

Newsletter dalle Terme di Sirmione

Le Terme informano • News from Sirmione Spa • Die Thermen informieren

M. Bergamaschi

Orario continuato alle Terme Virgilio e alle Terme Catullo Da agosto, in Aquaria, nuovi percorsi a tariffa oraria

Fino al 31 ottobre, il Centro Termale Virgilio e le Terme Catullo sono aperte con orario continuato, dalle 7.00 alle 18.30.

Il nuovo Centro Benessere Termale Aquaria è accessibile tutti i giorni dalle 10 alle 22.00 tranne il lunedì che apre alle 13.00.

Nei mesi invernali Aquaria sarà aperta, durante la settimana, dalle 16.00 alle 22.00, nel fine settimana dalle 10.00 alle 22.00.

Novità di Aquaria:

Dal 1° agosto le tre fasce di prezzo, giornata/pomeridiano/serale, per entrare in Aquaria non sono più legate all'orario d'ingresso ma alla scelta del numero di ore di permanenza.

Quello che prima era segnalato come prezzo serale corrisponde adesso a tre ore da utilizzare indifferentemente all'orario di ingresso, il pomeriggio a 6 ore, la giornata corrisponde al tempo illimitato.

Per maggiori informazioni telefonare allo 030.916044 oppure rivolgersi ai punti informazione del Centro Benessere Termale.

- Si informa che la navetta che collega gratuitamente il centro Storico alle Terme Virgilio sarà attiva fino alla metà di ottobre dal lunedì al sabato. Non viene erogato la domenica a causa del traffico che si sviluppa in queste giornate; nonostante i nostri sforzi l'impossibilità di fornire orari attendibili e gli inevitabili ritardi ai quali il servizio andrebbe incontro finirebbero per causare alla nostra clientela più disagi che vantaggi.
- Per i clienti delle Terme Catullo e Aquaria è prevista una riduzione del 30% sul costo della sosta auto nel parcheggio comunale Monte Baldo. Per maggiori dettagli chiedere ai punti informazione delle Terme Catullo.
- Si ricorda che anche i clienti delle cure tradizionali possono utilizzare, dalle 7.00 alle 10.00, il percorso vascolare e la piscina termale di Aquaria acquistando singoli ingressi o abbonamenti.

News from the Spa From August, at Aquaria, new pathways at hourly rates

From August at Aquaria our new pathways at hourly rates will be available. For further information tele-

phone 030.916044 or contact the information desks at the Thermal Wellbeing Centre.

We would also like to remind you that clients of the Thermal Wellbeing Centre and the Catullo Spa are entitled to a 30% discount in the Monte Baldo car park.

Thermen-Infos Ab August bietet Aquaria neue Programme mit Stundenpreis an.

Ab August werden bei Aquaria die neuen Programme mit Stundenpreisen angeboten. Nähere Informationen erhält man unter der Rufnummer 030.916044 oder an den Info-Punkten des Thermal-Wellness-Centers.

Wir erinnern daran, dass die Kunden des Thermal-Wellness-Centers und der Thermen Catullo 30% Rabatt für den Parkplatz Monte Baldo erhalten.

“Un Euro, un grande dono”, è lo slogan scelto per la campagna, promossa dalla Fondazione della Comunità Bresciana Onlus insieme a Terme di Sirmione S.p.A. con il Patrocinio del Comune di Sirmione, finalizzata a raccogliere fondi per far rinascere la Chiesa di S. Anna della Rocca.

L'iniziativa ha lo scopo di sensibilizzare i clienti della società termale, i turisti e i visitatori di Sirmione.

La campagna di raccolta “Dona un Euro per la tutela della Chiesa di Sant’Anna” è stata lanciata a fine luglio nei centri termali e negli alberghi termali delle Terme di Sirmione con l'intenzione di essere poi estesa anche agli altri operatori economici Sirmionesi come albergatori e commercianti.

