



TERME DI SIRMIONE

Periodico di
informazione delle
Terme di Sirmione

THERMAE

Anno 11 N°1 - Marzo 2004



SALUTE

**Riabilitazione respiratoria in ambiente termale
mediante fisiochinesiterapia**



SALUTE BAMBINI

**Cure termali per la prevenzione delle malattie
da raffreddamento**



BENESSERE

Ritrovare la forma con l'acqua e il fango termali



NEWS

Orario continuato anche alle Terme Catullo

“ *Carissimi lettori, augurandovi un buon 2004,
sono felice di annunciarvi che le Terme di
Sirmione hanno aperto Aquaria, un meraviglioso
centro benessere termale direttamente affacciato
sulle acque del lago di Garda.
Ora sarà ancora più piacevole venire a trascorrere
un soggiorno a Sirmione, a curarsi e dedicarsi al
proprio benessere.*

*Vi aspetto nei nostri
alberghi e centri termali
dove troverete tutto
l'anno quella calda
accoglienza e quel
servizio di qualità che
garantiamo da cent'anni.*

il Presidente



Sommario



Periodico di informazione
aziendale
Editore:
Terme di Sirmione S.p.A.

Amministrazione e
Redazione:
Piazza Virgilio, 1
25010 Colombare di
Sirmione
Reg. Trib. BS
n° 14 del 9/6/1993

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

Hanno collaborato
a questo numero:
Mara Bergamaschi
per la parte medica:
Prof. F. Denti,
Dott.ssa E. Mariotti
Dott.ssa D. Lolli,
Dott. I. Carrubba,
Dott. V. Boschi

Stampa:
Cortella poligrafica s.p.a.



4 salute

Riabilitazione respiratoria in ambiente termale
mediante fisiochinesiterapia



6 salute bambini

Cure termali per la prevenzione delle
malattie da raffreddamento



8 benessere

Ritrovare la forma con l'acqua e il fango termali



11 fitness

Aquariafitness: non solo palestra



12 news

Orario continuato anche alle Terme Catullo



14 eventi

Brescia, Mantova e Verona:
città ricche di arte, cultura e spettacolo



16 itinerari

Il Cai propone



18 posta

L'esperto risponde



19 infoutili

Le Terme di Sirmione informano



LA PAROLA AI NOSTRI MEDICI

Salute

CURE INALATORIE, VENTILAZIONI POLMONARI E GINNASTICA RESPIRATORIA EFFETTUATE IN AMBIENTE TERMALLE, RAPPRESENTANO UN OTTIMO PROGRAMMA DI RIABILITAZIONE PER MOLTE PATOLOGIE POLMONARI.

Riabilitazione respiratoria in ambiente termale

mediante fisiochinesiterapia

Nel contesto delle Terme di Sirmione, più precisamente nel centro specialistico broncopneumologico delle Terme Virgilio, viene attuato già da anni un programma di riabilitazione respiratoria mirato al trattamento delle disabilità respiratorie create da patologie polmonari invalidanti come le B.p.c.o. o broncopneumopatie cronico – ostruttive e le bronchiectasie.

La riabilitazione respiratoria viene definita come *un'arte della pratica medica in cui un programma individualizzato multidisciplinare è formulato attraverso un'accurata diagnosi; la terapia, il supporto emozionale ed educazionale stabilizzano, o fanno regredire, fisio e psicopatologia della malattia polmonare e tentano di riportare il paziente alla più alta capacità funzionale possibile consentita dal suo handicap respiratorio e dalla sua situazione di vita complessiva. Gli scopi principali quindi di questa disci-*

plina si possono ritrovare nella valutazione e monitoraggio del danno funzionale respiratorio, nella riduzione della compromissione fisica e psicologica, nell'incremento della performance fisica e mentale e nel reinserimento sociale; questi obiettivi alle terme sono raggiungibili grazie all'integrazione di diversi elementi:

⇒ **un medicamento naturale costituito dalla particolare acqua presente nella stazione termale classificata come "sulfurea salsobromoiodica"** con proprietà anti-infiammatorie, antisettiche, immunostimolanti, eutrofiche, mucolitiche e mucoregolatrici, utilizzata sotto forma di cure inalatorie, considerata la più efficace nella cura delle affezioni respiratorie caratterizzate da alterazione delle secrezioni mucose e da ricorrenti riacutizzazioni infiammatorie;

⇒ **il soggiorno lontano dall'ambiente abituale in una situazione climatica ottimale**

che favorisce l'allontanamento da un vissuto di malattia carico di connotazioni negative e offre un ambiente più facile, rilassante e piacevole da vivere che fornisce una maggiore quantità di stimoli positivi di supporto all'iter riabilitativo;

⇒ cure specifiche mirate quali la ventilazione polmonare, una tecnica di respirazione assistita con somministrazione di farmaci che va ad agire nelle vie bronchiali più periferiche migliorando la ventilazione ;

⇒ l'educazione del paziente, svolta da personale competente, mira ad aumentare le conoscenze sull'apparato respiratorio, sulle principali caratteristiche della malattia e sul significato dei principali tests (PFR, ECG,...); inoltre mira a verificare ed eventualmente modificare le sue abitudini igieniche di vita in funzione della sofferenza respiratoria, a spiegare l'importanza, l'effetto e le controindicazioni dei farmaci prescritti, a rendere il pa-

ziente più autonomo nell'applicazione di alcune tecniche fisioterapiche, quali la broncodilatazione e la disostruzione.

