunità. Tuttavia, la Dieta Mediterranea è molto più che un semplice alimento. Essa promuove l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende».

L'iniziativa ha ricevuto il Patrocinio morale da parte del Consiglio Regionale della Campania, Museo Vivente della Dieta Mediterranea, UNPLI Campania, Distretti turistici Regione Campania, Ordine dei Tecno-



## Quarta edizione del Pabulum, premio riconosciuto dall'Unesco

logi Alimentari Campania Lazio ed ha come partner Città del Gusto di Napoli/Gambero Rosso, Unione Regionale Cuochi Campania, PMI International, Delta 3 Edizioni, UNCI Agroalimentare, AGROCEPI, Associazione Terre del Sud, Associazione Crescere in rosa, Associazione Salerno Attiva Civitas, Associazione Logopea, Associazione Farma e Benessere, Associazione della Terza Età/Università Irpina del Tempo Libero di Avellino. Il concorso è gratuito e aperto a tutti. È possibile iscriversi al concorso richiedendo il bando e la scheda di iscrizione tramite e-mail [associazionepabulum@gmail.com](mailto:associazionepabulum@gmail.com). Il concorso scade il 30 giugno 2019. Per informazioni: 329-9831500; gruppo e pagina Facebook "Premio Nazionale Pabulum" e "Associazione Pabulum".

**IL BANDO PER PARTECIPARE è scaricabile su [www.insalute.club](http://www.insalute.club)**



## Nasce Eat Well Sportello nutrizionale gratuito dell'Associazione Pabulum



**Ideato dalle biologhe nutrizioniste Katya Tarantino, Giulia Corrado e dal Medico Radiologo PhD Graziella Di Grezia,** il progetto è interamente dedicato alla sensibilizzazione di bambini e ragazzi, sulle tematiche della prevenzione, della salute e sul miglioramento dello stile di vita.

Lo sportello è destinato a bambini e ragazzi della scuola primaria e secondaria di I grado, accompagnati dai loro genitori. Un biologo nutrizionista sarà presente, un pomeriggio a settimana, presso la sede dell'associazione per circa 2 ore.

Non è prevista l'elaborazione di una terapia alimentare personalizzata. La prenotazione è obbligatoria.

**Per prenotare: 329-9831500 [associazionepabulum@gmail.com](mailto:associazionepabulum@gmail.com)**



## Primo intervento ortopedico robot-assistito



Presso l'Ospedale Evangelico Betania di Napoli è stato eseguito il primo intervento di chirurgia ortopedica in Campania robot-assistito. L'operazione è stata effettuata dall'equipe diretta dal **Dott. Giacomo Negri**, Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Ortopedia e Traumatologia. Il paziente è stato sottoposto ad una Artroprotesi di Ginocchio impiantata con l'ausilio di un sistema robotico di nuova generazione "Navio Blue Belt Technologies" della Smith&Nephew.

Il sistema robotico è composto da sensori che si applicano all'arto del paziente; da una fresa chirurgica ad alta velocità, controllata elettronicamente; da un software di pianificazione chirurgica image-free (ovvero che non necessita di indagini radiologiche del paziente) e da un'applicazione specifica per la navigazione protesica.

Attraverso i sensori e gli strumenti chirurgici collegati al software, il chirurgo viene "guidato" durante le varie fasi dell'intervento protesico da un robot che ha memorizzato e mappato tutte le caratteristiche del paziente, quelle dell'intervento da effettuare e quelle della protesi: dalla resezione delle strutture ossee all'impianto delle componenti protesiche.

La chirurgia computer-assistita permette di calcolare, in tempo reale, l'asse statico e dinamico dell'articolazione da protesizzare, associato ad un corretto bilanciamento delle strutture legamentose, al fine di migliorare il posizionamento delle componenti protesiche. Tali parametri sono fondamentali per diminuire l'usura dell'impianto protesico e prolungare la durata dello stesso e di conseguenza la qualità di vita del paziente.

# Nasce in Campania la prima Maialumeria

**Il progetto nasce dalla lunga esperienza della famiglia Schettino, produttori di salumi dal 1905 a Mugnano del Cardinale (Av).**

Uno spazio dedicato e formula originale per degustare salumi di qualità in abbinamento a grandi etichette di vini, champagne e birre artigianali. Un'idea di Simone Schettino, terza generazione di una famiglia che dal 1905 si occupa di produzione e commercio di salumi di alta gamma.

A Mugnano del Cardinale, tra la provincia di Napoli e quella di Avellino, terra del celebre e omonimo salame, il Salame Bar è uno spazio all'interno di Maialumeria il concept-risto-store che Schettino ha creato per raccontare e far degustare prosciutti, coppe, culatelli ed altri salumi provenienti dai migliori allevatori e produttori nazionali ed esteri.

Il Salame Bar è un luogo di incontro e degustazione, il lungo tavolo con comodi sgabelli, l'enoteca a vista e il bancone bar sono il luogo ideale per chi vuole mettere al centro dell'esperienza i salumi proposti in varie declinazioni: crudi, cotti, stagionati, affumicati e speziati da degustare al banco come aperitivo in abbinamento ad una birra artigianale, un buon calice di vino o champagne.

**Tanti i prodotti di punta tra cui scegliere, affettati finemente o tagliati a punta di coltello, serviti su eleganti taglieri di legno:** dalla mortadella di Bologna IGP al culatello di Zibello Dop, dal salame Napoli al prosciutto crudo Tanara di Parma 24 mesi, dal San Da-



niele Dop alla pancetta arrotolata o stecata, dal prosciutto di Parma Pio Tosini tre ghiande alla spalla Cruda di Sissa. Salumi che accontentano ogni palato, da mangiare in punta di dita, accompagnati da fragranti grissini realizzati in casa o da pane locale per esaltarne il profumo e la delicatezza.