Le offerte raccolte con la campagna serviranno a finanziare i lavori necessari all'antico edificio, un monumento che accoglie da secoli generazioni di visitatori dando loro il benvenuto entro le mura di Sirmione.

le Terme informano news from Sirmione Spa die Thermen informieren le Terme informano news from Sirmione Spa die Thermen informieren

Agosto 2004 – Periodico di informazione delle Terme di Sirmione

INSIEME
PER
LA SUA
RINASCITA

S. Anna della Rocca



Un euro,
un grande dono.



Direttore Sanitario: Dott. Gianluigi Scollo

Centro Prenotazioni Terme
Tel. 030.99.04.923

Centro Prenotazioni Alberghi
Tel. 030.99.04.922

Centro Prenotazioni Aquaria
Tel. 030.91.60.44

Hanno collaborato:

M. Bergamaschi - Dott. I. Carrubba
Rita La Rosa - Dott.ssa E. Mariotti

Numero Verde Terme

Numero Verde
800-802125

www.termedisirmione.com

termedisirmione@termedisirmione.com

aquaria@termedisirmione.com

DESENZANO

MOSTRA - INCISIONI DI PABLO PICASSO
1 - 29 Agosto
Galleria Civica

FESTA DEL VINO
11 - 15 Agosto
Centro Sportivo San Martino

FESTA DI SAN ROCCO
14 Agosto, località San Rocco

RASSEGNA FLOREALE
21° ORCHIDEA D'ARGENTO
24 - 29 Agosto, Piazza Malvezzi

SIRMIONE

MOSTRA D'ARTE
PERSONALE DI ANNA MARIA SCAPPINI
14 - 26, Sala Civica di Piazza Flaminia

OMAGGIO A MARIA CALLAS - IV EDIZIONE
CONCERTO DEL DUO
ALBERTO MARTINI, violino
ROBERTO LOREGGIAN, clavicembalo
19 agosto - ore 21,15
Chiesa di San Francesco

OMAGGIO A MARIA CALLAS - IV EDIZIONE
RECITAL DEL SOPRANISTA ANGELO
MANZOTTI CON L'ENSEMBLE DI
STRUMENTI ANTICHI "TIEPOLO"
giovedì 26 agosto - ore 21,15
Chiesa di Santa Maria della Neve

MOSTRA D'ARTE
PERSONALE DI STEVE GRAY
28 agosto - 9 Settembre,
Sala Civica di Piazza Flaminia

CONCERTO DI MUSICA SACRA
GRUPPO DA CAMERA CARONTE
CONCERTO PER LA RACCOLTA
DI FONDI PER IL RESTAURO
DELLA CHIESA
29 agosto - ore 21
Chiesa di Santa Maria della Neve

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.*

Gambe di “piombo”

Caldo, afa, umidità alle stelle, sono i fastidi della stagione estiva che non tutti sopportano e, soprattutto per chi accusa problemi di circolazione, l'estate diventa un vero calvario. Le gambe si gonfiano e diventano pesanti “come il piombo”. Spesso il disagio si accompagna, nelle ore notturne, a bruciore e a crampi che disturbano il riposo. “L'estate richiama pelli ambrate e spiagge assolate e abbronzarsi nel più breve tempo possibile è il sogno di tutti – riferisce il dott. Ignazio Carrubba, Specialista in Idrologia. E prosegue: l'abbronzatura è quasi un “dovere” ma con estrema cautela: si deve evitare di esporsi al sole soprattutto nelle ore più calde della

una alimentazione bilanciata, ricca di vegetali (frutta e verdura), suggerisco di limitare l'assunzione di sale, di alcool (è permesso un buon bicchiere di vino rosso ai pasti), di caffè (la dose consentita è di 2-3 tazzine bar al giorno) e bevande gassate e contenenti caffeina. Importante è anche bere molta acqua (almeno 2,5 litri al giorno). Prima di dormire, una doccia fresca ed infine coricarsi sollevando le gambe leggermente per godere di un fresco e rilassante riposo notturno”.

