



BEN-ESSERE IN NATURA 2021

Proposta Estate 2021 - CRE-GREST: **TUTTI FUORI**



Il Progetto “BEN-ESSERE IN NATURA nel Parco 2021” intende proporre percorsi naturalistici nello stupendo scenario delle montagne bergamasche. In particolare, tale iniziativa ha come obiettivo quello di attivare coinvolgenti attività di laboratorio all’interno dei Centri del PARCO DELLE OROBIE BERGAMASCHE contestualmente proponendo ad utenti di diverse età escursioni nella natura attraverso la fruizione del Parco che consentano un incontro armonioso tra uomo e natura. L’iniziativa è stata sostenuta dal bando di Regione Lombardia chiamato Ben-essere in Natura, il quale ha come finalità: utilizzare gli ecosistemi naturali delle aree protette come luoghi per realizzare iniziative diversificate, rivolte al benessere della persona nella sua più ampia accezione, recuperando il delicato rapporto tra uomo-natura, al fine di:

- diffondere la cultura del benessere psico-fisico nell’ambiente naturale e stimolare stili di vita in armonia con la natura;
- favorire lo sviluppo di itinerari tematici e forme di turismo responsabile;
- favorire una accessibilità e fruizione inclusiva per le diverse abilità motorie e sensoriali.



BEN-ESSERE IN NATURA nel Parco 2021

PERCORSI 2021

PERCORSO CUSIO - Piani dell'Avaro

PERCORSO OLTRE IL COLLE – Cattedrale vegetale

PERCORSO VILMINORE – Diga del Gleno

PERCORSO VALBONDIONE - Rifugio Curò.

I soggetti coinvolti

- CEA Servizi Cooperativa Sociale Onlus, nata nel 2011 con lo scopo di promuovere l'integrazione socio-culturale anche attraverso attività di educazione ambientale.
- Il Parco delle Orobie Bergamasche, ente preposto dal 1989 alla tutela, alla pianificazione e alla gestione di un territorio che comprende 45 amministrazioni comunali.

Contesto & obiettivi del progetto

Tra le attività d'eccellenza di CEA Servizi e al Parco delle Orobie vi è l'educazione ambientale: numerosi i progetti che si articolano nel corso dell'anno allo scopo di avvicinare, soprattutto i più giovani, al mondo della natura. Al fine di attribuire a tali percorsi in contesti naturali anche una valenza didattica, il Parco delle Orobie ha istituito dei "Centri Parco" con illustrazioni, cartellonistica e aree laboratoriali dedicati a temi specifici.

Pertanto, il Progetto promosso da Regione Lombardia "BEN-ESSERE IN NATURA 2021" intende proporre escursioni e attività laboratoriali in posti suggestivi del Parco delle Orobie Bergamasche che consentano un incontro armonioso tra uomo e natura. Si tratta di iniziative extrascolastiche rivolte a bambini e ragazzi, in particolar modo destinate ai centri ricreativi estivi ma anche a famiglie. In particolare si prevede la realizzazione di 4 iniziative (percorsi) con l'aggiunta di un percorso bonus.



PERCORSO CUSIO - Piani dell'Avario



I Piani dell'Avaro, situati in Alta Valle Brembana, nel Comune di Cusio (Bergamo), offrono all'escursionista un paesaggio (a quota 1700 metri circa) caratterizzato da vasti prati dai quali si stagliano pareti rocciose che riecheggiano la lunga tradizione mineraria del luogo. Non si tratta affatto di una landa desolata: i Piani dell'Avaro conservano ancora numerose specie vegetali e animali che è possibile ammirare in tutti i periodi dell'anno.

Ciò che segnatamente contraddistingue però questo suggestivo tratto delle Orobie Bergamasche sono gli ampi pascoli e le tipiche Baite di montagna, tradizionalmente ricovero stagionale di persone e bestiame. È così che una camminata lungo il verde altipiano ai piedi del Monte Avaro diventa occasione per entrare in contatto diretto con gli animali, specialmente bovini, e conoscere le antiche attività di montagna, come la produzione di latte e formaggi. Soprattutto per i più piccoli può risultare divertente, oltre che formativo, assistere all'arte della mungitura nelle stalle. Presso i Piani dell'Avaro, pertanto, l'escursionista può godere del fascino bucolico dei luoghi in una condizione di benessere psicofisico, al di fuori dei serrati ritmi imposti dalla vita quotidiana, riscoprendo i piaceri essenziali della vita e, perché no, appagando il palato con i sapori della cucina montanara.



