

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

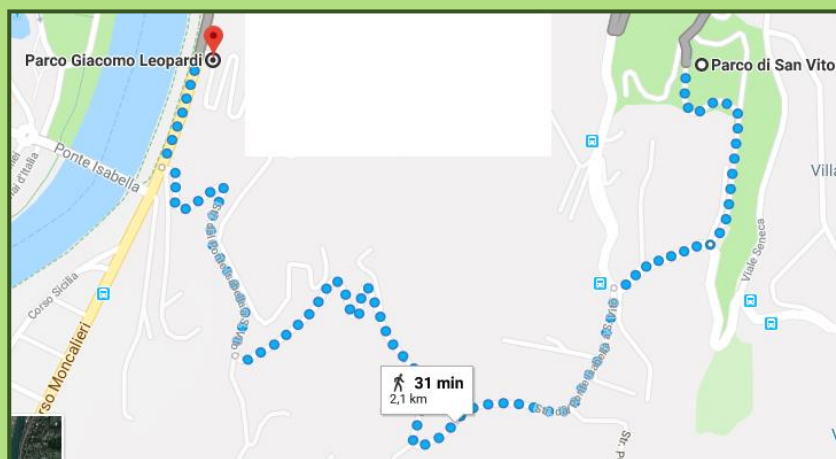
L'ESERCIZIO FISICO COME TERAPIA: PASSEGGIATE DELLA SALUTE E CULTURALI
2° USCITA: ANELLO VERDE: DAL PARCO LEOPARDI AL PARCO SAN VITO
SABATO 24 MARZO 2018

**INGRESSO IN PARCO LEOPARDI CORSO MONCALIERI 145, RITROVO
ORE 9.00 IN CORSO SICILIA IN PROSSIMITÀ DEL NUMERO 13, PARCHEGGIO
A PAGAMENTO €1,00 BUS 67 FERMATA PIAZZA ZARA**

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: L'inizio dell'itinerario coincide con l'ingresso principale del **Parco Leopardi**. Sul piazzale antistante l'ingresso e, in corrispondenza del primo tornante, all'interno del parco, si notano gli ingressi, ora murati, dei rifugi antiaerei che riportano la sigla P.A.A. (Protezione Anti Aerea). Dopo una prima serie di tornanti si giunge al pianoro dove sorgeva la villa e dove ora troviamo un'area attrezzata per il gioco bimbi e un'ampia tettoia. Il Parco Leopardi in origine ospitava la Villa San Severino le cui uniche tracce rimaste dai tempi della seconda guerra mondiale sono l'edificio



destinato ai custodi ed una porzione di muro perimetrale in mattoni. Arrivati alla bacheca in legno dell'Anello Verde, che riporta le informazioni riguardanti la villa, in corrispondenza di una piccola radura dotata di panchine, usciamo dal parco proseguendo in leggera discesa lungo un sentiero che per un lungo tratto è compreso tra le recinzioni di due residenze (a monte Villa Orsi). Dopo qualche centinaio di metri giungiamo ad un bivio e procediamo a destra in un passaggio in trincea che imbocchiamo in salita. Questo sentiero, più volte rovinato dalle piene del rivo collinare. Il sentiero termina su un tratto asfaltato in corrispondenza del doppio cancello di ingresso della villa conosciuta come Villa Orsi. Costeggiando il muro di cinta fino alla curva, troviamo Villa Belfiore, anticamente conosciuta come il Ruscala, di costruzione seicentesca con un gradevole giardino intorno. Continuiamo il percorso fino ad arrivare su asfalto in Strada comunale di San Vito, qui svoltiamo verso sinistra e, dopo circa duecento metri lungo il marciapiede, troviamo sulla destra l'ingresso del secondo parco di questo tratto: il Parco San Vito.



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 22 Marzo 2018**. Il giorno potrebbe essere soggetto a variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche!

Riferimento organizzativo il Sig. **MAURO MARTINENGO**.