*Si ringrazia, per la collaborazione,
il Dott. I. Carrubba – specialista in Idrologia*



giornata e aiutare a prevenire i gonfiori e i fastidi con una adeguata terapia farmacologica prescritta dal proprio medico”.

Per gambe sofferenti, inoltre, il movimento è un toccasana assieme ad un'alimentazione equilibrata. A completamento, per aumentare l'efficacia delle cure sopra descritte, è bene seguire un ciclo di idromassaggi con l'acqua sulfurea salsobromiodica. “L'idromassaggio – sostiene il dott. Carrubba – serve a stimolare e riattivare la circolazione venosa anche a livello dei capillari. All'azione fisica dell'idromassaggio si sommano le azioni specifiche dell'acqua delle Terme di Sirmione. Ricca di idrogeno solforato, bromo, iodio e altri oligoelementi, l'acqua delle Terme di Sirmione concorre al miglioramento della circolazione sanguigna oltre al drenaggio dei liquidi in eccesso.

E il massaggio è utile? “Sicuramente – continua il dott. Carrubba – il massaggio è utile, soprattutto quello dolce, linfodrenante, associato all'idromassaggio, perché migliora la microcircolazione, rimuove l'eccesso di cataboliti (aiuta a smaltire le scorie) , ottimizza l'ossigenazione dei tessuti”. E il post-cure? “A casa o in albergo possiamo prendere alcuni accorgimenti per mantenere i benefici dei trattamenti termali – conclude Carrubba. Oltre ad

Heavy legs

If you are prone to sluggish circulation, summer brings discomfort. Swollen legs which feel as heavy as lead prevent your normal daily activities. You can help yourself by avoiding the midday sun, taking exercise and following an appropriate diet.

A course of hydromassage in the sulphurous thermal waters of Sirmione Spa, one of our classic treatments, combined with lymph draining massage, helps to boost circulation and drain excess fluids and toxins, oxygenating the tissues.

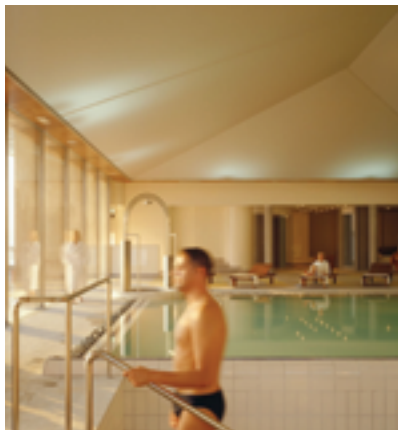
Wenn die Beine schwer wie Blei sind

Wer Kreislaufprobleme hat, bekommt diese besonders im Sommer zu spüren. Geschwollene Beine, die sich schwer wie Blei anfühlen, werden zur Belastung im Alltag.

Hilfreich ist es, sich vor der Mittagshitze zu schützen, sich viel zu bewegen und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Ein zum klassischen Angebot der Terme von Sirmione gehörendes Bad im Whirlpool mit schwefel-, brom- und jodsalzhaltigem Thermalwasser, kombiniert mit einer Lymphdrainage verbessert die Durchblutung, trägt zur Ausscheidung von überschüssiger Flüssigkeit und Abfallstoffen bei und versorgt das Gewebe mit Sauerstoff.

I trattamenti con **l'acqua termale** ad Aquaria

Ad Aquaria, Centro Benessere Termale delle Terme di Sirmione, le piscine, gli idromassaggi, il percorso vascolare, sono strutture che valorizzano sia le azioni fisiche che farmacologiche dell'acqua sulfurea salso-bromiodica. Ma non solo, anche la doccia massaggio e la doccia lancia sonni di acqua termale che benessere del centro.



