



Allegato alla rivista Salutare • Localizzato Regione Campania • Anno V - 2019 n.17

EVENTI PRODOTTI SOCIALE CULTURA VANTAGGI LUOGHI SERVIZI CAMPANIA





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, il benessere e lo sport, 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



Ad Ischia, un monumento per Nicoletta

Da quel gennaio del 2009, quando morì il suo padrone, Nicoletta scelse come sua casa il cimitero di Panza, a Forio ad Ischia, per vegliare su di lui. Da allora è diventata un simbolo per il luogo. Il cane, infatti, ogni giorno andava a far visita alla tomba del padrone, tanto da essere stata adottata dal custode del cimitero che le forniva cibo e un riparo dalla pioggia.

Poi lo scorso maggio Nicoletta si è spenta, lasciando un vero vuoto in tutti i frequentatori del cimitero.

Così si è deciso di realizzare un'opera commemorativa in suo onore. "Il piccolo monumento - spiega il consigliere regionale Borrelli - è stato realizzato da Ambrogio Castaldi in pietra verde di Ischia, realizzando un omaggio ad un magnifico essere vivente affinché il suo esempio di amicizia e fedeltà non vada disperso".



Il Parco Nazionale del Vesuvio verso l'obiettivo "plastic free"

L'Ente Parco Nazionale del Vesuvio ha installato degli erogatori d'acqua in tutti gli uffici e ha distribuito ai dipendenti borracce in alluminio.

Agostino Casillo, Presidente del Parco ha sottolineato come con questa iniziativa si prosegue rispettando gli impegni presi con l'approvazione della Delibera **Plastic free**. "Eliminare la plastica dalla nostra sede - ha dichiarato Casillo - oltre a creare un indubbio vantaggio di tipo ambientale serve soprattutto a dare l'esempio e diffondere il messaggio che è necessario cambiare alcuni stili di vita che non sono più sostenibili".

L'operazione si calcola farà risparmiare in un anno 14 mila bottiglie di plastica, che immetterebbero in atmosfera 3000 kg di CO2 derivanti dal processo di produzione della plastica e dal trasporto della stessa.



Emerso un insediamento del IV secolo a.C.



Un insediamento sorto nel IV secolo a.C. è riemerso a Caselle in Pittari grazie al lavoro di un'équipe dell'Università degli Studi di Salerno, coordinata da Antonia Serritella, che ha condotto la terza campagna di scavo nel sito archeologico già individuato in località Laurelli agli inizi degli anni '90, dall'allora Soprintendenza per i Beni Archeologici di Salerno.

L'insediamento si estende su un'ampia area, delimitata da due corsi d'acqua. Nel complesso sono state messe in evidenza cinque abitazioni di grandi dimensioni, fra i quattrocento e i settecento metri quadri, e una piccola struttura. Gli edifici sono inseriti in un tessuto viario regolare costituito da almeno due grandi arterie stradali, intersecate perpendicolarmente da assi viari più piccoli. Le case, in ottimo stato di conservazione, sono organizzate intorno a un cortile scoperto su cui si aprono ambienti di forma e dimensioni variabili. Allo stato attuale delle ricerche è possibile affermare che il sito sia sorto nel corso del IV sec. a.C. e abbandonato intorno alla fine del secolo successivo, probabilmente in relazione al nuovo assetto territoriale della valle del Busseto in età romana e alla fondazione sulla costa della colonia di Buxentum. "Il dato più significativo - ha spiegato Antonia Serritella, Direttore della Missione - è senz'altro costituito dall'alto numero di frammenti ceramici che recano iscrizioni, relative a numerali e antroponomi resi in greco e in osco, lingua quest'ultima parlata dai Lucani. Tale dato, oltre a informarci sulla diffusa alfabetizzazione degli abitanti di questo centro antico, ci restituisce l'immagine di una comunità mista".



A Scario l'infopoint ciclabile



A Scario, frazione del Comune di San Giovanni a Piro, in provincia di Salerno, quest'estate è stato inaugurato il primo Infopoint turistico ciclabile della Regione Campania.

Si tratta di un apparecchio a pedalata assistita con un'autonomia energetica di 5 ore che potrà percorrere 25 chilometri al giorno.

Al suo interno, oltre alle classiche brochure informative, sarà presente anche un monitor con il quale si potrà interagire e scoprire quanto il Comune ha da offrire ai visitatori. Lo strumento d'informazione turistica rientra in un progetto realizzato grazie al sostegno del FLAG "I Porti di Velia" ed è il primo infopoint ciclabile della Campania. A gestirlo sarà la Pro Loco di Scario, che girerà il centro del paese fornendo informazioni utili ai turisti, ad emissioni zero.



Unisannio: arriva Doctor fake



Con **Doctorfake**, un'applicazione sviluppata dal professor **Corrado Aaron Visaggio dell'Università del Sannio**, sarà più facile identificare le fake news.

Riconoscere le notizie false e prive di fondamento è diventato sempre più complicato "Doctorfake - ha spiegato Visaggio - non ha l'ambizione di riconoscere una fake news, ma piuttosto di aiutare un utente che nutre dubbi sull'attendibilità di una notizia. L'applicazione, infatti, segnala tutti i siti dove la stessa notizia viene replicata, misurando anche l'attendibilità delle fonti stesse". L'app diventerà, quindi, anche un database di siti web che pubblicano fake news, capace anche di raccogliere informazioni ancora più dettagliate, come le società o le persone che li registrano, i temi trattati, gli strumenti usati per renderli virali.

Per leggere la versione integrale degli articoli:

Vieni sul sito

www.insalute.club



Fico bianco del Cilento



L'introduzione del fico pare essere precedente al VI secolo a. C. ed è dovuta ai coloni greci che in quest'area avevano fondato diverse città.

Una tradizione millenaria quindi, sopravvissuta grazie alla tenacia e alla capacità dei produttori cilentani e che si è evoluta nel corso dei secoli: il frutto infatti da "pane dei poveri", come un tempo veniva definito, è diventato un alimento pregiato da consumare in occasioni speciali come il Natale. Il fico bianco deriva da uno specifico ecotipo della cultivar Dottato ed è un prodotto con caratteristiche uniche che gli hanno fatto ottenere l'attribuzione della certificazione DOP.