Il progetto nasce dalla lunga esperienza della famiglia Schettino, produttori di salumi a Mugnano del Cardinale, paesino situato tra le province di Napoli e Avellino ai piedi del Massiccio del Partenio, fin dai tempi del Medioevo territorio di elezione per l'allevamento, la produzione e lavorazione di carni pregiate.



**CENTRO  
ODONTOIATRICO  
VAIANO**

[www.odontoanest.it](http://www.odontoanest.it)  
ODONTO ANEST 

**CURE EFFICACI, SENZA DOLORE**

**MONTEFORTE IRPINO - VIA ROMA, 90  
Tel. 800.912 959**



cultura



luoghi

# Mann e Museo di Capodimonte

## Le Mostre del 2019.

Quello appena cominciato sarà l'anno di Caravaggio. Nel 2017 toccò a Picasso con Parade e nel 2018 ci si è mossi per il recupero del Bosco, nell'aprile 2019 andrà in scena a Capodimonte una mostra, con durata trimestrale, sulla nuova percezione di Caravaggio e la sua influenza sui pittori napoletani dopo il suo passaggio in città.

L'altra importante mostra predisposta dal direttore Sylvain Bellenger per Capodimonte sarà inaugurata il 15 giugno (posticipata da dicembre scorso): **"C'era una volta Napoli: storia di una grande bellezza"** per celebrare l'intima affinità tra arte e musica, con i personaggi dell'opera del secolo d'oro napoletano che svincolando-

si dai libretti del San Carlo riabbracceranno il loro legame con l'arte: *"I visitatori saranno immersi nella musica con delle cuffie - sottolinea il direttore - ci saranno i personaggi dell'Idolo cinese di Paisiello con le chinoiserie della Real Fabbrica di Capodimonte conservate al museo"*. Altre due vetrine, una su Luca Giordano e la seconda su Gemitto, successivamente alla tappa francese del Petit Palais di Parigi, saranno svelate a Capodimonte, mentre quella su Calatrava è rimandata al 2020.

Intanto prosegue la mostra sulle opere dai **"Depositi di Capodimonte"**, che si protrarrà fino al 15 maggio.

Il Mann ha in serbo un 2019 piuttosto ricco di



eventi, ad esempio quello del 6 giugno che proseguirà fino al 10 settembre: **"Gli Assiri all'ombra del Vesuvio"** la rassegna che ripresenta quindici calchi in gesso di rilievi neoassiri dal IX al VII secolo a. C. (i cui originali sono al British Museum) giungenti dai siti di Ninive e Nimrud che rientrano nelle collezioni permanenti del Museo Archeologico di Napoli, ma che non sono esposti da diversi anni. Le lastre in calcare erano infisse sui palazzi dei monarchi assiri e questa è la prima mostra sul popolo di Ninive che sia stata mai realizzata al Mann. Un realistico avvicinamento al contesto originario sarà reso possibile attraverso la tecnica del "video-mapping" con l'utilizzo di fasci di luce orientata per ricostituire un intenso incanto e grazie ai touch-screen e a diffusori di odori e fragranze e repliche di oggetti compiuti con la stampa in 3D.

Per il 30 maggio sono annunciate le aperture delle collezioni di Preistoria e Protostoria del Mann e di quella della Magna Grecia e nella stessa data la mostra **"Gli Etruschi al Mann"**, fino al 4 novembre. L'anno andrà chiudendosi con **"Thalassa. Il mare, il mito, la storia, l'archeologia"**, dal 25 settembre, coinvolgendo anche i Campi Flegrei e la Sicilia. Anche in questo caso allestiti itinerari con una fruizione 4.0 con installazioni multimediali e realtà "aumentata", a profitto della percezione sensoriale. Fino al 7 aprile Palazzo Zevallos di Stigliano ospiterà **"Rubens, Van Dyck, Ribera, la collezione di un principe"** e proseguirà fino al 24 marzo al Castel dell'Ovo **"I De Filippo. Il mestiere in scena"** e al Pan di via dei Mille Escher resterà fino al 22 aprile.



inSalute.club è un allegato della rivista

# Salutare®

f [salutare.info](http://salutare.info)

327 1184744

adv@salutare.info



## Contenuti

Elevata qualità dei contenuti affidati ad alcuni dei più accreditati professionisti del settore sanitario

## Distribuzione GRATUITA

Tramite espositori presso ASL, aziende ospedaliere, cliniche, farmacie, studi medici e tramite il servizio di spedizione in abbonamento postale

## Web

Rivista sfogliabile anche on line

# www.salutare.info

# Le startup campane scrivono il futuro dell'innovazione

**Il territorio regionale continua ad essere tra i più vivaci del Paese.**

Numerose le startup campane del settore innovazione tecnologica, salute e agricoltura, presentate alla sesta edizione della due giorni di SMAU, il 13 e il 14 dicembre alla Mostra d'Oltremare.

Tra le realtà più interessanti **Videum** (Salerno), piattaforma video per la salute e il benessere che integra tecnologie e servizi per supportare azioni di marketing verso un target specifico (paziente, medico, professionista della salute, caregiver), e **3DRap**, laboratorio di prototipazione digitale di Mercogliano (Avellino), che porta a **Smau** un hand controller per permettere alle persone con disabilità di prendere parte al **Sim Racing**, le simulazioni di gare automobilistiche.