Le tecniche fisioterapiche appena citate mirano alla disostruzione delle vie aeree (per mezzo di tecniche particolari quali l'E.l.t.g.o.l. ("espirazione lenta totale a glottide aperta in decubito laterale") o il drenaggio posturale, e l'educazione alla tosse), al ripristino di una corretta dinamica ventilatoria (presa di coscienza del proprio pattern respiratorio, rieducazione diaframmatica, riespansione costale), al miglioramento della mobilità toracica e al potenziamento della muscolatura respiratoria principale ed accessoria.

Il drenaggio posturale è la tecnica più conosciuta e consiste in una serie di manovre atte a rimuovere le secrezioni bronchiali ponendo il paziente in posizione tale da consentire la progressione delle secrezioni per gravità dai bronchi più piccoli a quelli di maggior calibro; ad esso vengono solitamente associate tecniche quali le percussioni, le vibrazioni o le succussioni per facilitare ulteriormente il distacco delle secrezioni; l'ELTGOL è un metodo di disostruzione recentemente introdotto che consiste in manovre di espirazione prolungata fino al volume residuo, eseguite a glottide co-

stantemente aperta e ponendo il paziente in decubito laterale con il lato che si vuole drenare in posizione declive; di conseguenza le secrezioni defluiscono verso i bronchi e vengono espulse mediante il riflesso fisiologico della tosse. Supporto a queste due tecniche è l'educazione alla tosse mediante la tosse "guidata" qualora lo stimolo sia presente o tosse "assistita" qualora lo stimolo sia assente. La ventilazione guidata si propone di correggere i movimenti



paradossi e le asinergie ventilatorie riducendo la frequenza respiratoria e incrementando il volume corrente mentre la rieducazione diaframmatica si propone di migliorare l'escursione diaframmatica, di incrementare i flussi respiratori riducendo il lavoro respiratorio, migliorando la distribuzione ventilatoria e quindi gli scambi gassosi; viene attuata posizionando il paziente supino con il capo sollevato di 15-20°, facendolo inspirare con il diaframma controllando con la mano il movimento verso l'esterno dell'addome

e facendolo espirare a labbra socchiuse al fine di evitare il collassamento dei piccoli bronchi.

Un altro aspetto fondamentale della fisiochinesiterapia è legato alla fatica dei muscoli respiratori: infatti a causa della dispnea il portatore della B.p.c.o. si viene a trovare in una condizione svantaggiosa che porta inesorabilmente al decondizionamento muscolare. La prestazione fisica viene quindi interrotta e si adotta uno stile di vita sedentario che a sua volta accentuerà la

bra socchiuse. Le prime riducono il sovraccarico muscolare inspiratorio dei muscoli inspiratori cervicali che nelle prime fasi della patologia vicariano il diaframma e secondariamente lo sostituiscono completamente nel compito di generare forza inspiratoria andando così incontro ad un inevitabile accorciamento delle fibre per l'eccessivo lavoro richiesto. Le strategie ventilatorie invece vanno a ritardare il collassamento precoce delle vie aeree; la tecnica si basa proprio su queste modalità di compenso ed è data dalla fusione di un'espirazione contro resistenza per ridurre il precoce collasso delle vie aeree, dallo stretching dei muscoli inspiratori per ridurre lo svantaggio del sovraccarico funzionale e dal rilassamento volontario dei muscoli inspiratori per determinare la condizione necessaria per poter allungare i muscoli bersaglio.

In conclusione l'educazione all'autochinesi rappresenta una parte importante della fisiochinesiterapia, infatti i risultati ottenuti all'interno delle sedute con il fisioterapista devono essere mantenuti una volta terminate le cure ed è per questo che vengono insegnati esercizi e tecniche che il paziente dovrà poi continuare a casa individualmente.

Prof. Franco Denti
E. Cauzzi (fisioterapista)



LA PAROLA AI NOSTRI MEDICI

Cure termali per la prevenzione

delle malattie da raffreddamento

Salute bambini

ACQUE
SOLFUREE
SALSOBROMO-
IODICHE PER
AUMENTARE
LE DIFESE
IMMUNITARIE
DELL'APPA-
RATO RESPI-
RATORIO.

Gli sbalzi di temperatura, le precipitazioni piovose, l'umidità atmosferica e le basse temperature favoriscono le infezioni delle vie respiratorie, siano esse virali che batteriche, specialmente nei *soggetti a rischio più elevato*, come i bambini.

La loro particolare predisposizione a contrarre infezioni sia delle vie respiratorie sia dell'orecchio medio, trova spiegazione in alcuni aspetti anatomico-funzionali propri dell'età (calibro ridotto delle vie respiratorie, alterata funzionalità tubarica, tendenza a respirare con la bocca e poco col naso) e in un sistema immunitario non completamente efficiente.

