



Associació
En Bici Sense Edat

Memòria d'activitats 2022

ÍNDEX



1. Introducció

2. EBSE en 2022

3. Les passejades

4. El voluntariat

5. Les Beneficiàries

6. Altres activitats

7. Informació econòmica

8. Comunicació

(Newsletter / Web i XXSS / TV, Ràdio, Premsa)



1. INTRODUCCIÓ

1.1 Una mica d'història

En Bici Sense Edat és una Associació sense ànims de lucre d'àmbit català que treballa per a millorar la qualitat de vida, la salut i el benestar de les persones grans, i/o amb alguna diversitat funcional, malaltia mental, malaltia degenerativa, mitjançant l'organització de passejos en tricicles elèctrics especialment adaptats, conduïts per persones voluntàries.

L'origen d'aquesta iniciativa és a la ciutat de Copenhaguen l'any 2012 i està present en 52 països arreu del món, a més de 2.700 localitats.

La missió de l'entitat és promoure l'envelliment saludable i el bon tracte a les persones grans i té com a visió, facilitar la creació de noves relacions intergeneracionals que lluitin contra la solitud no volguda.

En Bici Sense Edat **comença la seva activitat** a Barcelona l'octubre de 2016 arran d'una prova pilot impulsada per una agrupació de persones i entitats, amb el suport econòmic de l'Ajuntament de Barcelona i la Generalitat de Catalunya. Les valoracions tan positives per part de totes les persones participants d'aquesta prova pilot, van evidenciar que En Bici Sense Edat era una iniciativa amb molt potencial per la ciutadania de Barcelona. Per tant, de seguida es va plantejar la continuïtat del programa.

Des dels seus inicis, En Bici Sense Edat ha donat suport a les persones grans i persones amb mobilitat reduïda a la ciutat de Barcelona. Més tard, es van començar a obrir capítols per tal de fer arribar la nostra acció social a altres territoris. Fins al dia d'avui, en què **tenim presència a 12 localitats** i continuem creixent per portar la companyia i el vent a la cara a les persones beneficiàries d'arreu de Catalunya.

2016

Es fa la **prova pilot a Barcelona**, que permetrà la creació del Capítol de Barcelona, primer a l'estat espanyol conjuntament amb de Sant Sebastià.

2017

El capítol de **Barcelona comença** la seva activitat.
Es realitza la prova **pilot a Terrassa**.
La iniciativa es reconeguda amb el premi AMBE 2017 (millor iniciativa privada al foment de l'ús de la bicicleta)

2018

L'Ajuntament de Barcelona dona més suport al programa amb una flota de 3 tricicles.
A Sant Just es comença a cercar els suports per iniciar un nou capítol.
La 3a Trobada europea de Cycling Without Age (CWA) es celebra a Barcelona.

2019

Neix En Bici Sense Edat com a associació per donar suport institucional al programa i promoure el seu desenvolupament territorial.
Comença el capítol de Terrassa.
Amb l'impuls de l'entitat local Sant Just Solidari, **comença també el capítol de Sant Just Desvern**.
Rebem el premi **BICIMPULS**.

2020

Els mesos de confinament, així com l'inevitable aïllament social, van accentuar la necessitat de sortir de casa.
En Bici Sense Edat va fer un **esforç d'adaptació als nous paràmetres sanitaris** i es van reprendre de forma progressiva les activitats tant de formació de persones voluntàries com de passejades.
En Bici Sense Edat es consolida com espai d'envelliment saludable i eina d'inclusió social.

2021

Amb l'impuls de l'entitat local Granollers Pedala, comença el **capítol de Granollers**.
De la mà de l'entitat Cardedeu Vital comença el **capítol de Cardedeu**.
Rebem els premis **ACRA i Maria Figueres** a la categoria d'innovació.
Es realitza la prova pilot a Castelldefels i inicia activitats el **capítol de Castelldefels**.

2022

Fundació Iluro, comença el **capítol de Mataró**.
Unió Ciclista Sant Cugat, comença el **capítol de Sant Cugat**.
Cooperativa l'Escamot comença el **capítol de Tarragona**.
Fundació per a les persones Dependents, comença el **capítol de Cornellà**.
Associació Amics de Ca la Cileta, comença el **capítol d'El Palau d'Anglesola**.
De la mà de l'Ajuntament de Ripoll el **capítol de Ripoll**.



1. INTRODUCCIÓ

1.2 Llitem contra l'aïllament i la soledat

En Bici Sense Edat és una aposta que considera que tota persona té dret a gaudir del vent en la cara. Es tracta d'una proposta amb especial èmfasi en la inclusió social del col·lectiu de la gent gran. Les passejades a velocitat reduïda i per entorns favorables a la interacció amb les persones al carrer, són un mitjà ideal perquè la gent gran pugui retrobar-se amb els veïns i comerciants dels seus barris. També hi ha la possibilitat que familiars o amics acompanyin al llarg de la passejada i puguin compartir l'experiència amb els seus amics o familiars.