La polpa è di consistenza tipicamente pastosa, dal gusto molto dolce, di colore giallo ambrato, con acheni prevalentemente vuoti e ricettacolo interno quasi interamente pieno. Una preparazione tradizionale ancora in uso è quella che vede i fichi "steccati", infilati cioè in due stecche di legno parallele per formare le "spatole" o "mustaccioli". In commercio ne esistono ormai tante golose varianti, farcite con mandorle, noci, nocciole, semi di finocchio, bucce di agrumi, ricoperte di cioccolato, o immerse nel rum.

Sempre più ricercati sono anche i fichi essiccati e poi dorati al forno, soprattutto quelli farciti. Pregiati, ma sempre più rari per gli alti costi di preparazione, sono i fichi mondi, senza buccia, dal colore chiarissimo tendente al bianco. La zona di produzione del "Fico Bianco del Cilento" DOP comprende ben 68 comuni, posti a sud di Salerno, dalle colline litoranee di Agropoli fino al Bussento e in gran parte inclusi nell'area del Parco nazionale del Cilento e del Vallo di Diano.

In aumento il turismo culturale in Campania



Dal rapporto annuale di Bankitalia, riferito al 2018, sulla situazione economica della regione Campania non emerge un quadro positivo: rispetto al 2017 calano infatti occupazione ed export e rallenta la crescita del Pil. Ma in questo quadro non proprio incoraggiante, buone notizie arrivano invece dal turismo, che si candida a diventare il vero traino per risollevarlo il bilancio regionale. I turisti in Campania infatti hanno raggiunto una spesa di 2,3 miliardi. Come riportato dall'Ansa, nel capoluogo partenopeo la variazione percentuale, con tendenza positiva, del numero di turisti che hanno raggiunto la Campania, tra il 2017 e il 2018, è del 16,2% sui voli nazionali, 15,65% per i voli internazionali. Positivi anche i dati relativi al pernottamento dei turisti internazionali, per i quali si registra un aumento dell'8,8%. Nel complesso è stata ri-

levata una variazione positiva del 58,5% sul totale dei visitatori e del 104,8% degli introiti lordi. E ad emergere anche un'altra tendenza, che farà ricredere tutti quelli che negli anni hanno sostenuto che "con la cultura non si mangia": la maggior parte dei turisti ha uno scopo culturale. A fare da traino all'aumento di turisti in Campania è il Museo archeologico di Napoli che punta al milione di visitatori entro l'anno, raggiungendo così il 100% in più rispetto al 2018, con introiti aumentati al 221%. E poi Pompei, ma anche la Reggia di Caserta, Ercolano, Paestum, Capodimonte, i Campi Flegrei. I tesori campani hanno grande attrattiva per i turisti, per questo valorizzazione e tutela del patrimonio storico e culturale della regione dovrebbero rivestire un ruolo di primo piano nell'agenda politica del territorio.

Piano Vetrale: in Cilento il paese dei murales



Frazione del Comune di Orria, in provincia di Salerno, Piano Vetrale è conosciuta come il "paese dei murales". Da ormai oltre trent'anni infatti le facciate esterne delle case e i portoni del borgo, ospitano splendide raffigurazioni murali che meritano di certo una visita. Un vero museo a cielo aperto con opere di artisti italiani e stranieri che hanno rappresentato soggetti di varia natura: dai personaggi delle fiabe e dei fumetti, ai segni dello zodiaco, fino a scene della tradizione popolare e molto altro. I murales sono stati realizzati negli anni in occasione della rassegna d'arte contemporanea "Pennello D'Oro", curata dalla locale Pro-Loco, in onore del grande pittore del '600 napoletano, Paolo De Matteis, il quale nacque proprio a Piano Vetrale il 9 febbraio 1662.



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



Vanvitelli, Stoà e Bocconi: uniti contro la "fuga di cervelli"

Parte la collaborazione tra l'Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli" con la SDA Bocconi School of Management e con Stoà (Istituto di Studi per la Direzione e Gestione d'Impresa). La partnership mira a migliorare la competitività delle imprese, favorire la modernizzazione della Pubblica Amministrazione e arginare il fenomeno della fuga dei cervelli dalla Campania, dimostrando che anche al Mezzogiorno si può fare buona formazione. I nuovi percorsi didattici assicureranno agli allievi competenze in chiave 4.0, ma saranno anche titolo di valutazione per i concorsi pubblici. L'obiettivo è lavorare di pari passo alla qualità dell'offerta formativa e al conseguente inserimento veloce sul mercato del lavoro a fine percorso, per contrastare l'emigrazione di tanti giovani.



Spiga Verde 2019: cinque riconoscimenti per la Campania

**La regione si piazza al terzo posto
dopo Marche e Toscana.**

Il riconoscimento, il corrispondente per i comuni agricoli della "bandiera blu" per quelli marinari, è un programma FEE (Foundation for Environmental Education) pensato per guidare i Comuni rurali, passo dopo passo, a scegliere strategie di gestione del territorio in un percorso virtuoso che giovi all'ambiente e alla qualità della vita dell'intera comunità.

Alcuni indicatori presi in considerazione sono stati: la partecipazione pubblica; l'educazione allo sviluppo sostenibile; il corretto uso del suolo; la presenza di produzioni agricole tipiche, la sostenibilità e l'innovazione in agricoltura; la qualità dell'offerta turistica; l'esistenza e il grado di funzionalità degli impianti di depurazione; la gestione dei rifiuti con particolare riguardo alla raccolta differenziata; la valorizzazione delle aree naturalistiche eventualmente presenti sul territorio e del paesaggio; la cura dell'arredo urbano; l'accessibilità per tutti senza limitazioni. I cinque comuni virtuosi campani che hanno conquistato la "Spiga" sono **Massa Lubrense** nella Costiera di Sorrento, provincia di Napoli, **Agropoli**, **Ascea**, e **Pisciotta** nel Cilento e **Positano** in Costa d'Amalfi, in provincia di Salerno.

