



CAMMINANDO



AFFILIATO FIE

In MARZO – APRILE 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

info@trekkingbagnoaripoli.it

Chi è interessato

può contattare Giuliana al 3287356043

email: giuliana.bindi@gmail.com



In MARZO – APRILE 2025

4 MARZO

Di villa in villa: da Lappeggi a Mondeggi

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

11 MARZO

Andar per radicchi: raccolta di erbe commestibili

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

18 MARZO

Mulini e torri nella valle del Rimaggio

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

25 MARZO

Anello di Monte Pilli

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

1 APRILE

San Cristoforo in Perticaia, chiese e castelli

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

8 APRILE

Da Antella al Lonchio

Ritrovo: ore 8:30 parcheggio del Cimitero della Misericordia - Antella

15 APRILE

Alta valle dell'Eme

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

22 APRILE

Anello del torrente Zambra

Ritrovo: ore 9:00 parcheggio via XX Settembre, Doccia - Sesto Fiorentino

29 APRILE

Boschi e oliveti tra Le Corti e Torri

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



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.