



SALUTE

Aria di lago e acqua termale
per il benessere
psico-fisico del bambino

BENESSERE

Un benessere a 360°
per predisporre il corpo
e la mente all'estate

NEWS TERME

Un "tagliando salute"
alle Terme di Sirmione

A TAVOLA

Al ristorante L'Orangerie
l'estate è servita

06

Giugno/Novembre

“ “ **C**arissimi lettori,

in attesa di averVi nostri ospiti a Sirmione, Vi auguro una buona estate. Ci stiamo impegnando come sempre per accoglierVi al meglio con l'augurio di riuscire a soddisfare tutte le Vostre aspettative.

Il Presidente

” ”



Terme di Sirmione nel rispetto dell'ambiente ha scelto per la stampa di THERMAE carta ecologica



Periodico di informazione aziendale
Editoriale
Terme di Sirmione S.p.A.

Amministrazione e
Redazione:
Piazza Virgilio, 1
25010 Colombare di Sirmione
Reg.Trib. BS
n°14 del 9/06/1993

Direttore responsabile:
Mario Bertolini
Direttore Sanitario:
Dott. Gianluigi Scollo

Hanno collaborato
a questo numero:
Mara Bergamaschi

Per la parte medica:
Dott. Ignazio Carrubba
Dott.essa Maria Pia Colli
Dott. Puviani

Per la parte benessere:
Cristian Rebuzzo

Progetto grafico: Zenit s.n.c.
Stampa: Cortella

salute

4/5

Aria di lago e acqua termale per il benessere psico-fisico del bambino



benessere

6/7

Attività fisica in Aquaria: un benessere a 360° in ambiente termale



news Terme

8/9

Un "tagliando salute" alle Terme di Sirmione



news Aquaria

10/11

Estate ad Aquaria tra benessere termale e musica dal vivo



a tavola

12/13

Al ristorante L'Orangerie l'estate è servita



eventi

14/15/16

- Terme e Frece Tricolori
- Gli eventi di Sirmione
- L'estate teatrale a Verona



posta

17

Il medico risponde





ARIA DI LAGO E ACQUA TERMAL PER IL BENESSERE PSICO-FISICO DEL BAMBINO

Durante le vacanze estive, un ciclo di cure termali nella località lacustre per riprendersi dalle patologie invernali e rilassarsi dallo stress di un anno di studio.

Dopo la scuola, bimbi alle Terme. È l'invito e il consiglio dei medici delle Terme di Sirmione che, in previsione della stagione estiva, suggeriscono un periodo di soggiorno alle terme, per un perfetto recupero psico-fisico del bambino.

L'inverno porta con sé

influenze, otiti, sinusiti e altre patologie che più frequentemente coinvolgono l'apparato respiratorio. La scuola, poi, da sempre costituisce un'occasione di più facile contagio.

È stato inoltre stabilito che, a livello psicologico, fin dai sei anni, dall'inizio della scuola elementare, lo stress

colpisce i giovanissimi come gli adulti. Il problema è l'iperfunzionamento. Quando il bambino viene messo continuamente sotto pressione, "la macchina si esaurisce". Esattamente come i genitori con l'ufficio, i bambini vedono nutrito il loro stress dalla scuola.

Sono oltre 5 mila i piccoli pazienti, affetti

Il clima del Garda per ricaricare le energie

Il clima del lago, rilassante con effetto sedativo, si dimostra particolarmente adatto a bambini ed anziani, e a tutte quelle persone che hanno necessità di un periodo di relax, specie se sono giunti al "limite di sopportazione" di uno studio e/o lavoro intenso con una sintomatologia caratterizzata da difficoltà di attenzione e concentrazione, insonnia, difficoltà ad addormentarsi, irritabilità, "scontentezza", tachicardia, cardiopalmo, palpitazioni, respiro corto e piuttosto affannoso, colite spastica, emicrania muscolotensiva, dolore diffuso ai muscoli e alle articolazioni, cioè quel corteo di sintomi che in medicina psicosomatica vanno sotto il nome di "disturbi somatoformi".

Un periodo di "clima di lago" può essere dunque molto utile per ricaricare le energie perdute e per aumentare le difese immunitarie decadute per il troppo stress.



Acqua di Sirmione e Sirmiogel anche d'estate

prevalentemente da patologie dell'apparato respiratorio, che ogni anno vengono curati con l'acqua delle terme della cittadina scaligera.

Quest'acqua termale presenta, infatti, componenti sulfuree e salsobromiodiche dall'effetto antisettico, batteriostatico e mucolitico, che la rendono particolarmente indicata nella cura delle patologie delle vie respiratorie, molto frequenti in età pediatrica.

I bambini tra 2 e 12 anni sono spesso soggetti a disturbi quali riniti, rinosinusiti, otiti e faringiti e di frequente sono costretti ad assumere antibiotici, a volte anche per lunghi periodi. "Grazie alle cure di natura termale somministrate anche a titolo di prevenzione - sostiene la dr.ssa Maria Pia Colli dello staff medico delle Terme di Sirmione - è possibile ottenere un effetto benefico a lungo termine che porta

L'uso dell'Acqua di Sirmione e del Sirmiogel viene solitamente associato all'inverno, periodo di raffreddori e affezioni alle prime vie aeree. Pochi sanno, invece, che i due prodotti termali, venduti nelle farmacie e nelle strutture di Terme di Sirmione, sono molto utili sia in primavera che in estate e quindi il loro utilizzo viene raccomandato dai medici in tutte le stagioni.

