

SPETTACOLO DI DANZA
Desenzano del Garda
Teatro al Castello, 11 GIUGNO

FESTA DI S. ANGELA MERICI
Desenzano del Garda - Piazza Aldo Moro
11-12-13 Giugno

OPTIMIST D'ORO - regata velica
Desenzano del Garda - specchio lago
12 - 13 GIUGNO

**RADUNO INTERNAZIONALE BARCHE
D'EPOCA**
12 e 13 Giugno, Peschiera del Garda
Piazzale del Porto

III RASSEGNA "CANTA CANTA"
18 Giugno
Ore 20.30 - Campo Sportivo - Chiesa di
Colombare - Sirmione

"CULTURA E GASTRONOMIA PER LE STRADE DEL BORGO"
Musaga di Gargnano, 19 e 20 Giugno
Il sabato è riservato alla parte sacra della manifestazione, la domenica al lato ludico con la possibilità di gustare la famosa "Polenta Uta" con grigliata.

**8^ MANIFESTAZIONE
DI SALVATAGGIO SUL LAGO
20 Giugno, Peschiera del Garda
Lungolago Garibaldi, ore 15**

**FESTA INTERNAZIONALE DEL CIRCO
CONTEMPORANEO**
Quinta edizione - Brescia
Parco Castelli ore 21.30
23-27 Giugno
Spettacolo della scuola francese
del CNAC
27 -29 Giugno
Circo Maccheroni - Fratelli Toani

PREMIO GARDA NARRATIVA
Gardone Riviera, 25 Giugno
Alla premiazione del concorso
letterario sarà ospite
il premio Nobel 1998 per la
letteratura, Josè Saramago.

**LA MODA IN PASSERELLA -
SFILATA DI MODA**
Peschiera del Garda, 26 Giugno
Piazzale Betteloni, ore 21

FESTIVAL LATINOAMERICANO
Gargnano, 26 Giugno
Parco Fontanelle, ore 21

INFORMAZIONI

IAT Brescia
Tel. 030.43.418
IAT Sirmione
Tel. 030.91.61.14
IAT Desenzano
Tel. 030.91.41.510
IAT Gardone
Tel. 0365.20347

I programmi e le date degli eventi potranno subire delle variazioni da parte degli enti organizzatori.

o
HE
sa di
E
o
a della
ludico
ta.
CO

La parola ai nostri medici

Salute • Health • Gesundheit

Rita La Rosa

AD OGNUNO IL SUO

Un calendario termale per ogni paziente



Nel termalismo ricorre una domanda frequente: “qual è il periodo migliore per effettuarla?”

“Domanda plausibile” esordisce il Prof. Gianluigi Bonsetti, specialista in otorinolaringoiatria. “Le variabili che vanno ad influenzare le indicazioni sono numerose - prosegue Bonsetti - soprattutto se riferite ai piccoli pazienti che necessitano di particolare attenzione. Fra le più importanti sono contemplate le patologie che vanno ad inficiare alcune funzioni di base, i periodi dell’anno, le condizioni microclimatiche e di inquinamento atmosferico in cui si vive, ecc....

“Ad esempio – spiega Bonsetti – in campo otorinolaringoiatrico, ogni organo e apparato richiedono una valutazione sia singola che d'insieme. Su queste si focalizzeranno le indicazioni del trattamento. Della funzione uditiva, sappiamo che è elemento essenziale sul quale si basa l'apprendimento nella prima infanzia e che spesso viene coinvolta laddove vi siano patologie rino-faringo-tonsillari (raffreddori, faringiti, tonsilliti) più o meno evidenti. Se consideriamo l'otite media secretiva, assai frequente nei piccoli, riconosciamo che tale patologia è caratteri-

stica dei periodi autunnali e invernali. L'indagine dovrà inoltre valutare in quale ambiente vivono i pazienti (se inquinato, se areato, al mare, in montagna, ecc.) e se esistono episodi di acutizzazione del disagio. A seconda delle risposte, il medico indicherà a quanti controlli dell'udito sottoporsi e le terapie termali secondo calendari personalizzati. Infine, se esistono episodi di acutizzazione ai primi freddi, si preferirà suggerire un ciclo di cure termali preventive, ovvero nel periodo immediatamente precedente quello in cui la malattia fa il suo exploit".