Centro Acustico

Fonetop[®]

dr. Nicola Topo

NUOVA SEDE

Avellino
Corso Vittorio
Emanuele, 39

www.fonetop.it



Piccoli e Wireless
dotati di tutte le migliori
caratteristiche tecnologiche

esclusivista

NUEAR

0825 26057





Al Cardarelli il primo centro campano della rete Miot



Al Cardarelli di Napoli è nato il primo centro di Risonanza Magnetica in Campania della rete Miot (Myocardial Iron Overload in Thalassaemia) per la diagnosi e la cura dei soggetti affetti da Anemia Mediterranea.

Un risultato molto importante che permetterà a molti dei malati talassemici della regione di non doversi più spostare altrove per poter contare su strutture specializzate ed essere inseriti in programmi di valutazione dei depositi di ferro negli organi. Le trasfusioni necessarie a chi soffre di Anemia Mediterranea hanno infatti come effetto collaterale l'accumulo di ferro nel cuore e in altri organi, come il fegato ed il pancreas. I malati devono quindi essere monitorati periodicamente attraverso risonanza magnetica.

Il centro napoletano fa parte della struttura complessa di Radiologia generale e di Ps del Cardarelli. L'Uosd Maltie rare del globulo rosso, diretta da Aldo Filosa, segue 200 pazienti talassemici dipendenti da trasfusioni continue, 140 pazienti con talassemia intermedia e 40 pazienti con drepanocitosi o microdrepanocitosi. Il centro diagnostico potrà garantire disponibilità a 18 pazienti al mese e si aggiunge agli attuali nove presenti in tutta Italia. Come ha specificato il Commissario Straordinario Anna Iervolino, l'apertura del centro MIOT al Cardarelli è stata sostenuta grazie ad un finanziamento regionale (obiettivi di piano 2018-2019) che ha permesso di coprire i costi della validazione del centro e dei periodici controlli di qualità, nonché i costi per la formazione del Team dei Radiologi e dei Tecnici di Radiologia.



Volturara Irpina e la leggenda del dragone



In Irpinia, nel territorio del paese di Volturara, si estende la Piana del Dragone, un'area pianeggiante di circa 1100 ettari, situata ad un'altezza di 685 metri sul livello del mare e circondata dai monti Costa, Chiarini, Foresta, Valle dei Lupi e Calcara d'Alessio.

Proprio questa particolare ubicazione geografica fa sì che, in inverno, quando piove, l'acqua si raccoglie formando un bacino stagionale, chiamato "Lago Dragone", anche se l'appellativo di lago non è del tutto appropriato.

Le acque della Piana defluiscono poi attraverso un inghiottitoio che assorbe circa 900 litri d'acqua al secondo in condizioni normali, detto "Bocca del Dragone".

Su questo luogo magico non poteva non esistere una leggenda altrettanto affascinante.

Si crede infatti che la "bocca" ospitasse un tempo un feroce drago a tre teste e con un solo occhio, che teneva sotto scacco i cittadini di Volturara, costringendoli a sacrifici umani per placare la sua ira.

Il drago, posto alla guardia di un tesoro, sarebbe stato però un giorno finalmente sconfitto dall'eroe Gesio, un giovane cavaliere, alto come un gigante e molto coraggioso che si narra abbia posto fine alle angherie del drago con la sua spada.

Secondo la leggenda, sarebbe stato proprio il grande animale sputafuoco, accasciandosi a terra con le sue tre teste, a formare i solchi e le voragini ancora visibili da cui sgorgerebbe il sangue del Dragone come un torrente in piena.



I campani sono i più pigri



I cittadini della regione hanno ottenuto il primato per la totale inattività sportiva. Nel 2018 infatti il 53,5% dei campani dai 3 anni in su non ha praticato alcuno sport né attività fisica, contro una media nazionale del 38,1%. La percentuale di chi pratica sport in maniera intensa e continuativa invece durante lo scorso anno è stata del 17%, contro la media italiana del 25,7%. Ci sono infine gli "occasionalisti", coloro che praticano solo qualche attività fisica, che sono il 23,7% dei cittadini, rispetto alla media del Paese che è del 28,5%. Anche l'indice di massa corporea dei cittadini conferma una tendenza al sovrappeso per la regione. Nel 2018 la media italiana dei cittadini sovrappeso è stata infatti del 35,4%, mentre in Campania ha raggiunto il 40,7%, la più alta d'Italia. Per quanto riguarda l'obesità, invece, la Campania è in media nazionale con il 10,7%.



A Benevento "Premio Strega" tutto l'anno



"Stregonerie - Premio Strega tutto l'anno" è la rassegna letteraria a cura di Isabella Pedicini e Melania Petriello che ogni anno animerà Benevento da settembre a giugno, con appuntamenti a cadenza mensile.

La kermesse si svolgerà proprio negli spazi della fabbrica del famoso liquore Strega e spazierà da momenti letterari, come reading e presentazioni di libri, fino al cinema e alla musica.

Email: stregonerie@strega.it

Il filo conduttore degli eventi rimarrà comunque il famoso Premio letterario, giunto quest'anno alla 73ª edizione. Ci sarà spazio ad esempio per le proiezioni cinematografiche all'aperto dei film tratti dai libri vincitori del concorso e verrà allestita una libreria per il BookCrossing dei grandi esclusi dal Premio. I temi degli incontri saranno "la lingua italiana", "le migrazioni", "l'amore" e "i diritti" (con particolare attenzione su quelli delle donne). E saranno anche tanti gli ospiti che arriveranno a Benevento: da Dacia Maraini a Melania Mazzucco, alla giornalista Eva Giovannini, al regista Pino Strabioli e molti altri. Naturalmente al progetto parteciperanno enti e associazioni del territorio, così come scuole e librerie. Grande importanza sarà data anche al web con il coinvolgimento di alcuni blogger che renderanno la manifestazione "social".



sociale

Mamanet, lo "sport di pace" per donne e mamme

In Irpinia le prime squadre della Campania

Si chiama Mamanet, è nato in Israele ma si sta diffondendo in tutto il mondo.

È uno sport che fonde pallavolo e palla rilanciata con regole e allenamenti semplici, riservato alle mamme e alle donne sopra i 30 anni.