"Grazie alle loro proprietà e semplicità di utilizzo, Acqua di Sirmione, per rimuovere il muco, e Sirmiogel, per idratare le mucose, possono essere usati da tutti ed in qualsiasi periodo dell'anno," afferma il dr. Ignazio Carrubba, medico delle Terme di Sirmione. *"In particolare in primavera i due prodotti a base di acqua sulfurea salsobromiodica possono aiutarci a tollerare meglio i fastidiosi sintomi tipici delle allergie e gli sbalzi di temperatura caratteristici di questa stagione; d'estate Acqua di Sirmione e Sirmiogel aiutano a far respirare meglio il naso soprattutto in ambienti dotati di aria condizionata, come uffici e automobili.*



a una netta riduzione della durata, intensità e frequenza degli episodi acuti". Le cure termali propongono risultati sanitari che incidono positivamente sulla salute del piccolo paziente, riducendo l'assunzione di farmaci e le assenze scolastiche.

Effetti benefici si registrano anche a livello di spesa pubblica: da uno studio condotto dalla Regione Lombardia su 400 bambini tra 0 e 6 anni sottoposti a protocolli di cure, si è rilevato un evidente abbattimento della spesa farmaceutica.



UN BENESSERE A 360 GRADI PER PREDISPORRE IL CORPO E LA MENTE ALL'ESTATE

Per la prova bikini, Aquaria propone la propria ricetta: movimento fisico in ambiente termale e trattamenti benessere e di bellezza personalizzati.

E' arrivata la bella stagione e con essa la voglia di vestirsi più leggeri, di sdraiarsi in spiaggia a prendere il sole e allontanare i ricordi di maglioni di lana e piatti sostanziosi calorici fumanti. In estate essere in piena forma con un corpo più snello e tonico diventa un "must" per tutti, uomini e

donne, giovani e "maturi". In un momento in cui si ricorre ad ogni strategia per eliminare quei chili di troppo e rassodare gambe e pancia, Aquaria propone la sua ricetta personale: il segreto per stare bene nel corpo e nella mente è fare attività fisica in ambiente

termale, in un luogo suggestivo, seguiti costantemente da personale qualificato e integrando l'attività motoria con trattamenti benessere e di bellezza che hanno alla base l'acqua sulfurea salsobromiodica. Così si propone il Centro Benessere Termale Aquaria di Terme di

6

I trattamenti di medicina estetica per l'estate

In previsione dell'estate e dell'esposizione al sole, il dermatologo estetico di Aquaria consiglia alcuni trattamenti uniti all'uso dell'acqua termale che aiutano l'idratazione della pelle, la sua rivitalizzazione e ne migliorano l'aspetto esterno.

SBS all'acqua termale

Il trattamento sistema equilibrante pelle viene integrato con l'applicazione dell'acqua termale. SBS consiste in una maschera personalizzata dal dermatologo in base alle caratteristiche della pelle. La maschera permette di diffondere elementi vitaminici ristrutturanti, normalizzanti e vaso protettori. Gli oligoelementi termali vengono veicolati negli strati più profondi della pelle per stimolare la produzione di neo collagene, elastina e sostanza fondamentale del derma. Il nuovo trattamento oltre a favorire un aumento del tono, ristabilisce il film idrolipidico superficiale donando luminosità al volto.

Perché eseguire l'"SBS all'acqua termale" d'estate?

Il trattamento, prima del sole, diminuisce l'effetto disidratante degli UV prevenendo il fotoinvecchiamento, dopo il sole, ristabilisce un film protettivo idrolipidico e il turgore del volto.

Approccio globale cellulite

Se avete programmato le vostre vacanze tra un mese, siete ancora in tempo per contrastare la più antipatica nemica delle donne e arrivare in forma alla prova bikini.

Per raggiungere l'ambito obiettivo, Aquaria propone programmi da 1 giorno a 3 mesi che comprendono trattamenti medici, l'utilizzo di ultrasuoni, trattamenti estetici drenanti all'acqua termale e un programma di attività fisica personalizzata composta da una fase di tutoraggio (1giorno) e una seconda fase, opzionale, di mantenimento (3 mesi). Scopo: drenare, levigare e stimolare il microcircolo e ...combattere la cellulite.

Per maggiori informazioni: Aquaria, tel 030 916044 - aquaria@termedisirmione.com



Sirmione: un benessere a 360° nel quale le persone vengono guidate singolarmente, prese per mano alla scoperta della propria personale ricetta di benessere che integra il fitness, con il relax in acqua termale e con la cura della propria bellezza: un vero e proprio progetto globale di armonia tra corpo e mente. **L'attività fisica in Aquaria è seguita da trainer la cui professionalità si basa su esperienza in ambito sportivo e riabilitativo. L'obiettivo comune è far raggiungere all'ospite uno stato di relax mentale e di recupero energetico attraverso un programma individuale creato sulla base delle esigenze e delle necessità di ciascuno.** "In Aquaria consigliamo di fare attività fisica prima dei trattamenti e prima dei bagni nelle piscine termali allo scopo di garantire le migliori performance", afferma Cristian Rebuzzi, trainer di Aquaria. "L'ospite poi è invitato a trascorrere del tempo nelle piscine e

giovare delle qualità rilassanti e sedative dell'acqua termale. A seguire i trattamenti poiché la pelle, dopo l'immersione nell'acqua termale, è più predisposta ad assorbirne gli effetti positivi." Nella spa vengono proposti, oltre ai percorsi giornalieri, diversi programmi fitness che spaziano dal semplice utilizzo della palestra in modo autonomo a programmi più completi e personalizzati: come Aquariafitness, il percorso Tonic e gli Aquariafriends. In particolare, Aquariafitness è una ginnastica studiata appositamente per l'ambiente termale. La

sequenza di movimenti, prima in palestra e poi in piscina, è creata per migliorare la capacità di rilassamento, di coordinazione e la scioltezza muscolare sfruttando le proprietà dell'acqua termale, calda e ricca di sali minerali. E poiché il benessere deve proseguire anche fuori da Aquaria, il personal trainer fornisce consigli al cliente per continuare il fitness a casa, mentre le consulenti beauty suggeriscono, a seconda delle personali necessità, i diversi prodotti della linea cosmetica "I Tesori di Aquaria".





