



 **inSalute**.club

Allegato alla rivista Salutare • Localizzato Regione Campania • Anno V - 2019 n.18

il Club di chi  
si vuole bene

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

adv@insalute.club  
0825 74603  
327 1184744

## Insieme per uno scopo comune

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

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

### Inviaci i tuoi articoli

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

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

### Diventa partner

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

## Prodotti



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

## Servizi



centri per la salute, 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](http://www.insalute.club)



## A Napoli cento Lupi in piazza Municipio



**Se siete passati per piazza Municipio a Napoli, sicuramente non avete potuto fare a meno di notare l'installazione dell'artista cinese Liu Ruowang.**

L'opera "Wolves Coming" rappresenta un uomo impotente che cerca di difendersi dall'attacco di cento lupi feroci, sculture in ferro dal peso di 280 kg ciascuna. L'opera invita a riflettere e fa riferimento alla natura che si ribella alle devastazioni compiute dal genere umano e allo stesso tempo al senso

di smarrimento che pervade l'umanità nell'era contemporanea.

Qualche polemica è subito nata perché turisti e cittadini non hanno esitato a sedersi sui lupi o a cavalcarli, per postare una foto sui social. In realtà l'artista cinese ha sottolineato che questo è lo scopo dell'opera. I lupi hanno questa dimensione e questa altezza, come ha spiegato Rouwang, proprio perché le persone potessero interagire con l'opera. Se non avete ancora avuto l'occasione di ammirare l'installazione non disperate: rimarrà in piazza Municipio fino al 31 marzo 2020.



## Pompei: riaperta Via del Vesuvio



Ha riaperto a Pompei via del Vesuvio, al termine degli interventi di messa in sicurezza dei fronti di scavo che stanno interessando i 3 km di perimetro che costeggia l'area non scavata dell'antica città, nell'ambito del "Grande Progetto Pompei".

La restituzione alla fruizione della strada e degli edifici che vi si affacciano, permetterà al pubblico di ammirare per la prima volta la "domus di Leda e il cigno" e, a seguito dei recenti restauri, il complesso delle Terme Centrali, mai finora accessibile.

In esposizione, in uno degli ambienti d'ingresso delle Terme, anche il calco dello scheletro di un bambino di 7/8

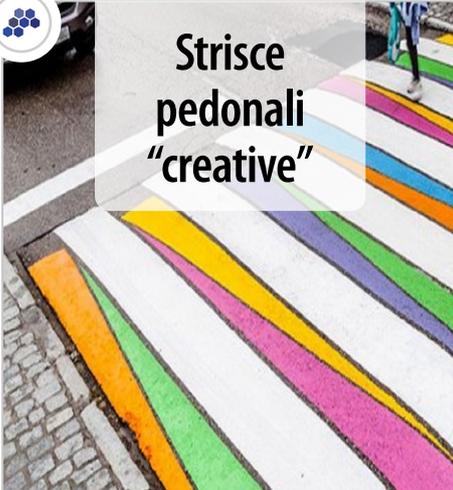
anni rinvenuto durante i lavori.

Riapre al pubblico anche la "Casa degli Amorini Dorati", una delle più eleganti abitazioni di età imperiale, deve il suo nome agli Amorini incisi su due medaglioni d'oro che ornano un cubicolo del portico.

Gli straordinari ritrovamenti frutto dei nuovi scavi, sono stati raccontati nel loro aspetto storico scientifico, ma anche più romantico legato all'emozione delle scoperte stesse, nel libro del direttore del Parco Archeologico di Pompei Massimo Osanna: "Pompei. Il tempo ritrovato. Le nuove scoperte".



## Strisce pedonali "creative"



Ad Agropoli attraversamenti pedonali colorati e più visibili: è questo il progetto annunciato dal sindaco di Agropoli Adamo Coppola, su proposta dell'assessore alle Politiche sociali Vanna D'Arienzo e del consigliere Giuseppe Cammarota.

Le strisce pedonali "creative" sorgono nei pressi di tutte le scuole cittadine comunali e saranno realizzate dagli stessi studenti delle scuole di primo e secondo grado con la collaborazione dell'Agropoli Cilento Servizi. La parte centrale naturalmente rimarrà bianca, come previsto dalla legge.



## A Casoria il nuovo Parco Michelangelo



A Casoria un grande parco urbano per la città: circa 25 mila i metri quadrati di verde restituiti negli scorsi mesi ai cittadini grazie ad un progetto di riqualificazione urbana partito nel 2016. L'area, acquisita dal Comune di Casoria e dal Ministero della Difesa è stata trasformata grazie ad un processo di progettazione urbana iniziato nel 2016.

In particolare, con il supporto del Dipartimento di Architettura dell'Università Federico II, il Comune è entrato nella rete Urbact III aderendo al programma "SubUrban. Reinventing the fringe", letteralmente "reinventare le aree urba-

ne di frangia". Un progetto che ha visto coinvolte anche le città di Anversa, Baia Mare, Barcellona, Dusseldorf, Oslo, Solin e Vienna. Un gruppo di giovani ricercatori, le scuole, semplici cittadini e stakeholder locali hanno dato il loro supporto per realizzare il nuovo Parco Michelangelo.

Oltre all'area verde, l'intervento ha riguardato anche la ristrutturazione di un immobile di circa 400 metri quadri, concepito in ottica green e che dovrebbe diventare presto disponibile per ospitare eventi, spettacoli e manifestazioni sportive ed artistiche.

Per leggere la versione integrale degli articoli:

Vieni sul sito

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



## Passaporto blu per il pesce cilentano



Identità culturale e biodiversità: sono questi i due punti chiave alla base della certificazione di qualità del "Passaporto Blu" del pescato sostenibile cilentano, uno strumento per rendere "identificabile", conosciuta e riconosciuta, una così forte identità, tracciandola fino alle nostre tavole.

