



inSalute.club

15

Allegato alla rivista Salutare • localizzato Regione Campania • Anno V - 2019

eventi | prodotti | sociale | cultura | vantaggi | servizi | luoghi



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

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

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



Alla scoperta delle bellezze italiane con il Vina Liques Club



L'associazione Vina Liques Club nasce a Salerno nell'autunno del 2016 a partire da un gruppo di persone con la voglia di viaggiare in compagnia e contribuire alla valorizzazione del patrimonio agricolo, paesaggistico e culturale italiano.

I partecipanti hanno la possibilità di visitare luoghi di interesse paesaggistico-culturale in compagnia di ottime guide specializzate e degustare le eccellenze enogastronomiche locali.

L'associazione Vina Liques aderisce alla Federazione Italiana Tempo Libero (Fitel) che stipula regolarmente convenzioni con ditte ed enti locali per ottenere servizi a prezzi agevolati. Dagli eventi culturali alle assicurazioni, dalle attività sportive al noleggio auto, gli accordi attivi attraverso le affiliate locali sono migliaia.



Museo "Roberto Papi" viaggio nella storia della medicina



Nello storico Palazzo Galdieri a Salerno tra le più vaste collezioni di strumenti medico-chirurgici visitabile in Europa. Stiamo parlando del Museo della storia della medicina e della chirurgia Roberto Papi.

La collezione, donata a Salerno dal signor Mario Papi, che volle dedicare il museo al figlio scomparso prematuramente, ospita centinaia di attrezzature che vanno dalla fine del 1700 alla metà del 1900.

All'interno delle 12 sale, divise su due piani, si possono trovare aree tematiche, come quella dedicata all'odontoiatria o alla farmacia e vere e proprie riproduzioni, tutte con mobili e attrezzature dell'epoca, di studi dentistici, farmacie, ospedali da campo e botteghe dei barbieri Cavadenti. Inoltre sono disponibili strumentazioni mediche di ogni branca della medicina.



Monteverde premiato con l'Access City Award 2019



Il borgo irpino ha conquistato il riconoscimento europeo grazie ai progetti che hanno reso il centro storico accessibile a diverse forme di disabilità.

Cinque chilometri di percorsi turistici in fase di ultimazione, accessibili a diverse forme di disabilità. Un percorso che il piccolo comune di Monteverde, in provincia di Avellino, ha cominciato nel 2006, scommettendo in una città che fosse accessibile e accogliente verso tutti. Una scommessa che può dirsi vinta e che ha portato la realtà irpina ad aggiudicarsi una menzione speciale all'Access City Award 2019, il riconoscimento europeo che premia le realtà cittadine che sono riuscite a migliorare l'accessibilità per disabili e persone con difficoltà a servizi pubblici, trasporti, strutture e comunicazioni. Solitamente il premio è riservato alle città con più di 50 mila abitanti, ma quest'anno, in occasione delle celebrazioni per il 2018 Anno europeo del patrimonio culturale, la partecipazione è stata estesa alle città più piccole con un premio speciale sull'accesso ai siti culturali. Proprio in questa categoria Monteverde ha conquistato il riconoscimento, partecipando alla cerimonia di premiazione a Bruxelles. Il borgo medievale dell'Alta Irpinia, che conta meno di mille abitanti e si trova arroccato a 740 metri sul livello del mare, si è fatto "smart", creando un percorso tattilo-plantare con 8000 punti di informazione che funzionano attraverso un sistema con fibra ottica e di lettura wireless, per garantire ai fruitori non vedenti e non udenti di poter scoprire in autonomia la città. Le stradine del centro storico e il castello sono inoltre raggiungibili anche da chi presenta difficoltà motorie.



Supporto ai malati oncologici e prevenzione



L'associazione "C'he.la.Vie" nasce a Capaccio (Sa), dalla volontà di un gruppo di donne operate di tumore al seno che intendono mettersi a disposizione della comunità ed operare nel campo della prevenzione e della cura dei tumori. L'associazione in particolare favorisce l'informazione sui servizi esistenti, incoraggia un corretto approccio alla cura, promuove e incentiva forme di assistenza, opera nel campo della prevenzione, sostiene la ricerca nel campo. Vengono svolte attività di supporto psicologico e di tutela dei diritti dell'ammalato e sono inoltre promossi gruppi di auto aiuto, giornate di prevenzione e informazione. Lo scopo è mettere a disposizione il vissuto delle volontarie per trasmettere coraggio entusiasmo e voglia di vivere. Per approfondimenti e contatti visita il nostro sito www.insalute.club



Sup: nuova moda tra gli sport acquatici anche in Campania



"Stand up paddle" è una delle ultime mode sportive. Nato dall'incontro di surf e canoa, consiste nel navigare in piedi su una tavola, remando attraverso l'utilizzo di una pagaia. La tavola utilizzata è più grande rispetto a quella da surf tradizionale, in modo da garantire maggiore stabilità. Nato nelle isole Hawaii, questo sport oggi sta conoscendo una sempre maggiore diffusione. Le sue carte vincenti? La tecnica è facile da acquisire, si adatta a corsi d'acqua anche meno mossi rispetto al mare, è un ottimo allenamento che fa lavorare in modo efficace tutti i distretti muscolari e offre diverse possibilità. Anche a Napoli è possibile praticare questa disciplina con l'associazione sportiva "Napoli Sup" che offre lezioni, escursioni e allenamenti di stand up paddle. Per contatti visita il nostro sito www.insalute.club

Per leggere la versione integrale degli articoli:

Vieni sul sito

www.insalute.club



Primo trapianto delle isole pancreatiche a Napoli



Al Cardarelli di Napoli è stato eseguito per la prima volta il trapianto delle cosiddette "isole pancreatiche" o "isole di Langerhans". Si tratta del primo risultato del protocollo d'intesa siglato dal centro campano con l'ospedale Niguarda di Milano, che ha come obiettivo lo scambio di *best practice* ed esperienze per una crescita bidirezionale delle due strutture. **Napoli quindi diventerà il secondo centro in Italia in grado di realizzare questa innovativa tecnica di trapianto, aggiungendosi oltre che al Niguarda, al San Raffaele di Milano, a Pisa, Perugia e all'Ismett di Palermo.**

