



CAMMINANDO



AFFILIATO FIE

in Settembre – Ottobre 2023



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
info@trekkingbagnoaripoli.it

Chi è interessato

può contattare Giuliana al 3287356043

email: giuliana.bindi@gmail.com



Patrocino del Comune di
Bagno a Ripoli



in Settembre – Ottobre 2023

26 SETTEMBRE

Calcinaia - Palazzaccio - Gavignano

Ritrovo: ore 8:30 parcheggio Cimitero di Antella, via di Montisoni

3 OTTOBRE

San Donato - Fonte Santa - Gamberaia

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

10 OTTOBRE

Bencistà - Monte Cucco - Poggio Crociferro

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

17 OTTOBRE

Santo Stefano alle Corti - Moriano

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

24 OTTOBRE

Impruneta: giro delle fornaci

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

31 OTTOBRE

Sulle tracce di Ubaldino:

da villa Peruzzi alle fornaci di Monte Pilli

Ritrovo: ore 8:30 parcheggio Cimitero di Antella, via di Montisoni

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 sé 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.