



inSalute.club

Allegato alla rivista Salutare - localizzato Regione Campania - Anno VI - 2020 n.19





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

È il club di chi vuole stare bene!

che 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 sito

Hai un'attività, un'associazione, sei un libero professionista?

Unisciti a noi! Entra a far parte del
circuitto convenzioni del benessere.
Facci sapere cosa 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.

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.

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.



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



EVENTI

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



CULTURA

musei, mostre, libri, teatro, concerti



VANTAGGI

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



LUOGHI

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



SOCIALE

mission e iniziative delle realtà associative, fondazioni e istituzioni



NOÈ

cura e benessere degli amici a quattro zampe



adv@insalute.club

0825 74603

WhatsApp 3271184744

www.insalute.club

Leggi la versione
integrale degli articoli
sul sito

www.insalute.club



Numero verde per pronto intervento veterinario

La Asl Napoli 1 centro ha attivato il numero verde regionale per il pronto intervento veterinario.

Il numero servirà per la segnalazione della presenza di animali senza padrone da parte delle Forze dell'Ordine o direttamente dai cittadini.

In presenza di un animale vagante, ferito, selvatico, maltrattato, o se si assiste a un incidente con animali e al loro abbandono è possibile telefonare quindi al **800-178.400**. Il numero verde regionale è istituito presso la sede operativa del Criuv (Ospedale Veterinario della Asl Napoli 1 Centro, già attivo con turnazione h24).

Le informazioni recepite saranno registrate su supporto informatico in ordine cronologico e immediatamente trasmesse dall'Asl Napoli 1 Centro al veterinario reperibile del Servizio Veterinario Pubblico della Asl competente per territorio, che attiverà, a sua volta, le procedure interne aziendali garantendo l'intervento in tempi adeguati relativamente alla tipologia di soccorso.



Caserta - Sannio in bicicletta

Approvato il Protocollo d'intesa per dare seguito al progetto "Caserta Greenways – Sannio Greenways. La Via Verde Caserta – Sannio".

Il documento, che vede il Comune di Dugenta come capofila, coinvolge le realtà di Sant'Agata de' Goti, Valle di Maddaloni e Maddaloni. L'obiettivo è quello di avviare la rifunzionalizzazione del tratto ferroviario dismesso Dugenta – Sant'Agata de' Goti – Valle di Maddaloni – Maddaloni, per renderlo una pista ciclopedonale con l'obiettivo di unire il territorio sannita con la Reggia di Caserta. Un primo passo verso la realizzazione di un'opera che ha come obiettivo la valorizzazione del patrimonio storico artistico e naturalistico, ma anche agricolo, enogastronomico e delle tradizioni popolari, nel segno di un turismo sempre più ecosostenibile. Un punto di partenza per un progetto che mira in futuro ad inserirsi in un sistema nazionale di ciclovie turistiche, con lo sviluppo di una rete di itinerari cicloturistici extraurbani interconnessi con le ciclabili urbane.



Una stazione dedicata a Massimo Troisi

La fermata della circumvesuviana in piazza Trieste e Trento è stata ribattezzata "San Giorgio a Cremano - Casa Troisi", in omaggio al grande artista originario proprio del comune vesuviano.

"Il nome - ha sottolineato il sindaco Giorgio Zinno - vuole rappresentare un ulteriore riconoscimento dell'identità cittadina consolidatasi ormai nel nome e nel ricordo del grande Massimo Troisi. Tutta la città di San Giorgio a Cremano è la casa di Massimo".

Il comune è infatti un vero museo a cielo aperto dedicato all'artista. Il percorso alla scoperta delle sue tracce comincia già in stazione con il grande murale con i ritratti di Troisi e Noschese, per poi continuare con la visita a Villa Bruno "Casa Massimo Troisi", al Centro Teatro Spazio in via San Giorgio Vecchio e in via De Lauzieres, dove è possibile ammirare le panchine delle scene dei film dell'indimenticato attore e regista. Infine si potrà concludere il tour con il murale sempre dedicato a Troisi, firmato da Jorit, in via Galdieri.



La leggenda della Pastiera napoletana

Tutti conoscono la Pastiera, regina incontrastata della tavola durante la Pasqua in Campania, ma non tutti sanno che le sue origini sono legate al mito della Sirena Parthenope, che si dice abitasse nel mare del Golfo, tra Posillipo e il Vesuvio.

Si racconta infatti che, ammalati dalla sua splendida voce, gli abitanti della zona decisero di ringraziarla per il suo canto offrendole sette doni che le furono consegnati dalle fanciulle più belle dei villaggi dei dintorni. Le giovani portarono farina e uova, simboli rispettivamente dell'abbondanza delle campagne e della vita che rinasce; la ricotta, omaggio dei pastori; il grano tenero bollito nel latte, dono dei due regni della natura, vegetale e animale; l'acqua di fiori d'arancio, simbolo del profumo della terra; le spezie, simbolo dei popoli lontani che a Neapolis venivano accolti; infine lo zucchero, che rappresentava la dolcezza del canto della Sirena. Parthenope offrì a sua volta i preziosi doni agli Dei che, mescolandoli, crearono la Pastiera.

“Curati ad Arte”: concorso letterario del Vanvitelli

L'Azienda Ospedaliero Universitaria “Luigi Vanvitelli” di Napoli organizza il Concorso letterario Nazionale di Narrativa e Poesia “Curati ad Arte”. L'obiettivo è promuovere quel virtuoso e terapeutico percorso “Medicina-Arte”, raccogliendo elaborati editi ed inediti, che vadano nella direzione del welfare culturale. Si potrà scegliere tra tre temi diversi: Giuseppe Moscati: uomo, medico, santo; gli “angeli visibili” in ospedale; arte e Assistenza. Sono previste tre sezioni: narrativa, poesia e poesia in vernacolo. La partecipazione è gratuita ed è aperta a chiunque, su territorio nazionale, abbia compiuto la maggiore età. I primi tre classificati per ogni singola sezione riceveranno una targa. Tutti gli elaborati verranno raccolti in un unico volume e successivamente pubblicati sul sito istituzionale dell'AOU “Luigi Vanvitelli”.

Il termine ultimo per la partecipazione è il 30 aprile 2020.

Potrete trovare tutti i particolari leggendo il bando scaricabile dal sito www.policliniconapoli.it.





Chiusano: percorsi per sport estremi

A Chiusano Di San Domenico, in provincia di Avellino, il primo cittadino Carmine De Angelis ha annunciato i lavori relativi al percorso montano e alla riqualificazione della Vedetta Guardafuoco in Casa della Montagna. Si tratta del progetto "Tuoro extreme", presentato in collaborazione tra il Comune e l'Ente parco Monti Picentini, finanziato sul Psr 2014/20 e potenziato con avanzo di amministrazione. Intanto è stata prevista la realizzazione, in collaborazione con Guide Alpine Italiane, di un complesso di percorsi attrezzati per sport estremi. Saranno costruiti una via ferrata e un ponte tibetano di circa 400 metri lineari; siti di arrampicate tra cui uno lungo il versante del Monte Vena del Muli per circa 150 metri; un'arrampicata nei pressi del centro abitato con circa 30 vie monotiro e un percorso di cavità carsiche per escursioni, che permetteranno anche agli speleologi di studiarne l'origine e l'evoluzione. Un'occasione per attirare gli amanti della montagna e promuovere il turismo.