Il Niguarda ha iniziato il suo percorso di trapianto delle isole pancreatiche già nel 2009, grazie alla collaborazione con il *Diabetes Research Institute (DRI)* dell'Università di Miami, guidato dal Prof. Ricordi. Questa innovativa tipologia d'intervento si è rivelata utile per il tratta-

to del diabete di tipo 1, una patologia su base autoimmune, che colpisce in giovane età. Generalmente viene eseguita su pazienti che per una serie di motivi non si possono sottoporre al trapianto di pancreas o al trapianto combinato di rene e pancreas, ad esempio per problematiche cardiovascolari. In questi casi vengono prelevate dal pancreas di un donatore le cellule deputate alla produzione di insulina e trattate in laboratorio con una delicata e complessa procedura di separazione e di purificazione. Una volta pronte, possono essere trapiantate nel paziente mediante un'iniezione, nella vena porta, nel fegato. Qui attecchiscono e incominciano a produrre insulina.

Inoltre per evitare il rigetto, il paziente inizia ad essere trattato con una terapia immunosoppressiva.

Leggi l'articolo completo su www.insalute.club

All'Asl di Benevento oltre 15 milioni di euro per l'edilizia sanitaria

La Regione Campania ha previsto di attribuire all'Asl di Benevento oltre 15 milioni di euro per interventi di edilizia sanitaria.

I fondi saranno destinati oltre che all'acquisto di apparecchiature elettromedicali, anche alla costruzione di un immobile da destinare a Dipartimento di Prevenzione e di un centro integrato polivalente per la cura e la riabilitazione dei portatori di disabilità fisiche, psichiche e sensoriali e sede del Dipartimento di Salute Mentale ed annessi ambulatori a Benevento. Inoltre è in programma anche la realizzazione di un immobile da destinarsi a sede centrale amministrativa dell'Azienda sanitaria, mentre in quello attuale in via Oderisio verranno collocati uffici e ambulatori del distretto di Benevento. Infine una parte della somma verrà impiegata per la costruzione di due immobili da destinare ad attività sanitarie nei comuni di Montesarchio e Cautano. Il direttore generale dell'Asl, Franklin Picker ha sottolineato che l'importo va a sommarsi ad altri 15 milioni di euro per lavori, alcuni terminati altri ancora in corso, che sono stati avviati durante l'anno trascorso sul territorio provinciale, per un totale di 30 milioni di euro di investimenti nel Sannio.

Il tutto si inserisce in una progettazione finalizzata ad offrire ai cittadini sedi adeguate e dignitose, una sanità quanto più vicina possibile e ad eliminare i fitti passivi che tanto gravano sulle casse dell'Azienda recuperando somme importanti che potranno essere utilizzate per migliorare la qualità dell'offerta sanitaria.

A Monteforte (Av) attivato il centro per lo screening uditivo neonatale

È stato attivato, presso il Centro di Audiologia del Distretto di Monteforte Irpino, lo screening uditivo neonatale di II livello, strumento fondamentale per la diagnosi precoce dei deficit uditivi infantili. Il Centro di II livello, individuato dall'ASL di Avellino, unico in ambito territoriale, sarà punto di riferimento per tutti i neonati del capoluogo irpino e della sua provincia con sospetto di sordità rilevato ai punti nascita, con apparecchiature come le otoemissioni acustiche. Nella struttura di Monteforte, a partire dai due mesi di vita, i neonati saranno quindi sottoposti ad indagini audiologiche più complete ed approfondite, in grado di selezionare i casi patologici, in particolare i portatori di deficit uditivi gravi o profondi che potrebbero compromettere lo sviluppo del linguaggio se non individuati tempestivamente e riabilitati.



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



Ad Avellino il centro antiviolenza "Alice e il bianconiglio"

Il Centro antiviolenza "Alice e il bianconiglio", gestito dalla Cooperativa Sociale "La Goccia" ad Avellino vuole essere un servizio posto a tutela delle donne e dei minori vittime di qualsiasi forma di violenza o discriminazione di genere. L'obiettivo è quello di garantire non solo risposte immediate di sostegno legale, psicologico, sociale, formativo, secondo le necessità, ma soprattutto sviluppare l'*empowerment* della donna accolta, inteso come rafforzamento della sua assertività, fondamentale per autodeterminarsi, ripercorrendo il vissuto emotivo correlato al senso di impotenza e fragilità. L'azione del centro non si esaurisce inoltre nell'offrire ascolto e consulenze professionali alle donne, ma è orientata anche a prevenire tali forme di violenza sul territorio.

Tutti i recapiti su www.insalute.club



Pubblicati i bandi del "Gal Terra Protetta" destinati al turismo rurale



**Sul sito www.galterraprotetta.it
tutti i bandi previsti nell'ambito
della strategia di sviluppo
locale del Gruppo di Azione Locale
Terra Protetta.**

Dall'11 marzo al 10 maggio,
sarà possibile presentare il proprio
progetto, caricando le domande
direttamente sul portale Sian, attraverso
professionisti abilitati o Caa.

Costituito nel 2016, il Gal Terra Protetta è uno strumento di programmazione che coinvolge 22 Comuni tra le province di Napoli e di Salerno, il Parco Regionale dei Monti Lattari, la Comunità Montana dei Monti Lattari, la Città Metropolitana di Napoli ed oltre 80 partner privati. Le cinque misure attivate dal Gal Terra Protetta, per un totale di 10 milioni di euro, riguardano: il trasferimento di conoscenze e azioni di informazione; il regime di qualità dei prodotti agricoli ed alimentari; lo sviluppo delle aziende agricole e delle imprese; i servizi di base e il rinnovamento dei villaggi nelle zone rurali e la cooperazione. I primi bandi pubblicati sono riferiti in particolare a due misure, la 6 e la 7, presenti nell'ambito del Piano di Sviluppo Rurale della Regione Campania, e sono destinati ad imprese ed enti locali, per un totale di 3 milioni di euro.

