

L'ESERCIZIO FISICO COME TERAPIA: PASSEGGIATE DELLA SALUTE E CULTURALI

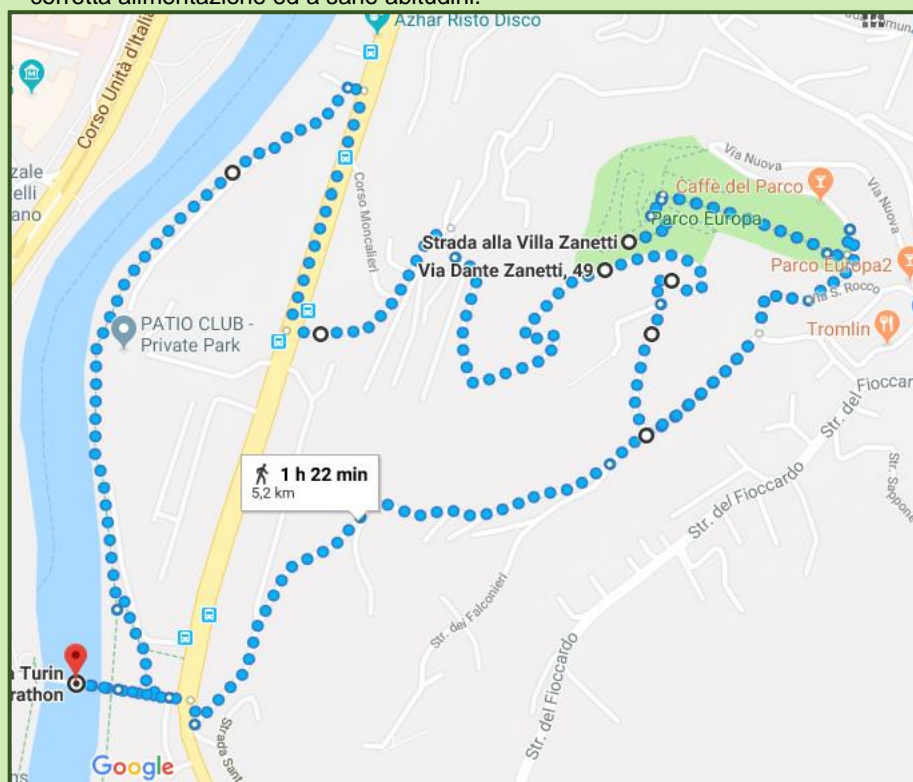
2° SALITA A CAVORETTO – PARCO EUROPA

SABATO 23 MARZO 2019

RITROVO ALLE ORE 9,00 PRESSO LA PASSERELLA DI TURIN MARATHON – ALLA ALTEZZA DI C.SO MONCALIERI 355.



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.



Sulla collina torinese e più precisamente nella zona di Cavoretto, a 315 metri d'altezza sul livello del mare, si trova il Parco Europa, un'altra bellissima e panoramica area verde della città di Torino disponibile a pochi chilometri da centro della città.

I terreni, di proprietà della famiglia Morelli di Popolo, furono ceduti al Comune di Torino negli anni '50 e fu così progettato da Pietro Bertolotti il nuovo parco che avrebbe preso il nome di Parco Europa.

Durante i lavori di costruzione la parte nord del Parco Europa fu lasciata in condizioni semi-naturali, mentre il resto del parco fu spianato. All'interno furono costruite numerose stradine e viali, oggi utilizzabili per esplorare e conoscere le bellezze di quest'area verde. Molte sono le specie botaniche che si possono osservare all'interno del parco: biancospini, platani, pini, cipressi e magnolie. Da vedere sicuramente il caratteristico uliveto e il giardino degli iris. Nel Parco Europa troverete anche un'area giochi per bambini e delle fontane a cascata e a zampilli.

Vale sicuramente la pena raggiungere il Parco Europa per perdersi tra i suoi vialetti stando a contatto con la natura e godendo

della varietà di piante in esso presenti. Da vari punti potrete, inoltre, ammirare le splendide viste panoramiche sulla città di Torino.



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 21 Marzo 2019. Il giorno dell'uscita potrebbe essere soggetto a variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche!**

Riferimento organizzativo il Sig. MAURO MARTINENGO.

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