Uno strumento di salvaguardia ambientale, proposto dal FLAG Cilento Mare Blu, insieme con Fareambiente per preservare la pesca artigianale, che si caratterizza per qualità e salvaguardia dell'ambiente marino, in un'area che è patrimonio Unesco. Il Passaporto è un'ulteriore assicurazione per il consumatore che una

determinata attività opera rispettando le disposizioni dello specifico regolamento del Flag Cilento Mare Blu ed è sottoposta a controlli, ad esempio in ordine alle corrette modalità di conservazione e preparazione del prodotto. "Il nostro obiettivo spiega Mauro Inverso, presidente FLAG Cilento Mare Blu - è quello di puntare ad accrescere il potenziale umano e della qualità del pescato, in un'area dove si sviluppa al meglio la dieta mediterranea. Un fattore positivo non solo alimentare, che si evidenzia anche nello stile di vita, nel viver bene in tutti i sensi, nel rispetto dell'ambiente".



## Innovativo intervento al Policlinico di Napoli



I medici del Policlinico Federico II di Napoli hanno salvato la vita ad un 45enne grazie ad una tipologia di intervento mai eseguito prima in Campania: si è trattato di un'embolectomia delle arterie polmonari, ovvero un'estrazione chirurgica dei trombi che occludevano le arterie polmonari.

"L'intervento chirurgico - spiega il professor Emanuele Pilato, direttore della UOC di Cardiocirurgia dell'Azienda - è molto complesso e delicato e si effettua solo in circolazione extracorporea, raffreddando il paziente fino a 18° di temperatura, una sorta di ibernazione.

Una volta aperte le due arterie polmonari, si procede alla rimozione dei trombi che occludono il circolo polmonare, in modo da permettere al paziente di respirare nuovamente".

Fino ad ora questo tipo di intervento si realizzava esclusivamente presso due centri del Nord Italia: Bologna e Pavia, sottolinea Pilato, che ha appreso la tecnica nel 2004 a Vienna, dal prof. Walter Kepletko, il più noto chirurgo toracico europeo.

Ed è stato proprio Pilato a implementare e perfezionare a Bologna la tecnica oggi praticabile anche a Napoli.



## Arriva "Greta", la mozzarella di bufala "sostenibile"



Lo storico Caseificio ABC di Vitulazio, in provincia di Caserta, lancia un nuovo packaging per la mozzarella di bufala presentando la linea "Greta".

Un chiaro riferimento a Greta Thunberg che vuole sottolineare la scelta ambientalista dell'azienda di impegnarsi per una produzione "no plastic more".

I contenitori della mozzarella sono infatti realizzati in vetro e carta e a "zero ossigeno" per evitare qualsiasi forma di contaminazione esterna. L'obiettivo dell'azienda è coniugare sostenibilità ed elevati standard di sicurezza alimentare.



Farmacia del Daino

AUTOANALISI DEL SANGUE  
MISURAZIONE DELLA PRESSIONE  
ALIMENTI SPECIALI  
NATUROPATIA E MEDICINA COMPLEMENTARE  
OMEOPATIA E FIORI DI BACH  
CONSIGLI PER PROBLEMI DI INTOLLERANZA  
LABORATORIO PER PREPARAZIONI GALENICHE  
VETERINARIA

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

Molto rinomata e conosciuta  
per le sue preparazioni galeniche

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

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



## In Campania spiagge plastic free



A partire dall'estate 2020 la plastica è bandita da tutte le spiagge della Campania. A stabilirlo una legge regionale approvata all'unanimità, su proposta del consigliere dei Verdi Francesco Emilio Borrelli. La norma prevede che i lidi non potranno più somministrare alimenti e bevande in contenitori usa e getta di plastica non riciclabile, oltre che sacchetti e imballaggi non compostabili, che dovranno essere sostituiti con bottiglie, bicchieri, piatti e posate in materiale biodegradabile. "La norma - sottolinea Borrelli - prevede che nelle procedure di evidenza pubbli-

ca per l'assegnazione in concessione delle aree del demanio marittimo e delle spiagge con possibilità di esercitare attività accessorie di somministrazione di alimenti e bevande, l'utilizzo di materiali riutilizzabili rappresenterà un requisito premiale". Ma la legge non interessa solo gli stabilimenti balneari: turisti e bagnanti dovranno infatti rispettare il divieto di introdurre qualsiasi contenitore in plastica. Così la Campania anticipa i contenuti della direttiva europea sul "plastic free" che entrerà in vigore dal 1° gennaio 2021.



## Il Museo di Pietrarsa ospiterà "Innovation Village"



Il Museo Nazionale Ferroviario di Pietrarsa a Portici ospiterà, dal 26 al 28 marzo, la quinta edizione di "Innovation Village". La manifestazione, che ha registrato lo scorso anno circa 10 mila presenze tra imprenditori, ricercatori, professionisti, studenti e operatori dei diversi settori, è riuscita in pochi anni a caratterizzarsi come il principale evento di promozione dell'innovazione nel Centro-Sud. Il format, oltre un'area espositiva, prevede tre giorni di convegni, workshop, pitching session, incontri one-to-one, tavoli di lavoro e momenti di formazione

con Università e Ordini professionali. Le tematiche principali saranno l'economia circolare con un focus sul Made in Italy, "Open Innovation", con le sfide tra innovatori promosse della Regione Campania sulla propria piattaforma, ed "Health 4.0", dove si discuterà di una medicina personalizzata, sartoriale, targettizzata. Alle competenze digitali sarà dedicata invece "School Village", sezione organizzata con Dipartimento di Ingegneria Elettrica e delle Tecnologie dell'Informazione della Federico II e l'Ufficio Scolastico regionale per la Campania.