Altre aziende in erba sono la salernitana **Am-**

**bra** (energia), la prima energy storage community, e le napoletane **Books to Travel** (che offre itinerari narrativi alternativi, sfruttando le tecnologie di geolocalizzazione e creando storie da «viaggiare» per esplorare il territorio e scoprire nuovi luoghi), **Mobiv** (monitoraggio Bluetooth non invasivo dei visitatori) e **Oltre il Museo** (che collega i musei, i parchi e le aree archeologiche minori ai grandi circuiti museali attraverso itinerari culturali interconnessi e personalizzabili).

Sempre più in crescita risulta ancora il settore salute, farmaceutico, food e ambiente grazie a: **Foodallergeni** che sviluppa servizi esclusivi per la ristorazione, attraverso un SOFTWARE/APP per l'indicazione degli allergeni contenuti nei menu/piatti.



**Gooty - Good Taste of Italy**, valorizza e promuove le produzioni di eccellenza enogastronomica del territorio campano.

**Nrg4You** progetta e costruisce impianti tecnologicamente innovativi per la produzione di energia da fonte rinnovabile e il risparmio energetico.

**Software Engine** fornisce idee e soluzioni fortemente innovative ad alto contenuto tecnologico alle PMI e alle Strutture Sanitarie Italiane. **Chatbot**, laser antinebbia, algoritmi per la ricerca farmaceutica, alcuni dei progetti presentati ieri nell'incontro promosso dall'Unione degli Industriali Napoli

**Chatbot** che fanno lead generation, laser che messi sulle strade diventano potenti strumenti per automobilisti contro la nebbia, algoritmi

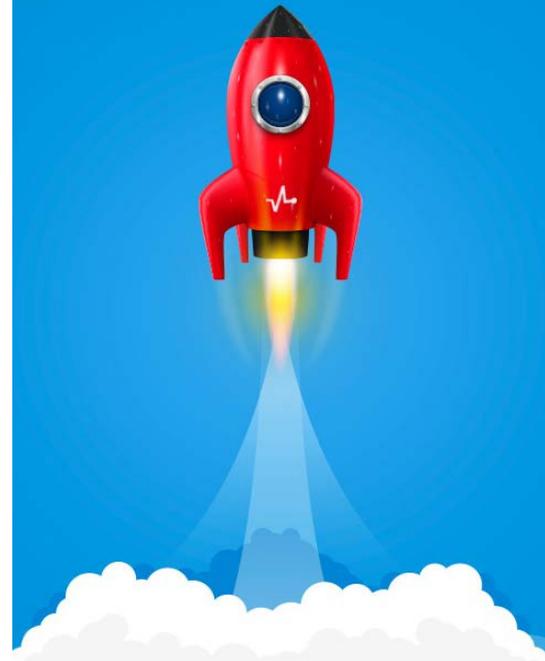
che aiutano la ricerca farmaceutica.

**Laila** - chatbot innovativo, usa l'intelligenza artificiale per gestire una conversazione fluida e coerente come farebbe un essere umano. **Laila** collabora con l'Università degli Studi della Campania, Luigi Vanvitelli, ha già ottenuto 400mila euro con il bando Smart&Start e sta per lanciare la sua campagna di crowdfunding su 200crowd.

**Laiser aid** - laser contro la nebbia, è un sistema illuminotecnico che punta a risolvere il problema della scarsa visibilità su strada, per nebbia o condizioni meteorologiche avverse. La startup ha ideato una tecnologia che usa un laser che promette di ridurre i rischi di incidenti. **FoodExd** - piattaforma per cuochi dilettanti, permette di acquistare piatti preparati da cuochi dilettanti. Attraverso l'applicazione è possibile ordinare e comprare piatti preparati in casa e di riceverli direttamente a casa consegnati proprio da chi li ha cucinati.

**YouKaola** - armadio virtuale per mamme dove è possibile affittare vestiti per neonati e premaman. Sia le premamme che i neonati nei primi mesi cambiano misure rapidamente, tanto che molti capi non vengono usati affatto. La piattaforma offre un'alternativa eco sostenibile attraverso il prestito che garantisce risparmio fino al 50%.

**Hand?App** - app di social innovation aiuta le persone affette da disabilità a trovare i luoghi pubblici e privati che sono strutturati per le loro esigenze. La startup ha lanciato un vero e proprio navigatore che indica percorsi, attività commerciali e di vago, accessibili per chi



si sposta su una sedia a rotelle.

**Softmining** - algoritmi per farmaci che aiutano la ricerca farmaceutica. L'utilizzo di questi software consente di ridurre sensibilmente i tempi della ricerca, ma anche la sperimentazione sugli animali. **Softmining** punta a favorire la creazione di prodotti farmaceutici più efficaci e sicuri.

Dott. **Antonio Del Sorbo**  
Medico Chirurgo

Specialista  
in Dermatologia  
e Venereologia



**Dottore di Ricerca  
in Dermatologia Sperimentale  
Riceve a Salerno e Provincia**

Telefono: 338 6422985

Fax: 089 8422310

email: [info@ildermatologorisponde.it](mailto:info@ildermatologorisponde.it)

# Campania: legge di stabilità 2019

## Tutti i principali provvedimenti.

### 500mila euro per il recupero e uso dei beni confiscati.

Al fine di sostenere l'attuazione delle attività in materia di valorizzazione dei beni sequestrati e confiscati alla criminalità organizzata di cui alla legge regionale 16 aprile 2012, n. 7 (Nuovi interventi per la valorizzazione dei beni sequestrati e confiscati alla criminalità organizzata) è disposto per ciascuno degli anni 2019, 2020 e 2021, uno stanziamento pari ad euro 500.000.