UN "TAGLIANDO SALUTE" ALLE TERME DI SIRMIONE

Da quest'anno le Terme hanno introdotto due programmi: "Salute Più" e "Salute tutto l'anno", per garantire ai propri ospiti maggiore assistenza e controllo medico tutto l'anno.

Avvio molto positivo e soddisfazione da parte dei clienti per la nuova proposta salute lanciata dalle Terme di Sirmione nel 2006: un "tagliando salute" per garantire tutto l'anno una maggior assistenza e controllo medico ai clienti. Quest'anno, infatti, tutti i protocolli*, programmi terapeutici da almeno 12 giorni, sono stati arricchiti da un programma scelto insieme al medico tra **Salute più**, per avere un quadro clinico più completo sullo stato di salute durante il soggiorno termale, e **Salute tutto l'anno**, per controllare nel corso dell'anno l'efficacia delle terapie eseguite e l'evoluzione del

proprio stato di salute.

PROGRAMMA SALUTE PIU'

Oltre alla visita di ammissione alle cure, il cliente può effettuare un programma di ulteriori 2 visite mediche specialistiche.

Le visite possono essere: otorinolaringoiatrica e/o pneumologica e/o generale del medico termale, inclusi gli esami da questi prescritti eseguibili alle terme (esame doppler, esame ECG, esame audiometrico, esame

impedenzometrico, esame spirometrico, saturimetria, esame pressorio).

SALUTE TUTTO L'ANNO

Un programma di controllo medico specialistico che prevede, oltre alla visita di ammissione alle cure, 3 visite mediche con cadenza trimestrale per verificare l'evoluzione del proprio stato di salute.

*Per coloro che non svolgono i protocolli da 12 giorni ma intendono comunque usufruire dei programmi di visite specialistiche il prezzo è:
Programma Salute 160 €
Salute tutto l'anno 160 €

Alle Terme Virgilio un "Punto prelievi"

Presso le Terme Virgilio a Colombare di Sirmione ha aperto un punto prelievi diretto e gestito dall'Azienda ospedaliera di Desenzano. **Per due giorni alla settimana, mercoledì e sabato dalle ore 7.30 alle ore 9.00, il centro termale di Colombare mette a disposizione per effettuare i prelievi un suo ambulatorio. La consegna delle analisi avviene negli stessi giorni dei prelievi dalle ore 9.00 alle ore 9.30.** Il pagamento del ticket viene effettuato al momento del ritiro delle analisi. Non è prevista prenotazione. La posizione strategica delle Terme Virgilio favorisce l'accesso al nuovo punto prelievi. Le Terme di Sirmione a loro volta possono offrire ai propri clienti termali un servizio interno ulteriore.

“Dona un Euro per S. Anna”

L'attività sinergica fra Terme di Sirmione, attraverso il Fondo territoriale per Sirmione, e la Fondazione della Comunità Bresciana onlus, finalizzata a contribuire alle opere di restauro della chiesetta di S. Anna della Rocca a Sirmione, ha portato i seguenti risultati:

contributo liberale anno 2004 di Fondazione della Comunità Bresciana Onlus

€10.000

contributo su bando 2005 della Fondazione della Comunità Bresciana Onlus

€15.000

raccolta straordinaria “dona un Euro per S. Anna”

€19.011,40

La raccolta straordinaria “dona un Euro per S. Anna” ha visto la prevalente adesione della clientela termale dei Centri Termali Virgilio e Catullo. Terme di Sirmione ringrazia la clientela per il sostegno dato per favorire la rinascita di uno splendido e storico edificio, da sempre un vanto di Sirmione e del suo Territorio.

News qualità

L'impegno di Terme di Sirmione sui temi della Qualità, dell'Ambiente e della Responsabilità Sociale continua con il rinnovo triennale dei certificati Iso 9001 : 2000 e Iso 14.000 : 2004 ottenuto alla fine del 2005 e con l'avvio delle attività legate a una futura certificazione Etica SA 8000.

Nel corso del 2005 il cliente e le sue aspettative sono stati infatti posti al centro delle scelte organizzative e operative aziendali. Il Servizio Qualità in tema di Customer Satisfaction ha gestito 3.707 questionari di Soddisfazione del Cliente (1.619 Area termale, 1.577 Area Alberghiera, 511 Area Benessere), dando risposta a tutti quelli che contenevano un suggerimento / reclamo e che indicavano il recapito del cliente.

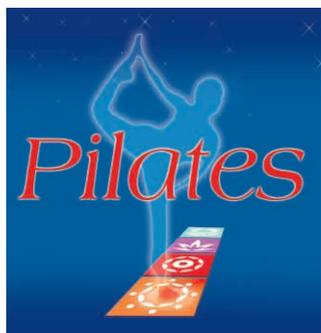
In tema di tutela dell' ambiente è stata approvata la domanda presentata nel 2005 per l' ottenimento di un impianto fotovoltaico presso lo STV per produrre energia “ pulita “.