FARMACIA
del
DAINO
avellino

Omeopatia
Veterinaria

Laboratorio Galenico
Cosmesi

Dermocosmesi

Analisi del Colesterolo

Analisi della Glicemia

Analisi del capello

Noleggio Holter pressorio

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

“Be Help-Is”, contro la violenza di genere

Prende il via il concorso rivolto agli studenti delle scuole secondarie superiori previsto dal progetto “Be Help-is”, per la sensibilizzazione e la prevenzione della violenza di genere, promosso dalla cooperativa sociale La Goccia di Avellino e finanziato da Fondazione con il Sud. Una videocamera, uno smartphone e tanta fantasia è tutto ciò che serve per partecipare e lanciare il proprio messaggio contro la violenza di genere, affinché sia autori che fruitori riflettano su una tematica troppo spesso riservata agli adulti, ma che è fondamentale per i giovani nella costruzione dell'identità. Al concorso possono partecipare, singolarmente o in gruppo, gli studenti tra i 17 e i 18 anni degli Istituti di secondo grado dell'Ambito Sociale A04, iscrivendosi gratuitamente a una delle due sezioni previste: “Video” o



“Manifesto”. I prodotti realizzati, con le caratteristiche dettagliate descritte nel bando, devono pervenire entro il 30 aprile 2020. Saranno poi valutati da una giuria che sceglierà i 3 lavori migliori per ciascuna sezione, assegnando agli autori dei buoni premio. Inoltre tutti i video e i manifesti realizzati potranno essere pubblicati nel corso di eventi e manifestazioni. Maggiori informazioni su www.cooperativagaloccia.it



Cancro al seno: terapia biologica a domicilio

Per la prima volta in Italia le donne con tumore alla mammella Her2 positivo potranno ricevere a domicilio, gratuitamente, il trattamento biologico sottocutaneo. Si chiama “Herhome” il programma pensato dall'Istituto Nazionale Tumori Irccs Pascale di Napoli e realizzato grazie

Nidi artificiali per le cicogne nella Valle di Diano

Sei nidi artificiali sono stati posizionati sui tralicci dell'Enel per accogliere le cicogne che scelgono il Vallo di Diano per nidificare. Due attenderanno i volatili a Sant'Arzenio, due a Teggiano e due a Sala Consilina.

L'iniziativa ha visto la collaborazione dell'ente Riserva di Foce Sele - Tanagro, le sezioni Lipu di Rende e di Salerno e l'Associazione Ataps di Sala Consilina che dal 1996, quando per la prima volta nidificarono sul traliccio Enel in località "Termini", proteggono le cicogne e i loro piccoli che scelgono la località. Sono 24 anni che una coppia di cicogne, nella stagione estiva, nidifica nel Vallo di Diano, dando alla luce i propri piccoli.

La Cicogna bianca aveva abbandonato l'Italia già nel lontano 1700, ma in questi ultimi anni si è assistito a una ricolonizzazione. La maggiore diffi-



coltà per questi uccelli è proprio la carenza di siti dove costruire i propri nidi, per questo la promozione di questa iniziativa per crearne di artificiali, naturalmente che risultino sicuri e isolati dalle linee dell'alta tensione, in modo che i volatili non corrono rischi. Si aspetta quindi marzo con la speranza che questa volta più di una coppia faccia sosta in Campania e scelga il Vallo di Diano per la nascita dei suoi piccoli.

al supporto di Roche Italia. L'obiettivo è rendere più confortevole la terapia biologica antitumorale destinata alle pazienti con carcinoma mammario Her2 positivo, sottoposte a trattamento con trastuzumab in formulazione sottocutanea e che rispondono a una serie di parametri clinici che consentono la somministrazione in sicurezza. L'oncologo propone alle pazienti il programma e l'adesione è volontaria, gratuita e revocabile in qualsiasi momento. È previsto che al-

meno le prime due somministrazioni di terapia avvengano in Day Hospital per poi effettuarle al proprio domicilio. Un medico opportunamente addestrato si occupa di portare il farmaco in casa della paziente seguendola poi sia durante la somministrazione che nelle due ore successive. Il progetto è stato realizzato in memoria di Stefania Pisani, che con l'Associazione "Noi ci siamo" si è sempre battuta affinché il percorso di cura fosse più "a misura di donna".



AVELLINO

Via Circumvallazione, 118

Tel: 0825 781815

cosedamat@gmail.com



@pasticceriaCoseDaMat

Laboratorio
specializzato nella
pasticceria
Salutistica
convenzionato ASL





Roccaraniola porta di ingresso Parco del Partenio

Il Parco del Partenio ha un'altra porta di ingresso: dopo quella di Mercogliano, nascerà quella di Roccaraniola che renderà l'Irpinia ancora più connessa a Napoli.

Il presidente dell'ente regionale del Partenio che ha sede a Summonte, Francesco Iovino, ha firmato una convenzione con la Città Metropolitana

Un cartone animato per l'emergenza plastica

"Principessa Primula, un mare di plastica" è il titolo del cartone animato che vuole sensibilizzare gli studenti sull'emergenza plastica in mare. Presentato a Scampia alla scuola E. Montale nell'ambito dell'iniziativa "Acqua sì... ma plastic free" è il primo episodio che nasce dal fumetto didattico "Storie Facili - la Principessa Primula", distribuito gratuitamente prioritariamente nelle scuole del Cilento per far riflettere sull'importanza del rispetto dell'ambiente e del territorio e sviluppare il senso civico degli alunni. Il cartone animato è prodotto da Associazione Equinozio Eventi, Ente Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e degli Alburni ed è realizzato dal team Controlzeta Lab con i disegni di Paco Desiato.

L'iniziativa si inserisce nell'ambito di un percorso che la scuola Montale



porta avanti da tempo con l'associazione Chi Rom e...Chi No sul tema della tutela ambientale attraverso percorsi creativi e di narrazione. Inoltre i piccoli studenti di IV e V elementare con l'aiuto delle maestre potranno scrivere un racconto breve che diventerà la prossima storyboard del quarto numero del fumetto che verrà pubblicato in primavera. L'argomento suggerito che diventerà fumetto è "la dieta mediterranea".

e ha sottolineato come questa sia un'ottima opportunità per far conoscere meglio il Parco alla provincia di Napoli.

Il progetto prevede la realizzazione a Roccarainola di una struttura prefabbricata in legno su tre piani, di forma tronco piramidale, le cui pareti inclinate ricordano i versanti delle vette del Partenio e dalle cui finestre, posizionate in modo particolare, potranno essere ammirate diverse angolature della montagna. Sarà realizzato, inoltre, un centro multi-

mediale all'avanguardia che gestirà tutta una serie di informazioni provenienti dai territori, di carattere ambientale, turistico, storico, architettonico, che saranno elaborate in collaborazione con enti sovracomunali quali università, sovrintendenze ma anche associazioni di categoria.

Dopo Mercogliano e Roccarainola dovrebbero essere realizzate altre due porte d'ingresso in provincia di Benevento e di Caserta, per una connessione con tutte le province campane.

inSalute.club è un allegato della rivista

Salutare®

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



 salutare.info

 327 1184744

 adv@salutare.info



MediRelax[®]

sistemi di riposo



Numero Verde
800 609 107

www.medirelax.it



Quando le emozioni danzano

Un percorso per acquisire consapevolezza partendo dal movimento

L'insegnante Federica Grosso guida i suoi allievi in un viaggio a passi di danza, alla scoperta di se stessi, della propria forza e dei propri talenti.