PROGRAMMA della giornata

Obiettivi

- Apprendere le principali regole di comportamento da rispettare durante un'escursione in montagna;
- Conoscere la segnaletica e i simboli utilizzati in montagna;
- Conoscere le attività produttive locali tradizionali;
- Conoscere il territorio e le diverse specie di fauna e di flora che popolano i Piani dell'Avaro;
- Conoscere i principali tipi di rocce e il loro ciclo.
- Ritrovare il contatto con la natura attraverso attività di meditazione

Luogo

Piani dell'Avaro - Centro di Valorizzazione dell'Alpeggio.

Organizzazione

- Alle ore 10.00: arrivo a mezzo bus ai Piani dell'Avaro in prossimità dell'omonimo rifugio e della Baita Ciàr ove è disponibile un'area parcheggio.
- Alle ore 10.15: accoglienza e introduzione alla giornata. Segue spiegazione della storia dei Piani dell'Avaro.
- Alle ore 11.00: passeggiata presso i Piani dell'Avaro alla scoperta delle tante piccole baite immerse in un contesto naturale di fiori variopinti (in collaborazione con una guida scout o una guida del CAI).
- Alle ore 12.00: pausa pranzo (pranzo al sacco o acquisto di cibi e bevande presso una delle strutture presenti in loco) e momento di gioco/riposo sui prati.
- Alle ore 13.30: laboratorio di mindfulness - l'obiettivo è favorire il rapporto diretto tra bambino e natura, aumentando la percezione della ricchezza del pianeta e della necessità di prendersene cura. Seguiranno dimostrazioni e giochi collettivi.
- Alle ore 15.30: conclusione delle attività e saluti.

In caso di maltempo, vi è la possibilità di un riparo presso le strutture presenti nelle vicinanze.

Soggetti coinvolti

La Cooperativa Sociale CEA Servizi coinvolgerà il Gestore del Centro di Valorizzazione dell'Alpeggio per verificare la disponibilità degli spazi per la giornata scelta. Gli esperti operatori della Cooperativa CEA Servizi si occuperanno dello svolgimento dell'attività laboratoriale, dell'escursione e della divulgazione di informazioni sul tema.

Quando

Dal 14 giugno al 31 luglio 2021. Le singole giornate sono da definire su richiesta degli interessati.



Destinatari

Il percorso è adatto a tutti in ragione della minima pendenza del giro ad anello attorno al Centro di Valorizzazione dell'Alpeggio che si intende proporre. I principali destinatari di questo percorso sono gruppi di oratori, scuole, scout e famiglie con bambini. ***Al fine di agevolare lo svolgimento dell'attività laboratoriale in programma, qualora il numero dei partecipanti fosse elevato, è prevista la divisione in gruppi.***

Costi

Sono a carico dei destinatari i costi di pasto e trasporto. N.B.: è possibile consumare il pranzo al sacco o in una delle strutture presenti ai Piani dell'Avaro (al costo di circa 15 €). La strada che porta al Monte Avaro ha un costo di accesso. Il ticket è acquistabile presso gli esercizi di Cusio o da un erogatore direttamente dalla strada che porta al Monte Avaro.

Consigli pratici e note

Si consiglia abbigliamento comodo e consono ad un'escursione in montagna (scarponcini o scarpe comode adatte a camminare, maglietta, felpa, k-way, crema solare e cappellino).

In caso di maltempo la giornata verrà posticipata.