La **doccia lancia** consiste in un massaggio su tutto il corpo oppure su specifiche aree per mezzo di differenti getti d'acqua termale. Quello che caratterizza questo trattamento è la variazione della temperatura e della pressione del getto. Il cliente è posto in piedi, ad una distanza di circa 3 metri dall'operatore e gli viene indirizzato un getto d'acqua, prima sulla parte posteriore poi anteriore del corpo. E' ottimo per stimolare la pelle, i sistemi di termoregolazione, la circolazione sanguigna



ed i muscoli di tutto il corpo. L'esclusività di questo trattamento è la sensazione di carica energetica e di benessere generale da cui si è pervasi alla fine del trattamento.

La **doccia massaggio** è una pioggia dolce d'acqua termale a cui si associa un massaggio manuale; massaggio e doccia sono un connubio molto valido poiché le mani del terapeuta possono trattare più facilmente tessuti e mu-

scali riscaldati e rilassati dai getti della doccia. Gli effetti della doccia massaggio sono dovuti al getto a pioggia, alla pressione dei getti, alla temperatura dell'acqua e alle manovre del terapeuta durante il massaggio manuale. In questo trattamento le reazioni termiche sono strettamente collegate alle reazioni chimiche, infatti la temperatura dell'acqua (37°-38°C) determina vasodilatazione che a sua volta favorisce l'assorbimento dello solfo e l'adsorbimento delle sostanze minerali. La doccia massaggio può essere considerata un trattamento completo per i suoi molteplici effetti: drenante, di peeling, decontratturante e sedativo.

Treatments using thermal waters at Aquaria

The thermal waters are the principal ingredient of almost all the treatments on offer at Aquaria. The jet shower and the massage shower are two exclusive treatments consisting solely of sulphurous thermal waters containing sodium, bromine and iodine. The jet shower massages the whole body or specific parts using different types of thermal jet. The exclusiveness of this treatment lies in the burst of energy and the general sensation of wellbeing which you experience afterwards.. The massage shower is a gentle thermal shower combined with a manual massage. This treatment is made unique by its numerous effects: it drains, exfoliates, dissolves muscle tension and calms.

Die Thermalwasser-Behandlungen im Wellnessclub Aquaria

Thermalwasser ist die Grundlage der meisten von Aquaria angebotenen Behandlungen. Die Druckstrahldusche und die Massagedusche sind Exklusiv-Behandlungen mit schwefel-, brom- und jodsalzhaltigem Wasser. Bei der Druckstrahldusche werden der gesamte Körper oder bestimmte Körperteile mit verschiedenen Thermalwasserstrahlen massiert. Am Ende der Behandlung fühlt man sich wie neu geboren und hat frische Energie getankt. Bei der Massagedusche wird ein sanfter Thermalwasser-Regenschauer mit einer manuellen Massage kombiniert. Die Wirkung dieser Behandlung ist gleichzeitig entwässernd, peelend, muskelentspannend und beruhigend.

Un mese a Sirmione • This month in Sirmione • Ein Monat in Sirmione

M. Bergamaschi

Il calendario degli eventi estivi a Sirmione si presenta, anche in agosto, ricco di cultura e spettacolo. Si comincia il 2 agosto alle ore 21.15, per poi proseguire negli altri tre lunedì del mese, con la *“VI rassegna internazionale di teatro di figura”*.