Ad Avellino Federica Grosso ha dato vita ad un corso di danza molto particolare, unendo la sua esperienza di psicologa e psicoterapeuta ad indirizzo sistemico-relazionale a quella ventennale di insegnante di danza classica, che ha da sempre lavorato con bambini, adolescenti e adulti, accompagnandoli nel superamento degli esami dell'accademia, preparandoli per audizioni in importanti teatri, ideando spettacoli e partecipando con successo a rassegne e concorsi.

La dottoressa Grosso ha coniugato quindi il suo lavoro di psicologa e insegnante di danza con le sue grandi passioni, che riguardano lo yoga e la meditazione, e accoglie in sala i suoi allievi insegnando loro il mantra: "Respira la musica e danza te stesso", così che imparino a guardarsi dentro e ad esprimersi tramite il movimento.

Quello di "**Danza Emozionale**" è infatti un corso di danza e un percorso di crescita insieme. Una danza che parte dal movimento per arrivare alla consa-

pevolezza dell'esistere nel qui ed ora. La Danza Emozionale è movimento in assenza di pensiero, è un percorso di allenamento alla presenza, è trovare il proprio movimento naturale, emozionato, denso di significato, per poi andare oltre, seguendo la musica e il respiro. Nasce dall'unione di tecnica classica, psicologia, tecniche meditative e nuovi paradigmi scientifici che vedono corpo, mente e spirito un tutt'uno inscindibile.

Alla base di questa unione c'è la profonda convinzione che danzare sia un mezzo valido di conoscenza di sé, attraverso cui vincere limiti e sciogliere blocchi che ci sembrano insuperabili.

Per le culture indigene la danza è da sempre una forma di connessione tra corpo, mente e spirito e di comunione con gli altri. Allo stesso modo, nella Danza Emozionale, ogni movimento, pensiero o respiro ha il suo corrispettivo nel corpo, nella mente e nello spirito. Di fondamentale importanza è, altresì, la presenza del gruppo che sostiene, genera e favorisce sentimenti di profonda connessione con sé, con gli Altri e con il Tutto.

Per questo motivo il metodo ideato è per tutti e "non ha età". Attraverso la danza, bambini, ragazzi e adulti vedranno accrescere la propria consapevolezza corporea, emotiva e mentale, fino a scoprire il piacere del proprio movimento naturale, i propri talenti, le proprie qualità umane e la propria forza creatrice. Quasi come un effetto collaterale di questo lavoro introspettivo, si arriva ad una buona base di tecnica classica. In questo percorso,

le emozioni vengono definite energia psichica in movimento e, con l'aiuto di brani musicali accuratamente scelti, si arriva a fare esperienza di sé in maniera armonica ed equilibrata pervenendo ad una reale e autentica consapevolezza "incarnata".

Un'unione di arti quindi che parte dalla profonda convinzione che danzare sia di per sé terapeutico, regalandoci gioia di vivere e benessere.

I corsi si tengono presso il centro
"Arte Imperfetta di Essere"
Via Tagliamento, 303 - Avellino
Per info: 3420753593



ph©antonia di nardo

Centro Acustico

Fonetop[®]

dr. Nicola Topo



NUOVA SEDE

Avellino

**Corso Vittorio
Emanuele, 39**

Piccoli e Wireless
dotati di tutte le migliori
caratteristiche tecnologiche

esclusivista

NUEAR

www.fonetop.it

0825 26057

www.ildermatologorisponde.it

Dottore di Ricerca in Dermatologia Sperimentale

Riceve a Salerno e Provincia



Dott. **Antonio Del Sorbo**
Medico Chirurgo

**Specialista in Dermatologia
e Venereologia**

Telefono: 338 6422985

Fax: 089 8422310

info@ildermatologorisponde.it



“Ridiamo vita al Castello”

L'associazione che fa rivivere il maniero di Nocera Inferiore

Da un gruppo di giovani cittadini che hanno come obiettivo quello di tutelare e valorizzare il Castello del Parco Fienga, il complesso archeologico simbolo della città di Nocera Inferiore, nasce “Ridiamo vita al Castello”.

L'idea da cui parte l'associazione, nata nel 2014 ed entrata a far parte due anni dopo del registro Regionale delle Associazioni di Promozione Sociale, è che i “ruderi”, con il loro carico di contenuti storici e culturali, vadano visuti ed interpretati, mettendoli quindi nella condizione non solo di sopravvivere, ma anche di svolgere un ruolo attivo. La mission del gruppo consiste quindi nel promuovere e diffon-

dere la conoscenza del patrimonio artistico e culturale della città di Nocera Inferiore, favorendone l'accesso e la fruibilità a tutti, con iniziative come **“Una giornata al castello”**, evento in cui il Castello del Parco Fienga ospita artisti che spaziano dal campo della fotografia a quello della pittura, dall'artigianato all'arte circense. L'associazione si impegna inoltre a promuovere attività volte a sostenere i

processi di integrazione culturale, inclusione sociale, scambio generazionale con particolare attenzione ai giovani. Mira inoltre a coinvolgere le realtà territoriali, promuovere la cultura del servizio di volontariato e contrastare il degrado e l'incuria del patrimonio storico culturale.

In quest'ottica sono stati creati due eventi: il primo **"Fantasmi al Castello"**, si svolge a fine luglio e vede l'intera collina diventare un vero e proprio palcoscenico con più tappe dove i visitatori, accompagnati da due guide, sostano per assistere alla performance degli attori che mettono in scena le leggende riguardanti il maniero.

Il secondo evento invece consiste in un cineforum con la proiezione di pellicole cinematografiche.

Per sensibilizzare alla tutela dell'ambiente nasce invece la passeggiata ecologica che l'associazione compie più volte durante l'anno lungo i sentieri della Collina del Parco, partendo anche dalle strutture ai piedi della stessa. Negli ultimi mesi l'associazione ha inoltre installato sulla collina una serie

di cestini realizzati con materiali eco-sostenibili, in linea anche con il contesto che li circonda, per favorire la promozione della raccolta differenziata dei rifiuti.

Attualmente continua l'iniziativa **"Visitiamo il Castello"** che consiste nell'apertura del sito l'ultimo weekend di ogni mese. In particolar modo la domenica, a differenza del sabato, i visitatori potranno partecipare a visite guidate ed altre attività.

A breve verranno installate in collina due postazioni con casette in legno per la gratuita fruizione di libri da leggere.

È stato inoltre presentato al Comune di Nocera Inferiore il progetto di restauro per il recupero degli affreschi presenti sotto la torre mastio del maniero, grazie ad una stretta collaborazione con l'associazione Yococu di Roma che lavora nel campo del restauro.

Per ulteriori informazioni:
sito web: www.rvac.it
Fb: [Ridiamo Vita al Castello](#)
Ig: [ridiamo_vita_al_castello](#)



Castello del Parco Fienga: la storia

La prima testimonianza del castello è presente in un documento del Codice Diplomatico Cavese, risalente al 984, dove viene indicato come “nuova fortezza di Nocera del Monticello”, ma il maniero probabilmente ha origini più antiche.

Nella sua prima fase di vita il castello era costituito da una struttura molto semplice e subì gli assedi di Ruggero II, la cui campagna di conquista si concluse con l’annessione di Nocera al Regno di Sicilia. Nella fase sveva il castello visse una fase positiva e fu affidato prima ad Ottone di Barchister e poi a Riccardo Filangieri che amava la collina, dove poteva dedicarsi tranquillamente alla falconeria.