In particolare i fondi messi a disposizione si propongono di aiutare l'avviamento d'impresa per attività extra agricole nelle zone rurali; la creazione e lo sviluppo della diversificazione delle imprese agricole; il sostegno a investimenti di fruizione pubblica in infrastrutture ricreative e turistiche su piccola scala e la riqualificazione del patrimonio architettonico dei borghi rurali, nonché la sensibilizzazione ambientale e la ristrutturazione di piccoli elementi rurali, strade e piazze storiche.

A partire dalle 9:00 dell'11 marzo 2019 ed entro il termine ultimo fissato alle 16:00 del 10 maggio 2019 saranno in vigore i termini di pubblicazione per la presentazione delle domande di sostegno da parte degli interessati. L'area a cui sono rivolte le misure è quella compresa tra la costiera sorrentino-amafitana e le isole di Capri e di Ischia.

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



Il merito di Napoli

Il progetto che premia le tesi di laurea sul capoluogo campano



Un progetto editoriale che vuole incoraggiare e dare la possibilità di pubblicazione ai giovani studiosi fino ai 35 anni che hanno dedicato a Napoli la propria tesi di laurea magistrale. L'obiettivo è quello di coniugare le più originali valide e rilevanti occasioni di ricerca di ambito napoletano con la divulgazione appassionata e coinvolgente, nella volontà di mettere a disposizione del lettore ritagli di conoscenza inesplorati su una città di cui si pensa possa essere stato detto e scritto tutto, o quasi.

L'iniziativa, a cura di Gianpasquale Greco per Rogiosi editore, prevede infatti la realizzazione di una collana di 12 volumetti in due anni, sostenuti da un ricco apparato fotografico e resi comodi dal formato tascabile. I contributi saranno scelti dalle tesi di laurea magistrale di ambito storico, storico artistico, architettonico, letterario, musicale, giornali-

stico, dello spettacolo e, più diffusamente, di tutta quella produzione umanistica che abbia per protagonista Napoli e il suo territorio.

I testi per candidarsi dovranno distinguersi per la qualità autoriale e delle immagini, la sintesi e la tematica non tecnicistica ed eccessivamente concentrata, bensì di più largo respiro. Le tesi inedite, già scientificamente accreditate dall'Università di provenienza, saranno tradotte in testi divulgativi nella convinzione che la buona divulgazione sia tra i più utili strumenti di conoscenza. I testi pervenuti saranno scelti di volta in volta e pubblicati secondo la calendarizzazione stabilita dall'editore.

Leggi tutto l'articolo e scopri le specifiche tecniche richieste dal progetto sul sito www.insalute.club



Il fagiolo di Volturara Irpina



Il fagiolo di Volturara irpina è prodotto nei fertili terreni dell'altopiano dell'avellinese e si distingue per il suo essere particolarmente tenero e farinoso. Presenta una buccia molto sottile e un caratteristico colore bianco cenere. Di dimensioni piccole e irregolari, viene seminato nel mese di maggio per poi essere raccolto tra fine agosto e l'inizio di settembre. Una volta raccolti, i baccelli, che raggiungono le dimensioni di circa 15 cm e contengono approssimativamente dieci fagioli, vengono battuti con un bastone o con il "muillo".

Dopo la battitura si procede con un'accurata cernita eseguita con il tradizionale "chiurnicchio", un setaccio rotondo che lascia cadere i residui pesanti. Il passaggio successivo consiste nel lanciare in aria i fagioli dal setaccio. In questo modo, attraverso l'azione del vento, si riesce ad eliminare anche i residui più leggeri.

Infine, i fagioli vengono lasciati ad asciugarsi al sole per altri tre giorni. Il fagiolo di Volturara, riconosciuto come presidio Slow food, può vantare inoltre una coltivazione totalmente manuale, senza l'utilizzo di fertilizzanti o diserbanti chimici. Ma quali sono le ricette che mettono in risalto la morbidezza e il sapore intenso di questo legume irpino? Solitamente il fagiolo di Volturara è il protagonista di piatti tipici locali come la pasta e fagioli, la zuppa di fagioli con le freselle e la zuppa di fagioli e patate. Un altro piatto della tradizione abbina il fagiolo a un altro simbolo dell'Irpinia, le castagne: i fagioli vengono fatti cuocere insieme alle cotiche di maiale e le castagne secche in acqua, sale e alloro. I fagioli, vengono poi fatti soffriggere in aglio, olio e sugna, prima che vengano aggiunte le castagne. Il tutto viene servito caldo sul pane rafferma.



A Milano apre "Spazio Campania"



Inaugurato a Milano in Piazza Fontana negli ex locali della Banca Nazionale dell'Agricoltura, ha l'obiettivo di diventare una vetrina permanente delle eccellenze regionali a disposizione dei produttori campani per la presentazione delle loro maestrie in vista degli eventi nazionali e internazionali.

Il progetto è nato da una partnership tra la Regione e Unioncamere Campania e ha voluto creare in pieno centro nel capoluogo lombardo una vera e propria casa da 500 mq che possa ospitare tutte le aziende del territorio campano che si occupano di moda, artigianato, cultura, food, per dargli la possibilità di mostrare il meglio dei loro prodotti. Tanti gli eventi e le iniziative che sono in programma. "Spazio Campania" è aperto al pubblico dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 19, ad ingresso libero.



Da dove deriva il termine "partenopeo"?



Sono diverse le leggende legate all'antico nome della città di Napoli, "Parthenope"

Tra le più diffuse quella che racconta di una ragazza greca, Parthenope appunto, costretta a fuggire per evitare il matrimonio combinato dal padre e seguire il suo vero amore, l'eroe ateniese Cimone. Si narra che i due innamorati scapparono dalla Grecia ed approdarono proprio nel golfo di Napoli, dove poterono vivere liberamente e felici, dando vita a una nuova città.

