

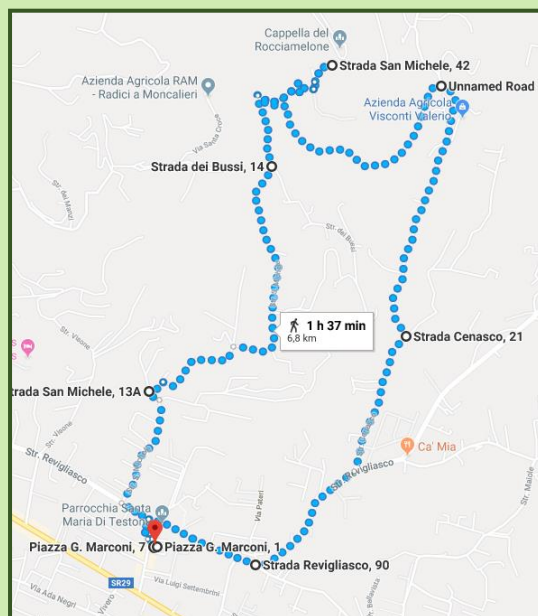
L'ESERCIZIO FISICO COME TERAPIA: PASSEGGIATE DELLA SALUTE E CULTURALI

3° DA TESTONA ALLA CAPPELLA DEDICATA ALLA MADONNA DELLA NEVE, DETTA DEL ROCCIAMELONE SABATO 30 MARZO 2019

RITROVO ALLE ORE 9,00 IN PIAZZA G. MARCONI -TESTONA. LA PIAZZA È SOTTOSTANTE LA CHIESA PARROCCHIALE S. MARIA ED È RAGGIUNGIBILE IN AUTO (PARCHEGGIO LIBERO) O CON MEZZI PUBBLICI. AUTUBUS 67 CHE VI FA' CAPOLINEA.

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: si percorre un breve tratto di str. Revigliasco direzione Moncalieri dopodiché si piega a destra su str. S. Michele che sale ripida sulla collina. A destra si incontra l'ingresso e si costeggia per un tratto il muraglione che delimita il parco "Lancia" dov'è situata l'omonima villa. Si continua salita su strada contornata da serre coltivate e residenze signorili, si lascia sulla sinistra strada Castelvechchio e si scende in un vallone boscoso da cui, con alcuni ripidi tornanti, si raggiunge la cappella. Il santuario dedicato a **Maria Santissima della Neve**, sito in frazione Rocciamelone di Testona, vicino a Moncalieri, è una chiesetta in muratura di modeste dimensioni, che sorge sulle colline torinesi. La lapide sulla facciata principale indica che la costruzione risale a tempi antichi e non è da escludere che originariamente il Santuario fosse uno dei tanti tempietti che, all'epoca dell'Impero Romano, venivano dedicati a divinità pagane protettrici dei lavori agricoli. **La Cappella del Rocciamelone** fu costruita sui ruderi di un edificio precedente, non si conosce quando; l'unica data certa è il 1752 quando la cappella fu restaurata e dedicata alla Vergine della Neve, come riportato sulla lapide. Nel 1896 furono aggiunte le due campane. Fino al 1934 esisteva un cappellano sul posto e nel periodo 1935 – 1984 esisteva una scuola elementare, data l'importanza che aveva la frazione Rocciamelone. Oggi comunque viene celebrata la messa tutte le domeniche. La discesa avviene sulla stessa strada utilizzata per la salita fino a prendere sulla sinistra il bivio che porta su strada Cenasco, di qui si arriva su strada Revigliasco all'altezza del ristorante Elefante Bianco. Si segue strada Revigliasco fino a piazza Marconi da dove siamo partiti.



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 28 Marzo 2019**. Il giorno dell'uscita potrebbe essere soggetto a variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche! Riferimento organizzativo il Sig. **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