### Promozione per lo spettacolo

Per sostenere gli interventi per la promozione e il sostegno dello spettacolo di cui alla legge regionale 15 giugno 2007, n. 6 (Disciplina degli interventi regionali di promozione dello spettacolo) per il triennio 2019-2021 è istituito un ulteriore fondo denominato "Programma trien-

nale di promozione dello spettacolo (Art.6 1.r. 6/2007)" di euro 1.500.000,00 per l'esercizio finanziario 2019 e di euro 1.166.000,00 per ciascuno degli esercizi 2020 e 2021.

### Consorzio di bonifica Sannio - Alifano e Aurunco

Per la salvaguardia della funzionalità e delle finanze del Consorzio di bonifica Sannio - Alifano, favorendo l'efficiente svolgimento delle attività istituzionali, la Regione riconosce al Consorzio di bonifica Sannio Alifano un contributo complessivo di euro 3.000.000,00, previa presentazione di un piano di valorizzazione territoriale da realizzare nell'ambito del comprensorio di bonifica dell'ex Consorzio di Bonifica Valle Telesina. Per le medesime finalità, la Regione riconosce al Consorzio di bonifica Aurunco, un contributo complessivo di euro 3.000.000,00

a valere sul bilancio di previsione 2019 - 2021, previa presentazione di un piano di valorizzazione territoriale da realizzare nell'ambito del comprensorio di bonifica di pertinenza.

### 9 milioni in tre anni per gli asili nido

Lo stanziamento di euro 3.000.000 disposto dal comma 1 dell'articolo 10 della legge regionale 20 gennaio 2017, n. 3 (Disposizioni per la formazione del bilancio di previsione finanziario per il triennio 2017-2019 della Regione Campania - Legge di stabilità regionale 2017) al fine di concorrere alle spese di gestione, funzionamento e manutenzione degli asili nido delle amministrazioni comunali della Regione Campania, è previsto anche per ciascuno degli esercizi 2020 e 2021.

### Sostegno per gli asili nido aziendali

Al fine di sostenere gli interventi a sostegno della conciliazione dei tempi famiglia e lavoro, è istituito un fondo denominato "Fondo asili nido aziendali", volto a sostenere la realizzazione di ludoteche o asili nido a favore dei figli dei lavoratori, con una dotazione pari a euro 150.000,00.

### 300mila euro di giochi per le aree verdi

Per le finalità di supporto ai Comuni per l'acquisto e l'installazione nella aree verdi pubbliche di giochi destinati ai bambini con disabilità di cui al comma 9 dell'articolo 13 della legge regionale 5 aprile 2016, n. 6 è autorizzata la spesa di euro 100.000,00 per ciascuno degli esercizi 2019, 2020 e 2021.

### Aiuto all'assistenza per gli ammalati cronici

Al fine di sostenere l'attività delle associazioni di assistenza agli ammalati cronici, ovvero



oncologici, riconosciute dalle Aziende Sanitarie Locali, che svolgono il servizio sociale per il trasporto da e per gli ospedali nelle aree interne, è autorizzata la spesa di euro 200.000,00 per gli esercizi finanziari 2019, 2020 e 2021.

### I Comuni potranno nuovamente acquisire immobili abusivi

La riapertura dei termini previsti dal comma 1 dell'articolo 9 della legge regionale 18 novembre 2004, n. 10 (Norme sulla sanatoria degli abusi edilizi di cui al decreto legge 30 settembre 2003, n. 269, articolo 32 così come modificato dalla legge di conversione 24 novembre 2003, n. 326 e successive modifiche ed integrazioni), che prevede che le amministrazioni comunali possano acquisire al patrimonio comunale gli immobili abusivi, al 31 dicembre 2019.



## Villa Paradiso

**CASA ALBERGO  
PER ANZIANI**

**COMUNITÀ TUTELARE  
PER PERSONE  
NON AUTOSUFFICIENTI**

Via Orto Campitelli, 3  
**PAROLISE (AV)**  
Reperti 0825 986496  
Uffici 0825 21812

[www.gruppoinsieme.com](http://www.gruppoinsieme.com)  
[www.casadiriposoavellino.com](http://www.casadiriposoavellino.com)



Farmacia  
Sabato

Le vostre domande.  
le nostre risposte...

Via Carducci, 20/22 Avellino  
tel. 0825 35409 • fax 0825 783724  
[farmacia@sabato.info](mailto:farmacia@sabato.info)

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



prodotti

# Oro bianco

## Il latte fa davvero bene alle ossa?

a cura della dr.ssa Anna Foglia MMG



L'oro bianco, così viene definito dagli esperti, il latte. Bevuto fresco è una bevanda molto gustosa, alla quale diverse persone devono rinunciare per problemi d'intolleranza: dolori addominali, flatulenza. È davvero un alimento indispensabile per le ossa? Gli esseri umani sono gli unici mammiferi che continuano a bere latte tutta la vita. Recenti studi condotti presso l'Università di Harvard, hanno sfatato un luogo comune: il latte non fa bene alle ossa, anzi il rischio di fratture è maggiore. Questo perché il latte contiene una sostanza detta retinolo che indebolisce le ossa. Per mantenere le ossa in salute, è necessario svolgere regolare attività fisica a qualsiasi età e mangiare verdure, soprattutto crude, variandole secondo la stagione. Il latte che giunge nelle nostre case è quello che compriamo ai