PERCORSO OLTRE IL COLLE - Cattedrale Vegetale



La Cattedrale Vegetale di Bergamo è situata nel Comune di Oltre il Colle, tra le Prealpi Orobiche sul monte Pizzo Arera (località Plassa). Dista circa un'ora dal centro storico di Bergamo e due ore dal centro di Milano. Questa è la seconda installazione artistica del progetto di land art di Giuliano Mauri, la cui prima opera è situata a Lodi. A differenza di quest'ultima, la Cattedrale Vegetale di Oltre il Colle si trova immersa tra i monti delle Prealpi Bergamasche e si sviluppa proprio lungo una parte della cresta della montagna.

Pizzo Arera è una montagna che separa la valle Brembana dalla valle Seriana e raggiunge un'altitudine di 2512 metri sul livello del mare. Questo monte è molto conosciuto per il suo sottosuolo: è infatti ricco di lunghe miniere dismesse che furono facilmente scavate grazie all'origine carsica del monte. Attualmente è anche la destinazione preferita in zona per gli amanti del trekking.



PROGRAMMA della giornata

Obiettivi

- Apprendere il sottile e profondo legame spirituale tra natura e religione;
- Imparare a conoscere il proprio corpo e i suoi movimenti, armonizzandosi con lo spazio naturale circostante;
- Fare esperienza musicale relazionandosi con il ritmo, la melodia, le pause, la velocità e la lentezza, aumentando il vocabolario dei movimenti;
- Conoscere la storia dei comuni di Oltre il Colle e Serina.

Luogo

Plassa Arera, Comune di Oltre il Colle e Comune di Serina.

Organizzazione

- Alle ore 10.00: arrivo a mezzo bus alla località di Plassa Arera ove è disponibile un'area parcheggio.
- Alle ore 10.15: accoglienza e introduzione alla giornata. Seguirà spiegazione della costruzione della Cattedrale Vegetale e breve racconto della storia dei comuni Oltre il Colle e Serina.
- Alle ore 11.00: passeggiata nei pressi della Cattedrale sul Pizzo Arera (in collaborazione con una guida scout o una guida del CAI). La passeggiata terminerà con l'arrivo alla Cattedrale Vegetale.
- Alle ore 12.00: pausa pranzo (pranzo al sacco) e momento di gioco/riposo sui prati.
- Alle ore 13.30: approfondimento sul legame spirituale tra natura e religione.
- Alle ore 14.00: Laboratorio di danza creativa e danza terapia, per un massimo di tre gruppi da 20/25 bambini (facendo attenzione al distanziamento)
- Alle ore 15.30: conclusione delle attività e saluti.

Soggetti coinvolti

La Cooperativa Sociale CEA Servizi coinvolgerà il Comune di Oltre il Colle per verificare la disponibilità degli spazi per la giornata scelta. Gli esperti operatori della Cooperativa CEA Servizi si occuperanno dello svolgimento dell'attività laboratoriale, dell'escursione e della divulgazione di informazioni sul tema.

Quando

Dal 14 giugno al 31 luglio 2021. Le singole giornate sono da definire su richiesta degli interessati.



Destinatari

Il percorso è adatto a tutti in ragione della minima pendenza del giro ad anello attorno al Centro di Valorizzazione dell'Alpeggio che si intende proporre. I principali destinatari di questo percorso sono gruppi di oratori, scuole, scout e famiglie con bambini. ***Al fine di agevolare lo svolgimento dell'attività laboratoriale in programma, qualora il numero dei partecipanti fosse elevato, è prevista la divisione in gruppi.***

Costi

Sono a carico dei destinatari i costi di pasto e trasporto.

Consigli pratici e note

Si consiglia abbigliamento comodo e consono ad un'escursione in montagna (scarponcini o scarpe comode adatte a camminare, maglietta, felpa, k-way, crema solare e cappellino).

In caso di maltempo la giornata verrà posticipata.



PERCORSO VILMINORE - Diga del Gleno



Vilminore o valle di Scalve è un comune sparso italiano di 1.496 abitanti della Provincia di Bergamo, in Lombardia. È sede della Comunità montana di Scalve.

Situato sulla destra orografica del torrente Dezzo, in Valle di Scalve, dista circa 61 chilometri a nord-est dal capoluogo orobico. Con il Palazzo pretorio è da sempre il centro di riferimento della Valle di Scalve.