Terme di Sirmione ha inoltre partecipato per la seconda volta al Premio Sodalitas indetto da Assolombarda che premia le aziende attive nel campo della CRS (Corporate Social Responsabilità), con un progetto nella sezione “Ambiente, Responsabilità Sociale, Capitale Umano”.



ESTATE AD AQUARIA TRA BENESSERE TERMAL E MUSICA DAL VIVO

Per la stagione calda Aquaria propone percorsi e abbonamenti per godere a lungo del benessere termale e serate speciali con musica dal vivo e pilates.



Aquaria propone le MusicNights, un modo nuovo di trascorrere le serate in compagnia.

Musica relax e benessere termale con gli amici in un ambiente suggestivo ed informale: è la proposta di Aquaria, il Centro Benessere Termale delle Terme di Sirmione, che per l'estate propone le serate "Musicnights". Da giugno a settembre, l'ultimo giovedì del mese, Aquaria si anima, dalle 20 alle 24, di musica dal vivo. Un benessere fatto di particolari, luci e sapori, che va oltre l'acqua termale: un modo nuovo di trascorrere le serate in compagnia.

Già iniziate il 27 aprile con

musica dal vivo e una prova generale del metodo Pilates, le serate "Musicnights" si susseguono ogni ultimo giovedì del mese fino a settembre.

Il 29 giugno è in programma una speciale festa per dare il benvenuto all'estate. Si prosegue il 27 luglio e il 31 agosto per terminare il 28 settembre con una festa di saluto dell'estate.

Ai bordi delle piscine fronte lago, in piena libertà con accappatoio e costume, abbandonati al piacere di un bagno termale e alle bollicine degli idromassaggi, si potrà ascoltare buona musica, rilassarsi, e divertirsi con gli amici.

Ancora più flessibile il booking Aquaria

Terme di Sirmione ha ampliato gli orari di apertura del centro prenotazioni Aquaria.

Dal 27 marzo i clienti possono prenotare i percorsi, i trattamenti o semplicemente chiedere informazioni sul Centro Benessere Termale tutti i giorni della settimana, compresa la domenica, e anche durante gli orari di pausa pranzo.

Il centro prenotazioni Aquaria è attivo:

dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 19.30

sabato e domenica dalle ore 9.00 alle ore 14.00



Le novità di Aquaria: Aquaria Day Summer, sconto per i clienti termali, venerdì e sabato trattamenti di medicina estetica

- A partire dal 1° giugno entrano in vigore le **nuove proposte** Aquaria Day Summer (i percorsi rimangono invariati):
- Ai **clienti termali** che si presentano con la loro personale tesserina, è previsto dal lunedì a venerdì uno sconto speciale del 20% sull'ingresso nel centro e del 10% sui trattamenti.

- **Medicina estetica ad Aquaria.** Il venerdì dalle 14.00 alle 20.00 e sabato dalle 10.00 alle 15.00 il dermatologo estetico del centro benessere è a disposizione per eseguire: correzioni rughe viso, microiniezioni intradermiche, peeling chimico superficiale e profondo, rivitalizzazione viso e sistema equilibrante pelle.

TECNICHE ORIENTALI IN AMBIENTE TERMALE: UN CONNUBIO PERFETTO

Nel Centro Benessere Termale Aquaria vengono eseguiti massaggi ayurveda e shiatzu. La calma dell'ambiente, il paesaggio rilassante, l'immagine della distesa dell'acqua e l'immersione nel calore delle piscine predispongono il corpo a percepire meglio questi trattamenti orientali. Un connubio perfetto mirato a ritrovare l'armonia all'interno dell'organismo, recuperare i suoi naturali equilibri e superare i disagi che il corpo manifesta.

Il **massaggio ayurveda** è una terapia indiana nata più di 5.000 anni fa. La medicina tradizionale indiana vede la

salute come frutto di un perfetto equilibrio tra corpo, mente e spirito. A supporto del massaggio vengono utilizzati olii vegetali medicati ed altri prodotti della farmacopea tradizionale indiana. I trattamenti aiutano a ridurre gli stati di stress, depressione o malesseri fisici: muscolari, articolari, disturbi del sistema digerente e del sistema circolatorio.

Nel **massaggio shiatzu**, l'operatore entra in relazione con la persona attraverso il contatto manuale, in modo da percepire lo stato di equilibrio energetico sul quale deve lavorare. Questo trattamento, trazioni e



pressioni mantenute per alcuni secondi su aree, ha effetti molto positivi sulla ricerca del benessere, sia dal punto di vista fisico che psichico e dà immediato beneficio, risultando un ottimo mezzo per combattere lo stress.

Aquaria friends, non mettere limiti al tuo benessere!

Per chi vuole gustare l'incantevole atmosfera che solo Aquaria riesce a creare e immergersi nel benessere senza limiti di tempo, nasce la nuova formula Aquaria friends: accesso al centro benessere tutte le volte e per quante ore si desidera e gratuitamente: palestra - programma fitness personalizzato - lettino. Gli abbonamenti, da 1 a 12 mesi, valgono dal lunedì al venerdì, esclusi i festivi.