supermercati, che proviene da allevamenti intensivi di bovini da latte, alimentati da mangimi di mais. Questi mangimi possono essere contaminati da una tossina: aflatossina 1. La diffusione della tossina è favorita dall'aumento della temperatura ambientale. Sono sufficienti quantità minime, corrispondenti a 0,5 gr, cioè pari ad un chicco di mais per contaminare tonnellate di mangime, che dovrà essere necessariamente buttato. La domanda che sorge spontanea è la seguente: vengono realmente buttati i mangimi contaminati? Un altro inconveniente del latte di comune utilizzo in Italia è il colesterolo. Le mucche da pascolo, che sono purtroppo una rarità alpina, determinano quello che viene definito il paradosso alpino, cioè producono un latte ricco di acidi grassi protettivi per il cuore,

che sono grassi insaturi, con grandi quantità di acido linoleico ed omega 3, che manca nel latte dei bestiami intensivi. Il latte delle mucche da pascolo, inoltre, è più digeribile, grazie alla presenza della beta caseina A2. Tutto ciò spiega il progressivo aumento delle intolleranze al lattosio. Allora perché non selezionare geneticamente bestiami favorevoli alla nostra salute, come già si fa nei Paesi del Nord Europa? **Nel Sud Italia, provincia di Caserta dal latte vengono prodotti delle specialità casearie uniche: la perla bianca la mozzarella.** Il consumo di formaggi, nonostante le indicazioni alla limitazione è abbastanza elevato, quindi avere un latte con queste caratteristiche rappresenterebbe una valida prevenzione per le malattie cardiovascolari.

Le intolleranze alimentari sono reazioni avverse ad alimenti e si manifestano con sintomi gastrointestinali (stitichezza, gonfiore, dolore addominale, alterazioni delle abitudini intestinali) e non gastrointestinali (cefalea, stato confusionale, depressione, dolori muscolari e/o articolari, eruzioni cutanee).

Per migliorare la qualità della vita dei pazienti con intolleranze alimentari è bene iniziare un percorso diagnostico, effettuando incontri con specialisti del settore e sottoponendosi a test di laboratorio scientificamente validati.

## Prenota il tuo test

Presso il Laboratorio Gaeta, potrai partecipare alle giornate di incontro con medici specialisti per le seguenti attività di screening

- Allergia alimentare e sindrome da allergia sistemica al nichel (SNAS).
- Celiachia e sensibilità al glutine.
- Disbiosi intestinale e sindrome da contaminazione batterica dell'intestino tenue (SIBO).
- Intolleranza al lattosio.
- Malattie del metabolismo dei lipidi (ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia), acido urico (gotta) e carboidrati (iperglicemia, diabete e sindrome metabolica).
- Malattie infiammatorie dell'intestino (IBD) e sindrome dell'intestino irritabile.



### Laboratorio Gaeta

Avellino Via Campana, 30 • tel. 0825-23706  
www.laboratoriogaeta.it • laboratorio.gaeta@gmail.com



**Dott. Francesco Gaeta**  
Specialista in Allergologia e Immunologia Clinica Unità di Allergologia  
Fond. Policlinico Universitario A. Gemelli di Roma  
francesco.gaeta@policlinicogemelli.it

# Il rafting in Campania

**Praticato prevalentemente nella Valle del Sele, luogo incantevole situato tra le province di Salerno e Avellino.**

Per chi non lo sapesse il rafting è un vero e proprio sport acquatico in cui gareggiano, con dei gommoni, numerosi club italiani, nel corso di un campionato nazionale indetto, ogni anno, dalla Federazione Italiana Rafting.

Lo sport prevede una discesa lungo un fiume a bordo di un particolare gommone molto sicuro e auto svuotante detto appunto raft.

L'equipaggio gestisce la piccola imbarcazione tra le rapide distese fluviali grazie alle pagaie, mentre per motivi di sicurezza sono indispensabili: mute in neoprene, casco e corda da lancio. Il rafting, in realtà, è praticabile sia sulle rapide più movimentate che su percorsi tranquilli, se volessimo compararlo allo sci, potremmo affermare che è possibile fare dal Freeride al fondo.

Per la cronaca, il 25 giugno del 2010, il rafting è stato ufficialmente riconosciuto dal Coni come una disciplina sportiva a tutti gli effetti ed è stata associata alla Federazione Italiana Canoa Kayak (F.I.C.K.). Questo sport compren-

de ben quattro tipi di specialità:

**SPRINT:** gara su una distanza breve a cronometro

**HEAD TO HEAD:** gare ad eliminazione diretta, due gommoni gareggiano in contemporanea,

di solito sullo stesso tratto dello sprint.

**SLALOM:** gara più tecnica, su di un percorso di circa 400 mt. Vengono stabiliti 14 gate, di questi almeno 4 devono essere imboccati contro corrente, qualora le porte venissero toccate o saltate ci saranno delle penalità

**DOWNRIVER:** gara che si svolge su di un percorso a tempo tra i 40 e i 90 minuti.

Il rafting nella regione Campania, viene praticato spesso nella Valle del Sele, luogo di natura incontaminata situato tra le province di Salerno e Avellino, caratterizzato da meravigliose alture, fiumi, ricca flora, e che possono definirsi il Michigan nostrano. Tale disciplina seppur ritenuta uno sport estremo viene praticata nella massima sicurezza. Fare rafting nella nostra meravigliosa regione, regalerà avven-

ture emozionanti sulle rapide dei fiumi Tanagro, Sele e Calore.

