



CAMMINANDO



AFFILIATO FIE

in MAGGIO - GIUGNO 2024



Il CALCIT Chianti F.no e il Gruppo Trekking Bagno a con il patrocinio della SIPO (Società Italiana di Psiconcologia), 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



Società Italiana di Psiconcologia
Sezione Regionale Toscana

MAGGIO - GIUGNO 2024

14 MAGGIO

Castel Ruggero e il Giardino delle Peonie

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

21 MAGGIO

Un giorno a Poggio Pratone

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

Con pranzo al sacco. Si prevede di concludere l'escursione nel pomeriggio

28 MAGGIO

Impruneta: giro delle fornaci

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

4 GIUGNO

Da Bencistà al Poggio dell'Incontro

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

11 GIUGNO

Un giorno nella Foresta di Sant'Antonio (Reggello)

Pic-nic alla Capanna delle Guardie

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

Con pranzo al sacco.

Si prevede di concludere l'escursione nel pomeriggio

Ci rivediamo il 24 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.