Un altro mito che ha avuto grande diffusione si ricollega in-

vece all'eroe Ulisse che, durante il suo viaggio di ritorno ad Itaca, riuscì a non cedere al canto ammaliatrice delle Sirene che abitavano gli scogli di Sirenusse, nell'attuale Positano, facendosi legare all'albero maestro della sua nave. La storia vuole che tra le sirene che non riuscirono a far cadere Ulisse nell'incantesimo del loro canto ci fosse anche Parthenope, che per la disperazione dovuta all'insuccesso, andò a morire sull'isolotto di Megaride, dove sorge oggi Castel dell'Ovo.

Una terza leggenda narra dell'amore della sirena Parthenope per il centauro Vesuvio. Un' unione che avrebbe scatenato la gelosia di Zeus, che li punì trasformando lui in un vulcano e lei nella città di Napoli.



sociale

ARCAT Campania

Club territoriali per il trattamento dell'alcolismo ... e non solo.

I Club Alcoligici Territoriali sono comunità multifamiliari territoriali fulcro dell'approccio ecologico sociale elaborato da V. Hudolin negli anni '60 per il trattamento dei problemi alcolcorrelati. Sono una realtà di volontariato, indipendente da qualsiasi istituzione pubblica e rappresentano il sistema di trattamento non istituzionale più diffuso in Italia e attualmente riproposto in circa 40 paesi del mondo.

Nascono per affrontare le sofferenze legate al consumo di alcol ma successivamente si sono dimostrati efficaci nell'accogliere il disagio correlato ad altre forme di attaccamenti, come ci dimostra la positiva esperienza dei programmi di intervento su azzardo e new addiction avviati negli ultimi 20 anni a Salerno.

I problemi correlati all'assunzione di stili di vita rischiosi sono un fenomeno sistemico e complesso che coinvolgono lo stato di salute dell'**individuo**, della **famiglia** e della **comunità**. Trovano la loro origine nell'attuale cultura sociale che propone uno stile di vita normalizzato che può interessare tutta la popolazione compromettendo la qualità generale della sua vita e del suo benessere.

Per la sua multidimensionalità, l'Approccio Ecologico Sociale non è riducibile ad una mera tecnica di trattamento dei disturbi fisici o psichici indotti dall'alcol, dall'azzardo o da altre addiction finalizzate al loro controllo o contenimento, ma ambisce a contribuire all'affermazione di un modello culturale che promuova



una migliore qualità della vita della persona, della famiglia e della comunità.

Il Club individua nella famiglia la risorsa principale per la realizzazione del processo di crescita e di cambiamento delle persone. Oltre a contribuire al cambiamento dello stile di vita di tutti i componenti delle famiglie, si propone di contribuire a modificare la cultura generale e sanitaria della comunità in cui è inserito ed è aperto alla collaborazione con tutti i soggetti, pubblici e privati, disponibili a sviluppare i programmi territoriali.

In Campania sono presenti 18 club a Salerno e provincia, Napoli e provincia ed Avellino afferenti all'ARCAT Campania.

Tutti i recapiti dei club campani su www.insalute.club



**CENTRO
ODONTOIATRICO
VAIANO**

www.odontoanest.it

ODONTO ANEST 

CURE EFFICACI, SENZA DOLORE

MONTEFORTE IRPINO - VIA ROMA, 90

Tel. 800.912 959

Bicicletta

In Campania aderiscono diverse realtà territoriali alla Federazione Italiana Amici della Bici.

La bicicletta si candida a diventare protagonista della rivoluzione della mobilità sostenibile e nonostante l'Italia sia ancora ben lontana dal raggiungere i numeri del resto dell'Europa sull'uso delle due ruote, i dati fanno ben sperare. L'ultimo rapporto Isfort sulla mobilità degli Italiani ha registrato un aumento di ben due punti percentuale sull'uso della bici dal 2016 al 2017. Si è passati infatti dal 3,3% al 5,2%. La strada da percorrere è sicuramente lunga, ma dai Comuni arrivano i primi segnali positivi.

A Cesena e Bari ad esempio sono partiti gli incentivi per chi sceglie di recarsi a lavoro pedalando. Dopotutto andare in bici fa bene all'ambiente, limitando l'emissione di gas di scarico dovuto all'uso delle automobili, e anche alla salute. Diversi studi hanno infatti dimostrato

i benefici della pedalata: venti minuti al giorno in sella farebbero bene al cuore, alle articolazioni e permetterebbero anche di allentare lo stress quotidiano. E se gli effetti positivi sull'ambiente e la salute non dovessero basta-

re, le ricadute economiche potrebbero convincere anche i più scettici. I turisti interessati a viaggiare su due ruote ad esempio, aumentano sempre più, e secondo un'indagine firmata Confindustria-ANCMA e The European House Ambrosetti sul valore delle due ruote, si ipotizza un valore potenziale del cicloturismo italiano di circa 3,2 miliardi di euro.

L'Italia è inoltre al primo posto in Europa per la produzione di biciclette, con 2,3 milioni di unità. Insomma, secondo i dati Legambiente, l'insieme degli spostamenti a pedali genererebbe in Italia un fatturato superiore ai 6 miliardi di euro, considerando il settore della produzione, il cicloturismo, ma anche il risparmio sanitario dovuto alle ricadute positive sulla salute dei cittadini, per non parlare dei risparmi su

carburante e costi ambientali, grazie alla limitazione dell'emissione dei gas serra.

La Campania e il Sud Italia in generale purtroppo hanno molto ancora da fare per rendere le proprie strade a prova di ciclisti.



Al dodicesimo Rapporto Euromobility 2018, che fotografa le principali 50 città italiane e le loro prestazioni in termini di mobilità sostenibile, Napoli si classifica solo al 39° posto, seguita da Salerno al 44°. Tra le realtà che si impegnano per la diffusione della bicicletta quale mezzo di trasporto ecologico, in un quadro di riqualificazione dell'ambiente, urbano ed extraurbano, c'è la FIAB - Federazione Italiana Amici della Bicicletta a cui in Campania aderiscono diverse realtà territoriali, come *Caserta in bici*. "La nostra idea - ci spiega Sara Femiano di Caserta In bici - è che utilizzando mezzi di locomozione diversi dall'auto privata, e strutturando le città per dare la "precedenza" alle categorie cosiddette deboli come pedoni, bambini, anziani, disabili, ciclisti, tutte le città

possano migliorare in termini di qualità della vita, di qualità dell'aria, di sicurezza".