È estremamente suggestivo ed adrenalinico, effettuare discese lungo i fiumi sopraccitati

L'Asd Campania Adventure si qualifica, sin dagli esordi della manifestazione, alle fasi nazionali del Trofeo Coni under 14. Nel 2018 si è disputata a Rimini e l'asd C.A. rappresentava non solo la Campania ma anche Calabria, Basilicata, Puglia e Sicilia in quanto vincitrice di una fase interregionale gra-

zie ai giovanissimi partecipanti: A. Onnembo, M. Valitutto, C. Opromolla e S. Iannece. Ogni anno l'asd organizza competizioni federali (non solo in raft ma anche in canoa), corsi per neofiti e tecnici (è Centro di Formazione riconosciuto dall'Ente di Promozione Sportiva UISP-AcquaViva) e raduni (il Raduno "I Fiumi dei Briganti" è all'XI edizione) che all'aspetto agonistico-sportivo coniugano la promozione del territorio nei suoi aspetti culturali e turistici.

L'organizzazione Trekking&Paddles di Antonello Pontecorvo (con sede legale a Napoli, ma base operativa per le attività montano-fluviali a Postiglione - Salerno) oltre ad essere la prima compagnia turistica in Campania dal 2005 propone attività, non solo in Campania ma in tutta Italia e nel mondo con spedizioni in Patagonia, Nepal, Uganda, Madagascar: è l'unica attività riconosciuta come Ente Aggregato dalla Federazione Italiana Rafting. Il titolare, Antonello, è peraltro l'unico Maestro federale di rafting in Sud Italia e uno dei pochi Maestri al Sud di sea-kayak.

Per info: [www.campaniaadventure.it](http://www.campaniaadventure.it)  
[info@campaniaadventure.it](mailto:info@campaniaadventure.it)  
 cell. 340 52 52 177 (prof.ssa G. De Sario).  
[www.tpescurioni.it](http://www.tpescurioni.it) - [info@tpescurioni.it](mailto:info@tpescurioni.it)  
 cell. 333 310 78 38 (Antonello e Annalisa)



con percorsi adatti anche a famiglie con bambini, oltre che gruppi di amici e veri professionisti del rafting.

Per garantire a massima comodità è consigliabile indossare scarpe chiuse bagnabili, costume, capo in lana se d'inverno ed infine, ingrediente essenziale per praticare questo sport, tantissima voglia di divertimento ed emozioni. Insomma sulle rapide dei fiumi Campani Ta-

nagro, Sele e Calore si potrà vivere un'esperienza ricca di pura adrenalina immergendosi oltre che nella distesa d'acqua fluviale, anche nei paesaggi assolutamente unici delle province campane di Salerno fra gole, località imperverie e pareti rocciose.

L'Asd Campania Adventure, presidente la prof.ssa Giulia De Sario, è l'unica Compagnia di Rafting e di navigazione fluviale in Campania riconosciuta dall'Area AcquaViva Uisp, dalla Federazione Italiana Canoa Kayak (FICK), dalla Federazione italiana rafting (Firaft), dalla Federazione Italiana Canoa Turistica e dal Coni.

Ha diverse sedi operative in Campania, distribuite in base alle esigenze logistiche e geografiche dell'attività sportiva di riferimento.

Il centro nevralgico degli sport fluviali si trova in provincia di Salerno, nel cuore del Parco Nazionale del Cilento - Vallo di Diano e Alburni, dove si trovano le due sedi principali: la Scuola di Kayak del Mulino, sulle sponde del fiume Calore, nel comune di Controne, e il Centro Rafting della Confluenza sui fiumi Sele e Tanagro, nel comune di Postiglione, a pochi minuti dall'uscita autostradale di Contursi Terme. Il punto di riferimento per le attività in mare e per il trekking è situato, invece, tra la Penisola sorrentina e la Costiera Amalfitana. In questa zona ricca di storia e bellezze naturali, sospesa tra i Golfi di Napoli e Salerno, sorge la struttura di supporto per le attività dell'Asd Campania Adventure: il Paguro a Marina della Lobra, nel Comune di Massa Lubrense, a pochi passi dall'Area marina protetta di Punta Campanella.





**Segnala un evento**  
eventi@insalute.club

I momenti d'incontro  
sono occasioni importanti  
di **condivisione e interazione.**

Scopri le iniziative dedicate  
al benessere, sport, sociale,  
salute e cultura.

## SALERNO



### Collettiva internazionale sull'identità

fino al **28 aprile** 2019

In mostra, 72 opere di altrettanti artisti internazionali che hanno sviluppato, con diverse tecniche espressive, una ricerca improntata sulla continua evoluzione delle sensazioni della contemporaneità mettendo in luce l'essenza problematica del nostro precario esistere.

**Spazio Ophen Virtual Art Gallery**  
Info: 089 5648159 - Via S. Calenda, 105 - Salerno

## NAPOLI



### Klimt Experience

fino al **3 febbraio** 2019

Una rappresentazione multimediale immersiva, interamente dedicata alla vita e alle opere del padre fondatore della secessione viennese che, con altri artisti del suo tempo, coltivò il mito dell'opera d'arte totale, della democratizzazione del bello e della creatività.

**Basilica dello Spirito Santo**  
Info 349 4274706 - Via Toledo, 402 - Napoli

## NAPOLI



### Escher

fino al **22 aprile** 2019

La mostra presenterà oltre alle opere del visionario genio, anche un'ampia sezione dedicata all'influenza che il suo lavoro e le sue creazioni esercitarono sulle generazioni successive, dai dischi ai fumetti, dalla pubblicità al cinema

**Palazzo delle Arti di Napoli**  
Info: 081.7958604 - 081.7958605

## NAPOLI



### Francesca Woodman

fino al **10 marzo** 2019

In mostra una selezione di quindici opere, di cui una esposta per la prima volta a Napoli. Un cameo sulla ricerca estetica della fotografa statunitense che si focalizza nel rapporto fra corpo e spazio.

