

UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA' UNITRE – UNIVERSITA' DELLE TRE ETA' MONCALIERI

L'ESERCIZIO FISICO COME TERAPIA: PASSEGGIATE DELLA SALUTE E CULTURALI
5° DALL'EX CRF (CENTRO RIEDUCAZIONE FUNZIONALE) AL FARO DELLA VITTORIA
(PARCO DELLA MADDALENA) – SABATO 12 MAGGIO 2018

**RITROVO ALLE ORE 8,30 NEL PARCHEGGIO DI VIA PETRARCA A MONCALIERI E TRASFERIMENTO AL PUNTO DI PARTENZA
PARCHEGGIO DI FRONTE ALL' EX CRF, IN STRADA SAN VITO 460, ORE 9.00 INIZIO CAMMINATA**

Con la collaborazione della Dott.ssa LUCIA ALBANO e del Dott. ANDREA GAFFURI

L'attività motoria è un valido strumento per la prevenzione della salute e sempre più spesso considerata come una terapia alla pari di quella farmacologica. Una semplice camminata racchiude un'infinità di benefici sia a livello corporeo che mentale; questa moderata attività aerobica è adatta alle persone di qualsiasi età poiché aiuta a migliorare la coordinazione motoria e stimola il sistema propriocettivo oltre a tonificare la muscolatura. Ha anche un importante risvolto psicologico perché permette alle persone di socializzare, di confrontarsi facendo un'attività che diverte e rilassa. Molte ricerche hanno confermato che la sedentarietà è causa di malattia e che molte malattie come il diabete e le cardiopatie si possono combattere anche con l'esercizio fisico abbinato ad una corretta alimentazione ed a sane abitudini.

Il percorso: dal CRF in strada San Vito al Faro della Vittoria.



Il **Parco della Rimembranza**, comunemente noto come **Parco della Maddalena**, è un vasto giardino pubblico cittadino della collina di Torino, situato nei dintorni della vetta del Bric della Maddalena, meglio noto come "Colle della Maddalena" che, con i suoi 715 m s.l.m. è il punto più elevato della città. Ha un'estensione superiore a 90 ettari e ospita oltre 21.000 alberi, molti dei quali non autoctoni (come le conifere). È costituito da un ampio piazzale panoramico posto sulla vetta del colle con al centro il Faro della Vittoria, dall'Arboretum Taurinense e da una serie di strade e sentieri pedonali di circa 45 km di sviluppo. Il Parco della Rimembranza venne inaugurato con una solenne cerimonia il 20 settembre 1925 alla presenza del re Vittorio Emanuele III, per celebrare la vittoria italiana nella prima guerra mondiale e i caduti torinesi, nonché per costituire contemporaneamente un arboreto sperimentale con alberi appartenenti a 400 specie botaniche differenti. Il nucleo originario del parco, con le più svariate specie botaniche, conserva la memoria dei 4.787 caduti torinesi: accanto ad ogni albero è affissa una targa con il nome di un caduto della Grande Guerra. Il parco è celebre soprattutto

perché ospita il monumento della Vittoria Alata, imponente costruzione in bronzo, opera di Edoardo Rubino e commissionato nel 1928 dal senatore Giovanni Agnelli, che decise di donarlo alla città per commemorare il decimo anniversario della vittoria dell'Italia nella prima guerra mondiale. Alla base della statua è stato posto uno scritto di Gabriele D'Annunzio a ricordo del primo conflitto mondiale. Dalla vetta dove è posto, ovvero un piazzale ricoperto di ghiaia, si gode un bel panorama sulla città e sulla catena delle Alpi Occidentali.



La partecipazione è aperta anche agli aggregati, non iscritti all'UNITRE, con un contributo di **€3,00** per copertura assicurativa da corrispondere per ogni uscita. Per problemi organizzativi i Soci, e non, interessati alle uscite devono dare la propria adesione in Segreteria entro **Giovedì 10 Maggio 2018**. Il giorno dell'uscita potrebbe essere soggetto a variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche! Riferimento organizzativo i Sigg. **MAURO MARTINENGO, GIAN PAOLO FERRERO.**

Info: Segreteria UNITRE via Real Collegio, 20 – Moncalieri Lun. – Ven. orario 15.00-18.00 - Tel./Fax. 011-644771; e-mail: info@uni3moncalieri.it — sito: www.uni3moncalieri.it