“Di fronte a patologie cronicizzate – conclude Bonsetti – un esempio utile è la terapia della sinusite. Le indicazioni saranno differenti a seconda che ci si trovi di fronte a una sinusite recente piuttosto che a una sinusite cronicizzata. Se recente, il disturbo sarà trattato con una terapia termale immediatamente dopo l’inverno, onde bonificare i seni paranasali dal ristagno di muco accumulato nella stagione fredda. Se cronico, l’indicazione non dovrà essere così mirata in quanto a periodo di cura, ma si baserà sulla gravità e il fastidio che il disagio provoca.”

Si ringrazia, per la collaborazione,
il Prof. Gianluigi Bonsetti – specialista in otorinolaringoiatria

Each to his own

An individual Spa calendar for each patient

When is the best time for spa treatment? It all depends on the disease, explains Prof. Bonsetti. We need to take numerous variables into account when deciding



JEDEM DAS SEINE - Ein individueller Thermalkur-Kalender für jeden Patienten

Wann ist der beste Zeitpunkt für eine Thermalkur? Jede Krankheit hat ihren eigenen Verlauf sagt Prof. Bonsetti; für ein optimales Ergebnis der Kur muss unter anderem berücksichtigt werden, inwieweit eine Krankheit bestimmte Körperfunktionen beeinträchtigt, welche Jahreszeit am besten geeignet ist, in was für einem Mikroklima und mit was für einer Luftverschmutzung man lebt. Die beste Garantie zum Beurteilen der optimalen Therapieindikationen ist jedoch eine enge Zusammenarbeit zwischen Patienten, Hausarzt oder Kinderarzt und dem Arzt im Thermalzentrum.

La parola ai nostri medici

Benessere • Wellbeing • Wohlbefinden

dott. E. Mariotti

Cure **anti-cellulite** ad Aquaria

Per cellulite, si intende sia "l'adiposità localizzata", in cui il tessuto è integro e si ha solo un aumento delle cellule di grasso, sia la "PEFS", pannicolopatia edemato-fibrosclerotica, considerata un'alterazione vera e propria del tessuto adiposo, con diversi stadi di gravità. Di conseguenza, è necessaria una diagnosi scrupolosa per la scelta dei trattamenti da consigliare.

È certo che la cellulite è "donna" perché ha negli estrogeni uno dei fattori scatenanti. Compare infatti nell'età prepuberale, aumenta in gravidanza e con l'assunzione di estro-progestinici mentre si acuisce in menopausa. Lo stile di vita, inteso come scarsa attività fisica, errata alimentazione, abuso di alcool e tabacco, coniugato allo stress della vita quotidiana, concorre, tuttavia, in maniera rilevante alla sua formazione. Da ciò si può capire quanto sia importante, per prevenire e ridurre gli inestetismi della cellulite, associare, alle cure estetiche e medico-estetiche specifiche, uno stile di vita corretto.

Ad Aquaria, il nuovo centro benessere delle Terme di Sirmione, si combatte la battaglia contro la cellulite utilizzando trattamenti i cui elementi principali sono l'acqua ed il fango termali. Bagni, idromassaggi, percorso vascolare, massaggi subacquei, massaggi con la doccia lancia, fanghi, sono tutti trattamenti naturali con poche controindicazioni e i cui effetti benefici si pro-

lungano nel tempo. Lo staff medico delle Terme di Sirmione ha studiato un percorso specifico, denominato "percorso drenante", diretto a migliorare gli inestetismi della cellulite che ha lo scopo di ridurre l'edema dei tessuti e gli accumuli adiposi localizzati, stimolare la circolazione sanguigna venosa e linfatica ed impedire l'evoluzione verso la fibrosclerosi.

