



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.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



in Novembre e Dicembre

**8 NOVEMBRE**

**Quarate – San Donato a Campignalla**

Ritrovo: ore 8:30 parcheggio via A. Bikila - Grassina Partenza: ore 8:45  
parcheggio Tenimenti Ruffino, via Poggio al Mandorlo - Quarate

**15 NOVEMBRE**

**Le sorgenti del Poggio di Ripoli**

Partenza: ore 8:45 Giardini "Nano Campeggi" - Bagno a Ripoli

**22 NOVEMBRE**

**Troghi e la via Vecchia Aretina**

Ritrovo: ore 8:30 Giardini "Nano Campeggi" - Bagno a Ripoli Partenza: ore 9:00  
parcheggio Campo Sportivo -Troghi

**29 NOVEMBRE**

**Borghi e Colline: tra Poggiosecco e Fattucchia**

Ritrovo: ore 8:30 parcheggio via A. Bikila - Grassina Partenza: ore 8:45 via San  
Martino, angolo via Calamandrei (Bubè) – Grassina

**6 DICEMBRE**

**Le colline dell'Oltrarno**

Partenza: ore 9:00 p.zza F. Ferrucci angolo via G. Orsini - Firenze

**13 DICEMBRE**

**L'Arno a Rosano**

Partenza: 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.