# Centro Acustico

# Fonetop<sup>®</sup>

dr. Nicola Topo

## NUOVA SEDE

### Avellino Corso Vittorio Emanuele, 39

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



**Piccoli e Wireless**  
dotati di tutte le migliori  
caratteristiche tecnologiche

esclusivista

**NUEAR**

**0825 26057**





## “Santiago Calatrava. Nella luce di Napoli”



Quattrocento opere di una fra le menti creative più brillanti dei nostri giorni: arriva a Napoli, nel Museo e Real Bosco di Capodimonte, l'omaggio a Santiago Calatrava, spirito eclettico alla continua ricerca di un equilibrio tra volume e luce, i due elementi essenziali del suo concetto di architettura. Un'esposizione, visitabile fino al 10 maggio 2020, fortemente voluta da Calatrava e interamente sostenuta dalla Regione Campania grazie ai fondi europei POC Programma Operativo Complementare 2014-2020, organizzata dalla Scabec, società regionale dei beni culturali e realizzata proprio in collaborazione con lo Studio Calatrava.



## Realtà aumentata a servizio dell'arte



Il Real Sito di Carditello svela in anteprima gli affreschi scomparsi e la quadreggia reale con il supporto della realtà aumentata, nel segno del binomio arte e tecnologia. In occasione della presentazione del volume “Carditello ritrovato” di Vega de Martini, per la prima volta i visitatori hanno avuto infatti la possibilità di ammirare la riproduzione virtuale della galleria di Carditello con arazzi ed arredi commissionati da Ferdinando IV di Borbone, realizzata dalla società Neatec SpA che ha sviluppato il sistema PIUCultura. Inoltre, durante le visite guidate i turisti hanno scaricato gratuitamente l'app PIUCultura per interagire

con il sistema, ponendo domande, fotografando le opere o inquadrando i QR Code posizionati nel percorso, all'interno della palazzina centrale.

Tra i numerosi contenuti messi a disposizione sull'app, spicca la ricostruzione virtuale della galleria, uno degli ambienti più suggestivi di Carditello, curata dal videomaker Marco Flaminio.

Il sistema informatico PIUCultura, ha l'obiettivo di avvicinare i cittadini alla fruizione dell'immenso patrimonio culturale italiano, mediante l'utilizzo di tecnologie multimediali. L'app è già scaricabile gratuitamente sul play store di Google e nell'app store di Apple.



## Dal Ceinge la ricerca su neuroblastoma e junk Dna



Uno studio realizzato dai ricercatori della Federico II di Napoli e del Ceinge-Biotecnologie avanzate ha dimostrato come nel cosiddetto “Junk Dna” (Dna spazzatura) possono annidarsi pericolose mutazioni capaci di alimentare il neuroblastoma. Nello studio, pubblicato sulla rivista Cancer Research, i ricercatori hanno esaminato il genoma prelevato da 151 neuroblastomi, alla ricerca di mutazioni nelle porzioni non codificanti del Dna che potessero svolgere un ruolo nello sviluppo della neoplasia. Il Dna tumorale quindi è stato per prima cosa sequenziato interamente e poi confrontato con i dati del progetto Encode, un'iniziativa del National

institute of Health americano che nel 2012 ha mappato moltissime sequenze del Dna spazzatura umano che svolgono comunque una qualche importante funzione biologica. Indicando, ad esempio, alle cellule quando e quali geni attivare o disattivare. Utilizzando un nuovo metodo di analisi bioinformatica sviluppato da Vito Alessandro Lasorsa, un dottorando della Federico II, il gruppo di ricerca coordinato da Iolascon ha potuto identificare le sequenze più attive all'interno del Dna spazzatura del neuroblastoma, le loro funzioni, e quindi la probabilità che queste influenzino lo sviluppo, o la progressione, del tumore.



## La leggenda di Camerota e Palinuro



Si narra che Camerota e Palinuro si sarebbero originati in seguito ad una storia d'amore, purtroppo senza lieto fine. Si narra che Palinuro, il nocchiero del celebre Enea, si innamorò perduto della bellissima ninfa Kamaratòn che nuotava indisturbata nelle acque dell'attuale Marina di Camerota. Purtroppo la ninfa non ricambiò il suo sentimento e lo respinse. Una prima versione della storia racconta che Palinuro, distrutto dal rifiuto, invocò il dio del sonno, Morfeo, nella speranza di alleviare il proprio dolore. Ma il dono soporifero della divinità lo portò ad annegare, proprio nel punto in cui

oggi sorge Capo Palinuro. La seconda versione, invece, pur narrando di un naufragio per colpa di Morfeo, sostiene che dopo giorni in balia delle onde, Palinuro si arenò sulla spiaggia, dove il popolo indigeno locale lo scambiò per un mostro marino, uccidendolo selvaggiamente.

Tuttavia anche alla sua amata Kamaraton non toccò una sorte migliore: colpevole di non aver mostrato buon cuore nei confronti dell'innamorato, la ninfa venne trasformata dalla dea Venere nella collina su cui oggi poggiano le fondamenta del comune camerotano.



# A Benevento il “Museo delle streghe”

Un'immersione nella tradizione delle Janare.

*“Unguento unguento, mandame alla noce di Benevento supra acqua et supra vento et supra ad omne maltempo”.*

È la formula magica, ormai passata alla storia, che le streghe, le cosiddette “janare” pronunciavano dopo essersi cosparse di un unguento che avrebbe permesso loro di diventare incorporee e di farsi trasportare dal vento fino al “demoniaco” albero di noce di Benevento.

La storia del capoluogo sannita è infatti intrecciata con quella delle streghe, tra mistero e leggende.

Una storia che il nuovo Museo delle Streghe, inaugurato quest'estate, si propone di raccontare raccogliendo una collezione di manufatti legati ad ogni aspetto dell'oscuro

mondo delle streghe e dell'occulto.

L'esposizione raccoglie testimonianze e reperti che ricostruiscono, con un percorso storico e filologico, il mondo fatto di magia e tradizioni popolari che fanno parte del patrimonio culturale della città di Benevento, luogo prediletto dalle streghe e dove queste ultime solevano incontrarsi per partecipare al Sabba.

