



# 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 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)



Società Italiana di Psicooncologia  
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.