Anti-cellulite treatments at Aquaria

Cellulite typically affects women since it is above all a matter of hormones, combined however with an unhealthy lifestyle - which means not enough exercise, a bad diet and daily stress. At Aquaria, Sirmione Spa's thermal wellbeing centre, you can combat cellulite with treatments based on our thermal waters and thermal mud.

Anti-Cellulite-Behandlungen im Wellnesscenter Aquaria

Cellulitis ist ein typisches Schönheitsproblem der Frauen, da sie in erster Linie durch eine Hormonstörung, jedoch auch durch eine ungesunde Lebensweise, d.h. zu wenig Bewegung, falsche Ernährung und Stress verursacht wird. In dem Thermalbad und Wellness Center Aquaria der Thermen von Sirmione werden für die Behandlung von Cellulite vor allem Thermalwasser und Thermalfango eingesetzt.



Fitness

G. Lolli

"Aquariafitness"

Gambe agili e toniche alle Terme di Sirmione

Le gambe sono da sempre un'attrattiva del corpo femminile e per rimanere tali devono essere curate adeguatamente. Un'alimentazione equilibrata e un costante esercizio fisico garantiscono nel tempo compattezza e tonicità dei tessuti delle nostre "colonne portanti". Ecco perché, all'interno del programma "Aquariafitness", sono stati inseriti degli esercizi che, sfruttando le caratteristiche organolettiche delle acque termali di Sirmione, integrano l'attività fisica fuori e dentro l'acqua, con risultati apprezzabili. Per gambe in "gamba" sono previsti 40 minuti di ginnastica a corpo libero e 20 minuti di attività fisica in acqua termale. La sequenza di movimenti è appositamente studiata per migliorare le capacità di rilassamento, di coordinazione e la sciolttezza muscolare, favorendo lo sviluppo organico della massa muscolare, aumentandone anche il tono. Gli esercizi proposti all'interno del programma "Aquariafitness" migliorano il tono muscolare di gambe e glutei e, se eseguiti con costanza quotidiana, favoriscono una linea esteticamente più gradevole delle gambe e aiutano la ripresa della microcircolazione sanguigna fino ad una ottimale ossigenazione dei tessuti. "Aquariafitness", con la ginnastica per le gambe, è sicuramente un piacevole e soddisfacen-

te momento da dedicare al nostro benessere per ritrovare così la gioia di sentirsi in piena forma.

Nimble, toned legs at Sirmione Spa

As part of the Sirmione Spa "Aquariafitness" programme, try 40 minutes of exercises in the gym followed by 20 minutes of our special fit legs exercises in the thermal waters to relax, loosen up your muscles, improve your coordination and help build muscle mass. One week of daily exercises is sufficient for visible results, and will make you want to continue exercising for your wellbeing.

Schlanke und straffe Beine in den Thermen von Sirmione

40 Minuten Gymnastik und 20 Minuten Thermalwassergymnastik mit Übungen für fitte Beine, die Teil des Programms „Aquariafitness“ sind und Entspannung, Koordination und Lockerung der Muskeln fördern und damit zum Aufbau von Muskelmasse beitragen. Eine Woche tägliches Training reichen bereits aus, um sichtbare Ergebnisse zu erzielen und können als Anstoß dienen, auch danach durch gezielte körperliche Betätigung etwas für das allgemeine Wohlergehen zu tun.