El tricicle d'En Bici Sense Edat **esdevé un espai** on neixen noves relacions intergeneracionals per combatre la solitud de les persones beneficiàries.

Permet a persones joves que volen compartir amb la gent gran oferint-los el seu temps per provocar aquell somriure que sorgeix de manera espontània quan tornen a sentir el moviment del vent i el goig d'anar amb bicicleta.

El programa de passejades intergeneracionals va més enllà de l'activitat de les sortides en tricicles com a activitat d'oci.

El programa agrupa elements de les dues intervencions més eficaces en la reducció de la solitud no desitjada: entrenament cognitiu a través de la participació activa de les persones majors en el disseny, elecció i direcció de les rutes triades i la millora de les relacions socials.

Tot això fa que l'activitat esdevingui terapèutica.

1. INTRODUCCIÓ

1.3 Objectius i Valors

Millorar la salut i la qualitat de vida de les persones grans, i/o amb alguna diversitat funcional, malaltia mental, malaltia degenerativa (a partir d'ara denominades com **"beneficiàries"**).

Afavorir la creació de noves relacions intergeneracionals que ajudin a trencar el seu aïllament, a partir d'una activitat compartida amb les persones voluntàries, saludable i sostenible.

Donar visibilitat davant la societat, per fer-los participants de les activitats socials del seu entorn.

Combatre la soledat no desitjada d'aquest col·lectiu de persones.

Promoure l'envel·liment actiu de les beneficiàries, a partir de l'ampliació de la seva mobilitat.

Afavorir la creació de noves relacions intergeneracionals que ajudin a trencar el seu aïllament, a partir d'una activitat compartida amb les persones voluntàries, saludable i sostenible.

Oferir a la ciutadania activa, una activitat sostenible i saludable, a la vegada que comparteixen el seu temps lliure amb les beneficiàries

Millorar la cohesió i inclusió social a tot el territori.

Promocionar l'associacionisme i el voluntariat.

VALORS

- La solidaritat i la generositat.
- La inclusió social de les persones beneficiàries.
- El tracte respectuós amb les persones i l'entorn.
- El benestar i la salut de les beneficiàries.
- La sostenibilitat.
- La humanitat.





