



Fondazione
Compagnia
di San Paolo



Sportivi *PER* natura

Il benessere circolare tra natura,
movimento e vita sana.



Fondazione
Compagnia
di San Paolo

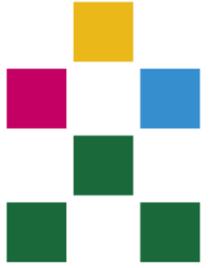


Sportivi *PER* natura

Il benessere circolare tra natura,
movimento e vita sana.

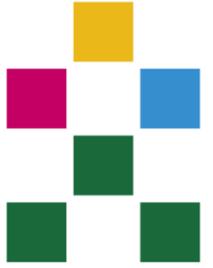
Progetto Outdoor Ergo Sum #iovadofuori

Cogoleto (GE)



PROGETTO OUTDOOR ERGO SUM #IOVADO FUORI:

Pubblico e privato insieme: il gioco di squadra che porta lo sport e l'ambiente al centro del futuro.



il Progetto si è rivolto agli abitanti di Cogoleto e ai turisti, intervenendo sul consolidamento dell'APPROCCIO NSB (natura-salute-benessere) nell'identità del cittadino per sviluppare una sensibilità collettiva sui temi dell'ambiente e dello "stare bene fisicamente", per poi innestare su di essa meccanismi partecipativi che rafforzino la ownership comunitaria delle attività di progetto e facilitino la sostenibilità delle stesse una volta terminato il finanziamento.

Progetto Outdoor Ergo Sum #iovadofuori

Cogoleto (GE)



Il progetto, della durata di 2 anni, ha avuto come obiettivo principale quello di consolidare l'approccio "natura-salute-benessere" (NSB) nell'autopercezione dell'identità delle cittadine e dei cittadini residenti a Cogoleto e nei comuni limitrofi, attraverso la promozione della pratica sportiva en plein air. L'attivazione di servizi volti alla fruizione del territorio nel suo insieme, dal mare alla montagna, ha permesso anche di sviluppare aspetti legati alla sensibilizzazione ambientale: sport sì ma consapevole, sostenibile e attivo nella salvaguardia del territorio, soprattutto di quello montano del Parco del Beigua, Geoparco UNESCO.

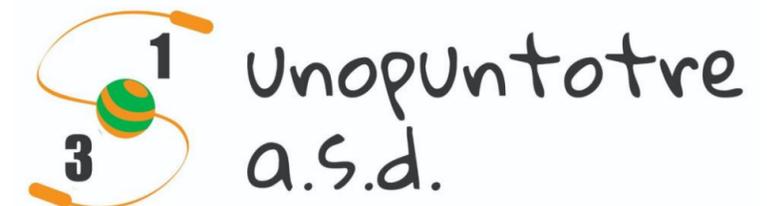


I PARTNER di progetto

D.A.F.N.E. Soc. Coop. Impresa Sociale (capofila)
COMUNE di COGOLETO (cofinanziatore)
Parco Regionale del BEIGUA
COGOLETO OUTDOOR Asd
STREET IS CULTURE Asd
UNOPUNTOTRE Asd



Parco del Beigua
UNESCO Global Geopark



Sportivi PER natura

Progetto Outdoor Ergo Sum #iovadofuori

Cogoleto (GE)



OBIETTIVI RAGGIUNTI

Allestite, attrezzate e messe a disposizione dei residenti e degli utenti in generale **due ZONE NSB** in parchi pubblici comunali, rispettivamente con una **pump track** per la pratica di ciclismo, skateboard, rollerblade e con installazioni per la pratica di **ginnastica dolce** per i cittadini "silver"



Progetto Outdoor Ergo Sum #iovadofuori

Cogoleto (GE)



OBIETTIVI RAGGIUNTI

Allestite, attrezzate e messe a disposizione dei residenti e degli utenti in generale **due ZONE NSB** in parchi pubblici comunali, rispettivamente con una **pump track** per la pratica di ciclismo, skateboard, rollerblade e con installazioni per la pratica di **ginnastica dolce** per i cittadini "silver"



Progetto Outdoor Ergo Sum #iovadofuori

Cogoleto (GE)



OBIETTIVI RAGGIUNTI

Realizzati corsi teorico-pratici di pulizia e manutenzione dei sentieri. E' stato effettuato il defrascamento e decespugliamento di circa 65 KM di sentieri per una larghezza media di 1,5 metri, corrispondente a circa 97500 mq (circa 9 campi da calcio)



Progetto Outdoor Ergo Sum #iovadofuori

Cogoleto (GE)



OBIETTIVI RAGGIUNTI

Realizzate iniziative gratuite di avviamento all'escursionismo in mountain bike con enfasi sull'educazione e sul rispetto dell'ambiente ed escursioni a piedi. Alle seguenti attività hanno partecipato 506 cittadini.



