



CAMMINANDO

In Novembre e Dicembre



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 NOVEMBRE-DICEMBRE

Chi è interessato può contattare Giuliana al 3287356043
email: giuliana.bindi@gmail.com

Martedì 3 Novembre

UN PERCORSO SULLA RIVA DESTRA DEL BORRO DI SAN GIORGIO

Pescaie, fornaci, lavatoi, colonie, ...
Ritrovo ore **9.00**, Antella, parcheggio di via Montisoni

Martedì 10 Novembre

LA VILLA DI MONDEGGI E LE SUE COLONICHE

Antichi paesaggi del Chianti fiorentino
Ritrovo ore **9.15**, Capannuccia, parcheggio di via Tizzano (scuola dell'Infanzia).

Martedì 17 Novembre

DA PORTA SAN MINIATO A PORTA SAN NICCOLÒ

Le mura del '300, San Miniato al Monte, le Rampe del Poggi
Ritrovo ore **9.15** Firenze, piazza Demidoff (Lungarno Serristori)

Martedì 24 Novembre

BALATRO - PICILLE - IL BOSCO DEL CERRETO

Case allineate, olivi, cipressi, palagi e torrini.
Ritrovo ore **9.15** Croce a Balatro, parcheggio via di Belmonte (capolinea bus).

Martedì 1 Dicembre

INTORNO A LAPPEGGI

La villa Medicea, il borgo, il Casalone
Ritrovo ore **9.15** Grassina parcheggio via Bikila

Martedì 15 Dicembre

LE QUERCE DEL POGGIO A RIPOLI

Angoli nascosti dei colli fiorentini
Ritrovo ore **9.15**, Bagno a Ripoli, giardini "N. Campeggi" (I Ponti)

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

Facebook Calcit Chianti Fiorentino

www.trekkingbagnoaripoli.it

Stampato in Proprio Calcit Chianti Fiorentino - E.T.S.