**Al Blu di Prussia**  
Info: Via Gaetano Filangeri, 42 - 081 409446

## NAPOLI



### La Leggenda Di Thor La Morte Degli Dei

fino al **23 febbraio** 2019

Per la prima volta le gesta del Dio del Tuono arrivano con un musical in teatro, dando vita ad uno spettacolo avvincente, in cui non mancheranno famosi personaggi quali Odino, Loki, le Valchirie e la perfida Hel, con i suoi malefici alleati.

**Teatro Palapartenope**  
Info 081 5700008



**Avellino**  
Via Circumvallazione, 118  
Tel: 0825 781815 | Fax: 0825 781815  
e-mail: cosedamat@gmail.com



## Cose da Mat

è un laboratorio  
specializzato nella  
pasticceria salutistica

La produzione quotidiana contempla esclusivamente alimenti freschi ottenuti con l'impiego di farine alternative e prodotti di alta qualità garantiti senza glutine.

L'interpretazione salutistica del cibo e l'assenza di rischi di contaminazione permette a Cose da Mat di offrire ai clienti con intolleranze al glutine, alle proteine del latte e delle uova, ai lieviti, il piacere di un dolce sano, gustoso e sicuro.

Ogni giorno Cose da Mat sforna fragranti cornetti e deliziosi biscotti, panini, pizze e rustici di pasta sfoglia disponibili per catering e una vasta gamma di dolci tradizionali e rivisitati, torte classiche e moderne, decorate e personalizzate anche in cake design.

Cose da Mat è anche un esercizio convenzionato ASL per l'erogazione dei prodotti senza glutine.



cultura

## Segnala il tuo libro:

book@insalute.club

327 118 47 44

Leggere rilassa la mente,  
aiuta a diventare empatici  
e abbassa i livelli di stress.

Dedicarsi a un buon libro  
aiuta a coltivare  
l'immaginazione e a vivere  
i sentimenti altrui  
come fossero nostri.



### Sirena. Viaggio umoristico nel ventre di Napoli

**Autore**  
Aurelio Raiola

Claudio Graziani torna dopo trent'anni nel suo quartiere natale, Sirena. Un quartiere tipico e genuino di Napoli, un luogo della mente, che non esiste o, forse, esiste troppo. Apparentemente è tornato per una sola ragione: scrivere una guida turistica. Durante il viaggio, a piedi o a bordo del pittoresco tram L3, sarà accompagnato da due ragazzi, Nino e Ninetta. A ogni fermata si imbatte in monumenti dimenticati, personaggi di una volta, carte e storie di una Napoli forse non così lontana. Ricorrendo a vari stili e registri, attraversando diversi generi letterari ed epoche storiche, Aurelio Raiola accompagna il lettore in una discesa nell'oleografia di una Napoli descritta come mai prima: una cartolina dai colori opachi ma ancora vivissimi, percorsa da una tarantella antica eppur nuova, vissuta da donne e uomini di carne e cartone, fantasmi dalla normale eccezionalità. Perché niente, a Sirena, è esattamente quel che sembra.

**Copertina flessibile** 186 pagine  
**Editore:** Homo Scrivens (10 aprile 2014)  
ISBN-10: 8897905587  
ISBN-13: 978-8897905585  
**€ 9,20**



### Nessun titolo

**Autore**  
Vincenzo Fiore

**"Se Dio mi avesse mostrato il futuro venti anni fa, lo avrei deriso e lo avrei sbeffeggiato come si fa con un bambino bugiardo".**

Non si riconosce più il dottor De Tommasi, si vede gettato in una vita che non gli appartiene. Smarritosi dinanzi all'irrimediabilità del divenire, costantemente rivolto con lo sguardo verso un passato ormai inafferrabile, sente il senso di colpa che gli si stringe come un cappio intorno al collo. Emanuele, uno sconosciuto, irrompe apparentemente per caso nella vita di De Tommasi stravolgendo il corso degli eventi. Chi è davvero Emanuele? Che cosa tormenta De Tommasi? L'incertezza è una voragine sulla quale si muovono i personaggi di questo romanzo, ambientato nella nostra instabile contemporaneità, epoca del tramonto dell'uomo.

**Copertina flessibile:** 136 pagine  
**Editore:** Nulla Die (8 febbraio 2016)  
ISBN-10: 8869150399  
ISBN-13: 978-8869150395  
**€ 11,00**



“**Scopri il piacere  
di rendere  
felici gli altri**”

Se ti piace stare bene,  
condividere e consigliare sui temi  
della salute e del benessere,  
**InSalute.club**  
ti vuole nella squadra!

[www.insalute.club/ambasciatore](http://www.insalute.club/ambasciatore)

**DIVENTA  
AMBASCIATORE  
DEL BENESSERE**

Un Ambasciatore del  
Benessere adotta in prima  
persona uno stile di vita sano,  
condivide i suggerimenti,  
i prodotti, le esperienze  
e se ne fa promotore.