Progetto Outdoor Ergo Sum #iovadofuori

Cogoleto (GE)



OBIETTIVI RAGGIUNTI

Organizzati due eventi (1 per annualità di progetto) “Outdoor Experience”. I 2 eventi (1 per annualità) possono vantare la partecipazione di 191 cittadini soprattutto famiglie.

OUTDOOR EXPERIENCE
Alla scoperta delle bellezze del Parco del Beigua e dell'Alta Via
QUINTA EDIZIONE
SABATO 2 SETTEMBRE

DA COGOLETO ALLA CASA DELLA MINIERA

- **PERCORSO IN MOUNTAIN BIKE**
Ore 8:30 partenza presso il Molo Specca di Cogoleto
- **PERCORSO TREKKING** **AV**
Ore 9:30 partenza presso parcheggio Croce d'Oro di Sciarborasca

NECESSARIA ISCRIZIONE GRATUITA ENTRO IL 31 AGOSTO TRAMITE IL LINK <https://forms.gle/887HdAtHdkuVjFqm7>
PER INFO: COGOLETOOUTDOORASD@GMAIL.COM - SI CONSIGLIANO: SCARPONI, KWAY, ACQUA - PER LE PERSONE POCO ALLENATE L'UTILIZZO DI E-BIKE

PRANZO A CURA DEL GRUPPO ALPINI DI COGOLETO
PRESSO LA CASA DELLA MINIERA - ORE 12:30

PROVA BASE DI ARRAMPICATA
CON GLI ISTRUTTORI DEL CAI DI ARENZANO NEI PRESSI DELLA CASA DELLA MINIERA DALLE ORE 14 FINO ALLE 16

DIMOSTRAZIONE DEI VOLONTARI DELL'ANTINCENDIO BOSCHIVO
NEI PRESSI DELLA CASA DELLA MINIERA DALLE ORE 15

AQUILONI IN VOLO SULL'ALTA VIA
A CURA DI 30 KITE CLUB ORGANIZZATO DAL RIFUGIO PRATOROTONDO DALLE ORE 16

ALLA SCOPERTA DELL'ALTA VIA **AV**

- **ESCURSIONE SERALE DEDICATA ALLE FAMIGLIE**
Alla scoperta degli animali crepuscolari accompagnati da una guida del Parco del Beigua.
Ritrovo alle ore 19 presso il rifugio Pratorotondo in direzione Monte Rama - **CENA AL SACCO**
NECESSARIA ISCRIZIONE GRATUITA TRAMITE IL LINK <https://forms.gle/svWY7A6Xm1gyq6qf6> SI CONSIGLIANO: SCARPONI, KWAY, ACQUA

CONCERTO SERALE A PRATOROTONDO
MUSICA A CURA DEGLI AFTER_ALL DALLE ORE 18

IMPORTANTE RICORDARE LE DISPOSIZIONI IN MATERIA DI PREVENZIONE DELLA DIFFUSIONE DELLA PESTE SUINA. SI RINGRAZIA PER LA PREZIOSA COLLABORAZIONE:

Maggior sostenitore:

Con il contributo di:

Con il patrocinio di:

Sportivi PER natura

Progetto Outdoor Ergo Sum #iovadofuori

Cogoleto (GE)



OBIETTIVI RAGGIUNTI

Organizzate due gare sportive. Il primo anno è stata organizzata la Cogo WildTRAIL che ha visto la partecipazione di 200 runners. Attivamente sono state coinvolte circa 500 persone tra volontari, atleti, accompagnatori e camminatori. La seconda è stata una gara non competitiva che ha visto la partecipazione di 53 bambini

COGO WILDTRAIL
1 OTTOBRE 2023

Category	Distance	Ascent
WILD	22 KM	1600 D+
SHORT	13 KM	1000 D+
FAMILY	6,5 KM	300 D-

Maggior sostenitore: **Fondazione Compagnia di San Paolo**

Con il contributo di: **EMIGAO**, **Parco del Beigua UNESCO Global Geopark**

Con il patrocinio di: **Parco del Beigua UNESCO Global Geopark**

Progetto Outdoor Ergo Sum #iovadofuori

Cogoleto (GE)



OBIETTIVI RAGGIUNTI

Realizzato programma esperienziale di sensibilizzazione e promozione dell'attività fisica all'aperto per cittadini "silver" (>60 anni)

504 cittadini "silver" hanno partecipato alle lezioni di ginnastica dolce con l'utilizzo di piccoli attrezzi e dell'impianto fitness-riabilitazione



Progetto Outdoor Ergo Sum #iovadofuori

Cogoleto (GE)