Aquaria propone il metodo Pilates, allenamento per il corpo e lo spirito

Aquaria da quest'anno propone, oltre alle attività fisiche già presenti, un nuovo modo di allenarsi capace di coniugare i principi dello stretching e quelli della tonificazione: il Pilates. Il Metodo Pilates è utile per migliorare la postura e il portamento, per rinforzare e proteggere la schiena, per tonificare la muscolatura e rimodellare il corpo.

L'ambiente termale facilita il rilassamento e la concentrazione; dopo gli esercizi, un bagno in acqua termale scioglie la tensione muscolare.

Per informazioni tel 030 916044



12

AI RISTORANTE L'ORANGERIE L'ESTATE È SERVITA

Sole, caldo, prato, fiori e lago...buoni motivi per assaporare la cucina all'aperto del Grand Hotel Terme. Per chi è attento alla linea e dedica il suo soggiorno al benessere del corpo, L'Orangerie propone menu ad hoc.

Con la bella stagione cresce la voglia di stare all'aperto, godersi il sole e pranzare leggeri. Al Grand Hotel Terme, in una splendida terrazza sul lago di Garda viene servito ogni giorno, a pranzo, sotto la penombra di un ampio e accogliente gazebo, un **"lunch buffet"** con piatti estivi, leggeri, semplici e appetitosi. Un luogo incantevole dove gustarsi il panorama e la fresca brezza del lago. Ricco il menu del buffet:



tanti piatti freddi e colorati, carne e pesce alla piastra, pizza fatta in casa e golose specialità.

Per chi è attento alla linea e dedica il suo soggiorno alla cura del corpo, l'Orangerie propone ogni giorno sia a pranzo che a cena un **"menu benessere"** per accontentare il palato ma anche il corpo. Questi menu, leggeri ed equilibrati, sono creati per avere il giusto quantitativo degli elementi nutritivi. Non viene usato burro e sostanze grasse ma solo olio extra vergine di oliva.

...qualche piatto del menù benessere...

*Stuzzichino
Germogli di rucola con
carpaccio di tonno*

*Insalatina di gamberetti
con rape rosse, rucola
ed arance*

*Farfalle grezze saltate
ai broccoli*

*Filetti di sogliola grigliati
al timo fresco*

verdure novelle al vapore

*Ventagli di melone
con gelato alla pesca*

Il ristorante L'Orangerie: un' attenzione particolare agli intolleranti al glutine

La celiachia negli ultimi anni è aumentata in modo esponenziale. Non altrettanto velocemente ristoranti, pizzerie e bar si sono però adattati al cambiamento. Di conseguenza, se per i celiaci, attenti e rigorosi alla loro dieta, consumare pasti in casa diventa sempre meno problematico grazie ad appositi prodotti reperibili sul mercato, ben più problematico è invece mangiare fuori casa per la difficoltà a ordinare, ottenere portate sicure e per la scelta limitata. Terme di Sirmione, sensibile alla salute a 360 gradi e sempre attenta alla soddisfazione del cliente, offre presso il ristorante L'Orangerie del suo cinque stelle, Grand Hotel Terme, pietanze adeguate per i celiaci in modo tale che gli ospiti con questa intolleranza alimentare siano sempre i benvenuti e si sentano a loro agio.



TERME DI SIRMIONE INCONTRA LE FRECCE TRICOLORI

Durante un convegno al Grand Hotel Terme, la Pattuglia Acrobatica Nazionale ha illustrato la sua "eccellenza" mentre i medici delle Terme di Sirmione hanno presentato il protocollo termale realizzato per i piloti.

In primavera la Pattuglia Acrobatica Nazionale, meglio conosciuta come Frece Tricolori, è stata ospite per due giorni alle Terme di Sirmione! Lo speciale evento segnala l'inizio di una nuova esperienza, un percorso comune che porterà i piloti delle Frece Tricolori ad utilizzare il benessere termale di Aquaria durante l'anno per il recupero del benessere psicofisico dei piloti e che permetterà a Terme di Sirmione di proseguire un progetto, iniziato qualche anno fa, che lega l'uso dell'acqua termale agli atleti.

Nel soggiorno a Sirmione, i piloti hanno avuto l'occasione di conoscere da vicino la realtà di Terme di Sirmione, di provare il Centro Benessere Termale Aquaria e di essere protagonisti di un convegno durante il quale i piloti hanno illustrato la loro attività e le prestazioni a

livello fisico che essa comporta mentre alcuni medici hanno illustrato come Terme di Sirmione può essere utile alle loro esigenze fisiche. L'evento si è concluso con la proiezione di un suggestivo filmato: "emozioni tricolori".

Lo staff medico di Terme di Sirmione ha elaborato per i piloti un protocollo sportivo da un giorno, due giorni o da sei giorni basato su una sequenza particolare di trattamenti termali. La finalità del protocollo è mantenere e recuperare il benessere psicofisico e favorire il rilassamento tra una esibizione e l'altra della Pattuglia Acrobatica Nazionale.

Già in un recente passato, Terme di Sirmione S.p.A. ha avuto ospiti altri atleti di spicco. La squadra italiana di scherma, infatti, ha scelto



di effettuare nel 2004 la sua preparazione preolimpica ad Aquaria, inserendo a pieno titolo i trattamenti termali nel programma di allenamento.

Così come gli schermidori, anche i piloti delle Frece Tricolori rappresentano una delle espressioni più alte dei risultati che un'applicazione costante, accompagnata da un grande entusiasmo e una grande passione, può raggiungere.

Alcune curiosità..