A quegli anni risale la torre normanno-sveva, attuale cuore del complesso. Quando il Regno di Sicilia nel 1266

fu conquistato da Carlo D’Angiò, il castello divenne la prigione di Elena degli Angeli, vedova di re Manfredi di Svevia. Contemporaneamente ospitò la moglie di Carlo D’Angiò, Beatrice di Provenza, malata e gravida, che morì sei mesi dopo essersi trasferita. Nel 1316 Nocera divenne del figlio del re, Carlo duca di Calabria e il castello passò alle sue mogli: prima a Caterina d’Austria e poi a Maria Valois. Nel 1343, il Regno di Napoli passò a Giovanna d’Angiò e per Nocera, la reggenza di Giovanna significò un nuovo assedio. La regina era stata infatti sospettata dell’assassinio del marito, scatenando la reazione del cognato, Luigi d’Ungheria.

Successivamente il castello divenne sede papale, ma ciò gli costò il quinto assedio, quando i rapporti tra Papa Urbano VI e il Re di Napoli Carlo di



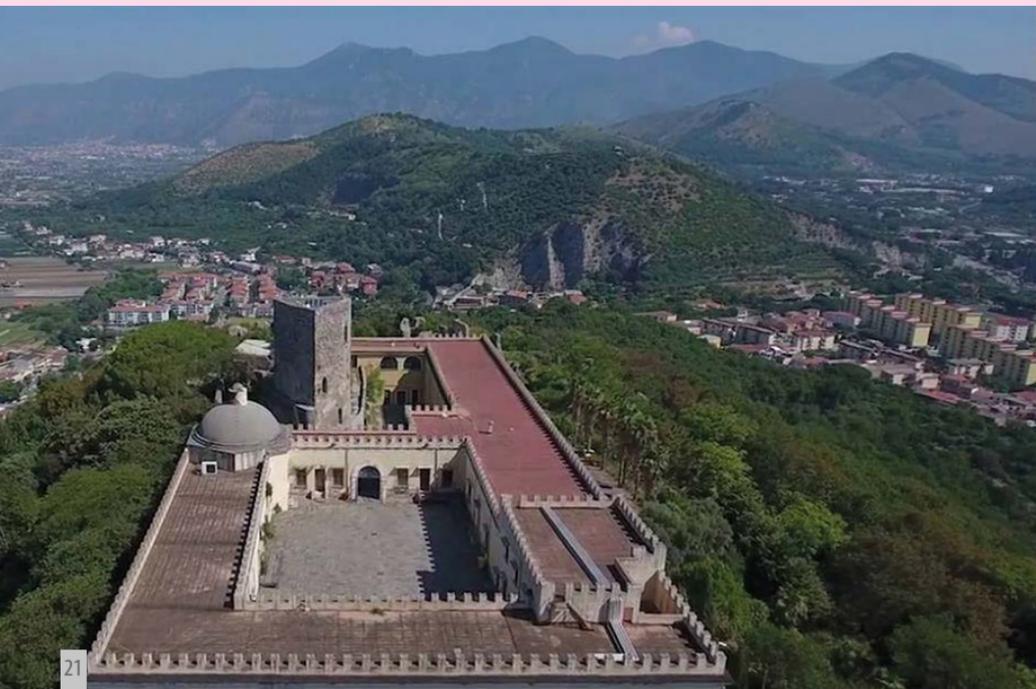
Durazzo si incrinarono.

Nel XVI secolo, quando Nuceria fu acquistata da Tiberio Carafa, il duca di Nocera trasformò parte della collina in un grande parco per la caccia ai cervi ed utilizzava il castello come residenza ducale, fino alla costruzione del fastoso Palazzo ducale ai piedi della collina, dove oggi sorge l'ex caserma Tofano.

Dopo circa due secoli di abbandono da parte dei precedenti proprietari, nel 1840 fu acquistato dai fratelli Domenico e Francesco De Guidobaldi, baroni provenienti da Nereto. Domenico, grande studioso, archeologo, storico e filologo era molto affascinato dal complesso ricco di storia,

tanto che definì i nocerini come delle "sanguisughe ignoranti" per aver lasciato abbandonata la struttura.

Alla sua morte, nel 1902 il maniero passò in mano alla famiglia Fienga, imprenditori di origini scafatesi, i quali acquisirono prima gli oliveti ai piedi della collina e man mano tutto il complesso. Ai Fienga si deve la costruzione del moderno palazzo a pianta rettangolare costruito su alcuni resti dell'antico castello. Sempre la famiglia Fienga, appassionata di collezionismo, instaurò un museo in un'ala del palazzo che arrivò ad accumulare circa 3000 reperti di epoca romana. Attualmente, il maniero è di proprietà del Comune della Città di Nocera Inferiore.





Il sogno dell'associazione Ascoltami

Una stanza multisensoriale per bimbi speciali

Un gruppo di mamme che si batte per dare voce a chi non ne ha e migliorare l'assistenza nei confronti di famiglie con bambini affetti da diverse patologie.

“Esiste un cassetto nella vita che contiene tutte le cose che non si capiscono. È un cassetto che si apre ogni tanto, se ne sfoglia il contenuto, se ne estraggono le informazioni da confrontare con i nuovi dati recepiti e... lo si richiude. Ecco, questo è quello che noi sappiamo su certe malattie: un foglietto incomprensibile chiuso in un cassetto, informazioni paragonabili ad un pugno di sabbia che scivola tra le dita. Bimbi, ragazzi, adulti intrappolati in un corpo che non riesce a comunicare ciò

che vorrebbero. Persone che parlano d'amore senza parole, con il cuore, un cuore che ha sede negli occhi. Diamo voce a chi non ne ha”.

È così che si presenta l'associazione Ascoltami Onlus, fondata da un gruppo di mamme del Vallo di Diano per combattere per i loro bimbi speciali, affetti da diverse patologie. “Vedendo purtroppo la carenza nel Vallo di servizi, aiuti e supporti per queste famiglie così bisognose - spiega la presidente Giulia Iannuzzi - abbiamo sentito l'e-

sigenza di fare qualcosa di più. Il nostro più grande progetto, che stiamo portando avanti ormai da un anno, è quello dell'allestimento di una stanza multisensoriale, che verrà donata all'Istituto Juventus di Sala Consilina, l'unico Istituto nel Vallo di Diano accreditato con l'Asl e convenzionato con il Servizio Sanitario Nazionale. I nostri bambini frequentano assiduamente l'Istituto - continua la presidente dell'associazione - e il numero di utenti purtroppo è molto elevato. Seppure ci sono dei bravi operatori sanitari, la struttura è ferma dal punto di vista dell'innovazione tecnologica. Abbiamo così deciso di fare qualcosa di più, sia per i nostri bambini sia per tutti quelli che purtroppo frequentano tale Istituto”.

L'associazione ha infatti organizzato diversi eventi solidali, proprio con il fine di raccogliere dei fondi, chiedendo l'aiuto, per la realizzazione di questo progetto ambizioso, anche di diversi enti pubblici, tra cui l'Usl, il piano sociale (che non è altro che l'unione di tutti e 19 comuni del Vallo di Diano) e lo stesso istituto Juventus.



Ma cos'è una stanza multisensoriale e a cosa serve?

Si tratta di un ambiente che si è dimostrato particolarmente adatto per la terapia in utenti che hanno difficoltà a relazionarsi con gli stimoli esterni, proprio come succede a chi è affetto da autismo.

Nella stanza multisensoriale interattiva il ruolo dell'operatore è in secondo piano e il bambino diventa protagonista. Grazie a tecnologie avanzate, il paziente è sottoposto a stimoli con colori, suoni, odori, manipolazioni che lo spingono ad interagire con l'ambiente circostante, mettendolo allo stesso tempo a suo agio. In questo modo i bambini autistici vengono stimolati a non isolarsi e a comunicare col mondo e con gli altri, traendone grande beneficio.