OBIETTIVI RAGGIUNTI

Realizzato un calendario di iniziative di educazione ambientale (escursioni e incontri) nel Parco del Beigua rivolto ai cittadini "silver". Nel corso delle due annualità hanno partecipato 74 cittadini di cui 43 "silver"



CONOSCIAMO COGOLETO
Un anno di uscite
per conoscere Cogoleto con occhi diversi

CICLO DI USCITE SUL TERRITORIO 2024

lunedì 11 marzo	I Sentieri Napoleonici appuntamento ore 15:30 presso piazza della Stazione Ferroviaria di Cogoleto (lato mare) Breve passeggiata nel centro storico seguita da conferenza sulle battaglie napoleoniche
lunedì 13 maggio	La Casa Contadina di Sciarborasca appuntamento ore 15 presso piazza Chiesa S. Ermete di Sciarborasca Breve passeggiata con visita alla casa contadina per riscoprire le antiche tradizioni
lunedì 23 settembre	Le alture di Cogoleto: Lerca - Sciarborasca appuntamento ore 14:30 presso Chiesa S. Bernardo di Lerca Semplice escursione che da Lerca conduce a Sciarborasca
lunedì 7 ottobre	Passeggiata sul litorale appuntamento ore 14 presso giardino di Villa Nasturzio Conosciamo il lungo mare tra Cogoleto e Varazze con gli occhi del naturalista

Maggior sostenitore: **prenotazione obbligatoria**
inviare email a progetti@dafnet.it

Con il contributo di:   Con il patrocinio di:  

 **Fondazione Compagnia di San Paolo**  **Parco del Beigua**
UNESCO Global Geopark

Sportivi PER natura

Progetto Outdoor Ergo Sum #iovadofuori

Cogoleto (GE)



OBIETTIVI RAGGIUNTI

Incontri con focus sulla biodiversità botanica nel Parco del Beigua, con la collaborazione attiva di cittadini silver, chiamati a diventare custodi di biodiversità.

Nel corso delle due annualità hanno partecipato 349 persone di cui 222 cittadini "silver".



Progetto Outdoor Ergo Sum #iovadofuori

Cogoleto (GE)



OBIETTIVI RAGGIUNTI

Realizzato programma esperienziale di sensibilizzazione e promozione dell'attività fisica all'aperto che raggiunge ragazze e ragazzi. Queste attività hanno visto il coinvolgimento dell'intera cittadinanza.

Sabato 28 SETTEMBRE dalle 10 alle 23

FESTA DELL' OUTDOOR

COGOLETO

ATTIVITÀ DALLE h. 10:00

IL MOLO SPECA

- Torre Arrampicata a cura di CAI
- Ping Pong a cura di Tennis Tavolo Don Bosco
- Skate, BMX e Street Art di ASD Street is Culture
- Canestro a cura del CFFS Basket

PIAZZA GIUSTI

- Campo da calcio gonfiabile a cura di CFFS Calcio
- Beach Volley sulla spiaggia a cura di CFFS Volley

IL CLUB VELICO

- Attività acquatiche
- Mostra del progetto "Adottiamo una posidonia" sviluppato in collaborazione con l'Acquario di Genova, a cura di ASD Posidonia

PUNTO INFORMATIVO PARCO DEL BEIGUA

ATTIVITÀ DALLE h. 14:00

IL MOLO SPECA

- A cura di Cogoleto Outdoor:
 - Attività bike Kids (h.14-19)
 - Camminiamo insieme, hiking (h.17-19)
- A cura di ASD UnoPuntoTre:
 - Balletto sulle note della " Raccolta differenziata" di Jacopo Ratini.
- Dimostrazione di Zumba
- Dimostrazione di Skate, BMX e Street Art di ASD Street is Culture

DJ SET durante tutta la giornata

- DJ Federico F di Street is Culture

ANIMAZIONE VARIE dal pomeriggio

- Animazione, trucca bimbi e punto foto a cura di CogoComix

OKTOBERFEST 2ª edizione dalla sera

- 2ª edizione dell'Oktoberfest della solidarietà, a cura delle associazioni.

Maggior sostenitore: Fondazione Compagnia di San Paolo

Con il contributo di:

Sportivi PER natura

Progetto Outdoor Ergo Sum #iovadofuori

Cogoleto (GE)



OBIETTIVI RAGGIUNTI

Realizzati corsi di MTB-
BMX e altre discipline
“Street” rivolti ai bambini ed
ai ragazzi.



Progetto Outdoor Ergo Sum #iovadofuori

Cogoleto (GE)



OBIETTIVI RAGGIUNTI

Realizzato un programma di valorizzazione dell'attività fisica all'aperto destinato alle scuole. 302 ragazzi hanno partecipato attivamente alle attività ottenendo anche un voucher per il noleggio di biciclette atto ad incentivare l'attività sportiva all'aperto.