2

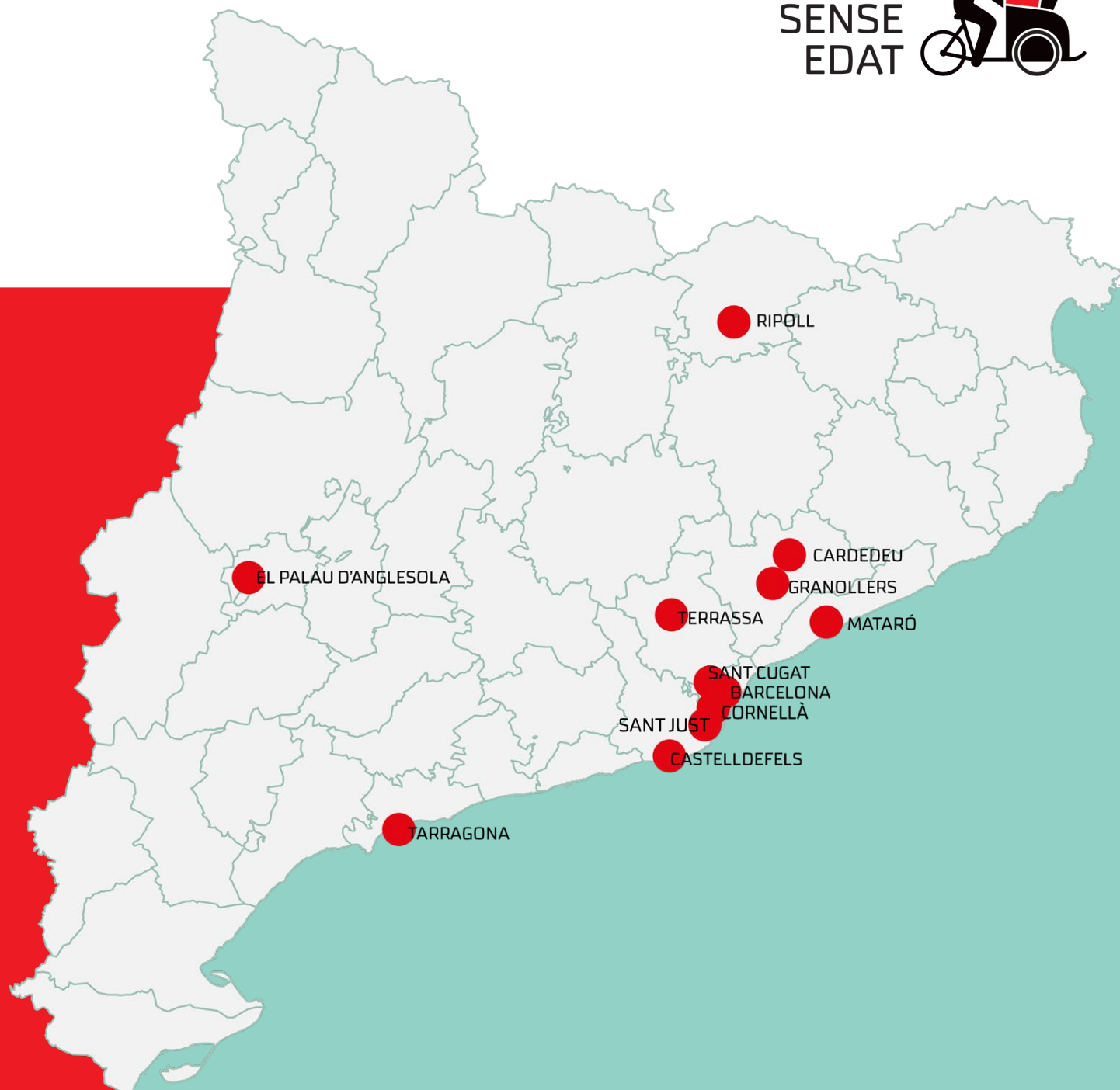
EBSE en 2022



2. EBSE en 2022

En Bici Sense Edat a Catalunya

Al llarg de 2022, En Bici Sense Edat ha duplicat la seva presència en el territori, ja que, als sis capítols que ja estaven en marxa a finals de 2021, Barcelona, Terrassa, Sant Just, Granollers, Castelldefels i Cardedeu, es van afegir sis capítols més al llarg de 2022: Mataró, Sant Cugat, Palau d'Anglesola, Tarragona, Cornellà, i Ripoll.



2. EBSE en 2022

Territoris on ens podeu trobar

BARCELONA



CARDEDEU



CASTELLDEFELS



MATARÓ



RIPOLL



SANT CUTGAT DEL VALLÈS



CORNELLÀ



EL PALAU D'ANGLESOLA



GRANOLLERS



SANT JUST DESVERN



TARRAGONA



TERRASSA



2. EBSE EN 2022



423

Persones
voluntàries



18

Tricicles fent
passejades



12

Capítols
a diferents
municipis



9

+

9

Ajuntaments

Entitats dinàmiques.

Per donar servei
a 100 equipaments i entitats

2. EBSE en 2022



Tot i que ja fa 6 anys
que pedalem amb
la gent gran, aquest
2022 l'associació
va arribar al seu
3r aniversari



2. EBSE EN 2022

2.2 Dades principals de tots els capítols actius d'EBSE en 2022 (*)

2.709

PASSEJADES
Realitzades



423

Membres equip
VOLUNTARIAT



4.759

Total persones
PASSATGERES

(*) Les dades recollides corresponent a tots els capítols excepte Ripoll i Cornellà de recent creació (10 de 12)



3

Les Passejades

3. LES PASSEJADES

No és només passejar...

... és **compartir una estona** mentre es passeja a poc a poc amb el tricicle, i el voluntariat és el copilot d'un viatge molt especial.

No importa el destí, sinó el camí que fem, i durant aquest 2022 n'hem fet de molts camins!!!, ja fos al voltant dels 81 equipaments i entitats o a zones i racons de cadascuna de les poblacions on EBSE té presència al nostre territori, per tal d'aconseguir que l'experiència pogués ser el més enriquidora possible.



3. LES PASSEJADES



2.709

Passejades
REALITZADES



5.110

Hores totals
de passeig



212

 DIES

54

 HORES

El temps total passejant seguit



1

 HORA

52

 MINUTS

Temps mitjà de cada passejada

3. LES PASSEJADES





4

El Voluntariat

4. EL VOLUNTARIAT

Les persones voluntàries
són les grans protagonistes
i peça clau d'En Bici Sense Edat.



4. EL VOLUNTARIAT



Des de la seva creació, En Bici Sense Edat ha comptat amb la col·laboració de persones que, de forma totalment altruista i voluntària, han dedicat el seu temps al funcionament, organització i desenvolupament d'activitats de l'associació.

Les persones voluntàries són fonamentals pel funcionament de l'entitat i són l'expressió dels nostres principis i filosofia. Elles són agents de canvi social que imprimeixen a la seva tasca el valor afegit de la gratuïtat, l'afecte, la proximitat, la neutralitat, l'estímul i l'empatia.