Villa Paradiso

**COMUNITÀ TUTELARE PER PERSONE
NON AUTOSUFFICIENTI**

CASA ALBERGO PER ANZIANI

PAROLISE (AV) • Via Orto Campitelli, 3 • Reparti 0825 986496 • Uffici 0825 21812



www.gruppoinsieme.com
www.casadiriposoavellino.com



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

**Segnala
il tuo libro:**
book@insalute.club

 327 118 47 44

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



La fine dell'inverno

€ 12,00

Dopo "Tempi Moderni" e "Luce al neon", Carmine Leone, autore di Battipaglia, torna alla scrittura con "La fine dell'inverno", raccolta di poesie più opportunamente definite dallo stesso autore come "pensieri sparsi a ritmo cadenzato". Vita, amore, dolore e riflessioni su un tempo sempre più psicologico e meno cronologico: il corpus delle quarantasei composizioni intreccia confessioni amorali ed osservazioni dense di compassione autentica circa il destino dell'uomo, artisticamente salvato ed esistenzialmente condannato a morte dai propri guasti interiori. Un sentiero ignoto, battuto quasi per miracolo, in notti dense del retaggio d'Amore, intento a far luce nel ritorno verso casa di un antiero e postmoderno alla disperata ricerca di agognate redenzioni ed insperate auto-soluzioni.

Autore: Carmine Leone

96 pagine

Editore: Youcanprint (2 gennaio 2020)

ISBN-10: 8831654268 - ISBN-13: 978-8831654265



Il ventre di Napoli

€ 11,00

“Il Ventre di Napoli” come scrive la stessa autrice nell’introduzione, si compone di tre parti: la prima, scritta nel 1884 in seguito all’epidemia di colera che colpisce la città; la seconda e la terza, vent’anni dopo. Nella seconda parte, in modo particolare, Serao mette a confronto la città del 1884 e quella del 1904 per analizzare i cambiamenti prodotti dallo “sventramento”

decretato dal governo Depretis.

L’opera è un reportage appassionato e non enfatico sulle ferite non sanate della città, sulle condizioni miserrime, sulle abitudini, sulle grandi virtù e sui vizi del popolo napoletano. Questa edizione presta grande attenzione filologica al testo e propone una veste grafica e redazionale particolarmente curata.

Autori: Matilde Serao, A. Santarelli

Copertina flessibile: 142 pagine

Editore: Nulla Die (1 gennaio 2020)

ISBN-10: 8869152022 - ISBN-13: 978-8869152023



Lui dorme e altri racconti

€ 13,00

Racconti di donne in bilico, alla ricerca di un proprio equilibrio interiore. Racconti di ossessioni e depressioni, di famiglie disfunzionali e rapporti difficili: sorelle antagoniste tra determinazione e confusione, voglia di emergere e bisogno di nascondersi; amiche che si usano a vicenda, forse in modo inconsapevole.

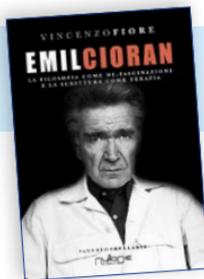
Racconti di cibo, troppo cibo, subdolo “alleato” che si offre a colmare i vuoti dell’anima; di musica, per ridare il senso della vita a una giovane pianista. Racconti d’amore e di assenza di esso.

Autrice: Emanuela Esposito Amato

144 pagine

Editore: Homo Scrivens (30 gennaio 2020)

ISBN-10: 8832781557 - ISBN-13: 978-8832781557



Emil Cioran. La filosofia come de-fascinazione e la scrittura come terapia

€ 17,00

Nato nel 1911 in un villaggio sperduto fra i Carpazi, Emil Cioran già dal suo esordio letterario con "Al culmine della disperazione" dichiara di aver chiuso i conti con la filosofia. Il pensatore romeno non elaborerà mai una nuova dottrina o una visione del mondo e rivendicherà per tutta la vita la sua "inutilizzabilità". Una strage delle illusioni e uno smascheramento senza pari nella storia delle idee, volti all'eliminazione del profeta che si nasconde in ogni uomo. Pertanto, la filosofia di Cioran non sarà altro che un esercizio di de-fascinazione e la scrittura si rivelerà una terapia volta a sopportare l'esistenza. Il testo dell'autore irpino ripercorre e analizza lo stretto rapporto fra biografia e pensiero in Cioran, soffermandosi sui temi teoretici del me phynai, di Dio e del suicidio.

Autore: Vincenzo Fiore

188 pagine

Editore: Nulla Die (11 maggio 2018)

ISBN-10: 8869151646 - ISBN-13: 978-8869151644



Le creature

€ 15,30

Una donna che si fa chiamare Leonessa manda avanti una casa famiglia illegale nella periferia napoletana, dove vivono i figli dei clandestini che possono permetterselo. Liu deve lavorare fuori città e non può tenere suo figlio con sé: paga, lo lascia e se ne va. Han ha 14 anni ed è cinese, almeno così c'è scritto sul passaporto. Da quel momento iniziano i risvegli nella campagna imbastardita oltre l'aeroporto di Capodichino. Lì, nel cortile, Han incontra l'ucraino Dimitri e il senegalese Ismail, che gli insegnano a rubare magliette di Messi al mercato di Poggioreale. E poi c'è Nina, una sbavatura di inaudita meraviglia su quel quadro di cemento e spazzatura. Loro sono i figli di nessuno, gli invisibili, che però sono disposti a tutto per prendersi la loro terra.

Autore: Massimiliano Virgilio

240 pagine

Editore: Rizzoli (28 gennaio 2020)

ISBN-10: 881714438X - ISBN-13: 978-8817144384



Messaggio in bottiglia. Storie di gente che non si arrende

€ 15,00

Napoli, lungomare Caracciolo. Un piccolo gruppo di persone diviene casualmente testimone del ritrovamento di una bottiglia contenente più messaggi scritti in epoche diverse. La curiosità spingerà i ritrovatori a fissare una serie di appuntamenti, ogni giovedì esattamente sul punto del lungomare in cui si imbattono nel singolare involucro.

Ma, quasi inevitabilmente, le storie descritte su quei fogli si proietteranno nella realtà contemporanea. Una in particolare desterà un interesse appassionato, la vicenda amara di circa duecento lavoratori, che condurrà Antonio (colui che raccolse materialmente la bottiglia) ad incontrare Sofia ad Orbetello, nella Maremma toscana, dove si è trasferita insieme alla figlioletta Elsa e al marito Marcello, dipendente della società in bilico.

Autore: Antonio Capolongo

120 pagine

Editore: Bertoni (15 novembre 2019)

ISBN-10: 8855350692 - ISBN-13: 978-8855350693



La storia di Salerno. Dalla preistoria ai giorni nostri

€ 14,90

“La storia di Salerno” racconta attraverso la penna di Paolo Romano una storia ricca di eventi epici, personaggi memorabili e luoghi straordinari.

Il libro parte dalla preistoria e attraversa le epoche, passando dalla Salernum romana a quella dei longobardi e dei normanni, che ne fanno la capitale dei propri regni e la arricchiscono di regge e monumenti. Dagli anni difficili della seconda guerra mondiale, che la designa come prima capitale dell'Italia liberata, alla Salerno dei giorni nostri, un polo culturale, artistico e turistico in piena evoluzione, che attira ogni anno turisti da tutto il mondo.