Gli appassionati di musica potranno apprezzare, giovedì 19 e 26 agosto, i concerti della IV edizione di *"Omaggio a Maria Callas"*. La prima data vedrà protagonista il duo Alberto Martini, violino, e Roberto Loreggian, clavicembalo, mentre giovedì 26 ci sarà il recital del sopranista Angelo Manzotti con l'ensemble di strumenti antichi "Tiepolo". Il sabato è dedicato all'arte: dal 14 al 26 agosto, nella Sala Civica di Piazza Flaminia si terrà la *Personale di Anna Maria Scappini*, mentre sabato 28 agosto fino al 9 settembre, sempre nella stessa Sala, la personale in mostra sarà di *Steve Gray*. Ultimo appuntamento del mese è con il concerto di musica sacra del *Gruppo da Camera Caronte*, nella Chiesa di Santa Maria della Neve. I fondi raccolti durante la serata serviranno per il restauro del tetto della Chiesa.

appreciate the “Omaggio a Maria Callas” concerts on Thursday 19 and Thursday 26 August which pay tribute to Maria Callas for the fourth year running. A rather special event this month is the sacred music concert performed by the Gruppo da Camera Caronte in the church of Santa Maria della Neve. This charity performance is to raise funds for the restoration of the church roof. .



Ein Monat in Sirmione

Im August finden montags wieder die Aufführungen des "6. Internationalen Figurentheater-Festivals statt. Für Musikliebhaber gibt es am Donnerstag, den 19. und 26. August Konzerte der vierten "Hommage an Maria Callas". Nicht versäumen sollte man diesen Monat das Konzert mit religiöser Musik der Gruppo da Camera Caronte in der Kirche Santa Maria della Neve. Die Einnahmen des Konzerts werden für die Restaurierung des Kirchendachs gespendet.

VERONA
...e dintorni

ARENA DI VERONA

RIGOLETTO
di Giuseppe Verdi
14, 18, 21, 25, 28 Agosto

LA TRAVIATA
di Giuseppe Verdi
6, 12, 17, 20, 24, 27 Agosto

IL TROVATORE
di Giuseppe Verdi
7, 13, 19 Agosto

AIDA
di Giuseppe Verdi
1, 5, 8 15, 22, 26, 29, 31 Agosto

DANZA

BALLETTO DELL'ARENA DI VERONA
"LA VEDOVA ALLEGRA"
 coreografia Maria Grazia Garofoli
 10-11-12-13-14-17 Agosto ore 21
 Teatro Romano

VICTOR ULLATE
BALLET MADRID
19-20-21 Agosto ore 21
Teatro Romano

SPORT

**PALLAVOLO FEMMINILE
ITALIA-CUBA
7 Agosto, Verona Palaolimpia ore 21**

MOSTRE

TESORI DELLA SOFFITTA
Mostra scambio del
giocattolo usato
ogni venerdì del mese
al 3 settembre
Cortile del Tribunale
(Piazza Viviani)

TEATRO

VACCARIA
di Angelo Beolco
detto Ruzante
Teatro Nazionale
Croato di Fiume
Piccolo Teatro di Milano
Regia: Gianfranco De Bosio
26-28 Agosto ore 21
Teatro Romano

INFORMAZIONI

IAT Verona
Tel. 045.80.68.680

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

appuntamenteventsterminappuntamenteventsterminappuntamenteventsterminappuntamenteventstermin

PESCE DEL LAGO DI GARDA: LUCCIO IN SALSA

PREPARAZIONE

In abbondante acqua aggiungete l'aceto, il vino, gli aromi e le verdure. Portatelo ad ebollizione per 15 minuti, fatelo raffreddare ed immergetevi il luccio pulito e lavato.

Rimettete la pentola sul fuoco e cuocete facendo in modo che l'acqua non arrivi mai a piena ebollizione. A cottura ultimata, estraete il pesce dal liquido di cottura e fatelo raffreddare, quindi spolpatelo e disponetelo in una pirofila.

Per la salsa, sminuzzate le acciughe, aggiungete un battuto di capperi e il prezzemolo e soffriggete in metà dell'olio extravergine. Versate la salsa sul pesce già spolverizzato di cannella e pepe macinato. Lasciate riposare per un paio d'ore aggiungendo il rimanente olio extravergine di oliva crudo. Servite con polenta abbrustolita.

