

CAMMINANDO

in Febbraio e Marzo

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

Facebook Calcit Chianti Fiorentino

www.trekkingbagnoaripoli.it

info@trekkingbagnoaripoli.it

Chi è interessato

può contattare Giuliana al 3287356043

email: giuliana.bindi@gmail.com

CAMMINANDO in FEBBRAIO

Martedì 2 Febbraio

CROCE A BALATRO ~ PICILLE ~ IL BOSCO DEL CERRETO

Case allineate, olivi, palagi e torrini

Partenza. Ore: 9,00 Croce a Balatro, parcheggio di Via Belmonte (capolinea bus)

Martedì 9 Febbraio

INTORNO A LAPPEGGI

Luoghi medicei, borghi, il Casalone

Partenza: ore:9.00, via di Lappeggi, angolo Via di Pulicciano

Martedì 16 Febbraio

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 23 Febbraio

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 MARZO

Martedì 2 MARZO

RIGNALLA :IL PONTE A ROMAJOLO

Un antico manufatto che supera il borro di Rignalla

Partenza: ore 9.00, da Rignalla

Martedì 9 marzo

ERBE COMMESTIBILI AL PODERE FREGIANO

Radicchioni, raperelle, cicorie e altro ...

Ore: 9.00, parcheggio di Via Montisoni (San Donato in Collina)

Martedì 16 marzo

DAL BIGALLO ~ CIPRESSAIA DI MONTEPILLI ~

APPARITA

Fornaci, cipressi e panorami

Partenza: ore 9.00, parcheggio del Bigallo

Martedì 23 marzo

SAN DONATO IN COLLINA ~ FONTE SANTA

Verso il Fico e Gamberaia fino ai castagni

Partenza ore 9,00 San Donato, parcheggio di via Montisoni

Martedì 30 marzo

MONTECUCCO ~ GORIOLI ~

MONASTERACCIO

Sulle tracce di una strada romana

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

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.