



CAMMINANDO



AFFILIATO F.I.E.

MAGGIO - GIUGNO 2026



Il Gruppo Trekking Bagno a Ripoli_FIE, in collaborazione con CALCIT Chianti F.no e con il patrocinio della SIPO (Società Italiana di Psico-oncologia), organizza una serie di camminate per tutti coloro che vogliono prendersi cura della propria salute, comprese persone con patologie croniche e/o oncologiche.

Le camminate si tengono il martedì mattina, da gennaio a giugno e da settembre a dicembre.

www.trekkingbagnoaripoli.it/gtbr/

email: info@trekkingbagnoaripoli.it

Chi è interessato può contattare

Giuliana cell. 328 7356043

email: giuliana.bindi@gmail.com



Società Italiana di Psicooncologia
Sezione Regionale Toscana

MAGGIO - GIUGNO 2026

5 MAGGIO

Villamagna - Castel Belforte - Capaccio

Ritrovo: ore 8:30 parcheggio Giardini "Campeggi"/I Ponti - Bagno a Ripoli

12 MAGGIO

Case di San Romolo - La Santa

Ritrovo: ore 8:30 parcheggio Giardini "Campeggi"/I Ponti - Bagno a Ripoli

19 MAGGIO

Parco di Fonte Santa

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

26 MAGGIO

Un giorno a Poggio Pratone

Ritrovo: ore 9:00 parcheggio Giardini "Campeggi"/I Ponti - Bagno a Ripoli

Con pranzo al sacco. Torniamo nel pomeriggio!

9 GIUGNO

Vallombrosa con pic-nic a Metato

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

Con pranzo al sacco. Torniamo nel pomeriggio!

Ci rivediamo il 22 settembre con il nuovo programma...

- Dal venerdì precedente la data di ogni escursione, informazioni dettagliate su difficoltà, dislivelli e tempi di percorrenza sono pubblicate in un volantino_PDF sul sito www.trekkingbagnoaripoli.it/gtbr/ COLLABORAZIONI / Calcit



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.

Gli accompagnatori del Gruppo Trekking Bagno a Ripoli e i volontari del CALCIT Chianti F.no mettono a disposizione le loro competenze e conoscenze del territorio con un progetto che mira a:

- 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 o dal medico curante.

Il CALCIT garantirà ai pazienti oncologici la copertura assicurativa necessaria per tutte le uscite.



AFFILIATO F.I.E.