All'interno del museo il visitatore ha la possibilità di compiere un viaggio spazio temporale dove potrà osservare oggetti rituali di tipo religioso, magico e stregonesco che lo introducono nel mondo delle credenze popolari e delle più terribili maledizioni.

Una parte della mostra è dedicata all'Inquisizione con una collezione di strumenti di



tortura utilizzati per secoli contro coloro che venivano accusati di stregoneria e malefici, come le forbici affilate con le quali si tagliava alle streghe parte della lingua quando venivano colte in flagranza di maleficio verbale. **Una visita al museo, che siate turisti o cittadini curiosi di conoscere meglio la storia della vostra città, è il modo migliore per iniziare un indimenticabile viaggio che conduce alla scoperta delle Janare e della loro leggenda.**

Il Museo delle Streghe si trova in via San Gaetano, 22 (vicino Arco del Sacramento Benevento).

Orari apertura: dal martedì al sabato. Dalle 10 alle 13 e dalle 17 alle 19.



## MediRelax®

sistemi di riposo



Numero Verde  
800 609 107

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



# Nasce a Napoli il primo Museo digitale dedicato alla Dieta Mediterranea

Viaggiare nello spazio e nel tempo per immergersi in un flusso di storie narrate da protagonisti noti e meno noti del mondo agroalimentare, alla scoperta dell'arte di mangiare bene per vivere a lungo in buona salute. Sarà una delle suggestioni a cui andranno incontro i visitatori del primo museo digitale al mondo interamente dedicato all'arte della Dieta Mediterranea. Una "creazione" scientifica del MedEatResearch dell'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli, il primo Centro di Ricerca universitario italiano specificamente dedicato alla Dieta Mediterranea, fondato e diretto dagli antropologi Elisabetta Moro e Marino Niola. Il museo digitale è stato progettato insieme all'Università di Roma "Unitelma Sapienza" e con il finanziamento della Regione Campania.

**Mediterranean Diet Virtual Museum:**  
[www.mediterraneandietvm.com](http://www.mediterraneandietvm.com)

Tre testimonial d'eccezione per il Mediterranean Diet Virtual Museum:  
**Antonia Trichopoulou,**  
**Joseph Rykwert**  
e **Marc Augé**



  
MUSEO VIRTUALE  
DIETA MEDITERRANEA  
[www.mediterraneandietvm.com](http://www.mediterraneandietvm.com)



"Digitando [www.mediterraneandietvm.com](http://www.mediterraneandietvm.com) - spiega Elisabetta Moro, condirettore del Mediterranean Diet Virtual Museum - si potrà vedere un grande esperto di olio, di pasta, di vino o di pomodoro che ci dice tutto quello che avremo sempre voluto sapere su cultivar, formati, annate, aree di eccellenza. Le virtù della dieta mediterranea saranno raccontate da scienziati di fama mondiale come Jeremiah Stamler, Antonia Trichopoulou, Henry Blackburn, Mario Mancini, Daan Kromhout, Alessandro Menotti e Anna Ferro-Luzzi, tutti allievi e collaboratori di Ancel e Margaret Keys, gli scopritori di questo regime alimentare che porta alla longevità".

Il Museo racconterà l'universo della Dieta Mediterranea anche attraverso conversazioni scien-

tifiche e antropologiche con chef stellati come Alfonso Laccarino o uomini di spettacolo come Ugo Gregoretti e Peppe Barra.

"Possa campare cent'anni" sarà uno dei primi viaggi antropologici offerti dal Mediterranean Diet Virtual Museum. Un progetto di ricerca del MedEatResearch ideato per testimoniare con una nutrita schiera di centenari della Campania, dalle colline dell'alta Irpinia con Villanova del Battista al litorale del Cilento con Pioppi, la proverbiale longevità della Dieta Mediterranea. Nelle videointerviste i "nonni campani" raccontano la loro storia e le loro tradizioni alimentari: c'è ad esempio Alborina Silano, 100 anni, che da ragazzina aiutava la madre e le sorelle a preparare le pagnotte aggiungendo nell'impasto delle patate per renderlo

morbido per diversi giorni; o Antonio Scarpa, classe 1926, che continua ancora oggi a mangiare come in passato, coltivando l'orto e allevando i suoi animali.

Il Museo metterà in mostra preziose testimonianze, frutto di attente ricerche etnografiche, di produttori, chef, artigiani, scienziati, contadini, artisti, pescatori e testimonial d'eccezione, allo scopo di contribuire in maniera rilevante alla promozione del territorio campano, alla valorizzazione culturale delle sue tradizioni, vocazioni e produzioni, nonché al plusvalore simbolico delle filiere enogastronomiche di qualità campane sul mercato globale. I contenuti saranno disponibili in open source e raggiungibili anche tramite QRCode.

inSalute.club è un allegato della rivista

 **Salutare**<sup>®</sup>

 [salutare.info](https://www.facebook.com/salutare.info)

 327 1184744

 [adv@salutare.info](mailto:adv@salutare.info)

[www.salutare.info](http://www.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



# Da Napoli la sfida di #prendi3

## Quando i social fanno bene all'ambiente

Dall'esempio dell'organizzazione australiana no-profit Take 3, a Napoli nel 2018 è nato #Prendi3. Una sorta di "gioco" lanciato attraverso i social network, con lo slogan: "Invece di Gettare, #Prendi3". Lo scopo è quello di invertire la tendenza di buttare i rifiuti a terra, specialmente in spiaggia, invitando invece a raccogliergli e gettarli negli appositi contenitori della raccolta differenziata.