Tali condizioni sono, inoltre, ulteriormente aggravate dalla ormai precoce partecipazione alla vita di comu-

nità (asilo nido, scuola elementare). È però da considerarsi assolutamente normale una frequenza di 4-6 infezioni all'anno nel bambino che frequenta l'asilo. I bambini che vengono considerati "sempre ammalati" sono invece quelli che si ammalano molto spesso, anche 20 volte all'anno. Si è visto, inoltre, che questa particolare debolezza sembra aumentare nei bambini esposti alle sostanze nocive presenti nell'aria inquinata. Respirare un'aria carica di "veleni" porta infatti ad una aumentata frequenza di infezioni respiratorie ed attacchi asmatici.

Un ciclo di cure termali da fare quando i bambini stanno bene e non hanno infezioni in fase acuta, è in grado di rinforzare in maniera sensibile le

difese immunitarie e di regalare uno scudo contro numerose patologie a carico sia dell'orecchio sia dell'apparato respiratorio superiore (faringiti, laringiti, sinusiti) ed inferiore (bronchiti, polmoniti).

Ma in che modo agiscono le acque solfuree salsobromiodiche di Sirmione?

Una prima azione è l'incremento delle difese immunitarie a livello delle mucose che rivestono l'apparato respiratorio.

Aumentano, in particolare, la produzione locale delle immunoglobuline A (IgA) secretorie, in pratica i soldati di prima linea contro batteri, virus, e ogni altro tipo di aggressore proveniente dall'esterno dell'organismo. **In secondo luogo**, l'azione chimica e termica sviluppata dalla cure rende

più **resistenti le mucose** nei confronti di stimoli esterni insidiosi, quali freddo, smog, sostanze irritanti presenti nell'ambiente.

Terzo effetto: una **fluidificazione delle secrezioni** presenti nell'albero respiratorio e, quindi, una loro più facile espulsione. Espulsione di rilievo perché le secrezioni formano un terreno favorevole allo sviluppo di malattie. L'azione dell'acqua termale non si esaurisce nel lavaggio delle mucose e nell'asportazione di materiale patologico dalla loro superficie ma i principi attivi disciolti nell'acqua termale riescono a regolare le secrezioni e a ripristinare una buona clearance mucociliare.



Quali sono le cure termali più indicate come forma di prevenzione delle più comuni malattie respiratorie dei bambini? Docce nasali, inalazioni caldo umide, aerosol, aerosol sonico e ionizzato, nebulizzazioni particolarmente facili da eseguire, anche dai bambini più piccoli. Il ciclo di cure deve dura-

re almeno 12 giorni perché si possa ottenere un risultato efficace.

Bisogna considerare che il nostro organismo deve superare una fase di adattamento sia alla cura che all'ambiente in cui si soggiorna. Verso il quinto e settimo giorno si può avere la cosiddetta "crisi termale" caratte-

rizzata da una sensazione di vago malessere generale ed anche un risveglio della patologia per cui si è andati alle terme. Bastano circa 24-48 ore perché questa crisi svanisca ed è proprio nei giorni successivi che interviene la fase terapeutica più incisiva. Infatti finisce lo stress cattivo ed inizia quello buono (eu-stress). **I trattamenti preventivi non dovrebbe essere mai trascurati nei bambini non solo per ridurre il numero e l'intensità degli episodi acuti ma anche per diminuire il consumo dei medicinali e fare meno assenze scolastiche.**

Dott.ssa E. Mariotti

“Lavaggi nasali con L'ACQUA DI SIRMIONE per combattere il raffreddore”

I lavaggi nasali con L'ACQUA DI SIRMIONE aiutano il bambino raffreddato a respirare meglio, evitando eventuali complicazioni.

L'ACQUA DI SIRMIONE viene confezionata in piccoli flaconcini dotati di un erogatore nebulizzante che permette di spruzzare in profondità, nelle fosse nasali, l'acqua termale. I lavaggi nasali con l'Acqua di Sirmione aiutano a disostruire il naso ed eliminare il muco. Se il naso è ostruito il bambino tende a respirare con la bocca ed il muco ristagnante, a livello nasale, facilita le infezioni. Aiutare a liberare il naso è un modo, quindi, per consentire di respirare meglio ed evitare che catarro e le infiammazioni del naso risalgano verso le orecchie o scendano verso i bronchi.





LA PAROLA AI NOSTRI MEDICI

Benessere

Ritrovare la forma

AQUARIA
Benessere
Termale

con l'acqua e il fango termali

Siamo tutti abituati comunemente a pensare che il fango, seguito o meno da un bel bagno con acqua termale calda, serve solo ad una certa età e quando si è "ammalati", ma non è così!

Il fango terapeutico può essere effettuato a tutte le età e per qualsiasi forma di contrattura muscolare o dolore o dopo traumi... credetemi, sfido chiunque a dire che in questa vita frenetica e stressata non abbia sofferto almeno una volta di cervicalgia, lombalgia, contratture e chi più ne ha ne metta!!!

Alle terme di Sirmione il fango viene utilizzato anche nel campo "benessere-estetico" per inestetismi della pelle e per tipologia di pelle del viso.

Sappiamo che questo fango ha molteplici effetti: un **effetto peeling naturale** grazie allo zolfo; un **effetto rigenerante** sempre grazie alle proprietà dello zolfo; **effetto stimolante**, **deconge-**

stionante, **tonificante** grazie anche agli altri elementi contenuti nel fango.