Condividi **InSalute.club**  
sui tuoi profili social  
**Richiedi le riviste da distribuire  
ai tuoi amici, nella tua attività  
o presso la sede della tua  
associazione.**  
Inviaci le tue segnalazioni  
e le tue opinioni  
**Diventa portavoce  
di una vita sana e felice**



vantaggi

## Offerte delle Aziende che aderiscono al circuito inSalute.club

Scopri come ottenere questi ed altri vantaggi [www.insalute.club/vantaggi](http://www.insalute.club/vantaggi)

**SCONTO 10%**



### Corsi di formazione

Per certificazione EiPass, sulla sicurezza di cui al D.Lgs 81/2008, Formazione Online Igiene Alimentare, Formazione in ambito medico ECM, e molti altri  
**Valido fino al 31 Dicembre 2019**

**Alteredu S.r.l.**

TERRANOVA DA S.(CS) C.so Margherita, 298 - Tel. 334 9661240

**€ 2,00** anziché € 3,00



### Ingresso al Museo

Sconto del 30% sul costo del biglietto d'ingresso  
**Valido fino al 31 Dicembre 2019**

Museo Vivente della Dieta mediterranea e Museo Vivo del Mare PIOPPI, POLLICIA (SA) Via Caracciolo 192 - Tel. 0974 905059

**€ 8,00** anziché € 10,00



### Ingresso al Museo

Sconto del 20% sul contributo d'ingresso destinato al fondo restauri e manutenzione del Museo.  
**Valido fino al 31 Dicembre 2019**

**Museo delle Arti Sanitarie e di Storia della Medicina**  
NAPOLI Via M. L. Longo, 50 - Tel. 081 440647

**SCONTO 20%**



### Parco Avventura

Lo sconto è applicato sul ticket di accesso. Vivi un'emozione unica ed adrenalinica  
**Valido fino al 31 Dicembre 2019**

**Parco Avventura Valle dell'Irno**  
BARONISSI (Sa) Via Monticello - Cell. 335 8319999

**€ 15,00**



### Visita alla cantina

Visita della Cantina, Brunch e Degustazione guidata dei vini (durata 2 h)  
**Valido fino al 31 Dicembre 2019**

**Antico Castello Winery**  
S. MANGO S. C. (Av) C.da Poppano, 11 Bis - Tel. 328 1076491

**INSTALLAZIONE GRATIS**



### Impianto Ultrafiltrazione

Impianto Ultrafiltrazione Mosè per purificare l'acqua domestica. 120,00 € canone annuo (10,00 € al mese)  
**Valido fino al 31 Dicembre 2019**

**IHS - Italian Hidro Solution**  
AVELLINO Via Appia, 124 - Numero Verde: 800 984705

**SCONTO 20%**



### Trattamenti praticati:

Osteopatia, visite posturali, terapia manuale, fisioterapia strumentale, isocinetica, rieducazione  
**Valido fino al 31 Dicembre 2019**

**Centro Osteosan**  
SOLOFRA (Av) Piazza Del Popolo, 1/2 - Tel. 0825 1728689

**SCONTO 20%**



### Prodotti e servizi offerti:

Test intolleranze alimentari, Test disbiosi intestinale, Mineralogramma e metalli pesanti, Test metabolismo, Esami genetici celiachia e lattosio  
**Valido fino al 31 Dicembre 2019**

**Centro Osteosan**  
SOLOFRA (Av) Piazza Del Popolo, 1/2 - Tel. 0825 1728689

**SCONTO 20%**



### Rafting

Attività: Trekking, Rafting, Kayak, Team building, Climbing & Canyoning, Percorso avventura, Outdoor training. Per gruppi di almeno 4 persone.  
**Valido fino al 31 Dicembre 2019**

**Trekking&Paddles**  
POSTIGLIONE (Sa) - [www.tpescursioni.it](http://www.tpescursioni.it) - Tel. 340 5252177

**SCONTO 10%**



### Parapendio e Deltaplano

Lo sconto è applicato su voli per una o due persone e sui corsi di formazione  
**Valido fino al 31 Dicembre 2019**

**Centro Volo Campania**  
SANT'AGATA DEI GOTI (Bn) - Tel. 360 216291

## Segnala un prodotto o un servizio a chi vuole stare bene

Non ti chiediamo uno sconto insostenibile a discapito della qualità dei tuoi servizi, ti chiediamo solo di pensare ad uno sconto adeguato, vero, trasparente ed esclusivo a favore degli utenti.

Entra a far parte del club di InSalute!

Compila il form su [www.insalute.club](http://www.insalute.club)

# ULTRAFILTRAZIONE MOSE

Progetto di uno  
SVILUPPO ECO SOSTENIBILE  
per la comunità

Solo 5 cent  
al litro



## La casa dell'acqua Ultrafiltrazione Mosè

è un distributore di acqua potabile che il comune mette a disposizione dei cittadini, è in grado di erogare acqua refrigerata, naturale o frizzante con un sistema di filtrazione conforme alle normative ministeriali, sempre e comunque controllata, debatterizzata e filtrata.

## Valorizza l'acqua del territorio

attingendo dalla rete del pubblico acquedotto ne esalta le proprietà organolettiche apportando un'azione antibatterica.

## Garantisce alla comunità innumerevoli vantaggi

promuove comportamenti e stili di vita responsabili e rispettosi per l'ambiente; riduce i rifiuti plastici delle bottiglie d'acqua; costituisce una fonte di risparmio economico per le famiglie: solo 0,05 €/L.



Numero Verde  
**800 984705**

Via Appia, 124  
Atripalda (Av)  
Tel. 0825 622400  
[www.ihs.srl](http://www.ihs.srl)



Atripalda



Castel Baronia



Grottaminarda



Grottolella



Lioni



Melito Irpino



Sturno



Torella dei Lombardi



Vallesaccarda



Villamaina



Volturara Irpina



#insaluteclub



**inSalute** lo trovi:  
nelle sale d'attesa di studi medici,  
centri per il benessere e lo sport,  
cliniche, Asl e farmacie.

e sul sito:

[www.insalute.club](http://www.insalute.club)



Progetto grafico: Promova Coop. Soc. Onlus