**La sfida, lanciata attraverso gli account ufficiali su Facebook ed Instagram, vuole ridurre la possibilità che la plastica finisca in mare e per partecipare basta seguire semplici istruzioni:**

- 1) **Raccogli** almeno 3 pezzi di plastica (in spiaggia, al parco, in città).
- 2) **Scatta** un "Selfie-Utile" all'ambiente e agli

oceani con il bottino di plastica che butterai nella raccolta differenziata, copiando e incollando queste istruzioni e usando gli hashtag **#Prendi3 #Take3**

- 3) **Tagga** 3 amici che vuoi invitare a giocare.

Al gioco hanno preso parte anche diverse personalità di spicco come il Ministro Sergio Costa, che ogni estate raccoglie i suoi 3 pezzi di plastica dalla spiaggia di Ascea Marina, l'attore Patrizio Rispo, il musicista Maurizio Capone dei "Capone Bungt Bangt" e altri. Fino ad oggi sono tantissime le foto i video pervenuti sulla [pagina Facebook @Prendi3](#) e il [canale Instagram](#), provenienti non solo dalla Campania, ma da ogni spiaggia e città d'Italia. Visto il successo riscontrato, i promotori di

#Prendi3 hanno cominciato ad organizzare anche altre iniziative. Ad esempio le giornate di "Plogging", attività tipica svedese che deriva dall'unione tra la parola "jogging" e il termine "plocka", che significa "raccogliere".

Ci si riunisce in città muniti di guanti e sacchetto, per fare jogging e raccogliere la plastica che si trova lungo il percorso. Un momento di unione tra il benessere fisico e quello del pianeta, che diventa anche un'occasione speciale di socialità. Altra iniziativa nata dalla community è **#PrendiLacQUÁ**: dove c'è un rubinetto c'è speranza". L'idea è quella di creare una rete di bar e ristoranti, ma non solo, anche di tutti quei locali che hanno un rubinetto con acqua potabile e che vogliono mettere in pratica il principio secondo il quale l'acqua

è un bene comune.

«L'obiettivo di questa campagna - spiegano i promotori di #Prendi3 - è quello di liberarci dalle bottigliette di plastica, coinvolgendo tutti coloro che vogliono applicare il logo della campagna di sensibilizzazione dietro alla vetrina del proprio locale, invitando chi ha con sé la propria borraccia a riempirla con l'acqua del rubinetto. Ad oggi esistono quasi un centinaio di negozi sparsi in Italia tra Lombardia, Basilicata, Puglia, Toscana e prevalentemente in Campania. Stiamo realizzando un sito per mappare tutte le attività, così sarà più semplice per le persone munite di borraccia poter trovare un "rubinetto gentile" dove riempirla. Altra iniziativa - continuano - è #Prendi3Libri e coinvolge le librerie che vogliono regalare un libro



a coloro che portano tre bottiglie di plastica in sede. Inoltre c'è la possibilità di scambiarsi i libri com'è avvenuto a Napoli, dove abbiamo realizzato la prima libreria pubblica all'aperto a Piazza Vanvitelli. La libreria è stata realizzata con materiali riciclati e si possono prendere fino ad un massimo di tre libri per poi restituirli o scambiarli con altri. Le iniziative future - concludono dal gruppo - saranno sempre ispirate all'economia circolare, all'educazione ambientale attraverso il gioco e al creare rete tra le realtà associative, istituzionali e imprenditoriali, in modo che si possa andare nella direzione di un'Italia ecosostenibile e che il nostro oceano non venga più martoriato dall'inquinamento da plastica».

**Info:** [prendi3perilmare@gmail.com](mailto:prendi3perilmare@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](mailto:info@ildermatologorisponde.it)

---

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

# Cats' Flow Avellino

## Il parkour come filosofia di vita

Uno sport ancora poco conosciuto, a volte incompreso e spesso frainteso: stiamo parlando del parkour, che si propone come molto più che una semplice attività sportiva e deve essere inteso come una vera e propria filosofia di vita.

È difficile tracciarne le origini, ma pare che si tratti di uno sviluppo del metodo di allenamento proposto da Georges Hébert, ufficiale di marina francese, che partiva dal presupposto che è necessario esercitarsi puntando sui movimenti che ogni uomo sa compiere nelle situazioni che la natura gli presenta. Ma è David Belle, figlio di un pompiere addestrato proprio con il metodo hebertiano, che viene indicato come il pioniere del

parkour negli anni '90.

Poi il web ha fatto il resto: i video di atleti che percorrono le città, interagendo con case, palazzi ed arredi urbani, con salti e spettacolari evoluzioni, hanno fatto il giro del mondo. E sono arrivati fino al capoluogo irpino, dove è nata un'associazione sportiva:

**Cats' flow Parkour Avellino.** Il nome è un chiaro riferimento all'agilità e fluidità di movimento dei gatti, veri maestri del parkour.

«Abbiamo cominciato dieci anni fa - spiega il presidente Stefano Iandolo - vedevamo video di persone spericolate che facevano evoluzioni usando il mondo come parco giochi. Abbiamo cominciato per diletto, per poi diventare un'associazione sportiva. Vorrei premettere - continua Iandolo -

che il parkour non è "saltare da un palazzo ad un altro". È una sfida con le proprie paure, non c'è agonismo con altri, ma solo con noi stessi e l'ostacolo che abbiamo di fronte. Il parkour è rispetto della natura e dell'arredo urbano con cui noi possiamo fare evoluzioni per divertimento, ma che poi possiamo sfruttare anche in caso di situazione critica, quando le cose si fanno serie. È aggregazione sociale poiché gli allenamenti si iniziano e finiscono insieme, non lasciando nessuno indietro. È rispetto, delle persone che ci circondano e per l'ambiente, poiché puliamo le zone dove svolgiamo attività all'aperto e usiamo anche materiale riciclabile (come pallet o copertoni ruote) per poter simulare muretti, sbarre o cancelletti su cui poterci allenare».

Gli allenamenti vengono svolti la sera in pa-

lestra, due volte a settimana con lezioni della durata di un'ora e mezza.