I trattamenti possibili sono molteplici: **dre-**
nante, applicato a temperatura indifferente (né caldo, né freddo) con un effetto di "ginnastica" vasale, quindi ottimo per stimolare la circolazione con buoni effetti su fragilità capillare, ritenzione idrica e cellulite; **rimineralizzante**, grazie all'acqua termale contenuta nel fango e applicata tiepida su tutto il corpo; **idratante-elastificante**, applicata tiepida nella parte alta del corpo e a temperatura "indifferente" sulle

gambe, con effetti stimolanti ed idratanti, lasciando una pelle vellutata e morbida; ed infine **rigenerante**, applicato e massaggiato con effetto peeling e quindi rigenerante per tutta la pelle; ultimo ma non per questo meno importante applicato al viso come maschera depurativa ma allo stesso tempo rigenerante...per una pelle luminosa, morbida ma compatta.

Quelli descritti sono tutti trattamenti naturali che derivano dal nostro elemento più prezioso: l'acqua termale delle Terme di Sirmione.
Dott.ssa D. Lolli



ACQUA E FANGO
TERMALI PER LE
CONTRATTURE
MUSCOLARI MA
ANCHE PER IL
BENESSERE,
GLI INESTETISMI
DEL CORPO E
LA BELLEZZA
DELLA PELLE

UN BAGNO IN PISCINA TERMALE



Dedicare il tempo libero alla propria salute, al proprio benessere psico-fisico, alla cura del proprio corpo è possibile ad **Aquaria, il nuovo centro benessere alle Terme Catullo**. Le piscine del centro hanno tutto quel che giova al benessere e alla bellezza: getti a collo di cigno, lettini effervescenti, nuoto controcorrente, un idromassaggio in piedi e tre zone con effervescenza plantare. La piscina più grande, di 600 mq, si estende dall'interno all'esterno della struttura e dalle sue acque si gode una meravigliosa vista lago. GAIA, SANA e VIVA sono i tre

idromassaggi esterni; GAIA ha getti a pressione lieve che massaggiano la zona lombare e piedi, SANA ha una pressione media e VIVA è un idromassaggio in piedi con getti sulla zona lombare e sacrale. Quale migliore occasione della piscina termale per rimettersi in forma fisicamente e raggiungere un buon equilibrio psico-fisico: camminare, lasciarsi massaggiare dall'acqua, nuotare, rappresentano per tutti delle opportunità per muoversi, rilassarsi e ritrovare la salute. Nuotare in piscina con acqua termale vuol dire anche associare l'esercizio fisico

alle proprietà terapeutiche delle acque. Come è noto i sali presenti nell'acqua termale, vengono ceduti alla cute, ottenendo un effetto sedativo ed analgesico generale. Le acque sulfuree salsobromiodiche potenziano inoltre il sistema immunitario, spesso compromesso negli individui sottoposti a stress prolungati o intensi. **Un bagno in acqua termale è particolarmente indicato anche come prevenzione dell'invecchiamento cutaneo, infatti, da un lato favorisce la perdita degli strati più superficiali, dall'altro stimola la produzione di un**

nuovo strato corneo, la pelle si rigenera assumendo un aspetto sano ed elastico. Indubbia è peraltro l'azione rilassante e defaticante degli idromassaggi. Dalle bocchette delle vasche idromassaggio escono una miriade di bollicine che esplicano un delicato massaggio su tutto il corpo. L'idromassaggio svolge, inoltre, un'azione di stimolo della circolazione degli arti inferiori e può essere quindi indicato in tutte quelle situazioni in cui la microcircolazione è difettosa (gonfiore, vene varicose agli arti inferiori, cellulite). **Dott.ssa E. Mariotti**

PERCORSO LEGGEREZZA GAMBE

Le donne, soprattutto per cause ormonali o ripetute gravidanze, sono particolarmente predisposte all'insufficienza venosa degli arti inferiori che si può inizialmente manifestare con gonfiore e senso di peso e calore ai piedi e alle gambe; questi sintomi, pur banali, sono dei veri e propri campanelli d'allarme che possono però preludere ad un'eventuale evoluzione (varici, tromboflebite). Per prevenire e curare le fasi iniziali dell'insufficienza venosa, lo staff medico delle TdS ha studiato un percorso denominato "leggerezza gambe". Esistono tre tipi di "percorso leggerezza gambe", rivolti a tre



differenti **personalità**:

- ❖ **BASIC** per chi desidera effettuare solo i circuiti d'acqua;
- ❖ **ACTIVE** per chi ama l'attività fisica;
- ❖ **EXCLUSIVE** per le persone più esigenti.

I circuiti in acqua, esclusivamente termale, possono essere effettuati sia all'esterno che all'interno di **AQUARIA**.

Il percorso vascolare, costituito dalla successione di bagno caldo e freddo, ha un'azione vascolare periferica, con una specifica capacità di stimolare la circolazione ed il tono vascolare; così la piscina termale, associata agli idromassaggi, è particolarmente indicato per facilitare la circolazione ed aiutare il riassorbimento degli edemi.

Aquariagym vuol dire ginnastica in acqua termale a cui

viene associato un **massaggio linfodrenante**, per stimolare maggiormente la circolazione venosa e linfatica e ridurre l'accumulo di liquidi.