Il gruppo non organizza solo attività ed eventi in bici, ma si è impegnato anche a redigere un progetto che è stato donato al Comune di Caserta, per la promozione di un sistema integrato di piste ciclabili, il tutto pensato da un gruppo di tecnici che hanno donato il loro tempo e le loro energie per migliorare la città. "Usare la bici per gli spostamenti cittadini - concludono dall'associazione - non può essere considerato naif, ma deve essere visto come l'unica alternativa possibile e realizzabile per avere città più a misura di persona".

Scopri quali sono i gruppi FIAB attivi in Campania sul sito www.insalute.club



inSalute.club è un allegato della rivista

Salutare®

f 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

Scuola di Musicoterapia "Carlo Gesualdo"

Una realtà formativa che nasce nel 2005 per volontà del Comune di Gesualdo sostenuta da diversi enti.

È strutturata su moduli didattici moderni e nel corso di questi anni cerca di uniformarsi a standard formativi internazionali.

Obiettivo principale del corso è quello di fornire un'adeguata formazione in Musicoterapia, con approfondite conoscenze teoriche e capacità di applicazione pratica, attraverso un'articolata organizzazione triennale (a cui si aggiunge un anno di supervisione), con un monte/ore annuale di 300.

Lo schema didattico della Scuola si ispira ad un criterio di conoscenza trasversale, attenta a coniugare i diversi riferimenti del sapere clinico con un'applicatività focalizzata sul bisogno del paziente/cliente.

Il corso in questione si riferisce alla figura del potenziale musicoterapista. Essa è da in-

tendersi equiparabile, per livello professionale e per analogie di intervento nel settore riabilitativo, a figure già riconosciute quali quella del logopedista e del neuropsicomotricista dell'età evolutiva. Inoltre essa è da distinguersi da altre figure quali quella dell'animatore musicale, del pedagogista musicale, del musicista.

Il musicoterapista è un operatore formato in un corso almeno triennale (in linea di principio con la filosofia dei crediti formativi che attribuisce ad un corso di Laurea triennale almeno 180 crediti), con un approccio multidisciplinare che faccia riferimento alle sue competenze musicali di base come prerequisito d'accesso, a elementi informativi di materie

dell'area medica e psicologica, ad un lavoro di finalizzazione della conoscenza musicale in un'ottica musicoterapeutica, alla conoscenza della teoria e della metodologia e alla pratica delle tecniche di musicoterapia per i vari campi di applicazione del settore riabilitativo neurologico/psichiatrico dell'adulto e del bambino e psicopedagogico.

Egli opera in relazione alla definizione concordata dalla Comunità Internazionale in occasione del VIII Congresso Mondiale (Amburgo, 1996): "...La musicoterapia è l'uso della musica e/o dei suoi elementi (suono, ritmo, melodia ed armonia) per opera di un musicoterapista qualificato in rapporto individuale o di gruppo, all'interno di un processo defini-

to per facilitare e promuovere la comunicazione, le relazioni, l'apprendimento, la mobilitazione, l'espressione, l'organizzazione ed altri obiettivi terapeutici degni di rilievo nella prospettiva di assolvere ai bisogni fisici, emotivi, mentali, sociali e cognitivi. La musicoterapia si pone come scopi quelli di sviluppare potenziali e/o riabilitare funzioni dell'individuo in modo che egli possa ottenere una migliore integrazione sul piano intrapersonale e/o interpersonale e conseguentemente una migliore qualità della vita attraverso la prevenzione, la riabilitazione o terapia..."

La professionalità del musicoterapista implica la capacità di stabilire relazioni empatiche attraverso il linguaggio sonoro-musicale; fare un'osservazione parametrizzata e leggibile di queste; operare una valutazione "in itinere" del percorso determinato dall'uso della musica in contesti psicopedagogici o riabilitativi. La filosofia didattica della scuola è centrata sullo sviluppo delle capacità dell'operatore a contattare le proprie risorse interne e a "sperderle" nella relazione di setting, incrementando la sua sensibilità ed attenzione alla lettura/decodifica dei bisogni di cui il paziente è il portatore.

I modelli ispirativi della scuola affondano le proprie radici sia nelle teorie analitiche che in quella sistemico-relazionali e si traducono sul piano didattico-esecutivo nella formulazione di parametri di lettura dell'agito sonoro/musicale nel setting, protocolli operativi



di intervento e monitoraggio del percorso clinico (metodologia e applicazione delle tecniche), modelli di supervisione.

L'insegnamento si avvale di ampi spazi di sperimentazione personale e di gruppo, all'interno di laboratori sonori specialistici: creativo/espressivi e improvvisativi, sia vocali che strumentali, nonché folklorici nelle valenze etno-antropologiche. Tali percorsi esperienziali sono finalizzati al riconoscimento della propria identità e al miglioramento delle abilità comunicazionali attraverso il linguaggio sonoro-musicale e i suoi rimandi semiologici.

Per info, iscrizioni ed eventi organizzati dalla Scuola di Musicoterapia "Carlo Gesualdo" visita il sito www.insalute.club




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

www.ildermatologorisponde.it



sociale

Gli asini protagonisti della pet therapy

A Paestum i volontari di "Maestro asino" si dedicano all'onoterapia

Spesso considerati nell'immaginario collettivo come animali poco svegli e non troppo intelligenti, oggi gli asini si prendono la loro rivincita diventando protagonisti della pet therapy. L'onoterapia, ossia la terapia con gli asini, è infatti un vero e proprio percorso terapeutico che ha dimostrato di essere particolarmente efficace con bambini con problemi cognitivi, anziani e diversamente abili.