Progetto Outdoor Ergo Sum #iovadofuori

Cogoleto (GE)



OBIETTIVI RAGGIUNTI

Attivato un tavolo "TAVOLO DELL'OUTDOOR- coordinamento natura-salute-benessere" per la gestione pubblico-privata di spazi pubblici attrezzati all'aperto e la promozione dell'attività fisica all'aperto nei confronti della cittadinanza, redazione di una **Carta dei Servizi** al pubblico NSB del Comune di Cogoleto e avvio di un sistema di co-gestione

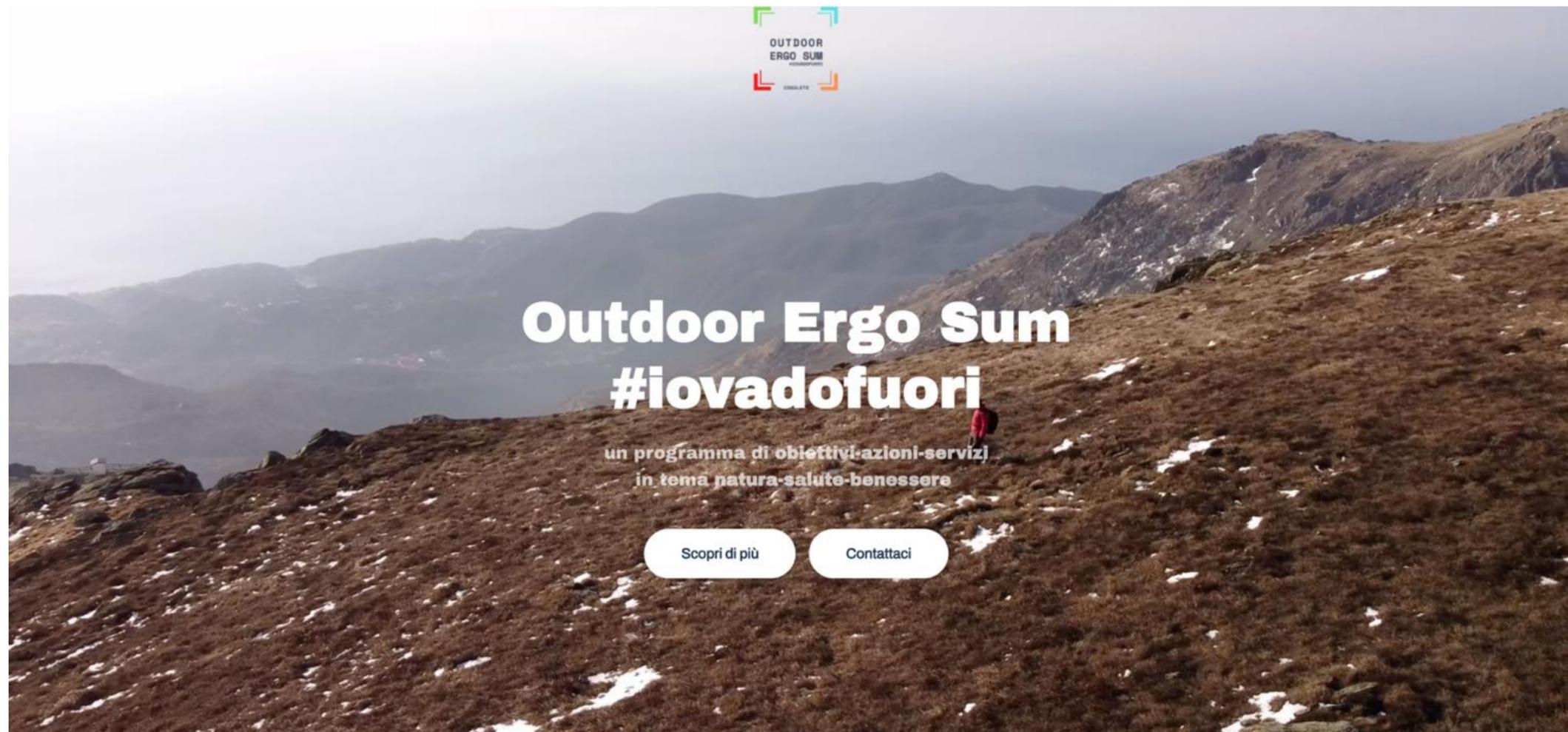


Progetto Outdoor Ergo Sum #iovadofuori

Cogoleto (GE)



PER MAGGIORI INFO:
<https://www.outdoorergosum.it/>





Fondazione
Compagnia
di San Paolo

Sportivi *PER* natura

Il benessere circolare tra natura,
movimento e vita sana.



www.compagniadisanpaolo.it

