



# CAMMINANDO

## in Gennaio e Febbraio

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 e per tutti coloro che vogliono prendersi cura della propria salute.



[www.trekkingbagnoripoli.it](http://www.trekkingbagnoripoli.it)  
[info@trekkingbagnoripoli.it](mailto:info@trekkingbagnoripoli.it)

Chi è interessato

può contattare Giuliana al 3287356043

email: [giuliana.bindi@gmail.com](mailto:giuliana.bindi@gmail.com)



Patrocinio del Comune di  
Bagno a Ripoli



# PROGRAMMA

## Gennaio e Febbraio

Martedì 11 gennaio

Lungo l'Arno da Rovezzano al Girone

Partenza: ore 9:00 Parcheggio di via Villamagna (Nave a Rovezzano)

Martedì 18 gennaio

Apparita – Palagetto – Bencistà

Ritrovo: ore 8:45 Giardini I Ponti - "Nano Campeggi", Bagno a Ripoli

Partenza: ore 9:00 Parcheggio del Bigallo

Martedì 25 gennaio

Villamagna – Poggio a Luco

Ritrovo: ore 8:45 Giardini I Ponti - "Nano Campeggi", Bagno a Ripoli

Partenza: ore 9:00 Parcheggio di Villamagna

Martedì 1 febbraio

Anello della Badiuzza degli Ughi

Ritrovo: ore 8:45 Giardini I Ponti - "Nano Campeggi", Bagno a Ripoli

Martedì 8 febbraio

Fattucchia – Fonte della Fata Morgana

Partenza: ore 9:00 Parcheggio via Dante Alighieri (Grassina)

Martedì 15 febbraio

Anello di Lappeggi – La Torre

Ritrovo: ore 8:45 Parcheggio via A. Bikila (Grassina)

Martedì 22 febbraio

Podere Fregiano: raccolta di erbe commestibili

Partenza: ore 9:00 Parcheggio via di Montisoni (San Donato in Collina)

## CAMMINARE

è una pratica spontanea e naturale. Muovere un passo dopo l'altro è un modo semplice per prendere possesso di ciò che ci circonda e può aiutare a dare sfogo a necessità sia fisiche che emotive, in cui i pensieri più intensi e dolorosi possono affiorare e forse divenire accettabili.

## CAMMINARE

può diventare uno stile di vita per chiunque voglia aiutarsi a star bene.

## CAMMINARE

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

## CAMMINARE

da soli o in compagnia offre l'opportunità di fare qualcosa per "noi"; nei passi che avanzano non sono coinvolti solo i piedi, ma tutto il corpo e anche la me





I volontari del Calcit e gli accompagnatori del Gruppo Trekking mettono a disposizione le loro competenze 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 natura.

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.

