



# CAMMINANDO



AFFILIATO FIE

In GENNAIO – FEBBRAIO 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.**



[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

# GENNAIO – FEBBRAIO 2025

## 14 GENNAIO

*Di villa in villa: da Lappeggi a Mondeggi*

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

## 21 GENNAIO

*Parco del Mensola*

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

## 28 GENNAIO

*Sentiero della Memoria - Badiuzza degli Ughi*

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

## 4 FEBBRAIO

*Da I Loti a Fonte Santa*

Ritrovo: ore 8:30 parcheggio via Belmonte (capolinea bus AT - Croce a Balatro)

## 11 FEBBRAIO

*San Cristoforo in Perticaia da Troghi*

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

## 18 FEBBRAIO

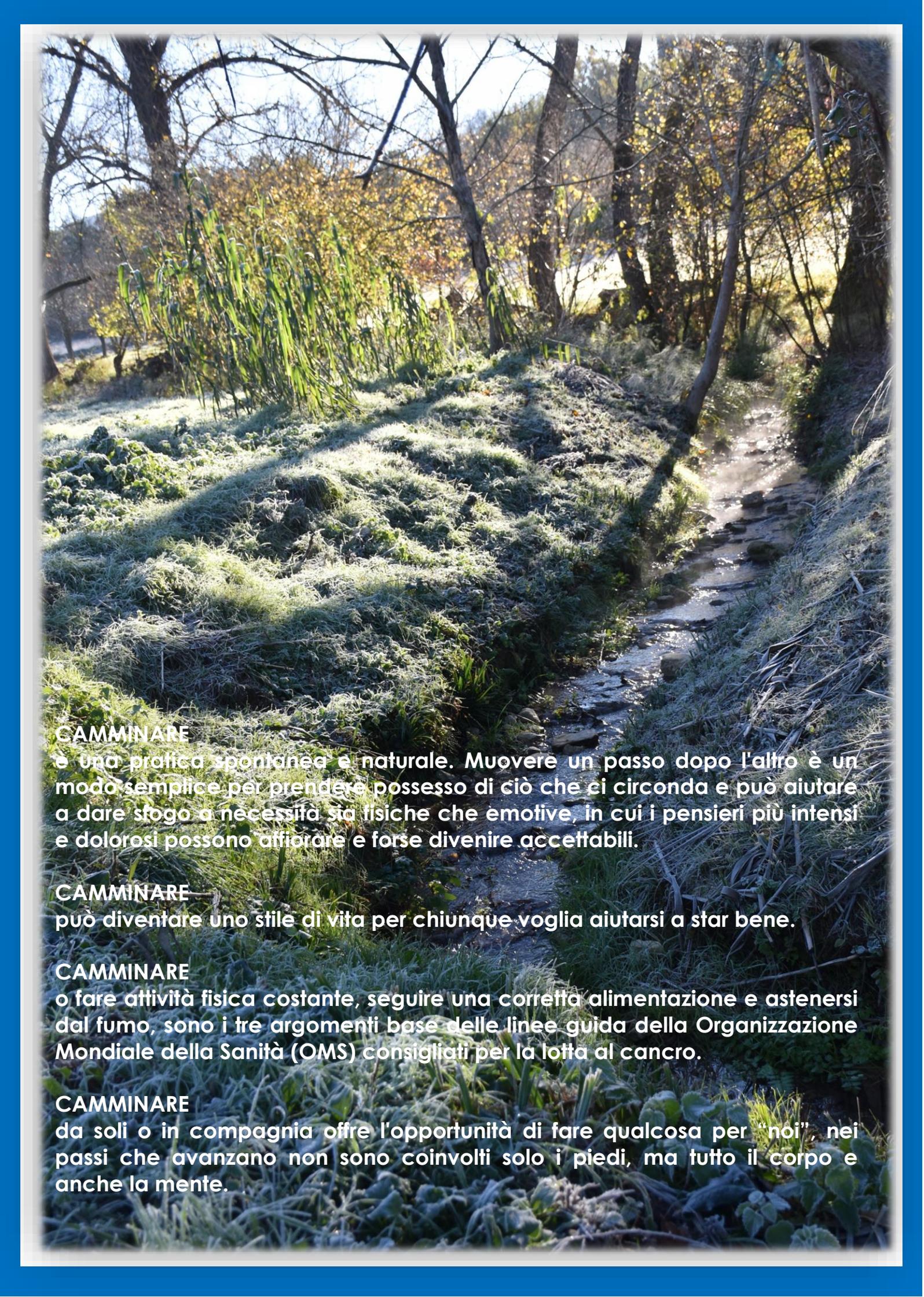
*La Collina – Monte Masso*

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

## 25 FEBBRAIO

*Da Bencistà all'Incontro*

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

A scenic view of a forest stream flowing through a lush, green landscape. The stream is the central focus, winding through a dense forest of tall trees. The ground is covered in vibrant green grasses and ferns. Sunlight filters through the trees, creating a dappled light effect on the water and the surrounding vegetation. The overall atmosphere is peaceful and natural.

### **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.