L'ONU l'ha riconosciuto come sport di pace e Ofra Abramovich, la mamma che ne è l'ideatrice, nel 2005 vide in Mamanet l'opportunità di creare comunità non solo fra le atlete, ma anche fra le loro famiglie, al di là di ogni barriera. In Italia sono già diverse le realtà che si sono formate sotto il coordinamento dell'Aics (Associazione italiana cultura e sport) e ora Mamanet è arrivato anche in Campania, precisamente in Irpinia.

Ad accogliere con entusiasmo il progetto in provincia di Avellino è stato il coordinamento Amdos e Amos irpine, che da diversi anni ormai è impegnato sul territorio con tante iniziative sul fronte della prevenzione per il cancro al seno e non solo.

"Ci è subito piaciuta l'idea - spiega Angela Cresta, vicepresidente del coordinamento - di poter coniugare il tema importantissimo della prevenzione con un'attività tutta al femminile, che vuole promuovere uno stile di vita sano attraverso uno sport che è davvero aperto a tutte. Può infatti essere praticato anche da donne operate, laddove non ci siano complicanze particolari e da chi non si sente particolarmente atletica, ma vuole mettersi in gioco".



Dopo la prima Masterclass Mamanet a giugno nel Palazzetto dello Sport di Parolise con il Mister Massimo Minicucci, allenatore della Nazionale Italia, per tutta l'estate sono stati promossi gli allenamenti in provincia di Avellino.

Si sono così formate le squadre di Partenopoli e Forino-Contrada, che hanno disputato la prima "Mamanet Irpinia Team Cup", nell'ambito del "V Trofeo Amos Partenopoli". In questi mesi continueranno le giornate dimostrative tra Solofra, Atripalda e Montoro, per dare la possibilità a tutte le donne che ne hanno la curiosità di provare questo sport ed entrare a far parte della grande famiglia Mamanet.

www.coordinamentoamdosamosirpine.it



MediRelax®

sistemi di riposo



Numero Verde
800 609 107

www.medirelax.it



servizi

Casa Cidis

Alla scoperta della Napoli multiculturale

La soluzione per chi vuole vivere il viaggio come momento di arricchimento e conoscenza

Una casa vacanze all'insegna della multiculturalità, per vivere il viaggio da un punto di vista diverso: è il progetto "Casa Cidis", realizzato da Cidis Onlus a Napoli.

La struttura si trova in una posizione privilegiata della città, in pieno centro e nei pressi della Stazione di Piazza Garibaldi. Questo la rende l'ideale per chi vuole andare alla scoperta non solo del capoluogo partenopeo, ma anche dei dintorni. La casa vacanza sorge all'interno del complesso che ospita Cidis Onlus da tempo. L'associazione, attiva in tutta Italia e anche in Campania, si occupa infatti ormai da diversi anni d'accoglienza ai richiedenti protezione internazionale e promuove la diversità culturale come ricchezza, il contrasto alle discriminazioni e la convivenza nel rispetto delle differenze tra culture.



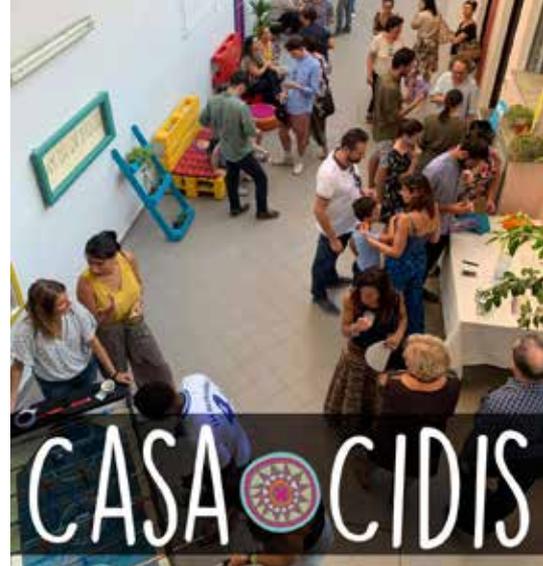
Il polo funzionale di Napoli ospita già gli spazi in cui si tengono laboratori di vario genere, come quelli di lingua italiana, d'informatica o d'arte e cucina, ed è sede di sportelli di sostegno per l'inserimento sociale e il disagio abitativo. Gli ambienti in cui è stata realizzata la struttura ricettiva sono quelli del vecchio CAS (centro d'accoglienza straordinaria), che sono stati riconvertiti dopo la sua chiusura.

"Quando siamo arrivati nel quartiere - ci racconta Alessandra De Luca, referente Cidis Campania - siamo riusciti a trasformare la naturale iniziale diffidenza dei residenti, in un'esperienza di integrazione che ha avuto un grande riscontro positivo nel territorio. Anche per questo abbiamo deciso di mantenere i locali e trasformatli per proporre un'offerta turisti-

ca alternativa, mostrando la Napoli popolare, multiculturale".

A disposizione degli ospiti ci saranno quattro appartamenti, prenotabili interamente, in caso di famiglie, oppure si potrà optare per il "posto letto", per chi vuole sperimentare la formula dell'ostello. Al piano di sotto invece è presente un'ampia zona living con cucina e spazio esterno. I visitatori, qualora lo volessero, potranno prendere parte ai tanti laboratori organizzati, come quelli di riciclo creativo, durante i quali sono stati realizzati diversi arredi di Casa Cidis: come i divani da esterno creati con pedane pallet o i lumi da comodino ricavati da vecchie bottiglie.

"L'obiettivo - spiega ancora Alessandra De Luca - è creare connessioni tra i turisti e gli stra-



nieri migranti che vivono Napoli e che possono, perché no, fare anche da guida sul territorio. Vogliamo attivare commistioni e relazioni. Nell'ambito di un altro progetto, sempre nella stessa struttura, ma in altri spazi che stiamo allestendo, vivranno per un periodo di sei mesi due ragazze, che in uscita dai circuiti dell'accoglienza, perché appena diventate maggiorenti, potranno fare a Casa Cidis anche un'esperienza lavorativa".