PERCORSO LEGGEREZZA GAMBE

Exclusive

<i>Piscina termale esterna</i>	10'
<i>Idromassaggio GAIA</i>	10'
<i>Idromassaggio SANA</i>	10'
<i>Relax</i>	30'
<i>oppure</i>	
<i>Percorso vascolare</i>	10'
<i>Relax</i>	20'
<i>Piscina termale interna</i>	10'
Visita medica	
Aquariagym con personal trainer	20'
Massaggio linfodrenante	60'
Relax	30'

Questo percorso prevede circuiti in acqua, aquariagym e trattamenti nelle cabine benessere.

Aquariafitness: non solo palestra



Nel mondo frenetico e stressante in cui viviamo, paradossalmente non ci muoviamo a sufficienza, ma quello che più conta, in modo corretto. Il nostro organismo

subisce molti cambiamenti: inestetismi cellulari, obesità, rigidità muscolare, problemi articolari, ipertensionec'è un comune denominatore che può combattere

tutto ciò: **il movimento!**

Il programma prevede una prima parte in palestra per 40-45' e prosegue con una serie di esercizi in piscina termale per 20'.

AQUARIA FITNESS

Aquariafitness è composta da esercizi specifici per

- 1) la mobilità articolare
- 2) la tonificazione
- 3) il rilassamento
- 4) la coordinazione
- 5) lo sviluppo organico.

Aquariafitness con personal trainer (85') (Gym + Acq + mass)

un trainer qualificato segue personalmente il cliente per 60', comprensivi di attività in palestra ed in acqua; alla fine del programma viene eseguito, dal trainer stesso, un massaggio muscolare per 25'.

AQUARIAGYM

Aquariagym (25') si basa sul metodo aquaria fitness, appositamente studiato per l'ambiente termale, in modo da sfruttare le caratteristiche chimico fisiche dell'acqua termale. Esercizi per la mobilità articolare, l'elasticità ed il tono muscolare, con lo scopo di stimolare la circolazione sanguigna, migliorare il trofismo muscolare ed attivare il metabolismo.

Aquariagym con personal trainer 20':

un trainer segue personalmente il cliente durante gli esercizi in acqua per 20'.

Fitness

IL MOVIMENTO RISULTA FONDAMENTALE PER REGOLARE I MOLTI CAMBIAMENTI CHE IL NOSTRO CORPO SUBISCE NEL TEMPO.



Orario continuato anche alle Terme Catullo

Dal 5 aprile al 31 ottobre le Terme Catullo e le Terme Virgilio prolungano l'apertura: **tutti i giorni dalle 7.00 alle 18.30 inclusa la domenica.** E' questa una delle principali novità 2004 dei centri termali delle Terme di Sirmione.



Già nel 2003 le Terme Virgilio sono rimaste aperte, per tre mesi, dalle 7.00 alle 18.30 e l'elevato apprezzamento del servizio da parte della clientela ha portato l'azienda a garantire per il 2004 un'apertura con orario continuato in entrambe i centri termali.

L'obiettivo è di migliorare sempre il servizio e cercare di soddisfare le esigenze di tutti i clienti. Il nuovo orario vuole agevolare sia le persone che necessitano o preferiscono effettuare le cure termali durante la pausa del pranzo o nel pomeriggio sia i numerosi turisti che soggiornano a Sirmione.

Alle Terme Virgilio e alle Terme Catullo si potranno quindi fare, in orario ininterrotto e usufruendo delle convenzioni con il Servizio Sanitario Nazionale, cure inalatorie, per le alte e basse vie respiratorie, cure per la sordità rinogena, la fangobalneo-terapia, massaggi manuali e idromassaggi, cure per le affezioni vascolari, ginecologiche, al Virgilio, e dermatologiche. I clienti saranno sempre seguiti da uno staff medico e paramedico specializzato, presenza costante alla quale le Terme di Sirmione pongono particolare attenzione.

ORARIO
CONTINUATO
ANCHE ALLE
TERME
CATULLO.
SCONTO PER
TUTTI I
CLIENTI
TERMALI AL
PARCHEGGIO
MONTE
BALDO.

Percorso Vascolare e Piscina Termale: dalle 7.00 alle 10.00 riservati ai clienti in cura

Da 5 aprile 2004 anche i clienti delle cure tradizionali potranno utilizzare, dalle 7.00 alle 10.00, il Percorso Vascolare e la Piscina Termale situate all'interno del centro benessere termale Aquaria. L'accesso avviene attraverso l'acquisto di singoli ingressi o abbonamenti.

Aquaria Club *anche* all'Hotel Sirmione

Per chi ama soggiornare in un albergo delle Terme di Sirmione e farsi coccolare c'è una bella novità. Da pochi mesi anche all'Hotel Sirmione è nata Aquaria Club, un centro di benessere e salute già presente al Grand Hotel Terme. Aquaria club è dotata di un'area termale e di un'area benessere con trattamenti estetici. La scelta, la serietà e la varietà dei trattamenti offerti hanno reso Aquaria Club un luogo ideale per ritrovare una perfetta forma fisica e mentale. La maggior parte dei trattamenti estetici proposti si avvale dell'acqua termale sulfurea salso-bromiodica, ma anche di strumenti d'avanguardia, affidabili ed efficaci.

