

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

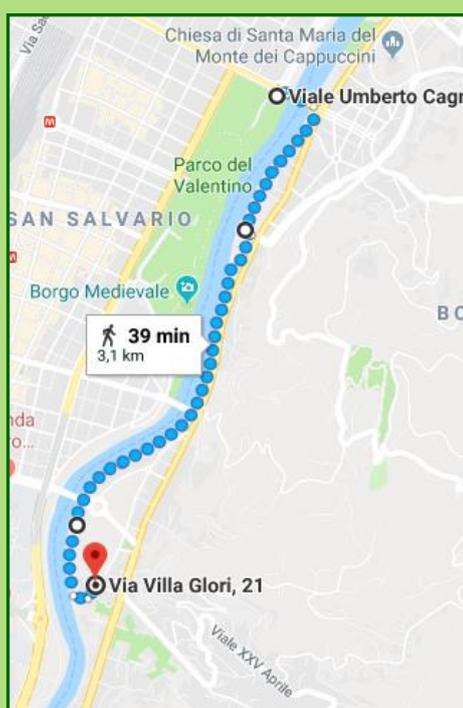
L'ESERCIZIO FISICO COME TERAPIA: PASSEGGIATE DELLA SALUTE E CULTURALI

## 4° LUNGO IL PO – SABATO 21 APRILE 2018

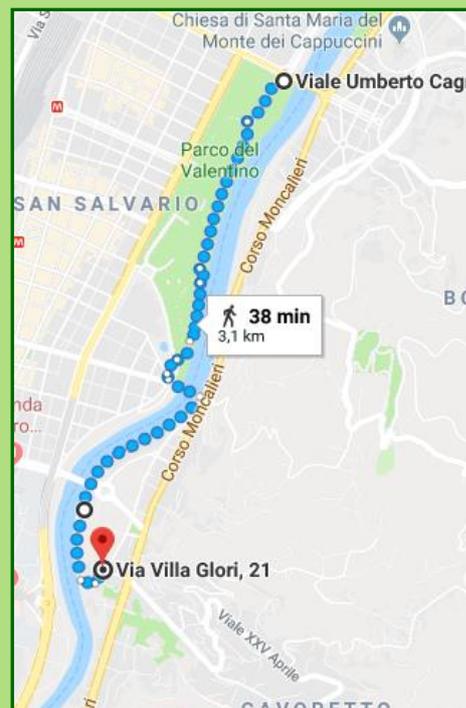
RITROVO ALLE ORE 9,00 IN VIA VILLA GLORI DI FRONTE ALLA PISCINA LIDO, PARCHEGGIO A PAGAMENTO € 1,00  
BUS 67 FERMATA PIAZZA ZARA.

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: Andata:** (riva destra) da ponte Franco Balbis a ponte Umberto I; **Ritorno:** (riva sinistra) Valentino, Borgo medioevale ponte Franco Balbis. Il **ponte Balbis** attraversa il Po tra corso Bramante e piazza Scevola. Venne edificato tra il 1926 e il 1927 dall'impresa Porcheddu, su progetto dell'architetto Giuseppe Pagano Pogatsching (1896-1945). Fu inaugurato nel 1928, in occasione dell'Esposizione Nazionale per il decennale di Vittorio Veneto. Ha una struttura in cemento armato a tre campate, lunga 147 metri e larga 20 metri. Il **Borgo Medioevale** di Torino è un museo a cielo aperto che sorge lungo le rive del fiume Po, nel parco del Valentino a Torino. Entrarvi, attraverso il ponte levatoio, vuol dire viaggiare nel tempo e nello spazio, abbandonare la città del XXI secolo per trovare un momento di serenità tra portici, fontane, botteghe artigiane, giardini e un castello che ti guarda



dall'alto della sua mole imponente

Costruito per sostituire il ponte metallico sospeso intitolato a Maria Teresa, il **ponte Umberto I** è una presenza monumentale che permette l'attraversamento del Po in corrispondenza di corso Vittorio e del borgo Crimea. Nel 1911, ad ornamento del ponte, furono aggiunti quattro gruppi scultorei allegorici; Luigi Contratti (1868-1923) eseguì la Pietà e il Valore su corso Vittorio Emanuele II, Cesare Reduzzi (1857-1911) realizzò invece l'Arte e l'Industria, sul lato di corso Fiume.



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 19 Aprile 2018**. Il giorno dell'uscita potrebbe essere soggetto a variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche! Riferimento organizzativo il Sig. **MAURO MARTINENGO**.