



Patrocinio del Comune



AFFILIATO F.I.E.

# CAMMINANDO

## in Maggio e Giugno

**Il CALCIT Chianti F.no e il Gruppo Trekking (Bagno a Ripoli, 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.calcitonlus.it](http://www.calcitonlus.it)

Facebook Calcit Chianti Fiorentino

[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)



# CAMMINANDO in MAGGIO

## **Martedì 4 Maggio** **DA PORTA SAN MINIATO A PORTA SAN** **NICCOLÒ**

*Le mura del '300, San Miniato al Monte, le Rampe del  
Poggi*

Partenza ore 9.00 piazza Demidoff (Firenze, Lungarno Serristori)

## **Martedì 11 Maggio** **QUARATE – SANTO STEFANO A TIZZANO**

*Torri, vigneti, antiche dimore*

Partenza: ore 9.00, Via Tizzano, villa Pandolfini (Quarate)

## **Martedì 18 Maggio** **RIGNALLA E DINTORNI**

*Castelli, case torri, ponti medioevali*

Partenza: ore 9.00, da Rignalla

## **Martedì 25 Maggio** **ANDANDO PER I COLLI DA VIA DEL CAROTA** **ALLA CORTACCIA**

*Immersi in un paesaggio agrario ancora intatto*

Partenza: ore 9.00, parcheggio di via del Carota (Arco del Camicia)

Nel rispetto delle norme anti-covid ogni partecipante è tenuto a munirsi di prodotti igienizzanti, indossare la mascherina e mantenere i distanziamenti, compilare il modulo di autocertificazione.

# CAMMINANDO in GIUGNO

**Martedì 8 Giugno**

**MONTECUCCO - GORIOLI - MONASTERACCIO**

*Sulle tracce di una strada romana*

Partenza: ore 9.00, Croce dei Frati ( via di Bencistà a Gorioli)



**Martedì 15 Giugno**

**CHIOCCHIO – MUGNANA - CINTOIA**

**Le colline del Chianti**

Partenza: Chiocchio, parcheggio vicino alla Casa del Popolo

Nel rispetto delle norme anti-covid ogni partecipante è tenuto a munirsi di prodotti igienizzanti, indossare la mascherina e mantenere i distanziamenti, compilare il modulo di autocertificazione



## 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, il cuore!

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 a:

- **riscoprire** le proprie possibilità
- **stare** con se 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.