Due Forchette Gambero Rosso al Ristorante L'Orangerie del Grand Hotel Terme

Per il secondo anno consecutivo, il ristorante del Grand Hotel Terme, L'Orangerie, ha ottenuto due forchette della prestigiosa Guida del Gambero Rosso. Ancora una conferma dell'alta cucina quotidianamente proposta che coniuga i sapori della tradizione culinaria mediterranea con la cucina internazionale.

SCONTO AL PARCHEGGIO MONTE BALDO

Grazie ad un accordo tra Comune di Sirmione e Terme di Sirmione a tutti i clienti delle Terme di Sirmione verrà riconosciuto **uno sconto del 30%** sulla tariffa oraria del Parcheggio Monte Baldo vicino al centro storico.

Per usufruire dell'agevolazione sarà sufficiente presentare il biglietto del parcheggio ai punti d'informazione delle Terme Catullo dove attraverso una vidimazione verrà reso valido lo sconto applicato al momento del pagamento.





Brescia

TESTORI A BRESCIA DA CERUTI A FOPPA

Palazzo Martinengo, via Musei, 30
 Orario: 9.30-19.30 (lunedì chiuso)
 Dal 21 dicembre 2003 al 14 marzo 2004
 Info: Brescia Mostre tel. 030.297551
www.bresciamostre.it

In occasione del decennale dalla morte di **Giovanni Testori**, una delle figure più importanti della letteratura e della critica d'arte del Novecento, la città di Brescia lo ricorda con una mostra, "**Testori a Brescia.**

Da Ceruti a Foppa", nata dalla collaborazione tra Brescia Mostre, il Centro Culturale della Compagnia delle Opere di Brescia Città Europa e l'Associazione Giovani Testori.

La mostra, che sarà inaugurata il 21 dicembre a Palazzo Martinengo dove sarà visitabile fino al 14 marzo 2004, ripercorre il fertile rapporto che intercorse tra Testori e l'arte bresciana, attraverso una significativa selezione di capolavori degli artisti bresciani scoperti e amati dallo scrittore nel corso della sua attività di critico

d'arte: **Ceruti, Simoni, Romanino, Morretto, Savoldo e Foppa**. Alla mostra è affiancata una sezione a pannelli che illustrano la vita e l'opera dello scrittore.

La mostra, approfondisce

il rapporto tra Testori e Brescia affiancando le parole del grande critico ad alcuni dei più importanti dipinti della pittura bresciana dal Cinquecento al Settecento.



Verona

La stagione 2003\2004 del teatro veronese promette di essere un'interessante combinazione di concerti sinfonici, opere, balletti e concerti jazz.

Protagonista sarà la musica di importanti compositori come Prokofiev, Mendelssohn-Bartholdy, Sostakovic, Berlioz, Liszt, Brahms, Ravel e Strauss, solo per citarne alcuni.

Le opere scelte per la Stagione Lirica sono *Le donne curiose* di Er-

manno Wolf Ferrari (a cento anni dalla prima esecuzione), *Norma* di Vincenzo Bellini, *Tosca* di Giacomo Puccini e *Così fan tutte* di Wolfgang Amadeus A. Mozart.

Per la danza sono in programma tre balletti: il *Gala Alma Latina* accompagnato dalla musica di vari compositori tra i quali Albeniz e Falla, *Il Lago dei cigni* di Ciaikovskij



e *Jardin aux Lilas* con le musiche di Chausson e Dvorak.

Il Teatro Filarmonico presenterà inoltre una serie di concerti jazz che si svolgeranno il lunedì sera e vedranno impegnati grandi artisti di questo genere musicale che promettono di appassionare il

pubblico veronese. I complessi artistici impegnati saranno l'Orchestra e il Coro dell'Arena di Verona.

Per informazioni e acquisto dei biglietti contattare la Biglietteria della Fondazione Arena di Verona al numero telefonico 045 8005151.

Mantova

MILLE E 2 FORMAGGI

Nei Palazzi gonzagheschi e piazze del centro storico

Dal 2 al 4 aprile 2004

"**Mille e 2 formaggi**", ovvero i Formaggi Italiani a corte: in uno scenario inedito e sugge-

stivo, Palazzo Ducale - la Reggia dei Gonzaga, il Castello di San Giorgio e le piazze del centro storico saranno presenti



tutti i formaggi italiani di origine, provenienti da tutte le regioni italiane.

Info: MANTOVA EXPO, tel. 0376 225757-220136 - Fax 0376 226973, Email: info@mantovaexpo.it

TEATRO ARISTON

- Giovedì 11 marzo:
Marco della Noce,
in "Non solo Ciccicoli"
- Martedì 23 marzo:
La brocca rotta
di H. Von Kleist
Traduzione e regia di Cesare Lievi
con Franca Nuti e
Gian Carlo Dettori
- Mercoledì 24 marzo:
Romeo e Giulietta
Raffaele Paganini e Monica Perego
- Martedì 6 aprile:
Lo straniero di Albert Camus
Regia di Maria Maglietta
con Marco Baliani
- Martedì 27 aprile:
Sabina Guzzanti

Via Principe Amedeo, 20 - Tel 0376 328.139 - Mantova



Il CAI propone

Itinerario n° 3

Da Peschiera del Garda a Lazise

L'itinerario si svolge sulla sponda Orientale del Lago di Garda, in territorio veneto.