- Il gruppo è formato da 10 piloti.
- Vengono utilizzati velivoli MB-339 A/PAN
- Tutti i piloti seguono un particolareggiato iter di addestramento che dura circa 1 anno
- 28 minuti di esibizione con 18 figure mozzafiato
- Esibizione almeno una volta al giorno come allenamento e in tournée per 6 mesi da maggio a ottobre.
- Tutti piloti di caccia con almeno 1.000 ore di volo e all'attivo 4/5 anni di esperienza nei reparti operativi dell'aeronautica.
- Alla Pan si arriva non prima dei 28/30 anni e si resta per circa 5 anni
- 2,5 metri la distanza tra l'ala di un aereo e quella del vicino
- 650 dm/h la velocità tenuta durante le manovre

A SIRMIONE UN'ESTATE RICCA DI GRANDI EVENTI

A palazzo Callas la mostra di costumi cinematografici e televisivi.

Anche quest'anno il Comune di Sirmione ha realizzato per la stagione estiva un calendario ricco di appuntamenti culturali, musicali e di intrattenimento. Per i turisti sarà davvero impossibile annoiarsi! L'evento clou dell'estate sirmionese sarà costituito da una grande e inedita mostra dall'accattivante titolo "FASHIONSET". Nelle sale di Palazzo Callas si potrà ammirare la moda del '900 sul set cinematografico. Unica eccezione tre abiti di Mina indossati sul set televisivo di Studio Uno e Canzonissima. Una storica e

splendida selezione di abiti della prestigiosa maison romana ANNAMODE, sartoria teatrale e cinematografica che dal 1946 ha vestito le più famose attrici di cinema per importanti produzioni nazionali e internazionali. Da Ingrid Bergman a Charlotte Rampling, da Sophia Loren a Maria Grazia Cucinotta, da Claudia Cardinale a Liza Minnelli, da Margherita Buy a Scarlett Johansson. Gli abiti saranno accompagnati a immagini di scena, gigantografie, isole tematiche, contributi RAI e cinematografici.



15



L'ESTATE TEATRALE A VERONA

Teatro Romano

7-8 luglio ore 21,30
BALLETO DELL'ARENA DI
VERONA
"La bottega fantastica"
coreografia Matteo Levaggi

26-27-28-29 luglio ore 21,15
COMPAGNIA ANTONIO GADES
**"Nozze di sangue" - "Suite
Flamenco"**
coreografie Antonio Gades

9-10-11-12 agosto ore 21
JULIO BOCCA E IL BALLETO
ARGENTINO
"Desde Lejos"
coreografia Maurizio Wainrot
"Piazzola tango vivo"
coreografia Ana Maria
Stekelman
"Nine Sinatra Songs"
coreografia Twyla Tharp

17-18-19 agosto ore 21
BALLETO NAZIONALE DELLA
GEORGIA
**La danza folclorica più
acrobatica del mondo**

58° Festival Shakespeariano

21-22-23 giugno ore 21,30
Dash Arts in collaborazione con
il British Council
A MIDSUMMER NIGHT'S DREAM
(Sogno di una notte di mezza
estate) di William Shakespeare
regia Tim Supple
sottotitoli in italiano
prima nazionale

12-13-14-15-16 luglio ore 21,15
Teatro Stabile del Veneto,
Teatro Stabile di Catania,
Fondazione Atlantide Teatro
Stabile
di Verona
IL MERCANTE DI VENEZIA
di William Shakespeare
con Eros Pagni, Gaia Aprea,
Max Malatesta, Sebastiano
Tringali regia Luca De Fusco
prima nazionale

20-21-22-23 luglio ore 21,15
Fondazione TeatroDue, Teatro
Festival Parma, Teatro de "Gli
incamminati"
GIULIO CESARE

di William Shakespeare
con Franco Branciaroli
regia Tim Stark
prima nazionale

2-3-4-5 agosto ore 21
SHAKESPEARE IN JAZZ
di Giorgio Albertazzi
da Shakespeare e Duke
Ellington
con Giorgio Albertazzi, Emy
Stuart e Paola Cortellesi
musiche e arrangiamenti da
Duke Ellington di Marco di
Gennaro
prima nazionale

22-23-24-25-26-27 agosto ore 21
La Barcaccia
LA PUTTA ONORATA
di Carlo Goldoni
regia Roberto Puliero
prima nazionale

Verona Jazz



24 giugno ore 21
DJANGO DINASTY Quintet
with DAVID REINHARDT QUINTET
BAOBAB DEB ENSEMBLE

27 giugno ore 21
"SUPER SOUND" STEVE TURRE
QUINTET
RENATO BORGHETTI QUARTET
"Gauchos"

28 giugno ore 21
ANNE DUCROS QUINTET
KENNY BARRON TRIO & BARRY
HARRIS **"CONFIRMATION"**

29 giugno ore 21
AL JARREAU QUARTET

3 luglio ore 21
CHICK COREA CHAMBER
ORCHESTRA with THE BAVARIAN
CHAMBER PHILARMONIC
"Nello spirito di Mozart"

10 luglio ore 21
Anfiteatro Arena
ERIC CLAPTON

Programma Stagione Areniana

Giugno - inizio spettacoli ore 21.15

Sabato 24 Cavalleria rusticana
Pagliacci
Domenica 25 Aida
Giovedì 29 Aida
Venerdì 30 Carmen