PROGRAMMA della giornata:

Obiettivi

- Raggiungere la consapevolezza della biodiversità e dei minerali.
- Esortare al rispetto per la natura che ci circonda.
- Conoscere le diverse specie di flora e di fauna che popolano il territorio bergamasche.

Luogo

Vilminore, percorso ritrovamento tronco fossile o diga del Gleno.



Organizzazione

- Alle ore 10.00: arrivo a mezzo bus a Vilminore ove è disponibile un'area parcheggio.
- Alle ore 10.15: accoglienza e introduzione alla giornata. Segue spiegazione della storia di Vilminore e del suo territorio.
- Alle ore 11.00: escursione alla diga del Gleno (con spiegazione storica e del disastro del 1923) o escursione sul percorso del ritrovamento del tronco fossile (spiegazione ritrovamento) - (da scegliere).
- Alle ore 12.30: pausa pranzo (pranzo al sacco o acquisto di cibi e bevande presso una delle strutture presenti in loco) e possibilità di momento di gioco/riposo sui prati.
- Alle ore 15.30: conclusione delle attività e ritorno.

In caso di maltempo, vi è la possibilità di un riparo presso le strutture presenti nelle vicinanze.

Soggetti coinvolti

La Cooperativa Sociale CEA Servizi coinvolgerà la guida del percorso del ritrovamento del tronco fossile, per verificare la disponibilità degli spazi per la giornata scelta. Gli esperti operatori della Cooperativa CEA Servizi in collaborazione con i soggetti del territorio si occuperà dello svolgimento dell'attività laboratoriale, dell'escursione e della divulgazione di informazioni sul tema.

Quando

Dal 14 giugno al 31 luglio 2021. Le singole giornate possono essere modificate/definite su richiesta dei soggetti interessati.

Destinatari

I principali destinatari di questo percorso sono gruppi di oratori, scuole, scout e famiglie con bambini.

Costi

Sono a carico dei partecipanti i costi di pasto (pranzo al sacco) e trasporto che devono essere organizzate dalle singole parrocchie.

Consigli pratici e note

Si consiglia abbigliamento comodo e consono ad un'escursione in montagna (scarponcini o scarpe comode adatte a camminare, maglietta, felpa, k-way, crema solare e cappellino).



PERCORSO VALBONDIONE - Rifugio Curò



Il sentiero 332: Valbondione - Maslana - Rifugio Curò è uno dei più battuti di tutta la provincia di Bergamo. In particolare durante i mesi primaverili ed estivi la probabilità di incontrare gli stambecchi e altri tipi di fauna è altissima. Non è necessario aspettare l'apertura delle Cascate del Serio per godere la bellezza di questa zona. Imboccando il sentiero 305 è possibile raggiungere il Rifugio Antonio Curò (1915 m) e il Rifugio del Barbellino (2130 m). La vista sui laghi è da incorniciare.

Il rifugio Curò, situato a 1915 mt. è stato il secondo rifugio a essere inaugurato dal CAI di Bergamo nel 1886, dopo quello di Cà Brunona. Il nome omaggia l'ing. Antonio Curò, allora presidente del CAI di Bergamo. Nel 1973 su progetto del geom. Luigi Locatelli venne costruito un secondo edificio (una volta conosciuto come Rifugio invernale Curò) adiacente all'originale.



Proprio il Rifugio invernale, dopo anni di duro lavoro, è stato ristrutturato con materiali di pregio e riqualificato in un ostello dotato di finiture e comfort che non hanno pari nel panorama alpino lombardo.

L'Osservatorio floro-faunistico di Maslana è una struttura didattica gestita da Mirco Bonacorsi e aperta a tutti gli appassionati di montagna. È stata edificata sui ruderi di una vecchia baita utilizzata per decenni dai pastori che salivano agli alpeggi con le greggi di pecore. Da lì, la zona dei Grandi Massi, si può godere della spettacolare vista sulle cascate del Serio (e non solo nelle cinque aperture programmate). Ma a Maslana la natura è tutto uno spettacolo e per questo vale la pena mettere in previsione un'escursione tra questi monti.