Si tratta di un percorso suggestivo e di notevole interesse ambientale perché corre quasi sempre a bordo Lago, sfiorando canneti e spiagge, lambendo poche case e costeggiando i numerosi campeggi della sponda veronese.

La panoramicità su Sirmione, sulla Rocca di Manerba e sulla corona dei monti che chiudono il Lago ad occidente è costante ed il profilo elegante del Monte Baldo, a Nord, costituisce un punto di riferimento preciso.

Tipo di percorso

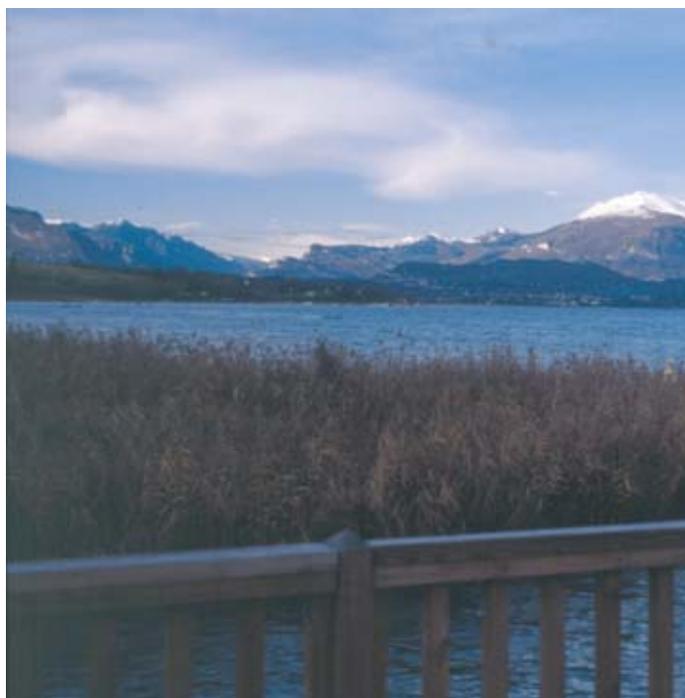
Non presenta particolari difficoltà salvo alcuni ostacoli o passaggi dovuti a realizzazioni ancora in corso o ad opere di miglioramento.

Il tracciato si svolge quasi sempre su terra battuta o sulle spiagge prospicienti ai campeggi. Si sviluppa su una lunghezza di circa 8 Km percorribili in meno di tre ore (sola andata).

Come raggiungerlo

In automobile, da Sirmione, lungo la Strada Statale, in dire-

zione di Verona; si transita per il centro di Peschiera e, usciti da Porta Verona, si percorre la statale fino al lungolago "Porto Esterno", posto a destra del canale che dà origine al fiume Mincio. Si percorre il lungolago fino al suo termine che coincide con i parcheggi a ridosso del camping "PIOPI" oppure in autobus



con i mezzi dei servizi di linea con fermata a Peschiera in prossimità del lungolago o in battello, alternativa molto interessante, che ci porta nel centro di Peschiera e, a piedi, al lungolago sopra indicato.

Caratteristiche

Il percorso inizia dalla larga spiaggia che il Comune di Peschiera ha realizzato ai "Pioppi" fino a raggiungere il porticciolo "Il Campanello"; prosegue in direzione Nord dove alcuni passaggi su strutture artificiali obbligano ad una certa attenzione e ad un auspicabile intervento dei Comuni interessati: Peschiera e Castelnuovo. Si con-

torna Gardaland e si prosegue con un bel percorso sterrato, con il canneto alla nostra sinistra, giungendo al Porto di Pacengo in 1 ora e 30 minuti circa. Si supera il porto incontrando una strettoia determinata dal cantiere nautico Casada e dai lavori per la realizzazione del faraonico porto a ridosso del complesso Caneva, fino a raggiungere l'ampia spiaggia che precede Lazise, con l'elegante merlatura del castello scaligero che emerge tra le piante, in circa 1 ora e 30 minuti (complessive ore 3 solo andata).

Ritorno

Può essere effettuato percorrendo a ritroso il tracciato descritto oppure, dopo una meritoria visita alla bella cittadina, utilizzare un mezzo pubblico nella vicina stazione autobus o, alternativa davvero auspicabile, in battello della Navigarda che collega Lazise a Peschiera e Sirmione. Per chi invece intende interrompere il percorso a Pacengo ha la possibilità di seguire la facile bretella che dal porto conduce alla Statale 249 ed alla vicina fermata dell'autobus.





L'esperto

risponde

IN QUESTA PAGINA I MEDICI DELLE TERME DI SIRMIONE SONO A VOSTRA DISPOSIZIONE PER RISPONDERE AD OGNI VOSTRA DOMANDA DUBBIO O CURIOSITÀ SULLE CURE TERMALI E SUI LORO EFFETTI.

Ho 32 anni, un mese fa mi sono rotto il legamento crociato anteriore del ginocchio giocando a pallone, posso fare la riabilitazione alle terme?

