



CAMMINANDO

Verso la Primavera

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.



By. Ferruccio Zanone 2017

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 DI MARZO

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

Martedì 3 Marzo

Arco del Camicia-Paterno-Croce a Varliano

Un percorso nella valle del Rimaggio

Ritrovo: ore 9.00 parcheggio giardini di Bagno a Ripoli
ore 9.15 parcheggio via del Carota (Arco del Camicia)

Martedì 10 Marzo

Da Quarate a Poggio Casciano

Tra vigneti, coloniche e boschetti.

Ritrovo: ore 9.00 Grassina, parcheggio via A. Bikila

Martedì 17 Marzo

San Donato in Collina – Torre a Cona

La campagna e le antiche dimore

Ritrovo: ore 9.00 giardini di Bagno a Ripoli
ore 9.20: San Donato in Collina, parcheggio di via di Montisoni

Martedì 24 Marzo

San Miniato al Monte – Arcetri

Medioevo, rinascimento e romanticismo

Ritrovo ore 9.30 basilica di San Miniato al Monte

Martedì 31 Marzo

Tavernuzze e Palazzaccio

Alla scoperta della via Maremmana

Ritrovo: ore: 9,00 Grassina, parcheggio via A. Bikila

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

www.trekkingbagnoaripoli.it