Il passaggio alla "strada" invece avviene solo quando l'allievo avrà abbastanza autostima e si riterrà pronto per prendere confidenza con l'arredo urbano e scatenare tutta la propria fantasia da traceur (così viene chiamato l'atleta di parkour).

«Ultimamente - sottolinea il presidente di Cats' Flow Parkour Avellino - il parkour è stato riconosciuto ufficialmente dal CONI, ma come sempre in Italia siamo molto arretrati, soprattutto riguardo le novità che possono spaventare. All'inizio in città abbiamo avuto problemi di integrazione, poiché invece di vedere ragazzi che svolgevano qualcosa di puro, come aggregazione sociale tramite la nostra disciplina, molti vedevano



delinquenti e ladri. Abbiamo avuto molti grattacapi nonostante fossimo una ASD riconosciuta a tutti gli effetti. Col tempo hanno imparato a conoscerci e siamo stati più tranquilli. Ora stiamo cominciando anche a portare il parkour e il programma antibullismo nelle scuole, secondo bando di progetto.

Nei prossimi mesi vorremmo svolgere anche delle serate dimostrative aperte al pubblico di autodifesa e parkour. Perché fondere le 2 discipline? Perché sono adatte per la difesa e la fuga dopo la neutralizzazione dell'aggressore. Molto utile per le donne, soprattutto di questi tempi purtroppo».

Per info: Stefano Iandolo  
Master Trainer e Presidente  
 331 4863540



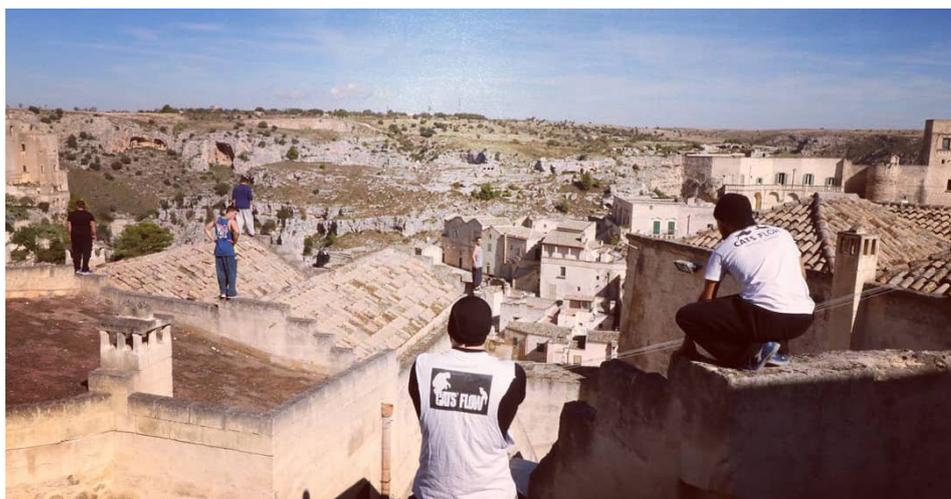
## Villa Paradiso

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



# Ad Airola "Family Community"

## Un Centro a servizio delle famiglie

Il Centro Territoriale Multiservizi per le famiglie "Family Community" di Airola, in provincia di Benevento, è un progetto pensato e promosso dall'Associazione di Promozione Sociale Cassiopea, che si impegna da sempre nella prevenzione del disagio e nella tutela del benessere e dei diritti umani e sociali. Partner del progetto è il Comune di Airola che ha concesso, a titolo gratuito, i locali per il Centro che vuole essere un punto di riferimento, di ascolto e sostegno per le famiglie e l'intera comunità.

Tanti gli importanti servizi proposti, come la consulenza e il supporto ai pazienti oncologici e ai familiari caregiver e lo sportello al cittadino, che nasce dalla collaborazione di Cassiopea con Cittadinanzattiva Campania.

Lorenzo Latella, segretario regionale di Citta-

dinanzattiva Campania ha infatti accolto, fin da subito, l'invito a collaborare nella realizzazione del progetto e in particolare ha consentito l'attivazione dello sportello dedicato alla tutela dei diritti.

È un servizio di orientamento, informazione e tutela per i cittadini che hanno subito disservizi negli ambiti della sanità, dei servizi pubblici e della giustizia. L'intero progetto è innovativo per il territorio in cui nasce. L'obiettivo è costruire un sistema di rete strutturato tra soggetti territoriali pubblici e del privato sociale che, attraverso azioni sinergiche, siano in grado di rispondere ai nuovi bisogni emergenti e multidimensionali delle famiglie e del singolo. Si inserisce nella progettualità del Centro anche un lavoro di ricerca sociale sui bisogni emer-

Centro Territoriale Multi-Servizi

FAMILY



Associazione Cassiopea

COMMUNITY

genti delle famiglie che inizialmente coinvolgerà i Comuni afferenti all'Ambito B3. Lo studio sarà condotto da Daniela Petrone e Annamaria D'Alessio, sociologhe, esperte di ricerca sociale nonché consulenti del Laboratorio Nazionale di Sociologia dell'Associazione Sociologi Italiani, di cui Cassiopea è partner. Il centro si avvale della collaborazione di professionisti esperti e parte dei servizi sono finanziati con il contributo del 5xMille.

Le consulenze, assicurano i responsabili, avvengono nel rispetto della persona e della sua libertà ed è garantita la tutela della privacy. La sede è in Piazzale Saint Maixent l'Ecole, 7 (ex sede Protezione Civile) ed è aperto al pubblico tutti i mercoledì dalle 16.30 alle 18.00.

[www.apscassiopea.it](http://www.apscassiopea.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](http://www.laboratoriogaeta.it) • [info@laboratoriogaeta.it](mailto:info@laboratoriogaeta.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](mailto:francesco.gaeta@policlinicogemelli.it)

# Cosa c'è di più prezioso del tempo?

## Relax e benessere senza guardare l'orologio

Immaginate di poter fermare il tempo, mettere in pausa gli impegni quotidiani per rifugiarsi in un luogo in cui tornare a respirare davvero, prendendo un momento da dedicare esclusivamente a voi e magari al partner, per ricaricare le batterie insieme senza dover guardare l'orologio.



