



**UNIO CICLISTA
SANT CUGAT**

En Bici Sense Edat

Sant Cugat del Vallès

Memòria 2022

ÍNDEX



1. Introducció
2. EBSE Unió Ciclista Sant Cugat 2022
3. Les passejades
4. El voluntariat
5. Les beneficiàries
6. Altres activitats
7. Aparició en mitjans

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/>)

Des d'aleshores, la iniciativa s'ha anat 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 En Bici Sense Edat** sense ànim de lucre i d'àmbit territorial català. (<https://enbicisenseedat.cat>) que alineada amb l'organització internacional, treballa per a millorar la salut i el benestar de les persones grans i/o amb alguna diversitat funcional, fomentant així que apareguin nous capítols que realitzin l'activitat per mitjà del programa de voluntariat En Bici Sense Edat.

Al finals del 2022, hi ha 12 capítols actius als municipis de Barcelona, Sant Just Desvern, Barcelona, Terrassa, Castelldefels, Sant Cugat, Cardedeu, Granollers, Mataró, El Palau d'Anglesola, Cornellà i Ripoll.

EL CAPÍTOL DE SANT CUGAT: UNIÓ CICLISTA SANT CUGAT

A l'abril del 2022, gràcies a l'impuls de l'Ajuntament de Sant Cugat i la Unió Ciclista, i amb l'esponsorització de Roche Diagnostics S.L. que va donar els recursos per a la posada en marxa del capítol local, En Bici Sense Edat ja és una realitat als carrers de Sant Cugat del Vallès.



En Bici
Sense Edat
per Catalunya



UNIÓ CICLISTA
SANT CUGAT



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.

1. INTRODUCCIÓ

1.1 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-los visibilitat davant la societat en general per a fer-los participants de les activitats socials del seu entorn.

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

Promoure l'envelliment 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.

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

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

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.





UNIÓ CICLISTA
SANT CUGAT



2

EBSE Sant Cugat 2022

AMB EL SUPORT DE:



AJUNTAMENT DE
SantCugat



2. EBSE SANT CUGAT 2022

2.1 L'inici

El capítol d'EBSE a Sant Cugat va començar el a l'abril de 2022 **de la mà de l'Unió Ciclista i l'Ajuntament de Sant Cugat.**

L'Unió Ciclista ha donat el suport per anar fer créixer el número de persones voluntàries i residències sempre amb el suport de l'Ajuntament de Sant Cugat.

En aquest 2022, s'ha procurat iniciar amb força aquest projecte



2.2 D'abril a desembre 2022



92

PASSEJADES
Realitzades



26

Membres equip
VOLUNTARIAT



170

Total persones
PASSATGERES



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 uns quants. **Hem anat fent ruta pel nostre poble,** mirant de cercar en cada moment on poder trobar més veïnatge per poder interactuar (mercat, Monestir, Mercantic,, esdeveniments puntuals i festius...)



3. LES PASSEJADES



92

Passejades
REALITZADES

15+0- Passejades
Anul·lades



138

Hores totals
de passeig



5 DIES I 18 HORES

El temps total passejant seguit



1 HORA I 30 MINUTS

Temps mitjà de cada passejada

Molts ;) 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.

El 2022 ha acabat amb un grup d'un total de **26 persones voluntàries**, amb edats que van des del 28 anys (el voluntari més jove) fins als 68 anys (el de més edat). És un grup divers i compromès i amb un petit grup molt implicat.

4. EL VOLUNTARIAT

4.1 Com s'organitza?

L'Equip de voluntariat actualment realitza **3 tasques de suport**:

- **LA PRINCIPAL.** Dedicat a la tasca principal del programa de voluntariat: **l'acompanyament de les beneficiàries durant els passeigs**, tot conduint el tricicle i/o la bicicleta.
- **MECÀNICA.** Per a tasques puntuals de manteniment.
- **ACTES I ESDEVENIMENTS.** El que realitza suport quan hi ha algun acte i/o event en el que cal participar.

Totes elles son transversals, podent haver-hi persones voluntàries que participin en més d'una tasca de suport.



VOLUNTARIAT
D'ACOMPANYAMENT

(Conducció del tricicle,
i/o bicicleta)



VOLUNTARIAT
DE SUPORT
MECÀNICA



VOLUNTARIAT
DE SUPORT
ACTES I ESDEVENIMENTS

4. EL VOLUNTARIAT



26

Membres equip
VOLUNTARIAT



306 HORES totals de voluntariat

$\bar{x}$ 49,9 ANYS

68 > ANYS < 28



GÈNERE del voluntariat participant

4. EL VOLUNTARIAT

4.2 Formació al voluntariat

Per captar persones interessades en el voluntariat, s'ha anat fent difusió del programa mitjançant els diferents mitjans a l'abast de l'associació En Bici Sense Edat (aparició en mitjans de comunicació, xarxes socials) i la Unió Ciclista localment, amb la difusió entre el voluntariat i el seu entorn, el "boca orella", la informació de primera mà durant les passejades, la difusió per part de l'Ajuntament.

