



EN BICI SENSE EDAT

El Palau d'Anglesola

Memòria 2022

ÍNDEX



1. Introducció
2. EBSE El Palau d'Anglesola 2022
3. Les passejades
4. El voluntariat
5. Les beneficiàries

1. INTRODUCCIÓ

L'any 2012 a la ciutat de Copenhaguen, començà un moviment que pretenia ajudar les persones grans a tornar a muntar en bicicleta, però calia trobar una solució al problema de la limitada mobilitat. La resposta va ser adaptar un tricicle de manera especial, que va començar a oferir passeigs sense cap cost a les persones grans que vivien en residències.

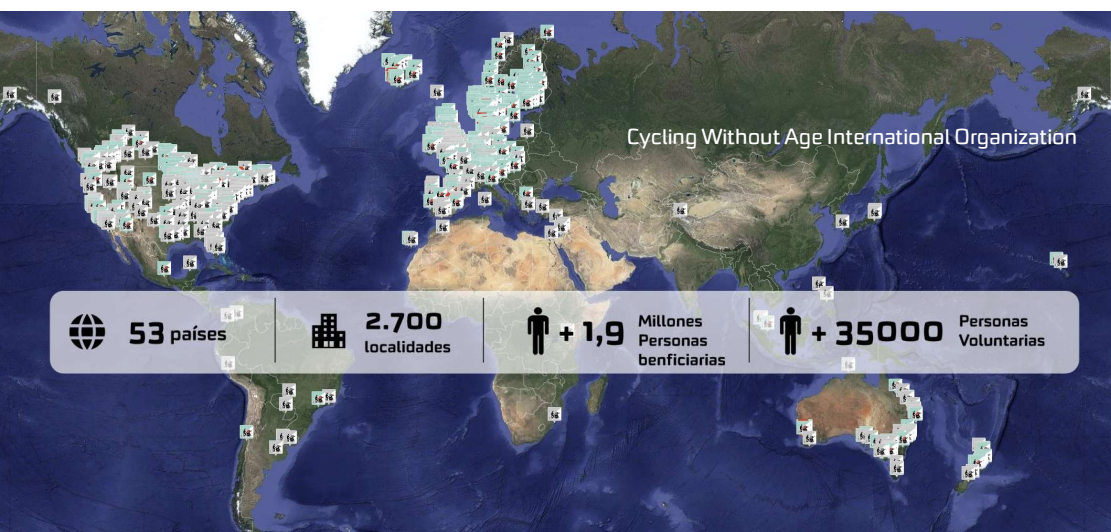
Una consultora de la societat civil de Copenhaguen es va interessar per la iniciativa i va proporcionar els recursos necessaris. Així es va iniciar un programa de voluntariat i es va crear l'Organització internacional Cycling Without Age" (<https://cyclingwithoutage.org/>)

La iniciativa es va anar estenent per tot el món i s'ha consolidat com una pràctica de gran èxit a 53 països i més de 2700 localitats (referenciades com "capítols") i amb una participació de persones voluntàries que supera les 35.000.

A l'any 2016 van aparèixer els dos primers capítols a Espanya, un a Barcelona i l'altre a San Sebastián. **El de Barcelona va donar origen a l'Associació** sense ànim de lucre, d'àmbit territorial català, **En Bici Sense Edat** (<https://enbicisenseedat.cat>) que alineada amb l'organització internacional, treballa per a millorar la salut i el benestar de les persones grans i amb mobilitat reduïda, fomentant així que apareguin nous capítols que realitzin l'activitat per mitjà del programa de voluntariat En Bici Sense Edat.

Des d'aleshores a Catalunya, han anat apareixent nous capítols arreu del territori que, en xarxa amb l'Associació, realitzen el programa alineats amb els mateixos principis i valors.

L'Associació Amics de Ca la Cileta, ha esdevingut el grup motor del Capítol d'EBSE de El Palau d'Anglesola que aquest 2022 ha començat la seva activitat.



En Bici Sense Edat per Catalunya



1. INTRODUCCIÓ

El Programa d'En Bici Sense Edat, vol retornar la sensació plaent del desplaçament en bicicleta a les persones que ja no poden fer-ho per si mateixes (beneficiàries), amb la participació de persones voluntàries que s'ofereixen per conduir un tricicle especialment adaptat i amb assistència elèctrica.

Permet a persones voluntàries que volen acompanyar a les persones beneficiàries, oferir el seu temps i, mitjançant les passejades, provocar aquell somriure que sorgeix de manera espontània quan tornen a sentir el moviment del vent i el goig d'anar amb bicicleta.

Les passejades esdevenen terapèutiques, on s'amplia la mobilitat, la reconexió amb l'entorn, les relacions humanes, l'intercanvi generacional, el reforçament de la confiança, el vincle social, la lluita contra la solitud no volguda i, en termes generals, la millora de la qualitat de vida de les persones beneficiàries del programa.





2

EBSE El Palau d'Anglesola 2022



2. EBSE EL PALAU D'ANGLESOLA 2022



2.1 Una mica d'història

Des de sempre, la residència Ca la Cileta ha comptat amb la col·laboració desinteressada de persones voluntàries, però mai s'havia trobat la manera de formalitzar la seva tasca. Des del juliol de 2021, es va poder activar el projecte de voluntariat sota el paraigües del Voluntariat de Caixabank.

Aquesta vinculació suposa un pas endavant ja que ens dona cobertura d'acord a la regulació de la Llei del Voluntariat i de foment de l'Associacionisme i fa possible que, quan realitzem una activitat, estiguem coberts per una assegurança d'accidents personals i també una altra de responsabilitat civil.