Il centro è strutturato in più aree: un ambiente umido, un ambiente asciutto e ampie zone relax. Ogni ospite avrà a disposizione un armadietto in cui troverà il kit SPA composto da accappatoio, telo e ciabattine. Potrete iniziare godendo dei vapori del **bagno turco** ad una temperatura di 42°, per poi ri-

temprarvi con una veloce doccia e proseguire verso un **bagno alla menta**, ideale per la cura di riniti e congestioni nasali, e finire con una sosta nell'**umidarium**, dove troverete un microclima ideale per il benessere delle vie respiratorie.

A questo punto potrete fermarvi nella **spiaggia del sale**, con una piscina d'acqua salata calda e una distesa di sale caldo, ottimo soprattutto per le contratture muscolari.

Se siete in coppia poi, non perdetevi la piscina salata "**piscina pietra bianca**" e lasciatevi accarezzare da caldi idromassaggi all'interno di romantici rifugi.

Arrivati nell'area "secca", il viaggio continuerà lungo la **Himalayan relax**, uno snodo interamente realizzato con mattoni di sale

rosa dell'Himalaya: in questa zona è possibile fruire dei benefici effetti dell'**Haloterapia**, rilassandosi nei lettini di coppia. Potrete poi optare per una nuotata nella **piscina salata esterna a 18°** oppure lasciarvi massaggiare da idrogetti lombari e dorsali, per poi abbandonarvi su una comoda chaise longue

nell'altra **grande piscina a 35°**. Non poteva mancare naturalmente la **sauna**, riscaldata da un'inusuale stufa a legna ma, se preferite le temperature più miti, potete scegliere la **biosauna**. Infine non dimenticate di provare la **crioterapia**: ambienti con luce soffusa, freddo secco e temperatura che si aggira intorno ai -10°.

L'alternanza tra le alte temperature aiuta infatti a riequilibrare la circolazione, donando al corpo un effetto tonificante.

Il **percorso kneipp**, la tipica passeggiata sui ciottoli immersi fino alle ginocchia e la **pioggia equatoriale**, un'insenatura da cui sgorga un forte getto d'acqua per un deciso massaggio cervicale combinato alla simulazione di una pioggia equatoriale calda, sono l'ultimo step

E se vi dicessimo che non dovete immaginarlo, ma che un posto del genere esiste?

Siamo a pochi chilometri da Avellino, all'interno del Virginia Resort, dove è stata realizzata **Spa Senza Tempo**, un progetto innovativo che vuole rivoluzionare il modo d'intendere il centro benessere, offrendo agli ospiti un percorso esclusivo attraverso il relax, senza limiti temporali.

Avete capito bene: una volta entrati potrete immergervi in questa esperienza a pieno, senza preoccuparvi del passare delle ore, deciderete voi quando tornare al "mondo reale".

prima di arrivare alla **grotta amazzonica**, un'area relax tra rocce e canne di bambù.

Le aree relax sono il risultato di un corretto equilibrio tra elementi naturali e complementi d'arredo: nella **stanza del fieno** ad esempio potrete riposare al calore di lettini ad acqua, godendo dei benefici della **cromoterapia** o

ancora nella "**stanza dei nidi**" sarete sospesi su chaise-longue ed immersi tra i cinguettii. A disposizione dell'ospite anche frutta fresca, biscotti bio, tisane ed infusi che potrà personalizzare a sua scelta.

MERCOGLIANO  
(Avellino)  
Via Rivarano  
tel. 0825 681902

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





Segnala un evento  
eventi@insalute.club

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

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

## SALERNO



### VanGogh La mostra immersiva

fino al **23 febbraio 2020**

Il visitatore, attraverso un innovativo sistema di proiezioni 3D mapping, potrà immergersi nei quadri del grande pittore e compirà un viaggio multimediale attraverso le varie tappe della sua vita, in un percorso che lo vedrà diventare parte integrante dell'esposizione.

Complesso monumentale di Santa Sofia  
Prenotazioni: 081 0125698 - 339 3194813

## NAPOLI



### Andy Warhol

fino al **23 febbraio 2020**

La mostra propone oltre 200 opere scelte, regalando al pubblico una visione completa della produzione artistica del genio americano che ha rivoluzionato il concetto di opera d'arte a partire dal secondo dopoguerra. Un'intera sezione è dedicata all'Italia, con un focus su Napoli.

Lapis Museum  
Info: www.arthemisia.it

## CASTELVETERE (Av)



### Carnevale Castelveterese

Dal **17 gennaio** al **1 marzo 2020**

Dai tradizionali falò di Sant'Antuono, il 17 gennaio, con la suggestiva sfilata che darà il via al Carnevale Castelveterese, fino all'1 marzo, la 50esima edizione si svilupperà come da tradizione tra centro urbano e Borgo, tra sfilate, maschere, prodotti tipici, artigianato locale, visite guidate ed escursioni.

In giro per la città  
Facebook: @CarnevaleCastelveterese

## CAPODRISE (Ce)



### Capodrise Contemporanea III

fino al **giugno 2020**

La manifestazione si concentrerà sul tema della felicità e sulla possibilità di una vita migliore. Incontri con autori, mostre, rappresentazioni teatrali: intensa attività culturale, che culminerà nell'esposizione di giugno, con nuove opere che arricchiranno Palazzo delle Arti.

Palazzo delle Arti  
Facebook: @PalazzoDelleArtiCapodrise

## PUGLIANELLO (Bn)



### A fest' du puorc

Dal **7 al 9 febbraio 2020**

L'evento, organizzato dal Nuovo Centro Studi Puglianello, si propone di far rivivere tutte le antiche tradizioni che riguardavano l'uccisione del maiale, con degustazioni di specialità della cucina contadina locale. Il tutto sarà accompagnato dai vini della Valle Telesina e da tanta buona musica.

