



AFFILIATO F.I.E.



# CAMMINANDO

## in Marzo - Aprile

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



# in Marzo - Aprile

**7 MARZO**

*Raccolta di erbe spontanee commestibili*

Ritrovo: ore 8:30 Giardini "Nano Campeggi" - Bagno a Ripoli

**14 MARZO**

*Anello di Poggio dell'Incontro*

Ritrovo: ore 8:30 Giardini "Nano Campeggi" - Bagno a Ripoli

Partenza: ore 9:00 parcheggio del Convento dell'Incontro

**21 MARZO**

*Rosano - Samprugnano e dintorni*

Ritrovo: ore 8:15 Giardini "Nano Campeggi" - Bagno a Ripoli

Partenza: ore 8:30 parcheggio della Bottega di Rosano

**28 MARZO**

*Poggi dell'Impruneta*

Ritrovo: ore 8:15 Giardini "Nano Campeggi" - Bagno a Ripoli

**4 APRILE**

*Anello di Sant'Andrea a Morgiano*

Ritrovo: ore 8:30 parcheggio via A. Bikila - Grassano

Partenza: ore 9:00 parcheggio via di Pulicciano (viale di accesso Villa di Mondeggi)

**11 APRILE**

*Bibbiano e dintorni*

Ritrovo: ore 8:15 Giardini "Nano Campeggi" - Bagno a Ripoli

**18 APRILE**

*Giardino Bardini e Forte di Belvedere (visita guidata)*

Partenza: ore 9:00 via dei Bardi, 1 - Ingresso Giardino Bardini

## **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 mente.



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:

- **riscoprire** le proprie possibilità
- **stare** con se stessi e con gli altri
- **vivere** momenti sereni nella natura.



Le 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.