



AFFILIATO F.I.E.



# CAMMINANDO

## in Settembre e Ottobre

**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](http://www.calcitchiantifiorentino.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)



Patrocino del Comune di  
Bagno a Ripoli



Società Italiana di Psicooncologia  
Sezione Regionale Toscana

# PROGRAMMA Settembre e Ottobre

## Martedì 28 settembre

### **CAMMINATA CON PIC-NIC A MONTEPILLI**

Inaugurazione del programma autunnale

Partenza: ore 10.00 parcheggio del Bigallo

## Martedì 5 ottobre

### **CASTELLO DI SEZZATE – VALLE DI CINTOIA**

Presenze e trasformazioni dal Medioevo all'età contemporanea

Ritrovo: Grassina, ore: 8,45 parcheggio via A. Bikila

## Martedì 12 ottobre

### **SETTIGNANO – CASTELLO DI VINCIGLIATA**

Campagna, ville e panorami

Ritrovo: ore 8,45 (parcheggio: Nave a Rovezzano, capolinea bus n.8)

Partenza: ore 9,15 - Settignano (parcheggio cimitero)

## Martedì 19 ottobre

### **PODERI E COLONCHE TRA RIMAGGIO E ULIVELLI**

Alla scoperta del paesaggio agrario

Ritrovo: Bagno a Ripoli ore: 8.45, giardini "Nano Campeggi" (I Ponti)

## Martedì 26 ottobre

### **DA FIESOLE A MONTE CECERI**

Gli scalpellini e la pietra serena

Partenza: ore: 9,30, piazza Mino da Fiesole (lato capolinea bus n.7)



## **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.