El desplegament d'aquests valors els permet créixer com a persones i potenciar el creixement dels destinataris de la seva acció.



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 pretén 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.

Tot està impulsat per la pròpia motivació de les persones i s'estableixen vincles d'amistat mitjançant un temps d'oci compartit entre passejades i converses.

4. EL VOLUNTARIAT



423

Membres equip
VOLUNTARIAT



5.110

HORES de dedicació del
voluntariat a passejades (*)

12,1

HORES de dedicació mitja

53,5%



46,5%

GÈNERE del voluntariat participant

$\bar{x}$ 48,1

ANYS

(*) No es comptabilitzen les hores de voluntariat dedicat a d'altres tasques

4. EL VOLUNTARIAT

4.2 Formació al voluntariat

Realitzem cursos de formació amb l'objectiu de dotar d'eines per a millorar la comprensió dels aspectes claus relacionats amb la conducció segura dels tricicles, el bon tracte a les persones grans i l'acció social del voluntariat.

La formació té com a finalitat **capacitar el voluntariat i donar-les recursos que li permetran** executar les tasques encomanades. La formació es fa en format curs de dues parts

- **Una primera teòrica** on es dona a conèixer el projecte; es duen a terme activitats de sensibilització relacionades amb la importància del respecte i bon tracte a les persones beneficiàries, i s'explica com és el funcionament general de les activitats.
- **Una segona més pràctica**, és per aprendre a conduir el tricicle de forma segura i responsable.

Per norma general, la formació teòrica s'imparteix des de l'Associació de forma comú a totes les persones interessades en el voluntariat dels diferents capítols i la pràctica ja la realitza cada grup motor de cada capítol d'En Bici Sense Edat.



4. EL VOLUNTARIAT

4.2 Formació al voluntariat

Durant el 2022, s'ha anat fent difusió del programa mitjançant els diferents mitjans a l'abast de de l'associació En Bici Sense Edat (aparició en mitjans de comunicació, xarxes socials), així com des de cada capítol actiu.

Des de l'Associació s'han realitzat:

- 3 Sessions formatives.
- Entrevistes personals a les persones interessades en el voluntariat
- Formacions al voluntariat els mesos febrer, maig i setembre.

Alguns capítols, també han realitzat sessions formatives pel voluntariat de la seva localitat.

Aquest 2022 **s'han format 201 noves voluntàries**, donant com a resultat a data 31 de desembre, un **equip de voluntariat de 423 persones** en el total dels capítols actius a Catalunya.



4. EL VOLUNTARIAT

4.4 Pedala Gran

L'any 2022, de les 423 persones que conformaven el total de l'equip voluntariat de 10 capítols d'En Bici Sense Edat a Catalunya, 69 eren persones de més de 60 anys. Malgrat ser només 16,3%, eren les voluntàries que més disponibilitat de temps tenien, a més d'una sensibilitat especial cap a la gent gran.

Aquesta circumstància ja va evidenciar l'any 2021, la **importància de començar a treballar** en la captació d'un perfil de voluntariat més sènior.

Per aquest motiu, des de 2021, en el marc de la Fira de la Gent gran, es va començar a oferir un programa de voluntariat anomenat PedalaGRAN, dirigit especialment a persones majors de 60 anys, interessades a participar d'un voluntariat actiu i saludable.

Els resultats d'aquesta implementació està sent molt positiu tant programa de voluntariat com per les persones beneficiàries.



4. EL VOLUNTARIAT



4.5 Trobades per al voluntariat

Des de l'Associació, es van duent a terme diverses activitats per afavorir la fidelització i l'enfortiment del grup de les persones voluntàries.

En aquestes trobades s'organitzen dinàmiques i activitats de participació que donen al voluntariat d'eines útils per millorar la seva tasca de voluntariat, crear germanor, compartir experiències.



5

Les Bénéficiaires

5. LES BENEFICIÀRIES

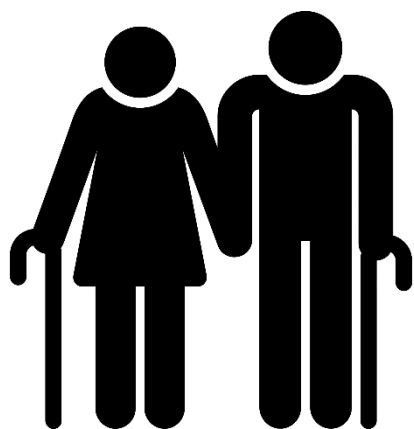
5.1 A qui acompanyem?