Luglio - inizio spettacoli ore 21.15

Sabato 1 Cavalleria rusticana
Pagliacci
Domenica 2 Aida
Venerdì 7 Carmen
Sabato 8 Cavalleria rusticana
Pagliacci
Domenica 9 Aida
Venerdì 14 Cavalleria rusticana
Pagliacci
Domenica 16 Aida
Martedì 18 Carmen
Mercoledì 19 Cavalleria
rusticana Pagliacci
Giovedì 20 Aida
Venerdì 21 Carmen
Sabato 22 Tosca
Domenica 23 Aida
Martedì 25 Carmen
Mercoledì 26 Aida
Giovedì 27 Cavalleria rusticana
Pagliacci
Venerdì 28 Carmen
Sabato 29 Tosca
Domenica 30 Aida

Agosto - inizio spettacoli ore 21

Venerdì 4 Carmen
Sabato 5 Madama Butterfly
Domenica 6 Aida
Martedì 8 Cavalleria rusticana
Pagliacci
Mercoledì 9 Aida
Giovedì 10 Carmen
Venerdì 11 Madama Butterfly
Sabato 12 Tosca
Domenica 13 Aida
Martedì 15 Aida
Mercoledì 16 Carmen
Giovedì 17 Cavalleria rusticana
Pagliacci
Venerdì 18 Tosca
Sabato 19 Madama Butterfly
Domenica 20 Aida
Martedì 22 Carmen
Mercoledì 23 Madama Butterfly
Giovedì 24 Aida
Venerdì 25 Tosca
Sabato 26 Madama Butterfly
Domenica 27 Aida

IL MEDICO RISPONDE

IN QUESTA PAGINA GLI SPECIALISTI DELLE TERME DI SIRMIONE SONO A VOSTRA DISPOSIZIONE PER OGNI VOSTRO DUBBIO O CURIOSITA' SULLE CURE TERMALI E SUI LORO EFFETTI.



Quali tipi di sordità infantile si curano alle Terme?

Le cure termali con l'acqua di Sirmione hanno dimostrato di ottenere ottimi risultati nei confronti dell'otite media secretiva (chiamata anche otite media con effusione od otite media sierosa mucosa), che rappresenta la causa più frequente di sordità in età prescolare e scolare. Questo tipo di sordità è nella maggioranza dei casi reversibile ed è dovuta alla presenza di un versamento nell'orecchio medio, che impedisce la corretta trasmissione del suono (sordità trasmissiva). Il danno uditivo è solitamente di lieve o media entità. Gli effetti della perdita di udito possono apparire a volte in una forma relativamente sfumata, come mancanza di attenzione, irritabilità o scadenti risultati scolastici. L'otite media secretiva non va trascurata, perché insorge nell'età in cui

avviene l'apprendimento del linguaggio e una buona capacità uditiva è fondamentale per imparare a parlare e a scrivere correttamente. I benefici delle cure termali consistono in una riduzione del versamento dell'orecchio medio grazie all'azione fluidificante, anti-infiammatoria ed antibatterica dell'acqua sulfurea salso-bromoiodica. Tutto ciò permette un immediato miglioramento della capacità uditiva ed una guarigione in tempi più o meno brevi.

2) Ho un bambino di quattro anni, da quando ha iniziato l'asilo ha continue bronchiti; possono essere utili le cure termali in questo caso?

Le infezioni acute delle basse vie respiratorie, associate a quelle delle prime vie respiratorie, sono le più frequenti nei bambini. Insorgono in genere in seguito o in concomitanza di una infezione delle prime vie aeree. Allergie, inquinamento atmosferico e infezioni croniche quali le sinusiti possono favorirne l'insorgenza. In genere l'origine è un attacco virale, sul quale si può sovrapporre

una infezione batterica. I primi sintomi sono generalmente costituiti da tosse secca e febricola; successivamente la tosse diventa più intensa e catarrale. I bambini affetti da bronchiti ricorrenti ottengono benefici risultati con la terapia termale, che è utile soprattutto **a scopo preventivo e permette di ridurre il numero e la durata degli episodi acuti**, evitando un uso frequente e prolungato di antibiotici. Anche i bambini più piccoli, a partire da due anni, possono praticare le cure termali, anche perché alcuni trattamenti, come le nebulizzazioni, sono facilmente eseguibili. I bambini rimangono per 10-30 minuti, in un ambiente simile alla nebbia. Le piccole particelle d'acqua sulfurea penetrano facilmente nell'apparato respiratorio, in profondità. Per mezzo delle cure inalatorie l'acqua sulfurea-salsobromoiodica di Sirmione esercita a livello delle mucose dell'apparato respiratorio un'azione anti-infiammatoria, antisettica, immunostimolante, eutrofica (rigenera la mucosa) e muco-regolatrice (fluidifica le secrezioni e migliora le caratteristiche del muco).

Per porre le proprie domande ai nostri specialisti, inviare una e-mail all'indirizzo

termedisirmione@termedisirmione.com

oppure telefonare al Numero Verde delle Terme di Sirmione 800-802125, oppure spedire una lettera all'indirizzo Terme di Sirmione Piazza Virgilio, 1 25010 Sirmione (BS)



**Acqua di Sirmione,
il grande respiro dell'acqua,
presenta:**



**Sirmiogel.
Ideale contro la secchezza nasale.**

Acqua di Sirmione è ideale per liberare le vie respiratorie. Sirmiogel combatte la secchezza nasale e le irritazioni della mucosa. La loro azione combinata assicura la massima efficacia. Acqua di Sirmione e Sirmiogel, direttamente dalle Terme di Sirmione.

