



AFFILIATO F.I.E.



CAMMINANDO

in Gennaio - 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
info@trekkingbagnoaripoli.it

Chi è interessato
può contattare Giuliana al 3287356043
email: giuliana.bindi@gmail.com



Patrocinio del Comune di
Bagno a Ripoli



in Gennaio - Febbraio

17 GENNAIO

L'Arno a Rosano (replica)

Ritrovo: ore 8:00 Giardini "Nano Campeggi" - Bagno a Ripoli

Partenza: ore 8:30 parcheggio p.zza Mosca - Pontassieve

24 GENNAIO

Le colline dell'Oltrarno

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

31 GENNAIO

Villa La Selva e altri luoghi della Memoria

Partenza: ore 8:45 parcheggio dell'Oratorio di Santa Caterina, via del Carota

7 FEBBRAIO

Troghi e la via Vecchia Aretina

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

Partenza: ore 9:00 parcheggio Campo Sportivo - Troghi

14 FEBBRAIO

La valle del Rimaggio tra Paterno e Terigi

Ritrovo: ore 8:45 parcheggio via del Carota (Arco del Camicia)

21 FEBBRAIO

Da Ellera al Parco della Ragnaia

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

Partenza: ore 9:00 parcheggio via Aretina - Ellera

28 FEBBRAIO

Villamagna - Capaccio

Partenza: ore 8:45 parcheggio di via Villamagna (di fronte al Circolo "C. Protto")

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.