El programa d'En Bici Sense Edat a Barcelona, **té com a principals destinataris** del servei:

- **El col·lectiu de persones grans o amb mobilitat reduïda** (alguna diversitat funcional, malaltia mental i/o malaltia degenerativa) d'arreu de tot el territori, que és qui s'ha beneficiat de manera directa com a passatgeres dels tricicles durant les passejades.
- **Entitats i institucions públiques o privades** que treballen en l'àmbit de la gent gran: residències, centres de dia, habitatges amb serveis per la gent gran, casala i entitas del tercer sector dedicades a la gent gran.
- **Ciutadans/es majors de divuit** anys amb capacitat per conduir el tricicle que van col·laborar principalment com a conductors/es dels tricicles i es van poder relacionar amb gent gran d'una manera totalment innovadora.



5. LES BENEFICIÀRIES



4.759

Total persones
PASSATGERES

4.425

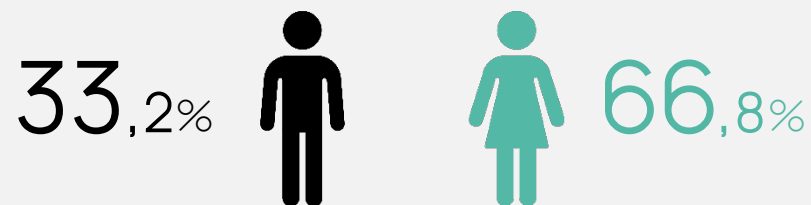
PERSONES GRANS
I/O MOBILITAT REDUÏDA

$\bar{x}$ 80,3 ANYS

104 > ANYS < 4

334

ACOMPANYANTS



GÈNERE de les persones passatgeres

5. LES BENEFICIÀRIES

81

EQUIPAMENTS
ENTITATS i
PARTICULARS

Les passejades es van dur a terme amb usuàries d'un total de 81 equipaments, entitats i grups de persones particulars.

17 HABITATGES



47 RESIDÈNCIES



3 CASALS

14 Entitats / Programes
/ Grups de particulars

5. LES BENEFICIÀRIES





6

Altres activitats



6. ALTRES ACTIVITATS

Esdesveniments i activitats al territori

Arreu del territori, els diferents capítols d'En Bici Sense Edat han participat d'esdeveniments i activitats locals, permetent que les persones beneficiàries tornin a connectar amb el seu entorn, ampliïn les relacions humanes, i alhora donar visibilitat davant la resta de la societat als nostres col·lectius de beneficiàries.

L'organització, la preparació, la il·lusió i la cooperació entre el voluntariat tant abans com després, fan que l'activitat en qüestió, acabi sent una festa, on gaudim fem gaudir.

6. ALTRES ACTIVITATS

6.1 La Gran Pedalada

L'any 2021 es va celebrar la 1a edició de #LaGRANpedalada, la cursa solidària, inclusiva i no competitiva d'En Bici Sense Edat que vol sensibilitzar la societat sobre aquest aspecte de la realitat de moltes persones grans i persones amb mobilitat reduïda.

El 2022 va arribar la seva 2a edició, encara adaptada a temps de pandèmia, i tot i així, va estar un èxit.

Més de 6000 #Kilometres contrala soledat recorreguts col·lectivament entre una preciosa colla de 429 participants molt compromesa i 2477 euros de recaptació!!



6. ALTRES ACTIVITATS

6.2 Cavalcades de reis



6. ALTRES ACTIVITATS

6.3 Bicicletades populars



6. ALTRES ACTIVITATS

6.3 Bicicletades populars



6. ALTRES ACTIVITATS

6.3 Bicicletades populars



6. ALTRES ACTIVITATS

6.4 Actes diversos



6. ALTRES ACTIVITATS

6.4 Actes diversos



6. ALTRES ACTIVITATS

6.5 Carnestoltes



6. ALTRES ACTIVITATS

6.6 Sant Jordi



6. ALTRES ACTIVITATS

6.7 Gran Premi Fundació Isidre Esteve 2022



6. ALTRES ACTIVITATS

6.8 Proves Pilot

Montcada i Reixac
El Palau d'Anglesola



6. ALTRES ACTIVITATS

6.9 SEM

Girona

Esplugues

Sant Joan Despi

Cornellà

Castelldefels

Montcada



6. ALTRES ACTIVITATS

6.11 FiraGran



6. ALTRES ACTIVITATS

6.11 Dia de la Gent Gran



6. ALTRES ACTIVITATS

6.12 Dia del voluntariat

**Fem
pinya!**

AMB EL VOLUNTARIAT,
HI GUANYEM TOTES
#diadelvoluntariat22

Dissabte
3 de desembre

DIA DEL VOLUNTARIAT

Plaça de la Porxada

- 11 h Xocolatada amb l'actuació de *Sardines en Llauna*
- 12 h Mostra d'entitats
El gran Scrabble del voluntariat
Cloenda amb Avui cantem