In farmacia

INFOUTILI

Centro prenotazioni Terme:
030-99.04.923

Numero Verde
Terme di Sirmione:



DAL LUNEDI' AL VENERDI'
DALLE 8,30 ALLE 12,30 E
DALLE 14,30 ALLE 18,30
IL SABATO DALLE ORE 8,30 ALLE 12,30

Centro prenotazioni Aquaria:
tel. 030/91.60.44

Centro prenotazioni alberghi:
tel. 030/99.04.922

DAL LUNEDI' AL VENERDI'
DALLE 9,00 ALLE 18,00
SABATO E DOMENICA
DALLE 9,00 ALLE 14,00

www.termedisirmione.com
termedisirmione@termedisirmione.com
aquaria@termedisirmione.com

APERTURE 2006

Centro Termale Virgilio

Aperto tutto l'anno
Lunedì - Sabato 7,00 - 12,00
Dal 3/04 al 29/10
Tutti i giorni
inclusa la Domenica 7,00 - 18,30

Centro Termale Catullo

Dal 3/04 al 29/10
Tutti i giorni
inclusa la Domenica 7,00 - 18,30

Centro Benessere Termale Aquaria

Dal 3/4 al 2/11
Lunedì dalle 14,00 alle 22,00

Martedì Mercoledì
Venerdì Sabato Domenica
dalle 10,00 alle 22,00

Giovedì dalle 10,00 alle 24,00

Grand Hotel Terme *****

Dal 01/03/2006 al 07/01/2007

Hotel Sirmione ****

Dal 01/03/2006 al 07/01/2007
Aperto tutto l'anno

Hotel Fonte Boiola ***

Aperto tutto l'anno



Aereo: aeroporti Valerio Catullo di Villafranca (Verona), Orio al Serio (Bergamo), Montichiari (Brescia), Linate e Malpensa (Milano).

Treni: stazioni di Desenzano o Peschiera, quindi collegamenti con pullman di linea con frequenza oraria.

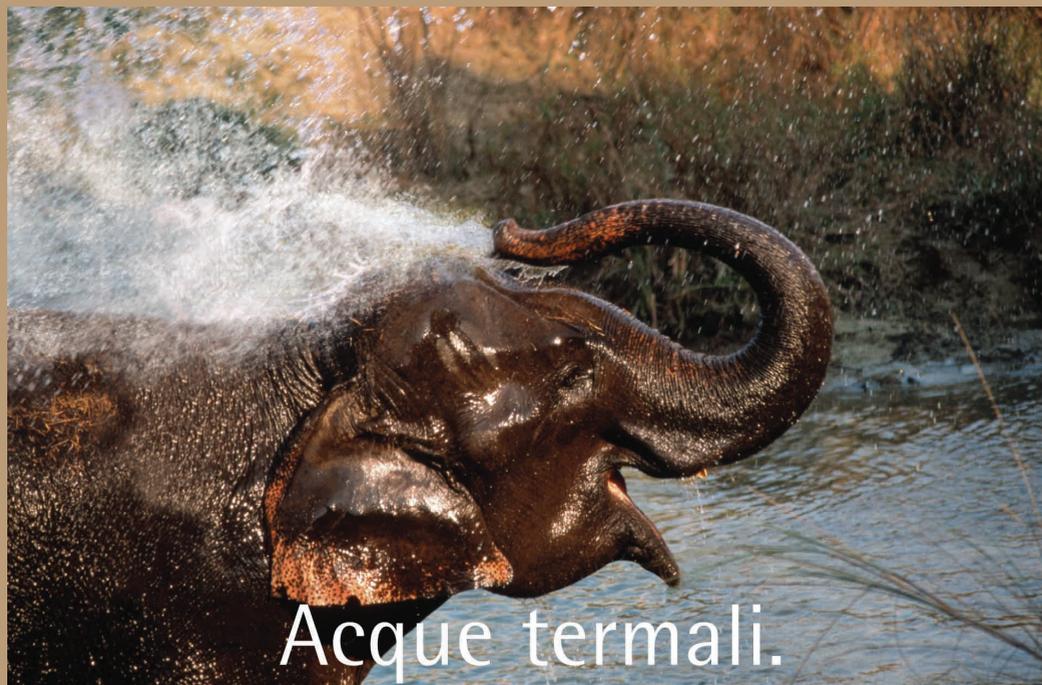
Autolinee: da Verona e Brescia, linea 81 (APT/SAIA) e da Mantova, linea 5 (APAM)

Via lago: traghetti Navigarda, attracco a Sirmione sul pontile di Piazza Carducci.

Auto: autostrada A4 Milano-Venezia, uscite Peschiera o Sirmione o Desenzano. Parcheggio: il centro termale Catullo è situato nel centro storico di Sirmione, chiuso al traffico; è però possibile raggiungere le Terme con un pulmino che parte, ogni quindici minuti, tutti i giorni, dal parcheggio di piazzale Monte Baldo.



Le Terme di Sirmione hanno ottenuto la certificazione
ISO 9001 e ISO 14001 rispettivamente per la Qualità e l'Ambiente.



Acque termali. Benessere allo stato naturale.



THERMIE-ITA-TDS-1/06

Venite alle Terme di Sirmione. Dove la ricerca si unisce alla natura per la cura della vostra salute. Da sempre l'acqua termale, un'acqua unica per le sue proprietà, è il rimedio più naturale per la cura del vostro corpo e del vostro equilibrio psicofisico. E' una cura sicura e duratura, resa ancora più efficace dall'intervento sapiente della medicina termale. Seguite il vostro istinto. Seguite la natura.