Autore: Paolo Romano

208 pagine

Editore: Typimedia Editore (20 dicembre 2019)

ISBN-10: 8885488803 - ISBN-13: 978-8885488809

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.



Avellino Via Campane, 30
tel. 0825-23706
www.laboratoriogaeta.it
info@laboratoriogaeta.it

**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 (gota) e carboidrati
(iperglicemia, diabete e sindrome
metabolica).

Malattie infiammatorie dell'intestino
(IBD) e sindrome dell'intestino irritabile.



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





Preistoria e Protostoria al MANN

Un'esposizione permanente di otto sale su tre livelli

Dal Paleolitico Inferiore all'Età del Ferro, al Museo Archeologico Nazionale di Napoli uno straordinario racconto che dopo vent'anni ritorna fruibile al pubblico.

La sezione "Preistoria e Protostoria", che non era fruibile nel Museo Archeologico Nazionale di Napoli dalla fine del secolo scorso, è un viaggio in cui i millenni appaiono come piccole tessere di un mosaico: il trascorrere di un amplissimo lasso temporale, da 450mila anni fa sino al VII sec. a.C., è scandito da circa 3.000 reperti che testimoniano le evoluzioni dell'intelligenza e dell'abilità umana. Tre livelli per seguire le grandi tappe della vita dell'uomo, procedendo a ritroso, dal Paleolitico In-

feriore all'Eneolitico, all'Età del Bronzo, fino ad un focus espositivo sull'Età del Bronzo medio e finale e sulla prima Età del Ferro.

Otto sale in tutto per un'esposizione permanente di oltre 1.000 mq, che si innesta in un luogo simbolo del MANN: gli ampi ambienti che ospitano la sezione, infatti, restano quelli dell'allestimento del 1995 e sono contigui al Salone della Meridiana.

Nel percorso di visita si palesa il legame, ideale e reale al tempo stesso, con

le collezioni di "MANN at work", Museo che cresce: dal piano intermedio della sezione "Preistoria e Protostoria", infatti, ci si "affaccia" letteralmente sulle sale della Collezione Magna Grecia, restituita alla fruizione, con i suoi capolavori e gli straordinari pavimenti musivi, dopo un silenzio di oltre un ventennio.

Ed il cerchio non si chiuderà qui: dalla Preistoria e Protostoria si dipanerà l'itinerario "topografico" che porterà all'inaugurazione della sezione su Cuma nel dicembre del 2021 ed a quella su Neapolis, l'anno successivo.

"Grazie ad un imponente e meticoloso lavoro di riallestimento e valorizzazione dei preziosi reperti campani e meridionali - commenta il Direttore del MANN, Paolo Giulierini - per il visitatore da oggi sarà più facile orientarsi tra le ere, comprendere l'evoluzione umana ma anche approfondire la conoscenza del nostro territorio e immaginare quando nel Paleolitico, per fare solo un esempio, l'isola di Capri, tutt'uno con la terra, era abitata da ippopotami e rinoceronti".

Il lavoro di riallestimento a cura di **Floriana Miele, Giovanni Vastano ed Emanuela Santaniello**, funzionari archeologi del MANN, ha rispettato le specificità della sezione, pur procedendo ad un necessario aggiornamento: se i reperti sono presentati secondo un criterio diacronico e per contesti, rendendo ancora più rigoroso il piano espositivo degli anni Novanta, le innovazioni si riscontrano nella selezione di alcuni manufatti in



mostra, così come nella divulgazione scientifica e nella didattica.

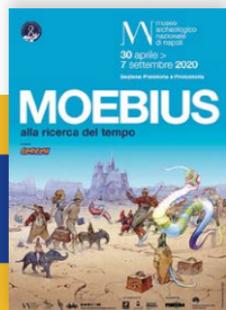
Nel patrimonio archeologico risalente al Paleolitico, infatti, sono stati inclusi cinquanta reperti, che, conservati nei depositi del Museo e mai esposti in passato, sono costituiti da materiale litico proveniente dall'alto Casertano. Non soltanto le epoche, ma anche i luoghi sono i protagonisti e le migliaia di reperti in mostra restituiscono un quadro sfaccettato del patrimonio archeologico campano: tutte le aree della regione, dal casertano all'avellinese, dal beneventano alla provincia di Napoli, senza

escludere la costiera sorrentina e le isole, rappresentano un territorio dinamico, sempre più proteso verso scambi di tipo commerciale e culturale. Inoltre, le illustrazioni dello storico dell'arte **Giorgio Albertini** contribuiscono a dare un volto all'uomo della preistoria e della protostoria: con il coordinamento scientifico dei funzionari del MANN, Albertini ha ricostruito fisionomie, abbigliamento, paesaggi, ambientazioni, "traducendo" i dati di scavo nel disegno realizzato prima su carta, poi su supporti digitali.



MOEBIUS

Alla ricerca del tempo



"Quella della Preistoria - ha dichiarato il direttore Paolo Giulierini - vogliamo sia una sezione viva: dal prossimo 30 aprile, ospiterà la sua prima mostra site specific, dedicata al maestro del fumetto francese Moebius, in collaborazione con COMICON.

Perché c'è tanta preistoria anche nella cultura contemporanea e nel nostro immaginario pop".

Quella visitabile al MANN fino al 7 settembre 2020 sarà la più grande mostra realizzata in Italia dedicata ad uno dei più importanti fumettisti e illustratori di tutti i tempi, massimo esponente della Nona arte francese e autore di opere visionarie note e tradotte in tutto il mondo come "Blueberry", "Arzach", "Il garage ermetico" o "L'incal". La mostra celebra l'arte di Moebius, ma anche il suo particolare legame con l'Italia e con Napoli, città protagonista dei racconti a fumetti "Vedere Napoli" e "Muori e poi vedi Napoli". Il percorso espositivo farà immergere i visitatori nell'universo immaginifico di Moebius attraverso tavole a fumetti, schizzi, quadri, acquerelli, riproduzioni e Realtà Aumentata, fotografie, volumi e riviste.



Pasqua in Campania

Non solo Pastiera e Casatiello

La tradizione enogastronomica campana legata alle festività pasquali è davvero ricca e molti piatti sono conosciutissimi in tutta Italia e nel mondo. Esistono però ricette tradizionali meno note al grande pubblico, ma ugualmente preziose.

Quando si parla di Pasqua in Campania non si può non pensare alla mitica Pastiera, alla minestra maritata o al famosissimo Casatiello.

Sono tanti però i piatti tipici preparati in tutta la regione: in alcuni casi si registrano piccole variazioni sulle preparazioni più tradizionali, in altri è il nome del piatto a cambiare a seconda della provincia, altre volte ancora si tratta di prodotti legati alla storia di un determinato territorio: piccoli tesori da scova-

re e di cui custodire gelosamente le ricette.

SCIAVOLA DI CIRCELLO

Probabilmente di origine angioina, si tratta di una preparazione a base di pasta sfoglia con ripieno di formaggio, tipica del Sannio e preparata oltre che a Circello nei comuni di Morcone, Campolattaro e Colle Sannita. Ne esistono anche delle varianti con riso, ricotta e canditi e il tipico "rigonfiamen-

" molto accentuato è forse legato al simbolo di felicità familiare e armonia coniugale. La ricetta viene tramandata di generazione in generazione e in passato questi rustici, preparati per la Pasqua, venivano conservati in una cesta appesa in cucina per diversi giorni.