Ajuntament de Granollers



6. ALTRES ACTIVITATS

6.13 Llums de Nadal**Passejades**

per gaudir
de l'enllumenat
i l'ambient nadalenc
en diferents localitats



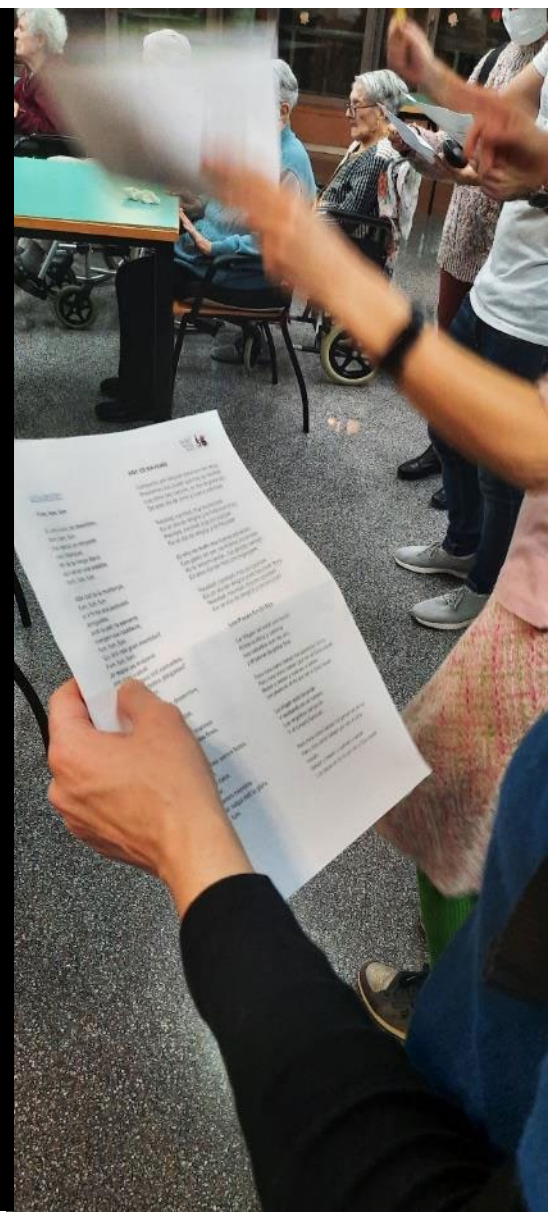
6. ALTRES ACTIVITATS

6.13 Llums de Nadal



6. ALTRES ACTIVITATS

6.14 Canta Sense Edat





7

Informació econòmica

7. INFORMACIÓ ECONÒMICA

El 2022 va ser el tercer any d'activitat de l'Associació En Bici Sense Edat com a organització gestora del programa.

Durant aquest segon exercici els nostres **ingressos totals van ser de 93.012€**: el 58 % lligat a subvencions públiques, un 35% procedent de recursos propis (serveis) i un 7% de quotes i donacions.

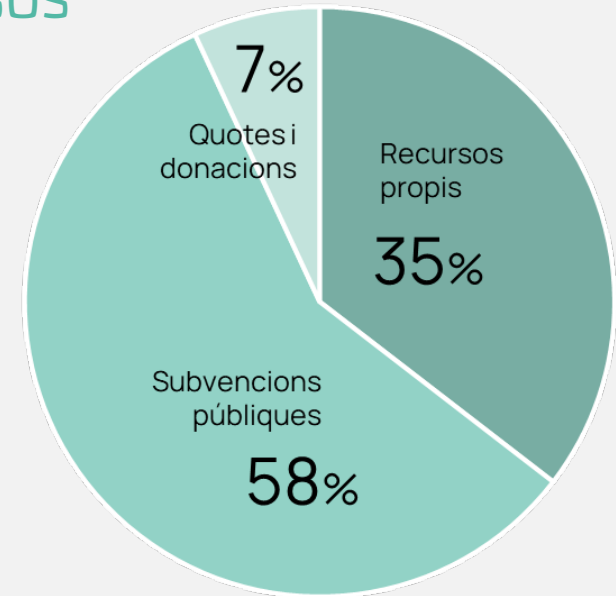
En quant als **80.948€ del total de despesa**, el destí que s'ha donat a aquests recursos ha estat de un 57% a recursos humans, el 31% a les despeses operatives i el 12% restant a despeses operatives.

El nostre objectiu prioritari és **acompanyar cada vegada més persones** beneficiàries, i ampliar la nostra acció a un major nombre de llocs.