È già possibile prenotare il proprio soggiorno all'insegna della multiculturalità:

per tutte le informazioni visita il sito:

cidisonlus.org/casa-cidis/

oppure scrivi una mail all'indirizzo

casacidis@cidisonlus.org



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

Impara a difenderti con Street Kali

Violenza di genere: ad ottobre un nuovo corso gratuito a Salerno

Una realtà salernitana impegnata da anni nel contrasto della violenza di genere ed in particolar modo di quella sulle donne che, collaborando attivamente al fianco delle Forze dell'Ordine e di Enti Istituzionali, è diventata in questo campo un punto di riferimento a livello italiano. Stiamo parlando dell'Associazione Street Kali, la cui esperienza nel settore della difesa personale ha fatto sì che il loro lavoro fosse riconosciuto a livello nazionale ed internazionale, tanto da parlare del "modello Salerno". Da anni ormai il gruppo propone infatti corsi di autodifesa per donne e non solo, diretti anche alle Forze Militari e di Polizia e alle aziende.

Dall'esperienza di Matteo Renna e Annalisa Pignataro, entrambi istruttori federali appar-

tenenti alla Federazione Italiana Krav Maga, dal 2014 è partito il progetto "**Beauty_Full - La bellezza per sensibilizzare contro la violenza sulle donne**", un articolato lavoro che prevede più azioni volte a contrastare ogni tipo di violenza di genere.

Una mostra d'arte e un corso gratuito di autodifesa per le donne sono le attività principali del progetto, ma ad arricchirlo vi sono anche dibattiti, convegni, incontri con le scuole, e tutto quanto faccia sì che questo dramma odierno possa essere sempre meno una piaga sociale.

"Il corso di autodifesa della Street Kali - ci spiegano dall'associazione - nasce per insegnare soprattutto la prevenzione, l'atteggiamento mentale da tenere nel caso di un'aggressione, le tecniche di base per potersi difendere. Il programma insegnato è basato su situazioni mol-

to reali, sulla capacità di reagire di fronte ad un gesto violento, come può essere un pugno, uno schiaffo o un tentativo di strangolamento". L'obiettivo, in due mesi di incontri, è di guidare ogni partecipante verso un accrescimento personale e una maggiore consapevolezza di sé affrontando l'argomento della difesa personale in maniera pratica e teorica.

Il programma che verrà illustrato ha lo scopo in primo luogo di prevenire i possibili casi di rischio, di insegnare a reagire alle eventuali aggressioni senza l'utilizzo di forza, di usare la paura come elemento a proprio vantaggio, fino a guidare le partecipanti al corso ad acquisire gestualità e comportamenti che possano permettere loro di evitare situazio-

ni di pericolo e mettersi in salvo. Il programma è stato ideato appositamente per le donne dalla Street Kali a partire dal Krav Maga, un sistema di combattimento ravvicinato considerato da molti il miglior sistema di autodifesa del mondo, dal quale sono state estrapolate delle tecniche estremamente semplici e facili da apprendere e da applicare, tanto da poter essere messe in pratica da donne di tutte le età.

Con l'ausilio di uno psicologo, di un legale e di un criminologo vengono spiegati la gestione delle proprie emozioni, dell'ansia e del panico, i diritti e le normative vigenti in materia di difesa personale.

"L'ultimo corso realizzato nel comune di Nocera Superiore - aggiungono dall'associazione - ha visto affluire circa 78 donne di tutte le età, e i corsi realizzati precedentemente non sono da meno, arrivando a raggiunge-



re per un solo corso addirittura le 200 iscritte, segno di una sempre maggiore esigenza di trovare risposte in iniziative che le portino ad intraprendere un percorso di indipendenza e ritrovata consapevolezza di sé".

Per il mese di ottobre è previsto l'inizio di un nuovo corso gratuito di autodifesa nella città di Salerno. Possono prendervi parte donne di tutte le età e con qualsiasi preparazione atletica, compreso chi ha una disabilità motoria. I corsi hanno una durata complessiva di due mesi, con due incontri settimanali di un'ora l'uno.

Per info e contatti:

351 8119707 | 346 0401578

associazionestreetkali@gmail.com




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

Villa Mancini:

“Tessere amore” per l’inclusione

La Fattoria sociale ospita adulti con disagio psichico e offre loro accoglienza e lavoro

La storia della Fattoria Sociale “Villa Mancini” ha inizio con la generosa concessione in eredità di un piccolo rudere ed un ampio terreno, di circa 15.000 mq, da parte della signora Clara Mancini alla Chiesa Beneventana, affinché fossero utilizzati per fornire servizi a favore dell’intera comunità.

L’Arcivescovo Andrea Mugione, attraverso la Caritas Diocesana, espresse quindi la volontà di sfruttare la possibilità presentata, facendo di quel rudere un segno di accoglienza e di promozione per giovani in condizioni di disagio psichico.

La Cooperativa Sociale “La Solidarietà” ha avuto nel 2012 il bene in affidamento ed attraverso i fondi del Piano di Sviluppo Rurale lo ha potuto trasformare in una Fattoria Sociale.

Oggi “Villa Mancini” ospita adulti con disagio psichico che svolgono Progetti Terapeutico Riabilitativi Individualizzati (PTRI) con Budget di salute (uno strumento innovativo presente a Benevento solo dal 2014 e finora quasi mai utilizzato), ed è stato il primo Habitat della provincia di Benevento ad accogliere le persone arrivate dagli Ospedali Psichiatrici Giudiziari (OPG), chiusi con la storica legge 81/2014, che ha completato la riforma della salute mentale iniziata nel 1978 da Franco Basaglia.

La Fattoria Sociale è diventata luogo di accoglienza e insieme di lavoro, caratterizzata da un’eccellente produzione orticola, portata avanti sul terreno adiacente alla casa, che provvede a fornire agli ospiti della struttura dei pro-

dotti biologici di primissima qualità. A breve verrà prevista anche l’installazione di un frutteto per la produzione di frutta biologica, che nel rispetto della natura sarà priva di qualsiasi trattamento chimico, così da poter intensificare ed estendere l’offerta alimentare.