PUCELLATO

Un'antica ricetta di epoca pre-medievale nata nel piccolo comune di Fragneto l'Abate, in provincia di Benevento. Il nome deriva da quello del "bucellato", il pane che anticamente mangiavano i militari in epoca tardo romana. Oggi non può mancare nelle tavole delle famiglie di Fragneto l'Abate e dei comuni limitrofi. Partendo da un impasto a base di uova e farina, può essere preparato in versione dolce, con l'aggiunta di zucchero, burro, vaniglia, liquore, cedro e uva passa, o in versione salata, con sugna, pepe grosso e un solo cucchiaino di zucchero.

La lievitazione è parecchio lunga e l'impasto deve stare a riposo oltre due ore prima che gli venga conferita la caratteristica forma di una panella e dopo questo passaggio devono trascorrere diverse ore prima che il pucellato possa entrare in forno.



TARALLO CU LL'OVE

Questa tradizione ha origine nell'Avellinese, precisamente nel comune di San Martino Valle Caudina. La preparazione di questi tipici taralli era un vero e proprio rito in passato per le famiglie del luogo.

Ci si riuniva infatti proprio per preparare i taralli da portare nella propria "mappata", il cestino che custodiva il pranzo della tipica scampagnata del lunedì di Pasqua. I taralli sono infatti molto buoni anche consumati qualche giorno dopo la preparazione, magari bagnati in un buon vino bianco. Il nome di "tarallo cu ll'ove" è dovuto al suo principale ingrediente: le uova.

La ricetta prevede poi farina di grano tenero, sugna, zucchero, e bucce di agrumi, vaniglia e citrato di sodio sciolto nel latte per aromatizzare l'impasto a cui viene dato la forma di ciambelle di circa 18 cm di diametro. Queste saranno poi brevemente bollite in acqua e, infine, infornate per concludere la cottura.

PALME DI CONFETTI

Insieme ai ramoscelli d'ulivo, le palme di confetti sono le protagoniste della benedizione della Domenica delle Palme in tutta la penisola sorrentina. Si tratta di composizioni di confetti

che vengono disposti a formare "petali" e "foglie" di rametti realizzati con ferro zincato, decorati poi con carta velina, merletti, spighe di grano e tanti altri materiali.

L'origine è legata alla leggenda di un'incursione navale dei saraceni programmata proprio per la Domenica delle Palme, ma poi fallita a causa di un naufragio. Si narra che una schiava, unica superstite, grata per essere stata

salvata, regalò al popolo un sacchetto di confetti che portava legato al collo.





“ **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



Irpinia Wine trails

Alla scoperta dell'“oro liquido” dell'Irpinia

Seguendo le tracce dei pregiati vitigni della zona conoscerete un territorio che svela il suo cuore segreto agli amanti della natura, della ruralità e della genuinità.

Un progetto di enoturismo dedicato agli amanti del vino di tutto il mondo, con la voglia di far conoscere un territorio, l'Irpinia, che nonostante sia una terra dalla grande tradizione vitivinicola è stata da questo punto di vista turisticamente meno fortunata.

È questo il progetto “Irpinia wine trails”, nato da una scommessa di Maria Luisa D'Urso e Antonello De Vito. La prima si occupa da anni di digital marketing e di eCommerce, è degustatrice Onav professionista, ma soprattutto ama pro-

fondamente la sua terra. Il suo socio, che si occupa di logistica ed organizzazione, è anche produttore in proprio di Aglianico.

Dalla loro passione e dalla constatazione dell'aumentata richiesta di esperienze enogastronomiche in tutta Italia, da parte di turisti stranieri e Italiani, è nato il loro progetto imprenditoriale.

La tradizione vitivinicola irpina infatti, rispetto a quella di regioni come Toscana, Franciacorta, Piemonte e Veneto, era in passato meno conosciuta, anche per-

ché non aveva avuto visibilità e pubblicità adeguata.

Eppure le esperienze enogastronomiche del territorio avellinese non hanno nulla da invidiare alle gemellate Langhe o alla più nota Toscana.

Le eccellenze di sicuro non mancano: dal Taurasi, passando al Greco di Tufo,

fino al Fiano di Avellino. I tour di gruppo di IWT portano proprio alla scoperta di questi tesori ma, se si scelgono gli itinerari personalizzati, è possibile coniugare la passione per i vini con quella per la gastronomia, i prodotti del territorio e la storia dei luoghi.



Fiano di Avellino (DOCG 2003)

Si tratta di uno dei più importanti e famosi vini bianchi del sud Italia. È un vitigno che preferisce le zone di collina, anche ripide ed elevate, i climi freschi e ventilati e le escursioni termiche tra il giorno e la notte. Questo fa sì che le uve maturino gradualmente, con profili aromatici ricchi e intensi. I terreni, di antica matrice vulcanica e ricchi di minerali, forniscono tutti i nutrienti essenziali alle piante e donano ai vini un'identità inconfondibile. L'itinerario del Fiano di Avellino vi porterà in ben 26 comuni, tra cui lo stesso capoluogo irpino.



Greco di Tufo (DOCG 2003)

È uno dei vitigni autoctoni a bacca bianca più antichi del sud Italia, arrivato in Campania con i Greci. Si caratterizza per il colore giallo paglierino, con bouquet dalle fresche note agrumate, fruttate, con nitidi sentori minerali. La sua struttura e acidità lo rendono adatto all'invecchiamento. È prodotto in un'area di otto comuni, tra cui l'antico Borgo di Tufo che ogni anno ad agosto organizza un festival dedicato a questo vino.



Taurasi (DOCG dal 1993)

Ottenuto da vitigni Aglianico al 100% o 70% con l'aggiunta di altri vitigni a bacca rossa. Dal colore rubino, note evidenti di amarena all'olfatto, frutti rossi e viole, armonico ed equilibrato si presenta al gusto pieno, aromatico e robusto. I vitigni sorgono in alta collina, in 17 comuni della provincia di Avellino, il principale dei quali è l'omonimo Taurasi, dove nei cinque giorni a cavallo di Ferragosto si svolge la Fiera Enologica.



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

BUONO 5,00 €



Gooty.it

Sul sito puoi acquistare un'intera gamma di eccellenti prodotti campani frutto di una accurata e minuziosa ricerca, con studi storici e territoriali. Inserisci il codice **INSALUTES**

VALIDO FINO AL 31 DICEMBRE 2020

www.gooty.it

SCONTO di 2,00 €



Ingresso al Museo

5,00 euro anzichè 7,00 euro per l'ingresso al **Museo delle arti Sanitarie**, Farmacia storica, Chiostro del 1500 e Orto medico la Farmacia storica

VALIDO FINO AL 31 DICEMBRE 2020

www.museoartisanitarie.it

15,00 €



Visita della Cantina

Visita della Cantina, Brunch e degustazione guidata dei vini (durata 2 h)

VALIDO FINO AL 31 DICEMBRE 2020



Società Agricola Antico Castello

C.da Poppano, 11 Bis - S. Mango sul Calore (Av)

Mob. 328 10 76 491

info@anticocastello.com

www.anticocastello.com

SCONTO 20%



Ingresso Parco Avventure

Uno sconto del 20% per l'ingresso al **Parco Avventura Valle dell'Irno** di Baronissi (Sa), per vivere un'emozione unica ed adrenalinica tra liane, ponti tibetani, teleferiche e carrucole, immersi in uno scenario naturale dove trascorrere una piacevole e salutare giornata. Disponibile area pic-nic attrezzata ed area ristoro.