Ogni trauma, di tipo sportivo o di altra causa, lascia spesso degli strascichi che sono fonte di disagio. Le terme rappresentano una scorta per la riabilitazione delle persone che come Lei hanno subito un intervento chirurgico all'apparato locomotore.

La riabilitazione motoria in piscina termale permette infatti di effettuare una cura a 360°, ovvero di trattare la malattia nella maniera più completa per un ripristino funzionale ottimale. Ciò è possibile grazie alle caratteristiche delle acque termali (galleggiamento, calore, pressione idrostatica) sia a quelle specifiche dell'acqua delle Terme di Sirmione. Propri dell'acqua termale sono infatti l'effetto analgesico dovuto alla temperatura dell'acqua (35°). Il calo-

re infatti innalza la soglia di sensibilità al dolore determinando anche un rilassamento generale e muscolare. Ricordiamo inoltre che la riabilitazione in acqua permette l'esecuzione di movimenti controllati in condizioni di minimo carico, riducendo il dolore ed tempo di recupero.

Dott. I. Carrubba

Ho 70 anni e vivo in città. Molti dicono che il clima del lago di Garda abbia un effetto benefico sul sistema nervoso. È un a favola o è vero?

Studi di climatoterapia hanno ampiamente dimostrato che il clima incide moltissimo, non tanto sul sistema nervoso, quanto sugli stati d'animo, come ansia o depressione. Il clima del lago di Garda come dei laghi in generale è sedativo, come tale è indicato per la cura del surmenage e dello stress ed è consigliato alle persone particolarmente ansiose e a quel-

le cosiddette della terza età.

Dott. V. Boschi

Per la prima volta, quest'anno ho deciso di sottopormi ad un ciclo di cure inalatorie. Ebbene, a distanza di qualche mese ne sento ancora i benefici. Quante volte all'anno andrebbero ripetute queste cure?

L'acqua delle terme di Sirmione per la sua composizione in sali minerali e gas può essere paragonata ad un farmaco privo di effetti collaterali e delle contraddizioni tipiche dei farmaci. Da questo punto di vista, quindi, non ci sono problemi a fare due cicli di cure all'anno. Anzi sarebbe consigliabile sottoporsi alla cura in primavera ed in autunno. Tenga presente che in Italia le cure termali sono convenzionate per la durata di 12 giorni, mentre in Germania, Francia ed altri paesi i cicli di cura durano almeno tre settimane.

Dott. V. Boschi

Posta

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)**

Centro prenotazioni Terme:
030-99.04.923

Numero Verde
Terme di Sirmione:



DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
DALLE 8.30 ALLE 12.30 E
DALLE 14.30 ALLE 18.30

IL SABATO DALLE ORE 8.30 ALLE 12.30

DAL 5/4 AL 31/10

DAL LUNEDÌ AL SABATO
DALLE 8.30 ALLE 12.30 E
DALLE 14.30 ALLE 18.30

Centro prenotazioni Aquaria:
tel. 030-91.60.44

DAL LUNEDÌ AL SABATO
DALLE 8.30 ALLE 12.30 E
DALLE 14.30 ALLE 18.30

Centro prenotazioni alberghi:
tel. 030-99.04.922

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
DALLE 9.00 ALLE 18.00
SABATO E DOMENICA
DALLE 9.00 ALLE 14.00

Aperture 2004

Centro Termale Virgilio

Aperto tutto l'anno

Lunedì - Sabato 7:00 - 12:00

Dal 05/4 al 31/10

Tutti i giorni (orario continuato)

inclusa la Domenica 7:00 - 18:30

Centro Termale Catullo

Dal 05/4 al 31/10

Tutti i giorni (orario continuato)

inclusa la Domenica 7:00 - 18:30

Centro Benessere Termale Aquaria

Dal 24/10/03 al 4/4/04

Lunedì - Venerdì 16:00 - 22:00

Sabato e Domenica 10:00 - 22:00

Dal 05/4/04 al 31/10/04

Tutti i giorni (il Lunedì

dalle ore 13:00) 10:00 - 22:00

Dal 1/11/2004

Lunedì - Venerdì 16:00 - 22:00

Sabato e Domenica 10:00 - 22:00

Grand Hotel Terme*****

Dal 01/03/2004 al 06/01/2005

Hotel Sirmione****

Dal 01/03/2004 al 06/01/2005

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: traghetto

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 sono convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale



Acqua di Sirmione. Il grande respiro dell'acqua.

Aria inquinata, ambienti affollati, impianti di riscaldamento, variazioni di temperatura, polvere e batteri mettono a dura prova le tue vie respiratorie. A Sirmione c'è un'acqua, batteriologicamente pura, famosa da sempre per le sue virtù naturali. Quest'acqua è disponibile anche in comodi flaconcini e, grazie all'esclusivo ed avanzato sistema di confezionamento, mantiene inalterate tutte le sue proprietà termali, così come sgorga dalla fonte. Acqua di Sirmione, la risposta naturale per l'igiene quotidiana delle secrezioni catarrali del naso e della gola negli adulti e nei bambini. Vendita in farmacia. Per ulteriori informazioni, chiedi al tuo medico.



Acqua di Sirmione, direttamente dalle Terme di Sirmione.