All’interno di Villa Mancini sono inoltre attivi una falegnameria per il riciclo e la valorizzazione delle pedane in legno e dei laboratori creativi, molto utili ad aumentare il senso di partecipazione e di inclusione degli ospiti.

Oggi Villa Mancini è animata dal Consorzio di Cooperative Sociali ed Agricole “Sale della Terra”, con il sostegno etico della Caritas Diocesana di Benevento; il Consorzio intende investire nelle attività artigianali per consentire agli ospiti dei diversi Habitat sociali che stan-

no seguendo il proprio PTRI di concretizzare una vera e propria attività lavorativa.

Gli ospiti della Fattoria sono giornalmente impegnati in laboratori artigianali della linea #TuSeiTelaio del Consorzio Sale della Terra: un percorso d’integrazione costruito credendo nelle capacità delle persone che ne sono le protagoniste. #TuSeiTelaio crea oggetti rigorosamente a mano con l’utilizzo di materiali diversi: le bomboniere solidali, realizzate con la juta, il feltro, i gessetti in ceramica, i manufatti in legno, le candele, il tessile, sono espressione di creatività, impegno, capacità di agire e produrre.

Il telaio è “tessere amore” attraverso i legami che esistono solo perché si scelgono, progetto per progetto, anno per anno, giorno per giorno.



Perché l’Amore è scelta libera, è prendersi o ri-prendersi anche quando non si hanno vincoli. Ognuno è telaio del proprio amore che genera relazioni che generano amore.

Anche se appartenenti a quelle fasce sociali più disagiate, donne e uomini in difficoltà, grazie alle possibilità che la Fattoria Sociale “Villa Mancini” ha offerto loro, possono così riaffermare il diritto ad un lavoro dignitoso ed esercitare un ruolo sociale attivo.

La Fattoria è diventata quindi negli anni un luogo inclusivo che sfrutta la positività del ritorno ad uno stile di vita più lento e legato alla natura, dove poter coltivare l’affettività, la socializzazione e il reale inserimento lavorativo degli ospiti che la vivono.



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





prodotti

I sapori della tradizione con "Eccellenze Nolane"

I semi autoctoni rivivono nel distretto eubiotico del Vesuvio

Valorizzazione del territorio, attraverso la riscoperta dei sapori del passato. È l'esperimento più riuscito di Eccellenze Nolane, la cooperativa agricola presieduta da Giovanni Trinchese, che ha dato vita al distretto Eubiotico del Vesuvio. Da "Eu" che significa buono e "bios" vita, la parola eubiotico indica appunto una scelta, in questo caso alimentare, che faccia bene all'ambiente e alla salute.

Eccellenze nolane ha selezionato dei terreni ormai abbandonati, tra Cimitile e Camposano, coltivandoli con tecniche agricole ecosostenibili, senza diserbanti né additivi chimici. La differenza con l'agricoltura biologica sta nel fatto che ad essere impiantati sono stati esclusivamente semi autoctoni del territorio che non subiscono alcun trattamento di modifica. Pro-

dotti della tradizione che possono così ritornare sulla nostra tavola, naturalmente seguendo la stagionalità delle varie coltivazioni. Antico pomodoro di Napoli, zucchine San Pasquale, Zucca lunga di Napoli, papaccelle napoletane, Torzella, Melanzana cima di Viola, sono solo alcune delle varietà coltivate, con l'aiuto di giovani affetti da distrofia muscolare, accolti nella famiglia della cooperativa.

I risultati ottenuti da Eccellenze nolane sono stati sottoposti a verifica anche da parte dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Mezzogiorno per permettere ai prodotti quella tracciabilità e affidabilità che il QR code può garantire. Ma il lavoro della cooperativa agricola era già stato ritenuto eubiotico ed inserito come partner nel progetto "Eco Food Fertility"



che cerca di definire scientificamente il possibile ruolo delle abitudini di vita ed alimentari sulla fertilità maschile e il legame fra inquinamento e sviluppo delle intolleranze alimentari che pure incidono sulla fertilità.

In occasione della famosa festa del Giglio di Nola, proprio l'antico pomodoro di Napoli è ritornato protagonista attraverso il Ragù del Cullatore, cucinato dallo chef Paolo Barrale così come si faceva una volta nelle case del comprensorio nolano, quando questo piatto serviva a rinfocillare i "cullatori" dei pesanti obelischi di legno. I prodotti del distretto eubiotico possono inoltre essere gustati in agriturismo o acquistati anche online, per un recupero della qualità del passato, ma con uno sguardo al futuro.

www.eccellenzenolane.it

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.laboratoriogaeta.it • info@laboratoriogaeta.it



Dott. Francesco Gaeta

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

Con il Fitwalking si cammina per il benessere

Un'attività sportiva che fa bene a tutte le età. Scopri come praticarla a Salerno

Il fitwalking è l'arte del camminare per tenersi in forma (col significato di "camminare per il benessere").

È una pratica sportiva non competitiva e non traumatica perché non c'è impatto col terreno, visto che non prevede la "fase volo" che è quella che sollecita l'articolazione e la schiena. Si può quindi definirlo come un'evoluzione della semplice camminata, mentre non deve essere confuso con la marcia, che è una disciplina olimpica agonistica ed ha una tecnica diversa.

Il fitwalking è inoltre un'attività di gruppo, pertanto oltre ai benefici derivanti dall'attività motoria, favorisce anche l'interazione sociale come momento di aggregazione.

Ha quindi più una rilevanza benefica salutare e sociale, che sportiva, in quanto di questa disciplina non vengono disputate gare a carattere competitivo.