VALIDO FINO AL 31 DICEMBRE 2020

contatti@parcoavventurairno.it

cell. 328 8726535 • whatsapp 328 8726535

SCONTO 20%



Corsi di formazione

AlterEdu offre tutti i corsi di formazione presenti nel suo vasto polo formativo con una promozione del 10%. È possibile scegliere corsi per qualsiasi certificazione EiPass, Corsi per professionisti, Corsi On Line e in presenza sulla sicurezza di cui al D.Lgs 81/2008, Corsi di formazione Online Igiene Alimentare, Corsi di formazione in ambito medico ECM, Corsi di formazione Privacy Reg. UE 679/2016 (Compreso il corso per Data Protection Officer) oltre ad erogare e gestire corsi di Alt. Sc. Lav



VALIDO FINO AL 31 DICEMBRE 2020

www.alteredu.it • PEC: alteredu.srl@legalmail.it • Email: info@alteredu.it

SCONTO 20%



Vino Irpinia DOC Campi Taurasini 2015

€ 12,80 anzichè € 16,00

Prodotto esclusivamente con le uve provenienti dal nostro vigneto di Contrada Fosso Cavallo a Fontanarosa, L'Irpinia DOC Campi Taurasini del Cortiglio è un vino rosso che può essere bevuto giovane ma anche lasciato invecchiare qualche anno.

È un vino strutturato, caratterizzato da un olfatto molto pulito e tipico, con note evolute e un gusto deciso e morbido. Da acquistare presso i seguenti punti vendita:

La bottega italiana di Campagna Amica Coldiretti
Avellino • Via Cristoforo Colombo, 31 • Tel. 0825458511

Vineria Agricola Il Cortiglio Fontanarosa (AV) – Piazza Cristo Re, 15 • Tel. 0825 1885431

VALIDO FINO AL 30 APRILE 2020

Telefono: (+39) 0825.188.54.31 • E-mail: info@ilcortiglio.it • Facebook: [facebook.com/ilcortiglio](https://www.facebook.com/ilcortiglio)

SCONTO 10%



Parapendio e Deltaplano

Sconto valido per voli (una o due persone)
e per corsi di formazione

VALIDO FINO AL **31 DICEMBRE 2020**

Centro Volo Campania

Sant'Agata dei Goti (Bn) • Tel. 360 216291

SCONTO € 5,00



Stand up Paddle

Lezione **€ 30,00** anziché € 35,00
Escursione **€ 20,00** anziché € 25,00

VALIDO FINO AL **31 DICEMBRE 2020**

Sup Napoli

NAPOLI • Via F.Russo, 18 - Cell. 338 1039298

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

SCONTO 30%



Ingresso ai Musei

€ 2,00 anziché € 1,00
sul costo del biglietto d'ingresso

VALIDO FINO AL **31 DICEMBRE 2020**

Museo della Dieta mediterranea e Museo del Mare

PIOPI, POLLICA (SA) • Tel. 0974 905059

SCONTO 20%



Ingresso Parco Avventure

Uno sconto del 20% per l'ingresso al **Parco Avventura Valle dell'Irno** di Baronissi (Sa), per vivere un'emozione unica ed adrenalinica tra liane, ponti tibetani, teleferiche e carrucole, immersi in uno scenario naturale dove trascorrere una piacevole e salutare giornata. Disponibile area pic-nic attrezzata ed area ristoro.

VALIDO FINO AL 31 DICEMBRE 2020

contatti@parcoavventurairno.it
cell. 328 8726535 • whatsapp 328 8726535

SCONTO di 3,00 €



Delitto al Museo

€ 7,00 anzichè € 10,00

Calatevi nella parte del detective tra le teche della splendida collezione di strumenti medici del **Museo Roberto Papi**, raccogliendo gli indizi, mettendo insieme i pezzi del puzzle, ricostruendo così l'intricata trama dei misteri. Scopo del gioco è scoprire il colpevole, il movente, l'arma e il luogo del delitto. Il vincitore riceverà un classico della letteratura investigativa.

VALIDO FINO AL 31 DICEMBRE 2020

Salerno • Via de Ruggiero, 23 (SA) • T. 089 235063

SCONTO di **2,00 €**



Visite e percorsi guidati

€ **10,00** anziché € 12,00 su visite guidate e percorsi

Attraverso percorsi guidati ed eventi unici, frutto di ricerche e studi approfonditi, il visitatore viene accompagnato in quel "viaggio" suggestivo il quale si dipana sullo sfondo della città che si svela nei suoi luoghi fisici. Di seguito alcuni dei tanti percorsi guidati: **Pizzofalcone sulle tracce dei bastardi, Tour esoterico, I quartieri spagnoli con pizza frita, Palazzo Salernogrotta di Seiano e Parco archeologico del Pausilypon, Villa Doria d'Angri** e tanto altro ancora...



VALIDO FINO AL 31 DICEMBRE 2020

www.medeart.eu • Calata Trinità maggiore, 4 (Napoli) • 340.4778572 / 345.1513951

SCONTO 10%



Corsi di Sub

I corsi rilasciano brevetti a titolo internazionale con certificazione ISO EN UNITER che danno crediti scolastici e punteggi riconosciuti nei concorsi pubblici delle forze dell'ordine.

1. Scuba Diver Experience **€ 72,00** anziché € 80,00
2. Open Water Diver **€ 350,00** anziché € 315,00
3. Advanced **€ 350,00** anziché € 315,00

Regolarmente vengono organizzate iniziative a scopo sociale per la pulizia dei fondali dove vengono impegnate diverse associazioni e scuole della zona.



VALIDO FINO AL 31 DICEMBRE 2020

Castel Volturno (CE) • www.isocisub.it • Gennaro 392 7518134 • Osvaldo 339 3169579

SCONTO 10%



Un tuffo nel verde

Sconto valido per tutte le attività:
visite guidate, teatro nel bosco,
ospitalità e tante altre avventure

VALIDO FINO AL **20 FEBBRAIO 2021**

Oasi WWF Bosco di S. Silvestro

Caserta • Tel. 0823 361300 • www.laghiandaia.info

SCONTO 10%



Pasticceria salutistica

Sconto 10%
su un minimo di 20,00 € di spesa

VALIDO FINO AL **31 DICEMBRE 2020**

AVELLINO • Via Circumvallazione, 118
Tel: 0825 781815 • cosedamat@gmail.com

SCONTO 12,5%



Tour degustazione

€ 70,00 anziché € 80,00

Una giornata alla scoperta degli autentici
sapori irpini. Acquistando questo pacchetto
giornaliero si avrà accesso a due degustazioni
con visite in cantina e un pranzo presso uno
dei nostri partners.

VALIDO FINO AL **31 DICEMBRE 2020**

Irpinia Wine Trails

Cell. 329 6277957 • www.irpiniawinetrails.com

SCONTO di 2,00 €



Itinerario “Le Leggende del Mare”

Dalla tomba di Virgilio alla Fontana del Sebeto
tra Mitologia, Demoni e Magia.

Ticket € 8,00 anziché € 10,00

Entusiasmante passeggiata accompagnati dal Mare della riviera di Chiaia, alla scoperta di luoghi leggendari e sacri in una escursione che inizierà dalla tomba di Virgilio e proseguirà fino alla meravigliosa baia del litorale partenopeo. Ci recheremo nel luogo che onora la tomba di Virgilio, il pre alchemico, nel parco di Piedigrotta che porta il suo nome.

Inizio tour: Fuori la stazione Metropolitana di Mergellina • Fine tour: Largo Sermoneta

VALIDO FINO AL 31 DICEMBRE 2020



DE REBUS NEAPOLIS • cell. 351 125 8465



Promova

Progetto grafico: Promova Coop. Soc. Onlus

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



#insaluteclub

www.insalute.club