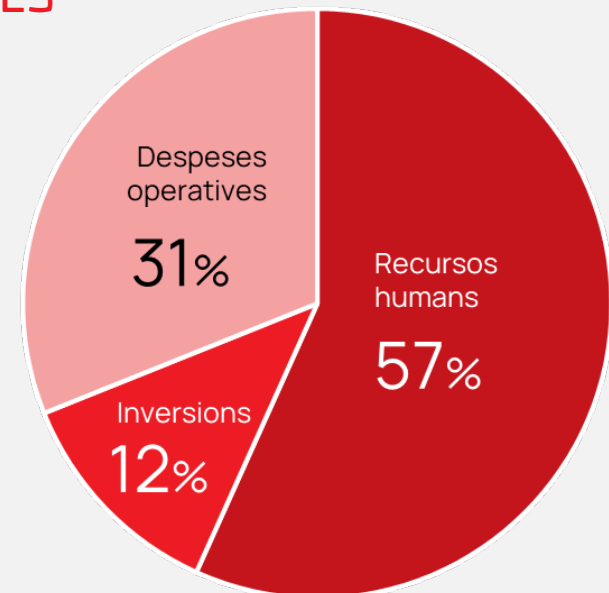
Això ens resultaria impossible sense totes les persones i entitats que ens donen suport.

Des d'En Bici Sense Edat volem donar les gràcies per les aportacions i suport que garanteixen la viabilitat del nostre projecte.

