



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.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



# PROGRAMMA

**3 Maggio**

***Da Quarate a Monte Masso***

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

**10 Maggio**

***Poggio alla Croce - Poggio Citerna***

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

Partenza: ore 9:00 Poggio alla Croce

**17 Maggio**

***Risalita del torrente Grassina***

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

**24 Maggio**

***Ritorno a Sammezzano***

Ritrovo: ore 8:15 Giardini "Nano Campeggi" - Bagno a Ripoli

**31 Maggio**

***Poggio al Giro – Monte Morello***

Ritrovo: ore 8:15 Giardini "Nano Campeggi" - Bagno a Ripoli

Partenza: ore 9:00 P.le Leonardo da Vinci (Monte Morello)

**7 Giugno**

***San Donato – Montisoni***

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

Partenza: ore 8:45 Parcheggio via di Montisoni - San Donato in Collina

**14 Giugno**

***Un giorno a Vallombrosa, pic-nic a Metato***

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 se stessi e con gli altri
- **vivere** momenti sereni nella natura.



Le 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.