PROGRAMMA della giornata

Obiettivi

- Apprendere il sottile e profondo legame spirituale tra natura e religione;
- Imparare a conoscere il proprio corpo e i suoi movimenti, armonizzandosi con lo spazio naturale circostante;
- Fare esperienza musicale relazionandosi con il ritmo, la melodia, le pause, la velocità e la lentezza, aumentando il vocabolario dei movimenti;
- Conoscere la storia dei comuni di Oltre il Colle e Serina.

Luogo

Valbondione, Rifugio Maslana Goi del Ca', Osservatorio floro-faunistico di Maslana (alta Val Seriana), Rifugio Curò.

Organizzazione

- Alle ore 10.00: arrivo a mezzo bus al centro sportivo di Valbondione dove è disponibile un'area parcheggio. Da lì si prosegue a piedi fino a via Pianlivere (località Grumetti) dove inizia il percorso (dal parcheggio all'inizio del percorso sono circa 25 minuti)
- Alle ore 10.40: arrivo al piazzale di inizio percorso, accoglienza e introduzione alla giornata. Seguirà spiegazione del programma.
- Alle ore 11.00: inizio percorso verso la località di Maslana dove è situato il Rifugio Goi del Ca' (in collaborazione con una guida scout o una guida del CAI). In prossimità del rifugio (raggiungibile in 20/30 minuti) è possibile sostare e praticare attività ricreative oltre a visitare il borgo di Maslana. Per i più grandi si prosegue il cammino fino al Rifugio Antonio Curò.
- Alle ore 12.00: pausa pranzo (pranzo al sacco) e momento di gioco/riposo sui prati.



- Alle ore 13.30: approfondimento sulla flora e la fauna del posto grazie a una guida CAI/attività ricreative gestite dal Rifugio Goi del Ca'.
- Alle ore 14.00: Laboratorio di api-didattica (per gruppi da massimo 20 bambini).
- Alle ore 15.00: il gruppo dei più grandi ritorna al Rifugio Goi del Ca' per ricongiungersi con il resto del gruppo.
- Alle ore 15.30: conclusione delle attività e saluti.

Soggetti coinvolti

La Cooperativa Sociale CEA Servizi coinvolgerà il Rifugio Maslana Goi del Ca' e il Rifugio Antonio Curò per verificare la disponibilità degli spazi per la giornata scelta. Gli esperti operatori della Cooperativa CEA Servizi si occuperanno dello svolgimento dell'attività laboratoriale, dell'escursione e della divulgazione di informazioni sul tema.

Quando

Dal 14 giugno al 31 luglio 2021. Le singole giornate sono da definire su richiesta degli interessati.

Destinatari

Il percorso è adatto a tutti in ragione della minima pendenza del giro ad anello attorno al Centro di Valorizzazione dell'Alpeggio che si intende proporre. I principali destinatari di questo percorso sono gruppi di oratori, scuole, scout e famiglie con bambini. ***Al fine di agevolare lo svolgimento dell'attività laboratoriale in programma, qualora il numero dei partecipanti fosse elevato, è prevista la divisione in gruppi.***

Costi

Sono a carico dei destinatari i costi di pasto e trasporto.

Consigli pratici e note

Si consiglia abbigliamento comodo e consono ad un'escursione in montagna (scarponcini o scarpe comode adatte a camminare, maglietta, felpa, k-way, crema solare e cappellino).

In caso di maltempo la giornata verrà posticipata.

Attività Extra:

Al termine delle giornate di attività verrà proposto ai ragazzi di preparare un elaborato (scritto, disegno o altro) in riferimento all'esperienza fatta. La documentazione a testimonianza delle attività sarà raccolta ogni anno in un DVD con filmati ed elaborati, il quale verrà lasciato come documento storico al Parco e divulgato nelle biblioteche dei comuni facenti parte del Parco, nelle scuole e alle realtà partecipanti (i vari oratori) e come materiale da condividere con gli altri Parchi della Lombardia durante il workshop annuale 2021, 2022, 2023 e in altre attività di Regione Lombardia.