Ma cosa rende questa tipologia di equini così speciali?

Gli asini, ritenuti a ragione "animali sociali", "accumulatori di stress", sono in grado di suscitare emozioni positive e di coinvolgere il proprio interlocutore. La loro proverbiale pazienza ed il loro essere diverso costituiscono delle qualità uniche che ne fanno un ottimo co-terapeu-

ta, suscitando emozioni e sentimenti positivi. Si tratta di animali buffi, da abbracciare, stringere, coccolare: tutte azioni che spingono ad uscire da sé ed aprirsi al mondo esterno, per dare e ricevere attenzioni ed affetto; ad essere "presenti" per poter sintonizzare le proprie sensazioni ed emozioni, riconoscendole e dominandole. L'animale diventa così un catalizzatore che aumenta la percezione delle emozioni e dei sentimenti, favorendo lo sviluppo dell'autostima del senso di sicurezza e responsabilità. L'impegno nell'accudire l'animale supporta la crescita e la maturazione della persona, contribuendo a fargli acquisire un'immagine positiva di sé e del proprio valore accrescendo autostima, autocontrollo, percezione sensoriale, gestione delle emozioni, affettività e aiutando a contrasta-

re solitudine, ansia e depressione.

Proprio da queste premesse è nata l'associazione "Maestro asino onlus" che, a Capaccio Paestum, in provincia di Salerno, è impegnata, con protagonisti i suoi tre simpatici asinelli, Ettore, Caterina e Beatrice, nella realizzazione di attività assistite e progetti di onoterapia. L'associazione è stata fondata nel 2014, ed è un'idea dell'insegnante di sostegno Antonella Chiarelli. Oggi con lei collaborano docenti, specialisti ed operatori volontari, accomunati dall'amore per gli asinelli, i quali in maniera del tutto libera, spontanea e gratuita aiutano il prossimo con una "pet therapy" molto efficace.

Gli ospiti dell'asineggio di Maestro Asino, svolgono con i loro visitatori una serie di divertenti attività dirette a prendersi cura, gestire e gioca-



re con gli asini, effettuando inoltre delle rilassanti passeggiate, in compagnia di questi splendidi animali, a contatto con la natura riscoprendo i ritmi e gli stili di vita di una volta.

Per questa primavera è in programma un progetto organizzato dall'Amministrazione del Comune di Camerota, destinato ad alcuni utenti diversamente abili di quel comune.

Chi fosse interessato inoltre, potrà far visita agli asini dell'associazione e partecipare alle numerose attività, in occasione dell'organizzazione della "giornata con gli asini" evento che si svolge alcune volte l'anno (la data sarà indicata sul sito) e durante il quale l'asineggio è aperto a tutti.

Per ulteriori informazioni
www.maestroasino.it



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
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

www.farmaciasabato.it



sociale

AIMA Napoli

Un sostegno dei malati di Alzheimer e delle loro famiglie

In Italia, il numero totale dei pazienti con demenza è stimato in oltre un milione. Di questi, circa 600 mila sono affetti da Alzheimer. La malattia colpisce la memoria e le funzioni cognitive, si ripercuote sulla capacità di parlare e di pensare ma può causare anche altri problemi come confusione, cambiamenti di umore e disorientamento spazio-temporale.

È inutile dire che non coinvolge soltanto chi ne è affetto in maniera diretta, ma anche amici e familiari, che devono ogni giorno confrontarsi con la difficile gestione del paziente. Per questo il lavoro di realtà come l'Associazione Italiana Malattia d'Alzheimer assume una grande importanza nel far sentire meno solo chi combatte questa battaglia.

L'Aima Napoli Onlus è la sezione campana dell'Ai-

ma che fin dalla sua nascita, nel 2000, ha in attivo il progetto AIMA-Amiamoci, fondato su un modello bio-psicosociale, centrato sulla persona e basato su un approccio empatico, emozionale, psico-comportamentale. Tra i tanti servizi a disposizione dei soci c'è il "Centro d'ascolto regionale", una linea telefonica che mette in contatto i familiari con gli operatori, specializzati nell'ascolto, decodifica del bisogno, orientamento al territorio e risoluzione di ogni tipo di problematica inerente alla malattia.

Vengono inoltre realizzati laboratori di stimolazione cognitiva che mirano, attraverso diversi tipi di attività, a stimolare le capacità residue e delle autonomie, al miglioramento del tono dell'umore e, più in generale, al benessere psicofisico. La collaborazione tra l'Aima e



l'U.O.C. di Neurologia e Stroke dell'Ospedale CTO garantisce poi assistenza in fase di prenotazione e di visita ed è possibile usufruire di assistenza domiciliare con operatori che assistono l'ammalato e la sua famiglia su più livelli. Sono previsti, a cadenza mensile, anche incontri di sostegno per i familiari che, guidati da un esperto, condividono esperienze, discutono e analizzano il tema in analisi di volta in volta prestabilito. Infine a disposizione dei soci vi è uno sportello legale a cui ci si può rivolgere per una consulenza in caso di diritti negati, o per l'avvio di pratiche come invalidità, accompagnamento, aspettativa da lavoro, assegno di cura e tanto altro.

Per info e contatti www.insalute.club

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 Campane, 30 • tel. 0825-23706
www.laboratorioaeta.it • info@laboratorioaeta.it



Gemelli
Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli
Università Cattolica del Sacro Cuore

Dott. Francesco Gaeta

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

Universiade Napoli 2019: parte il conto alla rovescia

**Dal 3 al 14 luglio arriveranno
in Campania atleti da tutto il mondo**

Parte il conto alla rovescia per la trentesima edizione estiva dell'Universiade che quest'anno sarà ospitata dal 3 al 14 luglio a Napoli. La manifestazione sportiva multidisciplinare, seconda solo ai Giochi Olimpici per importanza e numero di partecipanti, porterà atleti uni-



Intanto procedono anche i lavori per rendere fruibili gli impianti sportivi sparsi su tutto il territorio regionale che ospiteranno le gare.