INGREDIENTI (per 4 persone)

un luccio da 600 g
1 dl di aceto di vino bianco
mezzo litro di vino bianco
un paio di litri d'acqua
80 g di cipolla / 80 g di sedano
80 g di carote / un mazzo di gambi di prezzemolo e prezzemolo tritato
2 foglie di alloro
una manciata di capperi sott'aceto
sale e pepe / cannella
qualche acciuga salata

Sport e tempo libero

M. Bergamaschi

Teatro del Vittoriale Prosa Garda Festival 2004

Dal 21 al 31 agosto al Teatro del Vittoriale a Gardone Riviera si svolgerà la II Edizione del "Prosa Garda Festival 2004", sotto la direzione artistica del prof. Marco Basile. Inizio spettacoli: ore 21.30. (Per informazioni: Fondazione il Vittoriale degli Italiani, Gardone Riviera (BS), Tel. 0365.296511).

- Sabato 21 Corale dell'attesa
- Domenica 22 La storia di Cyrano
- Lunedì 23 Irina Prozorova - Papalco
- Martedì 24 Di donne, di sogni, di uomini e balene
- Mercoledì 25 Olga
- Giovedì 26 Baccanti
- Venerdì 27 Tradimenti
- Sabato 28 I naufragi di don Chisciotte
- Domenica 29 Palermo
- Lunedì 30 Il fazzoletto di Dostoevskij
- Martedì 31 Faust

The 2004 Garda Theatre Festival

From 21 to 31 August at the Vittoriale Theatre in Gardone Riviera the 2nd "Prosa Garda Festival 2004" will be held, directed by Marco Basile. Performances start at 9.30 pm. (For information please contact Fondazione il Vittoriale degli Italiani, Gardone Riviera (BS), Tel. 0365.296511)

Until 8 August the Città di Sirmione e Terme di Sirmione National Tennis Tournament will be held at the Tennis Brema courts. Admission free of charge. For information contact Tennis Brema (tel. 030.9196418).

Theater Vittoriale - Prosa Garda Festival 2004

Vom 21. - 31. August findet im Theater Vittoriale in Gardone Riviera zum zweiten Mal das "Prosa Garda Festival 2004" unter der künstlerischen Leitung von Prof. Marco Basile statt. Beginn der Aufführungen 21.30 Uhr. (Informationen: Stiftung Vittoriale degli Italiani, Gardone Riviera (BS), Tel.: 0365.296511)

Bis zum 8. August findet auf den Tennisplätzen Brema das nationale Tennisturnier der Stadt Sirmione und der Terme von Sirmione statt. Zuschauer zahlen nicht. Informationen beim Verein „Tennis Brema“ (Tel.: 030.9196418).



30° Torneo Nazionale di Tennis Città di Sirmione e Terme di Sirmione

Ogni anno, come tradizione, sui campi da tennis Brema a Sirmione si svolge l'atteso appuntamento con il Torneo Nazionale di Tennis Città di Sirmione e Terme di Sirmione. Per gli appassionati di questo sport, l'evento da non perdere, giunto quest'anno alla 30° edizione, si svolgerà dal 31 luglio all'8 agosto. Il 31 luglio avrà inizio il torneo dedicato al Singolare Maschile 2° categoria, mentre il 1° agosto partirà il Singolare Maschile 4° categoria. Durante la settimana si svolgerà inoltre il Doppio Maschile (uno giocatore di 2° categoria e uno di 4° categoria). L'ingresso per assistere alle partite è gratuito. "Tennis Brema" (tel. 030.9196418).



Sistema Certificato
Qualità e Ambiente
ISO 9001 e ISO 14001

APERTURA CENTRI TERMALI

Spa opening times
Öffnungszeiten Termalanlagen

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

Dal 01/11
dal Lunedì al Venerdì
dalle 16.00 alle 22.00
Sabato e Domenica
dalle 10.00 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
Motoscafisti**
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

orari apertura opening times öffnungszeiten

indirizzi utili useful addresses nützliche adressen