



AFFILIATO F.I.E.



CAMMINANDO

in Novembre e Dicembre

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.calcitchiantifiorentino.it
Facebook Calcit Chianti Fiorentino



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



Patrocinio del Comune di
Bagno a Ripoli



PROGRAMMA Novembre e Dicembre

Martedì 2 novembre

Quarto – Centanni – Baroncelli

Partenza: ore 8.45 Giardino I Ponti “Nano Campeggi”

Martedì 9 novembre

Vigneti tra Diacceto e Nipozzano

Ritrovo: ore 8.15 Giardino I Ponti “Nano Campeggi”

Martedì 16 novembre

Camminando nel Parco di Sammezzano

Ritrovo: ore 8.15 Giardino I Ponti “Nano Campeggi”

Martedì 23 novembre

Villamagna – Balestrieri – Oratorio di San Gherardo

Ritrovo: ore 8.30 Giardino I Ponti “Nano Campeggi”

Martedì 30 novembre

Anello di Santa Caterina a Rimezzano

Ritrovo: ore 8.30 Giardino I Ponti “Nano Campeggi”

Martedì 7 dicembre

Il Parco del Mensola

Ritrovo: ore 8.30 Giardino I Ponti “Nano Campeggi”

Martedì 14 dicembre

Le querce del Poggio di Ripoli

Ritrovo: ore 8.45 Parcheggio della Piscina di San Marcellino (via Chiantigiana)

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.