Il sindaco di Fisciano, Vincenzo Sessa, ha annunciato che sono iniziati i lavori allo stadio Vittoria.

Gli interventi riguarderanno pubblica illuminazione, erba sintetica, pista e spogliatoi. Il primo cittadino ha sottolineato l'importanza della ristrutturazione di uno stadio storico come il Vittoria, così che l'impianto potrà essere utilizzato anche dopo la manifestazione non solo dai cittadini di Fisciano ma da tutta la comunità salernitana.

A Benevento invece sono tre gli impianti che ospiteranno gare e allenamenti di Napoli 2019.

"I lavori allo stadio Vigorito sono quasi al termine - ha affermato il sindaco Clemente Mastella - allo stadio Pacevecchia, dove si disputeranno gli allenamenti di rugby, si è creato qualche problema per via del vento forte nelle scorse settimane. Ma - precisa - siamo certi di poter rimediare. Al Palatedeschi, dove invece si disputeranno alcune competizioni di volley, i lavori proseguo-

versitari provenienti da ogni parte del mondo in Campania. La macchina organizzativa è già al lavoro per sfruttare a pieno la grande occasione offerta da quello che sarà un festival internazionale dello sport che permetterà di far conoscere al mondo le ricchezze culturali, storiche e naturalistiche di tutta la Regione.

Il 25 marzo, a cento giorni dalla via alla manifestazione, la volata verso l'evento è stata lanciata attraverso un video da alcuni campioni dello sport napoletano che hanno collezionato vittorie e podi, tra Olimpiadi, Mondiali ed Europei: **Patrizio Oliva**, uno dei maggiori

esponenti della storia del pugilato italiano; **Pino Porzio**, 47 titoli vinti nella pallanuoto da

no regolarmente secondo la tabella di marcia". Ad Ariano Irpino, nell'Avellinese, l'assessore comunale allo Sport e Turismo, Mario Manganiello assicura invece che i lavori al Palazzetto dello Sport, che ospiteranno alcune gare di volley, proseguono secondo il crono programma, che prevede il 13 maggio per la fine dei lavori.

"L'Universiade - sostiene Manganiello - è un evento che porterà alla ribalta non solo i nostri paesi ma l'Italia tutta e sarà da stimolo a tanti giovani delle nostre comunità per riavvicinarli allo sport, grazie ad impianti rinnovati che resteranno al servizio del territorio".



giocatore e allenatore, uno dei cinque napoletani del Settebello che stregò il mondo all'Olimpiade di Barcellona nel 1992; **Gianni Maddaloni**, maestro e padre di Pino, oro nel judo ai Giochi olimpici di Sydney 2000; **Vincenzo Boni**, medaglia di bronzo alle paralimpiadi di Rio de Janeiro, tre anni fa, nei 50 metri dorso S3; **Sandro Cuomo**, oro nella scherma all'Olimpiade di Atlanta 1996.

Da questi grandi sportivi campani arriva l'invito a partecipare e a condividere le emozioni in quello che sarà un evento sportivo unico. La manifestazione è stata presentata anche alla XXIII edizione della Fiera Mediterranea del Turismo, tenutasi alla Mostra d'Oltremare a Napoli. "Dopo una prima fase dedicata alle

infrastrutture e alla logistica e una fase successiva relativa all'organizzazione dei servizi - ha affermato Gianluca Basile, Commissario Straordinario di Napoli 2019 - siamo passati alla fase finale: quella della promozione dell'Universiade, in regione, in Italia e nel mondo".

Il Commissario ha sottolineato come Universiade è un evento che può creare un indotto turistico importante, perché l'80% delle persone che verranno dai 124 Paesi iscritti alla competizione sportiva non è mai stata a Napoli e in Campania. La manifestazione sarà quindi un'occasione unica per promuovere il territorio partenopeo all'estero.

Le previsioni infatti parlano di almeno 50mila persone in arrivo a luglio, oltre ai 10mila, tra atleti e preparatori. "Per tutte queste persone - ha spiegato Basile - abbiamo pensato a pacchetti turistici e culturali ad hoc, per cui gli eventi sportivi s'intrecceranno con la promozione delle bellezze naturali, artistiche e paesaggistiche della Campania. Naturalmente è compito degli enti locali starci vicino in quest'avventura, per far conoscere a chi verrà tutta la nostra Regione".



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.

BENEVENTO



Benevento Città Spettacolo

fino al **16 giugno** 2019

La rassegna animerà il capoluogo sannita fino al 16 giugno con tanti appuntamenti. Teatri, piazze e cortili del centro storico cittadino diventeranno tappe per appuntamenti di spettacolo, prosa, musica, incontri letterari, performances, racconti, convegni e mostre.

Teatro De Simone

Info 0824 772567 - www.cittaspettacolo.it

AVELLINO



Parole di musica

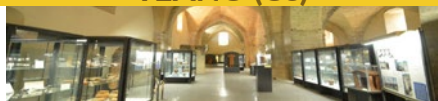
fino al **21 maggio** 2019

Otto incontri aperti alla città che faranno il punto su quanto prodotto negli ultimi anni dall'editoria musicologica nazionale. Gli autori, introdotti da docenti del "Conservatorio Cimarosa", discuteranno con loro e con il pubblico sui temi trattati nei loro libri.

Conservatorio "D. Cimarosa"

Info Via Circumvallazione, 156 - tel. 0825 30622

TEANO (Ce)



Happy hour con l'archeologia

fino al **19 maggio** 2019

Continua il ciclo di conferenze mensili organizzato al museo archeologico di Teano. Gli incontri con studiosi e accademici si terranno nella Sala del Loggione del museo e spazieranno dall'archeologia al contemporaneo, per concludersi con un aperitivo conviviale.

Museo archeologico di Teano

Info: Via Nicola Gigli, 23 - tel. 0823 657302

NAPOLI



Chagall Sogno d'amore

fino al **30 giugno** 2019

Oltre 150 opere dell'artista russo in un percorso espositivo che condurrà il visitatore in un mondo elegante e utopistico, intriso di stupore e meraviglia. Un viaggio tra sogno e realtà, attraverso ricordi di infanzia, fiabe, poesia, religione e guerra, tra colori vivaci e sfumature intense.