I medici raccomandano la camminata veloce, sia perché poco traumatica, sia per i numerosi benefici che produce su chi soffre di patologie come ipertensione, colesterolo, malattie cardiache, ansia e depressione; inoltre tonifica tutti i muscoli del corpo e viene quindi consigliata ai corridori che hanno subito traumi alle articolazioni. È un'attività fisica adatta a tutti, a prescindere dall'età e dal grado di resistenza e garantisce, a chiunque la pratichi, una serie di benefici fisici: dall'apparato locomotore, con muscoli, ossa e articolazioni che vengono tonificati e rinforzati, fino al potenziamento della meccanica respiratoria e al mantenimento del benessere del sistema cardiocircolatorio. Camminare almeno 30 minuti al giorno è inoltre una strategia consigliata

per ridurre il rischio dell'aumento del peso e per scaricare le tensioni della vita quotidiana. Il fitwalking rappresenta infatti un'ottima strategia per fronteggiare le condizioni di stress



cronico, acuto e la sindrome da burnout. La tecnica del fitwalking prevede che il passo sia energico (quindi una falcata ampia), sia curata la postura e il ritmo sia impegnativo, raggiungendo una velocità di almeno 6 km/h. Questo al semplice scopo di sviluppare una potenza sufficiente affinché la camminata produca effetti benefici sulla forma fisica e sul dimagrimento.

Esistono tre differenti stili che caratterizzano tale disciplina e che si differenziano per il livello di tecnica utilizzata e dalla velocità del passo: life style, performer style e sport style.

- Nel **LIFE STYLE** si ha un'ampiezza del passo minore, che comporta una spinta ridotta da parte del piede e le braccia non hanno un'o-

scillazione esagerata. Questo stile non permette una velocità elevata, infatti assomiglia alla camminata tradizionale.

- Il **PERFORMER STYLE** ha una tecnica più marcata. Il braccio si muove in modo sincrono a quello delle gambe, comportando così un aumento dell'ampiezza del passo. Il braccio è piegato a 90 gradi.

- Lo **SPORT STYLE** definisce un cammino più sportivo e quindi più veloce. Le braccia risultano piegate al gomito a circa 90 gradi e oscillano vigorosamente mantenendo questa posizione. Proprio questa oscillazione è alla base di una buona impostazione del passo e, di conseguenza, contribuisce in modo rilevante a far sì che l'intera azione si mantenga dinamica con uno sfruttamento completo della fase di spinta da parte del piede. Questo compie un movimento chiamato "rullata", che definisce l'intero percorso del movimento che compie dal momento del suo contatto con il terreno sino al termine della spinta.

La camminata sportiva è un'attività che si sta diffondendo molto negli ultimi anni, come alternativa alla corsa e praticabile da tutti, in particolare dalle persone anziane, perché dà benefici a tutto l'organismo senza le sollecitazioni della corsa tradizionale. Naturalmente si deve ricordare che per poter praticare la disciplina del Fitwalking o qualsiasi altro sport è sempre opportuno avere il certificato medico sportivo non agonistico, rilasciato da un Medico sportivo iscritto alla FMSI, per verificare il proprio stato di salute.

Fitwalking Salerno

Per iniziativa dell'istruttore Mauro Russo, certificato FIDAL, CONI e scuola Damilano, nasce l'idea di creare il Gruppo Fitwalking Salerno all'interno dell'Atletica Arechi Salerno, il cui Presidente, Ruggero Gatto, sin da subito ha mostrato interesse per il progetto di "benessere & salute".

Il Gruppo svolge attività sportiva da quasi due anni sul territorio di Salerno e provincia, ed in giro per l'Italia in gare nazionali, con l'obiettivo di diffondere la pratica sportiva per una migliore qualità della vita. Il Gruppo Fitwalking Salerno è formato da circa 50 persone, tutte tesserate con l'Atletica Arechi, che conta oltre 100 iscritti. Il gruppo si allena in media tre/quattro volte a settimana su percorsi stradali all'interno della città, alternando salite, discese e pianura.

Nel corso di circa due anni il gruppo ha organizzato delle passeggiate divulgative in diversi Comuni della provincia di Salerno e oltre: Sacco, Stella Cilento, Roccadaspide, Maratea (PZ). A Salerno lo scorso 7 aprile in occasione della "Salerno Corre", si è tenuto il primo **Fitwalking Day** tra le strade della

città chiusa al traffico, riscuotendo grande entusiasmo da parte dei partecipanti.

Contatti:

fitwalkingsalerno@maurorusso.info

tel: 333 7451398





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.

NAPOLI



Venezia a Napoli. Il cinema esteso

dal 23 al 27 ottobre 2019

La nona edizione porterà, in vari spazi cittadini e della periferia, i titoli d'autore dal programma della Mostra del Cinema di Venezia.

Anche quest'anno verrà consolidato il coinvolgimento in ambito giovanile con numerose iniziative.

Info location:
www.venezianapoli.it

S. MARIA CAPUA V. (CE)



Mitra a Capua Vetere tra Oriente e Occidente

fino al 5 novembre 2019

I culti orientali e in particolare quello solare di Mitra sono i protagonisti della mostra del Museo Archeologico dell'Antica Capua. Il percorso espositivo presenterà il culto mitraico nell'insieme dei culti orientali, la sua penetrazione in Campania e più in generale nel mondo romano.

Museo Arch. dell'Antica Capua
Facebook: @anticacapuamuseo

MONTESARCHIO (Bn)



Rosso Immaginario

fino a dicembre 2020

La mostra, ambientata nelle celle del carcere borbonico del Castello di Montesarchio, attraverso la narrazione di storie, miti ed eroi, propone un viaggio nell'affascinante mondo di immagini dipinte sui crateri di produzione greca e italiota, rinvenuti nella necropoli dell'antica Caudium.

Museo Arch. Naz. del Sannio Caudino
www.rossoimmaginario.it

RAVELLO (Sa)



Ravello Festival

fino al 20 ottobre 2019

Dopo la prima sezione "Orchestra Italia", il famoso Festival da settembre porta in scena "La meglio gioventù", che offre la ribalta ai ragazzi dei conservatori italiani. Tanti concerti con diversi eventi ad ingresso libero, per godere della buona musica e della bellezza della costiera.

Info location:
www.ravellofestival.com

AVELLA (AV)



Sagra della castagna e della nocciola

Dall'11 al 13 ottobre 2019

Musica popolare, visite guidate agli incantevoli siti archeologici della città, ma soprattutto stand enogastronomici per poter degustare le eccellenze del territorio. Protagoniste saranno castagne e nocciole, ma anche tanti altri prodotti, il tutto annaffiato da aglianico e birra artigianale.

Piazza Municipio
Facebook: @rami-del-melo



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

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.