VERONA

...e dintorni

ARENA DI VERONA

MADAMA BUTTERFLY
di Giacomo Puccini - 19 e 25 Giugno

IL TROVATORE
di Giuseppe Verdi - 26 Giugno

AIDA
di Giuseppe Verdi - 20 e 27 Giugno

CONCERTI

STING
9 Giugno, Arena di Verona,
inizio ore 21

VASCO ROSSI
24 Giugno, stadio Bentegodi,
inizio ore 21.30

RENATO ZERO
10 Giugno, stadio Bentegodi,
inizio ore 21

LA-GO ROCK FESTIVAL
Pastrengo 11-20 Giugno
Prozac+, Omar Pedrini, Caparezza ecc.
Informazioni: la-go.rock@livepoint.it

DANZA

CULLBERG BALLET
"WALKING MAD"
Coreografia Johan Inger
"Fluke" coreografia Mats Ek
30 Giugno, Teatro Romano
inizio ore 21.30

JAZZ

GEORGE BENSON
15 Giugno, inizio ore 21
Teatro Romano
Via Regaste Redentore, Verona

PAT METHENY TRIO +
ESBJORN SVENSSON TRIO
26 Giugno, inizio ore 21
Teatro Romano
Via Regaste Redentore, Verona

RAY MANTILLA SPACE STATION
"BILLIE HOLIDAY IN ME"
con Rossana Casale
27 Giugno, inizio ore 21
Teatro Romano
Via Regaste Redentore, Verona

MOSTRE

TESORI DELLA SOFFITTA
MOSTRA SCAMBIO DEL
GIOCATTOLO USATO
11 Giugno, continua ogni
venerdì fino al 3 settembre
Cortile del Tribunale
(Piazza Viviani)

ORIZZONTI APERTI
"DA FELICE CASORATI
A VANESSA BEECROFT"
Palazzo Forti,
Vicolo Volto due Mori 4
La mostra è aperta
fino al 20 Agosto

SPORT

WORLD LEAGUE 2004
25 Giugno - Italia-Serbia,
Palazzetto dello Sport
Palaolimpia - Inizio ore 20.30

INFORMAZIONI

IAT Verona
Tel. 045.80.68.680

I programmi e le date degli
eventi potranno subire delle
variazioni da parte degli enti
organizzatori.

appuntamentoeventsterminappuntamenteventstermi

A Tavola • Food and Drink • Bei Tisch

TAGLIERIN AL PERSICO DEL GARDA E PISELLI

Le ricette di Francesco Lavarini, chef del ristorante del Grand Hotel Terme, L'Orangerie



PREPARAZIONE

Soffriggere lo scalogno in burro e olio aggiungere i piselli, salare, rosolare e stufare aggiungendo il brodo.

Circa la metà dei piselli stufati vanno scolati e lasciati interi mentre l'altra parte va frullata aggiungendo burro e un filo d'olio.

Lasciare interi quattro piccoli filetti di persico mentre i restanti vanno tagliati a pezzetti e prezzemolati, salare e pepare.

Scaldare in una padella antiaderente il burro con un

filo d'olio, rosolare il persico sminuzzato. Scaldare in una padella antiaderente il burro con un filo d'olio, rosolare i filetti di persico interi.

Cuocere i tagliarin all'uovo freschi per circa quattro minuti in abbondante acqua salata, scolare e saltare in padella con il coulin di piselli precedentemente preparato, il persico sminuzzato e i piselli interi.

PRESENTAZIONE

Presentare i tagliarin su piatti piani, adagiare i filetti di persico e decorare con un bacello di piselli e un pomodorino fritto e del prezzemolo.

INGREDIENTI

(Ricetta per 4 persone)

500 gr.	Taglierin freschi all'uovo
600 gr.	Piselli freschi
300 gr.	Filetti di pesce persico
150 gr.	Burro
100 gr.	Olio d'Olive
2	Scalogni
1	Spicchio d'aglio
1	Mazzetto di prezzemolo
q.b.	Sale e Pepe
10 cl.	Brodo

Sport e tempo libero

M. Bergamaschi

Festa internazionale del Circo Contemporaneo

Brescia, 23 giugno - 11 luglio 2004

I grandi centri europei di circo contemporaneo come il Cnac e l'Esac; le compagnie di ricerca più innovative, prima fra tutte quella di Mathurin Bolze; l'originale coniugazione di clownerie e acrobazia della compagnia Zanzibar e, per la prima volta lontano dagli chapiteau, la grande famiglia Togni che torna al teatro di strada portando il circo alla sua più pura espressione.