Basilica di S. Maria Maggiore alla Pietrasanta

Info: Piazzetta Pietrasanta, 17-18, Napoli - 081 1865941

AULETTA (Sa)



Bianco Tanagro Festival del carciofo bianco

dal **23 aprile** fino al **1 maggio** 2019

La manifestazione, organizzata dalla Pro Loco di Auletta e arrivata alla X edizione, celebrerà anche quest'anno il carciofo bianco del Tanagro. Area food, mercatini, artisti di strada, show cooking, musica e tanto altro, per cinque giorni tra gusto e tradizione.

Centro storico

Infotel 0975 39 23 66 - www.biancotanagro.com



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



Cose da Mat è un laboratorio specializzato nella pasticceria salustistica

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

L'interpretazione salustistica 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

WhatsApp 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.



La compagnia delle illusioni

Autore
Enrico Ianniello

Per lavorare nella Compagnia delle Illusioni un nome in codice è indispensabile e quello di Antonio Morra è 'O Mollusco. Dopo una carriera d'attore con un solo ruolo importante - il portiere impiccione della serie tv "Tutti a casa Baseline" -, a quasi cinquant'anni Antonio Morra vive con la madre e la sorella Maria a Napoli, dove si arrangia dirigendo uno sfizioso gruppetto teatrale amatoriale.

Il ragazzo di un tempo, pieno di sogni e forza di volontà, si è trasformato a causa di un terribile evento in un uomo senza capo né coda: perfetto dunque per la misteriosa Zia Maggie, che lo ha attirato nella potente rete segreta della Compagnia delle Illusioni.

Così Antonio è diventato 'O Mollusco: l'interprete di mille ruoli diversi che gli permettono di influire sulle vite altrui fino a mutare la realtà, perché "le persone non vedono ciò che è vero, ma rendono vero quello che desiderano vedere".

E solo quando l'illusione avrà sovvertito anche la sua vita, Antonio potrà ritrovarsi.

Copertina flessibile 272 pagine
Editore: Feltrinelli (10 gennaio 2019)
ISBN-10: 8807033267
ISBN-13: 978-8807033261
€ 17,00



Campania bellezza del creato

Autore
Giuseppe Ottaiano

Se l'Italia è da sempre considerata il giardino d'Europa, la Campania rappresenta indubbiamente il suo fiore più bello. La bellezza è infatti la cifra distintiva di questa terra che offre un patrimonio di inestimabile valore che tutti abbiamo il dovere di salvaguardare e di rispettare. Soprattutto, occorre che impariamo a conoscere la bellezza che ci circonda e che spesso non riusciamo a vedere. Da queste considerazioni nasce «Campania, bellezza del creato», una raccolta di immagini che vogliono fissare in uno scatto particolari mirabili del mosaico campano. Una foto custodisce per sempre il volto di un luogo realmente visitato, restituisce concretezza a quello solo pensato o sognato, ingenera il desiderio del viaggio, fonte primaria di conoscenza di un territorio. Il libro si compone di sei aree tematiche che tracciano un itinerario ideale attraverso una Campania che resiste al tentato oltraggio dell'uomo, partorendo sempre nuova bellezza.

Copertina flessibile: 196 pagine
Editore: Lemme Edizioni (9 gennaio 2019)
ISBN-10: 8899928363
ISBN-13: 978-8899928360
€ 25,50



“ **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

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

SCONTO 10%



Corsi di Sub

Scuba Diver Experience, Open Water Diver, Advanced
Si rilasciano brevetti con certificazione ISO EN UNITER
per crediti scolastici e punteggi per concorsi pubblici
Valido fino al 31 Dicembre 2019

I Soci Sub

CASTEL VOLTURNO isocisub@gmail.com - Tel. 339 3169579

BUONO € 5,00



Prodotti tipici su gooty.it

Inserendo il codice INSALUTE5 all'acquisto
con una spesa minima di € 49,90
Valido fino al 31 Dicembre 2019

www.gooty.it

info@gooty.it - Tel. 081 5144593 - Cell. 349 5318400

€ 8,00 anziché € 10,00



Ingresso al Museo

Sconto di 2€ 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%

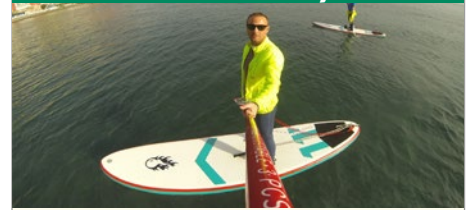


Parco Avventura

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

SCONTO € 5,00

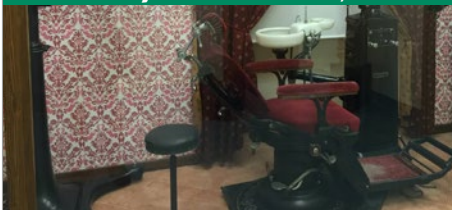


Stand up Paddle

Lezione €30,00 anziché €35,00
Escursione €20,00 anziché €25,00
Valido fino al 31 Dicembre 2019

Sup Napoli
NAPOLI Via Ferdinando Russo, 18 - Cell. 338 1039298

€ 7,00 anziché € 10,00



Delitto al Museo

Sconto di 3,00 euro per ogni biglietto "Delitto al Museo"
Valido fino al 30 Settembre 2019

Museo "Roberto Papi"
SALERNO Via Trotula De Ruggiero, 23 - Cell. 347 9296504

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

€ 10,00 anziché € 12,00



Visite guidate e percorsi

Villa Doria D'angri - Grotta di Seiano e Parco Archeologico
del Pausilypon - Palazzo Salerno in Piazza del Plebiscito
Valido fino al 30 Settembre 2019

Associazione Medea Art
NAPOLI info@medeart.eu - Cell. 347 9296504

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 - 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

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



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