Amori 4.0 Viaggio nel mondo delle relazioni

a cura di
A. Prunotto, M.L. Rotolo,
D. Vannini, M. Martini

Attraverso il contributo di 38 esperti, è stato posto sotto la lente di ingrandimento il tema dell'amore secondo prospettive e declinazioni contemporanee, tra relazioni virtuali, nuovi assetti familiari, vampirizzazione, manipolazione, trauma da abuso narcisista, dipendenza affettiva e ghosting. Il volume costruisce itinerari orientativi, dà forma a teorie e illustra buone pratiche, valorizzando le peculiarità degli assetti teorici diversi e la ricchezza di ognuno. Il risultato è una raccolta fruibile non solo da professionisti, ma anche da chiunque desideri avventurarsi nel mondo delle nuove relazioni per trovare risposte, riflessioni, suggerimenti che possano arricchire la propria quotidianità e storia personale.

Copertina flessibile 214 pagine
Editore: Alpes Italia (13 giugno 2019)
ISBN-10: 8865315857
ISBN-13: 978-8865315859
€ 18,00

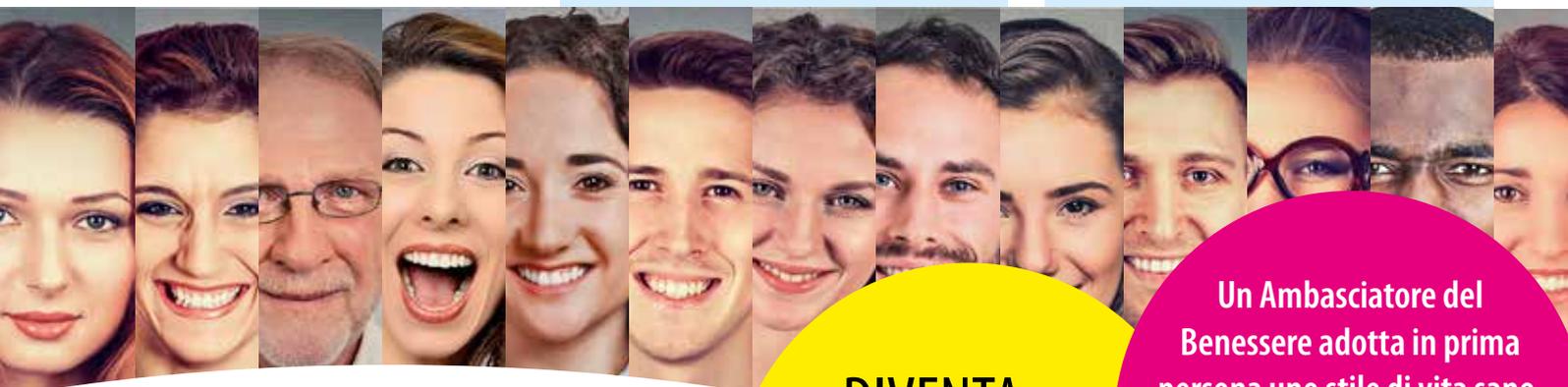


Quando l'amore non basta più Esercizi per superare le difficoltà di coppia

Autore
Roberto Cavaliere

L'amore non basta per stare e rimanere insieme. Terminata la fase iniziale dell'innamoramento, della passione e dell'idealizzazione dell'altro, la relazione incomincia a mostrare tutte le sue difficoltà: subentra una valutazione realistica del partner e del rapporto di coppia in generale. Attraverso gli esercizi proposti dall'autore, pensati per essere svolti sia individualmente che in coppia, è possibile rinsaldare quelle radici profonde, fondamentali per far durare la relazione nel tempo, per verificare la corrispondenza dei punti di vista nella coppia sulle diverse aree del rapporto, ma anche per avviare un successivo momento di riflessione e di confronto. Con gli esercizi, si stimola ed incentiva la comunicazione diretta e vis-à-vis all'interno della coppia, utile per continuare a stare insieme.

Copertina flessibile: 86 pagine
Editore: Franco Angeli (5 ottobre 2018)
ISBN-10: 8891778184
ISBN-13: 978-8891778185
€ 13,00



“ **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

**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



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

€ 13,00 anziché € 15,00



Visite guidate esoteriche

Sconto di 2,00 € per il tour più inquietante e sconvolgente
"Streghe" nel cuore di Napoli.
Valido fino al 27 Ottobre 2019

De Rebus Neapolis

NAPOLI Via Duomo, 147 - Cell. 351 1258465

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

SCONTO € 5,00



Prodotti cosmesi naturali

Sconto di 5,00 euro su una spesa minima di 19,90
Valido fino al 31 Ottobre 2019

Amaté Avellino

AVELLINO Corso Europa, 23 - Cell. 339.5408306

€ 8,00 anziché € 9,00



Ingresso al Museo

Museo Arte Vino Vite (MAVV Wine Art Museum).
Una Wine Experience interattiva e multimediale.
Valido fino al 31 Dicembre 2019

MAVV Wine Art Museum

Portici (Na) - Via Università, 100 - www.museoartevino.it

€ 8,00 anziché € 10,00



Vino Irpinia DOC rosato

Sconto di 2,00 euro su una bottiglia di vino
Irpinia DOC Rosato vendemmia 2017
Valido fino al 31 Ottobre 2019

Vineria Agricola Il Cortiglio

FONTANAROSA (Av) Piazza Cristo Re, 15 - Tel 0825 1885431

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

Per la ristorazione,
hotel e B&B, mense, sale ricevimento,
villaggi turistici, agriturismi, caserme,
IHS propone la soluzione Ho.Re.Ca. MOSE



Purezza
e Risparmio
anche nella
tua attività

IHS personalizza le bottiglie con il tuo logo



Alcune attività che ci hanno scelto:

Malaga • Bel Sito • I Santi • O' Calabrisuotto
Garganta • Petrò • Best Western Lancusi
La via delle Taverne • Il Trifolaio • I Gemelli
Taverna Svizzera • Restaurant Titino • Green Park
Hotel • Ciccio all'Agorà • Albergo Heaven • Giardino di
Minù • Virginia Palace • Veia Resort



#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



Progetto grafico: Promova Coop. Soc. Onlus