



AFFILIATO F.I.E.



# CAMMINANDO

in Gennaio e Febbraio

**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)



Patrocinio del Comune di  
Bagno a Ripoli



# **PROGRAMMA**

## **Gennaio e Febbraio**

**Martedì 11 gennaio**

**Lungo l'Arno da Rovezzano al Girone**

Partenza: ore 9:00 Parcheggio di via Villamagna (Nave a Rovezzano)

**Martedì 18 gennaio**

**Apparita – Palagetto – Bencistà**

Ritrovo: ore 8:45 Giardini I Ponti - "Nano Campeggi", Bagno a Ripoli

Partenza: ore 9:00 Parcheggio del Bigallo

**Martedì 25 gennaio**

**Villamagna – Poggio a Luco**

Ritrovo: ore 8:45 Giardini I Ponti - "Nano Campeggi", Bagno a Ripoli

Partenza: ore 9:00 Parcheggio di Villamagna

**Martedì 1 febbraio**

**Anello della Badiuzza degli Ughi**

Ritrovo: ore 8:45 Giardini I Ponti - "Nano Campeggi", Bagno a Ripoli

**Martedì 8 febbraio**

**Fattucchia – Fonte della Fata Morgana**

Partenza: ore 9:00 Parcheggio via Dante Alighieri (Grassina)

**Martedì 15 febbraio**

**Anello di Lappeggi – La Torre**

Ritrovo: ore 8:45 Parcheggio via A. Bikila (Grassina)

**Martedì 22 febbraio**

**Podere Fregiano: raccolta di erbe commestibili**

Partenza: ore 9:00 Parcheggio via di Montisoni (San Donato in Collina)

## **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 me





**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.