Questo in sintesi il programma della quinta edizione della Festa Internazionale del Circo Contemporaneo che si terrà a Brescia dal 23 giugno all'11 luglio. Una lunga maratona di spettacoli, disseminati come sempre nei luoghi più suggestivi della città come i cortili storici, ma anche all'aperto, nei parchi e sotto i tradizionali chapiteau.

Da cinque anni Brescia è l'unica vetrina italiana delle più interessanti creazioni internazionali di nuovo circo; una forma di spettacolo che è stata capace di conquistare anche nel nostro paese un vasto consenso di pubblico, solo fino a poco tempo fa inimmaginabile.

(INFORMAZIONI tel. 030.2808066 - fax 030.46547)



International Contemporary Circus Festival
Brescia, 23 June - 11 July 2004

A marathon of shows held in the most picturesque locations in town - historic courtyards, in the open air in parks and in the traditional chapiteau. (For information tel. 030.2808066 - fax 030.46547)

Internationales Zirkusfestival
(Brescia, 23. Juni - 11. Juli 2004)

Ein wahrer Veranstaltungsmarathon mit Vorführungen an den schönsten Stellen der Stadt, wie zum Beispiel in den Höfen alter Palazzi, aber auch im Freien, in Parks und im traditionellen Zirkuszelt. (Informationen unter der Tel.-Nr. 030.2808066 - Fax 030.46547)

LA STAGIONE ARENIANA 2004

Sabato 19 giugno inizia il Festival Lirico all'Arena di Verona con uno spettacolo di Madame Butterfly. Oltre a questo spettacolo si alterneranno nel grande teatro veronese fino al 31 agosto le opere dell'Aida, La Traviata, Il Trovatore e Rigoletto.

Possibilità di acquisto dei biglietti on-line, presso la Direzione Biglietteria e telefonicamente al numero +39 045 8005151.

infoutili

APERTURA CENTRI TERMALI

Spa opening times
Öffnungszeiten Teralanlagen

CATULLO

Dal 05/04 al 31/10
Tutti i giorni
dalle 7.00 alle 18.30
(inclusa la domenica)

AQUARIA

Dal 05/04 al 31/10
Tutti i giorni
dalle 10.00 alle 22.00
Lunedì dalle 13.00 alle 22.00

VIRGILIO

Tutto l'anno
lunedì - sabato 7.00 -12.00
(chiuso il pomeriggio)

Dal 05/04 al 31/10
Tutti i giorni
dalle 7.00 alle 18.30
(inclusa la domenica)

INDIRIZZI UTILI

Useful Addresses
Nützliche Adressen

Apt Ufficio Informazioni
Viale Marconi, 2 Sirmione
Tel. 030.91.61.14/91.62.45

Navigarda Imbarco
Traghetti di Linea
Piazza Matteotti, 2
Desenzano
Tel. 030.91.49.511

Associazione
Albergatori
Sirmione
Piazza Campiello
loc. Colombare
Tel. 030.91.93.22
www.sirmionehotel.com

Consorzio
Sirmione Terme
Numero verde
800.272.427

Consorzio
Motoscafi
Piazzale Montebaldo
(Parcheggio Autobus)
Tel. 030.99.05.235

ORARI
SS. MESSE FESTIVE

Sirmione

Sabato 18.30
Domenica 8.00, 10.00,
11.30 e 18.30

Colombare

Sabato 18.00
Domenica 7.00, 9.00,
11.00, 18.00 e 21.30

Lugana

Sabato 17.00
Domenica 8.30, 10.30 e 19.00