2. EBSE EL PALAU D'ANGLESOLA 2022

Amb aquesta nova seguretat jurídica, aprofitant el bon temps i el descens en la incidència de la COVID19 es van iniciar les passejades setmanals amb els residents de Ca la Cileta i veient l'èxit d'aquesta primera iniciativa, durant la primavera de 2022, vam sentir la inquietud de constituir-nos en associació per tal d'ampliar les possibilitats d'ajuda i participació cap al Centre Residencial Ca la Cileta i envers les persones grans del Palau.

Així, el 23 d'agost de 2022, neix l'Associació Amics de Ca la Cileta del Palau d'Anglesola formada, inicialment, per voluntariat i treballadores del centre residencial.

- › Inici formació pràctica 15/10/2022
- › El mes de desembre va ser pràcticament inhàbil perquè molts residents van tenir malalties respiratòries.

2.2 Dades principals 2022



50

PASSEJADES
Realitzades



25

Membres equip
VOLUNTARIAT



50

Total persones
PARTICIPANTS



3

Les Passejades

3. LES PASSEJADES



50

Passejades
REALITZADES

00 Passejades
Anul·lades



50
Hores totals
de passeig

50 Tricicle

00 Bicicleta acompanyat



2 DIES I 2 HORES

El temps total passejant seguit



1 HORA I 00 MINUTS

Temps mitjà de cada passejada

361 KM recorreguts





4

El Voluntariat

4. EL VOLUNTARIAT



El programa de voluntariat d'En Bici Sense Edat busca estimular la participació activa de la societat en la millora de la qualitat de vida i el benestar de les persones grans i persones amb discapacitat o diversitat funcional a partir de la millora de la seva mobilitat.

Amb l'activitat de voluntariat es busca de facilitar la creació de noves relacions intergeneracionals que puguin lluitar contra la soledat no volguda i promoguin l'envelliment actiu i el bon tracte cap a la gent gran.

EBSE El Palau d'Anglesola, ha acabat el 2022 amb un grup d'un total de **25 persones voluntàries**, amb una mitja d'edat de 50,44 anys

4. EL VOLUNTARIAT



25

Persones
VOLUNTÀRIES



50 **HORES totals** de voluntariat
50 tricicle + 0 bicicleta + 0 altres

2,0 **HORES** de dedicació mitja

50,4 ANYS

29 > ANYS < 68



GÈNERE del voluntariat participant

4. EL VOLUNTARIAT

4.1 Formació al voluntariat

Durant aquest any, s'han realitzat:

- **1 conferència** de presentació de EBSE el 28/4/22 programada per l'Aula Universitària del Palau d'Anglesola, amb la col.laboració de diverses entitats del Palau i la Residència de Ca La Cileta.
- **El mateix dia** es va fer una mini formació pràctica amb el tricicle que EBSE ens va deixar durant una setmana i amb la que es van realitzar diverses activitats: Passejades a la Festa de la Gent Gran del Palau / Bicicletada al Poal i xocolatada a l'acabar l'activitat. / Presentació de l'activitat i el tricicle a les 2 escoles Arnau Berenguer / Passejada a alguns avis de la residència Pare Pacífic de Vilanova de Bellpuig / Passejada a Talma de Juneda .
- **1 Sessió** a l'estiu de 2022 formativa de grup motor de EBSE a BCN (hi vam anar 5 voluntaris).
- **2 Formacions teòriques** i 1 de pràctica durant els mesos de Setembre i Octubre de 2022.

Aquest 2022 s'han un total de 25 noves voluntàries.





5

Les Beneficiàries

5. LES BENEFICIÀRIES



5.1 A quí acompanyem?

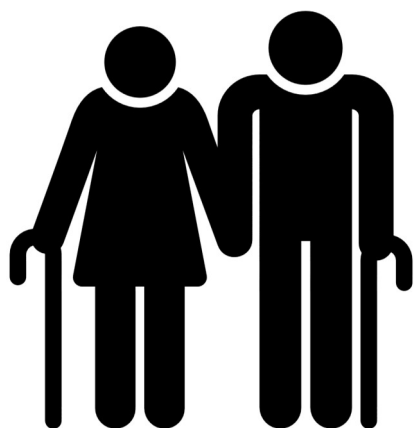
El programa d'En Bici Sense Edat té com a **beneficiàries majoritàriament el col·lectiu de persones grans**, i també està obert a persones amb **mobilitat reduïda** (amb alguna diversitat funcional, malaltia mental, malaltia degenerativa).

Al capítol del Palau d'Anglesola s'ha fet l'acompanyament a persones grans que viuen a la **Residència de Ca La Cileta**, de vegades acompanyades d'algun familiar i/o cuidador/a.

S'ha obert també a les persones grans del Palau d'Anglesola recollint-los a casa seva.

El capítol del Palau d'Anglesola també és grup motor del **Pla d'Urgell** i s'aniran incorporant pobles d'aquesta comarca conforme es disposi de suficient voluntariat.

5. LES BENEFICIÀRIES



50

Total persones
PARTICIPANTS

50

BENEFICIÀRIES

50 grans / 0 malaltia ment./deg.

00

ACOMPANYANTS

0 familiars / 0 cuidadors

 $\bar{x}$ 84,0 ANYS

98 > ANYS < 77

28,0%



72,0%

GÈNERE de les persones beneficiàries



amicscalacileta@gmail.com

