



# CAMMINANDO

Verso l'Autunno

Il CALCIT Chianti F.no e il Gruppo Trekking (Bagno a Ripoli, con il patrocinio della SIPO Società Italiana di Psico-oncologia), propongono una serie di camminate per pazienti oncologici e familiari.



## **CAMMINARE**

è una pratica spontanea e naturale, muovere un passo dopo l'altro non è solo un modo semplice per prendere possesso da ciò che ci circonda, ma può rappresentare un modo per dare sfogo a una necessità sia fisica che emotiva, una condizione in cui i pensieri più intensi e dolorosi possono affiorare e forse divenire accettabili.

## **CAMMINARE**

può diventare un gesto, abitudine che costituisce uno stile di vita appropriato per chiunque voglia aiutarsi a star bene.

## **CAMMINARE**

o fare attività fisica costante, seguire una corretta alimentazione, astenersi dal fumo, costituiscono i tre argomenti base delle linee guida della Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consigliati per la lotta al cancro.

## **CAMMINARE**

con la semplicità e la possibilità di poterlo fare ovunque da soli o in compagnia, ci dà l'opportunità di fare qualcosa per "noi"; nei passi che avanzano non sono coinvolti solo i piedi ma tutto il corpo e anche la mente, il cuore!

# PROGRAMMA DI OTTOBRE

Chi è interessato può contattare Giuliana al 3287356043  
email: [giuliana.bindi@gmail.com](mailto:giuliana.bindi@gmail.com)

**Martedì 6 ottobre**

**ARCO DEL CAMICIA**

**PATERNO - CROCE A VARLIANO**

Un percorso nella valle del Rimaggio

Ritrovo ore **9.00** giardini Bagno a Ripoli ore **9.15**  
parcheeggio via del Carota (Arco del Camicia)

**Martedì 13 ottobre**

**DA QUARATE A POGGIO CASCIANO**

Vigneti, coloniche e boschetti

Ritrovo ore **9.00**, Grassina, parcheeggio via A. Bikila.

**Martedì 20 ottobre**

**SAN DONATO IN COLLINA**

**TORRE A CONA**

La campagna e le antiche dimore

Ritrovo ore **9.00** giardini di Bagno a Ripoli, ore **9.20**  
San Donato in Collina, parcheeggio via di Montisoni.

**Martedì 27 ottobre**

**A CHIOCCHIO**

**CAMMINANDO NELLE VIGNE**

Facile percorso tra i colori dorati dell'autunno

Ritrovo ore **9.00** Grassina, parcheeggio via A. Bikila.

Ogni partecipante è tenuto a rispettare le norme anti-Covid: indossare la mascherina, mantenere i distanziamenti, munirsi di gel igienizzante, controllare la temperatura corporea.

I volontari del CALCIT e gli accompagnatori del Gruppo Trekking mettono a disposizione le loro esperienze e conoscenze del territorio con un progetto che mira a:

- riscoprire le proprie possibilità
- stare con se stessi e con gli altri
- vivere momenti sereni nella e con la natura
- cogliere il positivo dentro e fuori di sé
- ritrovare spazi di vita “liberi da malattia”

Alle Camminate potranno partecipare i pazienti che abbiano ricevuto indicazione positiva dal proprio oncologo.

Il CALCIT garantirà ai pazienti oncologici la copertura assicurativa necessaria per tutte le uscite.

[www.Calcitonlus.it](http://www.Calcitonlus.it)

Facebook Calcit Chianti Fiorentino

[www.trekkingbagnoaripoli.it](http://www.trekkingbagnoaripoli.it)