INGRESOS



DESPESES





8

Comunicació



FIRA

2022

23ª EDICIÓN DEL SALÓN DE LAS PERSONAS MAYORES DE CATAL

19-21 OCTUBRE

LA FARGA DE L'HOSPITALET

DE 10:00H A 19:00H



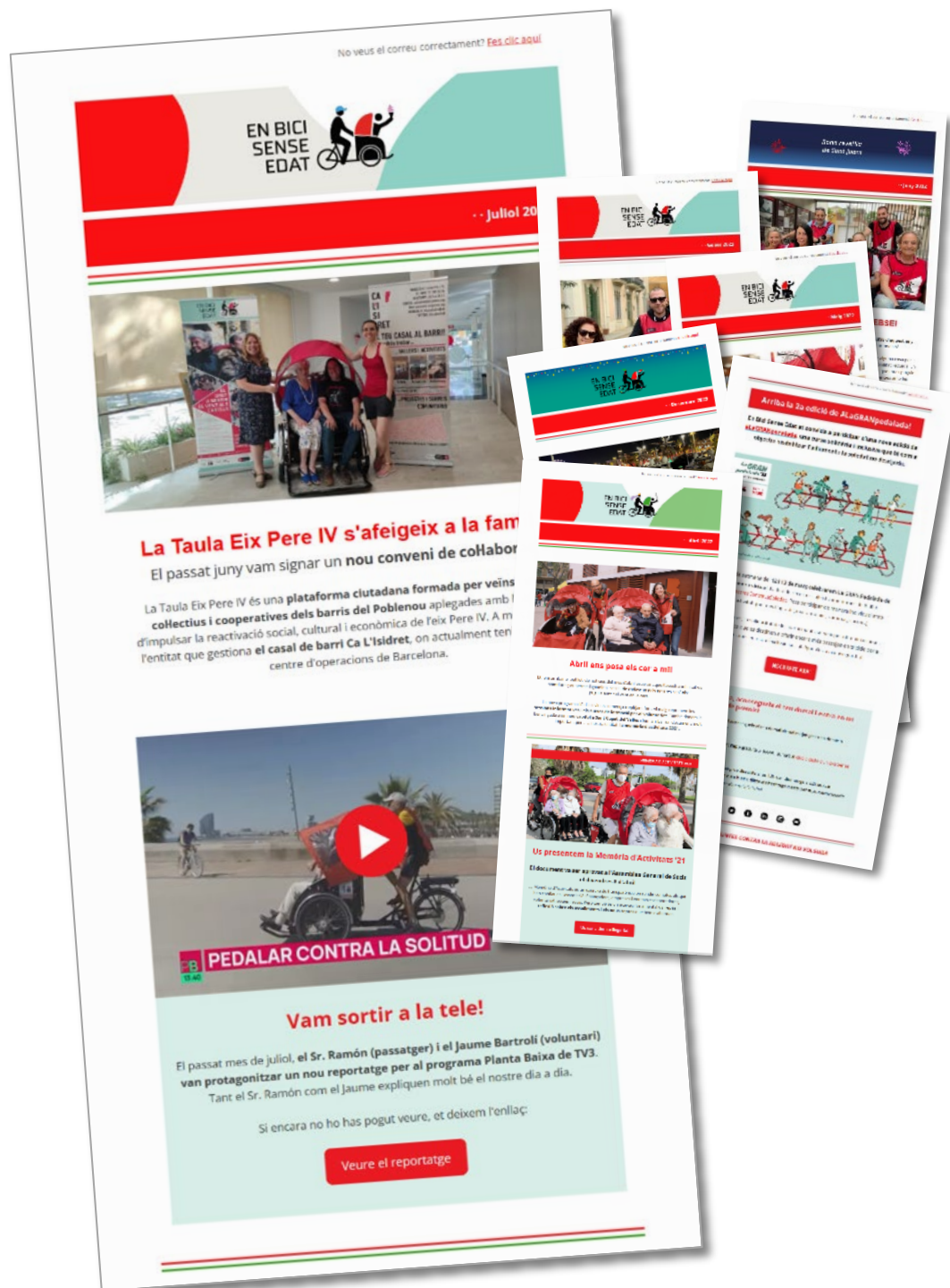
CURS DE
FORMACIÓ PER
AL VOLUNTARIAT

30 DE SETEMBRE



Reserva plaça per al pròxim curs de voluntari
d'En Bic Sense Edat!

BARCELONA · CASTELLDEFELS · CARDE
CORNELLÀ · GRANOLLERS · LLEIDA



8. COMUNICACIÓ

8.1 Newsletter

Aquest any hem consolidat el nostre sistema de newsletters en format digital.

Cada mes es recullen, seleccionen, redacten, dissenyen i publiquen, un conjunt de notícies de tots els capítols d'EBSE, que son enviades en format electrònic via "mailing" a un llistat de 1263 persones subscrites.

(Clicar sobre los enlaces para consultar los newsletters)

23/12/2022

[En Bici Sense Edat et desitja un molt bon Nadal!](#)

30/11/2022

[El butlletí de NOVEMBRE d'En Bici Sense Edat](#)

16/11/2022

[Estem d'aniversari!](#)

02/11/2022

[El butlletí d'OCTUBRE d'En Bici Sense Edat](#)

29/09/2022

[El butlletí de SETEMBRE d'En Bici Sense Edat](#)

26/07/2022

[El butlletí d'estiu d'En Bici Sense Edat](#)

23/06/2022

[Molt bona revetlla! El butlletí de JUNY d'En Bici Sense Edat](#)

26/05/2022

[El butlletí de MAIG d'En Bici Sense Edat](#)

26/04/2022

[El butlletí d'ABRIL d'En Bici Sense Edat](#)

23/03/2022

[Ja tenim aquí el butlletí de març d'En Bici Sense Edat](#)

14/03/2022

[Ho heu fet una altra vegada. SOU IMPARABLES!](#)

11/03/2022

[Falta 1 dia per la #LaGRANpedalada!](#)

16/02/2022

[Arriba la 2a edició de La GRAN pedalada](#)

20/01/2022

[2022. Comencem a rodar!](#)

8. COMUNICACIÓ

8.2 WEB i XXSS

El web de l'Associació En Bici Sense Edat és el punt central on es troba tota la informació de l'Associació, i dels capítols actius arreu del territori.

També s'hi troben les pàgines de "Premsa" i "Notícies", aquesta darrera filtrable per Capítols d'EBSE Catalunya.

A les Xarxes socials de l'Associació també son consultables les publicacions dels diferents capítols d'En Bici Sense Edat, en el cas de Barcelona, filtrant per *#ebsebarcelona* o si la xarxa social ho permet, amb la categoria corresponent.

*Clicar sobre les icones
per accedir directament
al web o a les xarxes socials*



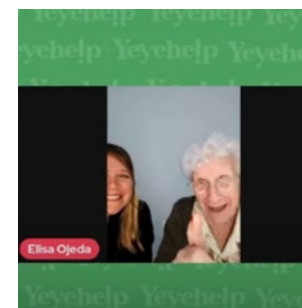
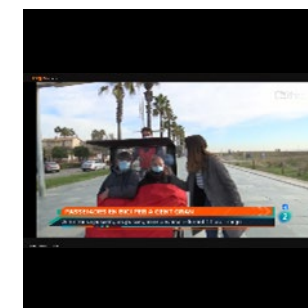
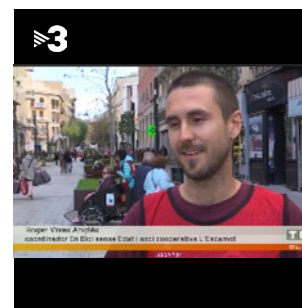
8. COMUNICACIÓ

8.3 TV, Ràdio, premsa ...

El programa d'En Bici Sense Edat ha anat apareixent als diferents mitjans de comunicació durant el 2022, ja fos en entrevistes als diferents Capítols arreu del territori com directament a l'Associació EBSE.

Prova d'això són els capítols de Cornellà, Barcelona, Sant Just, Sant Cugat, Tarragona, Castelldefels i Cardedeu en les seves aparicions a TV3, La2, programes online, ràdio i articles a la premsa

*Clicar sobre les miniatures
per accedir directament
als continguts*





Impulsat per:



Amb el suport de:



info@enbicisenseedat.cat