Info:  
Facebook: @Nuovocentrostudi



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



## Cose da Mat è un laboratorio specializzato nella pasticceria salutistica

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

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

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

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



cultura

## Segnala il tuo libro:

book@insalute.club

327 118 47 44

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

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



### E se Zeus fosse nato a Napoli?

**Autore:** Virgilio Panarese  
**Illustrazioni:** Agenzia Estrogeni

Gennaro Rotondo, ingegnere alla soglia dei quaranta, decide di ritornare a casa, a Napoli. Dopo anni in giro per il mondo e un soggiorno in Inghilterra si concede una seconda possibilità: essere felice nella città in cui è nato. Nel suo nuovo condominio al civico 45 di Vico Lungo Gelso, *Ncopp' e quartiere*, trova una famiglia allargata e nuovi rituali come il banchetto domenicale a casa della signora Virgilia. Ritrova i dialoghi e le passeggiate alla ricerca di una Napoli presocratica nella memoria di luoghi, leggende, tradizioni che affondano le radici nella cultura e nella mitologia Greca. Ritrova il parco sommerso di Baia, la Farmacia degli Incurabili e li riscopre attraverso i racconti del pittore e scultore Peppe o'nano, di Salvatore o'filosofo, di Geppino, estetista femminiello e aspirante youtuber, di Toni Parascandolo, laureato in storia dell'arte ma cantante da matrimonio.

220 pagine

**Editore:** Read Red Road; 1 edizione (17 maggio 2019)

ISBN-10: 8894444333

ISBN-13: 978-8894444339

€ 13,60



### Sarò con te.

L'autobiografia social ufficiale della squadra scritta dai calciatori insieme ai tifosi

Insigne confessa che per lui segnare un gol in campionato o in Champions League non fa differenza: l'importante è che vinca la squadra. Allan racconta della sua infanzia in Brasile, quando ha cominciato a formare il suo carattere.

Koulibaly descrive il gol alla Juventus e ragiona sul razzismo negli stadi. Mertens svela che si sente adottato dal Vesuvio e dai napoletani. Anche Ruiz scrive che si sente a casa, come in Spagna. Callejón e Albiol sottolineano le potenzialità del club rispetto alle loro esperienze precedenti. Milik e Ghoulam ricordano come hanno superato i loro infortuni. Mister Ancelotti invece si sente dentro una grande ed efficiente famiglia di sport. In questo libro tutti i protagonisti di SSC Napoli sono scesi in campo: dialogando sulla piattaforma web Epico, i tifosi hanno fatto le domande e i calciatori della rosa, il mister e il club hanno risposto.

216 pagine

**Editore:** Mondadori (28 maggio 2019)

ISBN-10: 8804710489

ISBN-13: 978-8804710486

€ 21,60



“ Scopri il piacere di rendere felici gli altri ”

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

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

DIVENTA AMBASCIATORE DEL BENESSERE

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

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



vantaggi

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

Richiedi il tuo Codice sconto  
di questi ed altri vantaggi  
al sito:

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

### SCONTO 10%



#### Corsi di formazione

Per certificazione EIPass, sulla sicurezza di cui al D.Lgs  
81/2008, Formazione Online Igiene Alimentare,  
Formazione in ambito medico ECM, e molti altri  
**Valido fino al 31 Dicembre 2020**

**Alteredu S.r.l.**

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

### 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 2020**

**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 2020**

**www.gooty.it**

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

### SCONTO 10%



#### Corsi di formazione

Per certificazione EIPass, sulla sicurezza di cui al D.Lgs  
81/2008, Formazione Online Igiene Alimentare,  
Formazione in ambito medico ECM, e molti altri  
**Valido fino al 31 Dicembre 2020**

**Alteredu S.r.l.**

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

### SCONTO 20%



#### Parco Avventura

Lo sconto è applicato sul ticket di accesso.  
Vivi un'emozione unica ed adrenalinica  
**Valido fino al 31 Dicembre 2020**

**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 Marzo 2020**

**Sup Napoli**

NAPOLI Via Ferdinando Russo, 18 - Cell. 338 1039298

### SCONTO 10%



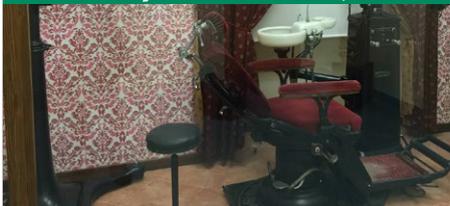
#### Ingresso Spa Senza Tempo

Lo sconto è applicato sul ticket di accesso.  
**Valido fino al 14 Febbraio 2020**

**Spa SenzaTempo - Virginia Resort**

MERCOGLIANO (Av) - Via Rivarano - tel.0825 681902

### € 7,00 anziché € 10,00



#### Delitto al Museo

Sconto di 3,00 euro per ogni biglietto "Delitto al Museo"  
**Valido fino al 31 Dicembre 2020**

**Museo "Roberto Papi"**

SALERNO Via Trotula De Ruggiero, 23 - Cell. 347 9296504

### € 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 Gennaio 2020**

**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 2020**

**Trekking&Paddles**

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

### SCONTO 10%



#### Parapendio e Deltaplano

Lo sconto è applicato su voli per una o due persone  
e sui corsi di formazione  
**Valido fino al 31 Dicembre 2020**

**Centro Volo Campania**

SANT'AGATA DEI GOTI (Bn) - Tel. 360 216291

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

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

Entra a far parte del club  
di InSalute!

Compila il form su

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

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 • Taverna Svizzera
- Albergo Heaven • Restaurant Titino • Il Trifolaio
- I Gemelli • Green Park Hotel • Ciccio all'Agorà
- 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](http://www.insalute.club)