



CAMMINANDO

In Autunno



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.

Le uscite saranno effettuate ogni martedì dalle 9,30 alle 11,00
Chi è interessato può contattare Giuliana al 3287356043
email: giuliana.bindi@gmail.com



SISTEMA SANITARIO DELLA TOSCANA



Società Italiana di Psicooncologia
Sezione Regionale Toscana

CAMMINARE

è una pratica spontanea e naturale, muovere un passo dopo l'altro non è solo un modo semplice per prendere possesso da ciò che ci circonda, ma può rappresentare un modo per dare sfogo a una necessità sia fisica che emotiva, una condizione in cui i pensieri più intensi e dolorosi possono affiorare e forse divenire accettabili.

CAMMINARE

può diventare un gesto, abitudine che costituisce uno stile di vita appropriato per chiunque voglia aiutarsi a star bene.

CAMMINARE

o fare attività fisica costante, seguire una corretta alimentazione, astenersi dal fumo, costituiscono i tre argomenti base delle linee guida della Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consigliati per la lotta al cancro.

CAMMINARE

con la semplicità e la possibilità di poterlo fare ovunque da soli o in compagnia, ci dà 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!

PROGRAMMA NOVEMBRE - DICEMBRE

Martedì 5 Novembre

Anello di Rimaggio

Da Bagno a Ripoli verso il paese dei lavandai

Ritrovo ore 9 giardini di Bagno a Ripoli

Martedì 12 Novembre

Camminare tra le vigne a Chiocchio

Facile percorso tra i colori dorati dell'autunno

Ritrovo: ore:9 precise, Grassina, campo sportivo

Martedì 19 Novembre

Le gualchiere del Girone

Alla scoperta degli edifici "*industriali*" dell'antichità

Ritrovo ore 9.00 parcheggio della Nave a

Rovezzano (via Villamagna, di fronte all'ortolano)

Martedì 26 Novembre

Terzano e Bencistà

Bosco, antiche dimore, curiose leggende

Ritrovo: ore 9.00 precise, giardini di Bagno a Ripoli

Martedì 3 Dicembre

Santa Maria Nuova e il suo museo

Un tesoro nascosto della nostra Firenze

Ritrovo: ore 9,30 Firenze, piazza Beccaria (lato

borgo La Croce)

I volontari del CALCIT e gli accompagnatori del Gruppo Trekking mettono a disposizione le loro esperienze 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 e con la natura
- cogliere il positivo dentro e fuori di sé
- ritrovare spazi di vita “liberi da malattia”

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.

www.Calcitonlus.it

Facebook Calcit Chianti Fiorentino
Facebook Calcit Onlus Chianti fiorentino

Stampato in Proprio Calcit Chianti Fiorentino - E.T.S.