Durant aquest any, s'han realitzat:

- Sessions formatives.
- Entrevistes personals
- Formacions al voluntariat des de l'Associació En Bici Sense Edat

Aquest 2022 s'han format 26 noves voluntàries



4. EL VOLUNTARIAT

4.3 Trobada 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...

L'activitat més important ha estat la trobada de voluntariat, que es va celebrar el passat 18 de setembre organitzada al capítol d'EBSE Castelldefels, i a on una representació del voluntariat de EBSE Sant Cugat va participar.



La propera serà a **casa nostra**, a Sant Cugat del Vallès!!



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**

L'acompanyament ha estat a equipaments on es troben les beneficiàries, però també a persones particulars residents al municipi.

Els equipaments on hem realitzat l'activitat han estat:

- Residència Sant Salvador
- Residencia de mayores Amavir
- Llar d'Avis de la Parròquia Societat Benèfica
- Cugat Natura Centro Residencial y de Día

Les beneficiàries particulars, han estat persones del col·lectiu descrit, que viuen a casa seva .

Les persones particulars que han esdevingut beneficiàries han arribat per diferents camins: De l'entorn de la comunitat de EBSE a Sant Cugat, directament apropant-se al voluntariat durant les passejades, trucant a l'Ajuntament i a la Unió Ciclista per demanar informació...



5. LES BENEFICIÀRIES

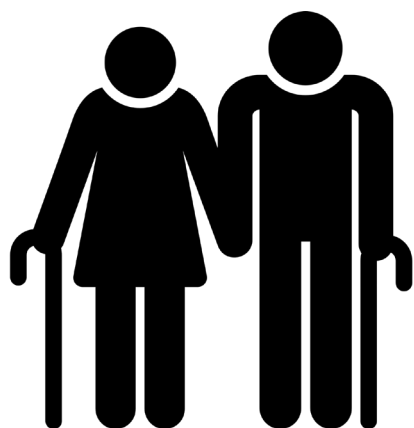


EBSE Sant Cugat del Vallès, ha estat donat d'alta i registrat a Actius i Salut de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).

Per tant, l'actuació comunitària "Passejades terapèutiques "En Bici Sense Edat" es troba **adscrita a actius i salut del nostre CAP**, podent prescriure-la als pacients que els facultatius vegin que els hi pot aportar beneficis terapèutics, tant l'activitat de passejades com la de voluntariat.

Cercador d'Actius i salut. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) (gencat.cat)

5. LES BENEFICIÀRIES



170

Total persones
PASSATGERES

170

PERSONES GRANS
I/O ACOMPANYANTS

$\bar{x}$ 80 ANYS

100 > ANYS < 2

10,6%



89,4%

GÈNERE de les persones passatgeres

5. LES BENEFICIÀRIES

5.2 Els equipaments

Amb l'objectiu d'avaluar l'activitat i nivell de satisfacció dels equipaments amb els que hem treballat, anem realitzant enquesta periòdicament. Els resultats han estat molt positius, donant la màxima valoració al servei, i aportant idees per a la seva millora.

"De part dels residents i professionals molt agraïts per aquesta iniciativa tan maca. Quan surten amb la bici venen encantats i amb ganes de repetir. Gaudeixen molt tan del passeig en bici com de la bona companyia dels voluntaris, sempre amb un somriure i amb ganes de conversar amb ells"

Residència Sant Salvador

"Aquestes sortides són una sort, un passeig entranyable amb una companyia excepcional"

Residencia de mayores Amavir

"Les noietes de la Llar ara estan molt contentetes, doncs cada dimarts poden anar en bicicleta. Les porten allà on volen uns xicots molt alts i forts, i amb ells anem a la Viti a buscar bledes per a l'hort. Son molt amables i atents. Pels carrers anem passejant i nosaltres com a reines a tothom anem saludant. Gràcies ciclistes valents!"

Rosa Alaber, membre de la Llar d'Avis de la Parròquia Societat Benèfica

"Quan pregunto als residents com ha anat la passejada sempre em responen "quan puc tornar a anar-hi? M'ha encantat!". En Bici Sense Edat és una experiència magnífica al costat d'uns voluntaris meravellosos."

Cugat Natura Centro Residencial y de Día





6

Altres activitats

6. ALTRES ACTIVITATS



EBSE de Sant Cugat, ha participat durant el 2022 en diverses activitats que tenen a veure amb el projecte, per participar amb les beneficiàries, per donar difusió al projecte, per fer germanor...

