



CAMMINANDO



AFFILIATO FIE

In MAGGIO – GIUGNO 2025

Il CALCIT Chianti F.no e il Gruppo Trekking Bagno a 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.



Servizio Sanitario della Toscana

www.trekkinabaanoaripoli.it

info@trekkingbagnoaripoli.it

Chi è interessato

può contattare Giuliana al 3287356043

email: giuliana.bindi@gmail.com



In MAGGIO – GIUGNO 2025

6 MAGGIO

Camminare tra i Giardini: Iris e Rose

Ritrovo: ore 9:00 Porta San Niccolò, p.zza Poggi - Firenze

20 MAGGIO

Anello di Poggio Alberaccio

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

27 MAGGIO

Da Bencistà all'Incontro

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

3 GIUGNO

Anello di Fattucchia

Ritrovo: ore 8:30 parcheggio via D. Alighieri - Grassano

10 GIUGNO

Un giorno a Vallombrosa

Ritrovo: ore 9:00 parcheggio Giardini "Nano Campeggi" - Bagno a Ripoli

Con pranzo al sacco. Torniamo nel pomeriggio!

Ci rivediamo il 23 Settembre con il nuovo programma



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.