



CAMMINANDO



AFFILIATO FIE

In NOVEMBRE – DICEMBRE 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
info@trekkingbagnoaripoli.it

Chi è interessato
può contattare Giuliana al 3287356043
email: giuliana.bindi@gmail.com



NOVEMBRE – DICEMBRE 2024

5 NOVEMBRE

Le Corti - Moriano - Mitigliano

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

12 NOVEMBRE

Vigneti a Monte Masso

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

19 NOVEMBRE

Cintoia - Castello di Cintoia

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

26 NOVEMBRE

Poggio Ugolino: il Sentiero dell'Orso

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

3 DICEMBRE

Alta valle del Rimaggio: Terzano e il borro di Tommmasino

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

10 DICEMBRE

Parco di Villa Strozzi

Ritrovo: ore 9:30 ingresso di Villa Strozzi, via Pisana, 77 - Firenze24

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 stesse 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.