6. ALTRES ACTIVITATS

6.1 Sant Jordi



6. ALTRES ACTIVITATS

6.2 Pedalades locals





7

Aparició en mitjans

CATALUNYA
—  —
RÀDIO

7. APARICIÓ EN MITJANS

EBSE de Sant Cugat, ha aparegut en mitjans locals com el Tot Sant Cugat i en mitjans autonòmics com Catalunya Ràdio.



ccma.cat

CATALUNYA
RÀDIO

LA NIT DELS IGNORANTS 3.0

El dret a sentir el vent a la cara

19/05/2022 | Sant Cugat del Vallès posa en marxa el projecte "En bici sense edat". La idea és afavorir la qualitat de vida, la salut i el benestar de les persones grans i/o amb mobilitat reduïda i retornar-los la capacitat d'anar amb bicicleta i

7. APARICIÓ EN MITJANS



 **TOT Sant Cugat**



L'objectiu d'"En bici sense edat", de la Unió Ciclista Sant Cugat, és gaudir d'una passejada en bicicleta i combatre la solitud. FOTO: TOT Sant Cugat

SOCIETAT

VÍDEO: La UC Sant Cugat impulsa 'En bici sense edat' per combatre la solitud dels ancians

L'objectiu d'aquesta iniciativa és que la gent gran i les persones amb mobilitat reduïda puguin gaudir d'un passeig en un tricicle adaptat

 **TOT Sant Cugat**



iu és tornar a gaudir d'una passejada en a, alhora que combatre la solitud

La **Unió Ciclista Sant Cugat** està consolidant el projecte **En bici sense edat**, una iniciativa amb la qual una desena de voluntaris de l'entitat realitzen passejades en un tricicle adaptat als usuaris de residències de gent gran. Amb això, l'objectiu d'aquest projecte és que els usuaris puguin tornar a gaudir d'una passejada en bicicleta, alhora que combatre

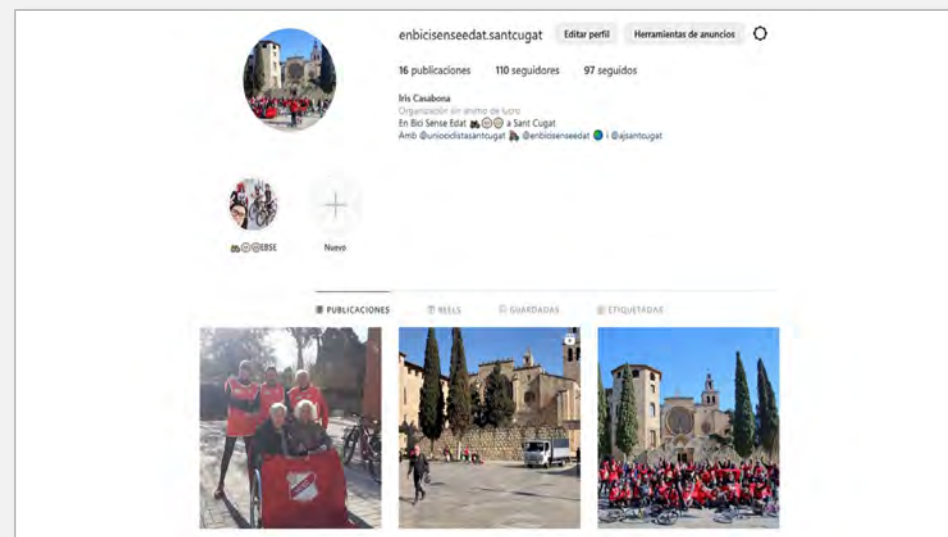
 **TOT Sant Cugat**

Rosa Estruch, usuària de la residència Sant Salvador, valora molt positivament la visita: "És una iniciativa que m'agrada molt i que ja he repetit més d'una vegada. És una experiència molt positiva, ja que he tornat a veure indrets que pensava que mai més veuria. M'agradaria que ho poguessin gaudir tots els meus companys de la residència".

En cada sortida, els voluntaris realitzen un recorregut de 90 minuts pels indrets més emblemàtics de **Sant Cugat**, tal com comenta la promotora de la iniciativa: "Volem que els usuaris gaudeixin de la passejada i puguin tornar a sentir el vent a la cara [és el lema de la iniciativa], que puguin passar per llocs que habitualment no passen".

7. APARICIÓ EN MITJANS

També **s'ha fet difusió** des de la Unió Ciclista mitjançant tríptics, xarxes socials, pàgina web, etc.





UNIÓ CICLISTA
SANT CUGAT

EN BICI
SENSE
EDAT



<https://ucsantcugat.cat>



[www://enbicisenseedat.cat](http://www.enbicisenseedat.cat)

Amb el suport de:



AJUNTAMENT DE
SantCugat

