EN BICI SENSE EDAT

#EBSECastelldefels

# Memòria 2023




Amb el suport de:

Ajuntament de Castelldefels

# ÍNDEX




1. **Introducció**

2. **EBSE Castelldefels** 2023

3. **Les passejades**

4. **El voluntariat**

5. **Les beneficiàries**

6. **Altres activitats**

7. **La Gran Trobada** Sense Edat

8. **Comunicació i mitjans**

# 1. INTRODUCCIÓ




**En Bici Sense Edat,** és un programa de voluntariat social que té com la missió 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 mobilitat reduïda (beneficiàries) a través de passejades en tricicles elèctrics especialment adaptats.

**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.

**L'origen** és a la ciutat de Copenhaguen l'any 2012 i està present en 59 països arreu del món, a 3.050 localitats.

La iniciativa En Bici Sense Edat **comença la seva activitat a Castelldefels** el juliol de 2021 com a prova pilot impulsat per l'Ajuntament de Castelldefels i la ciutadania local a través de la seva participació en la campanya "Reciclos".

L'activitat va ser un gran èxit de convocatòria entre persones voluntàries, residents i equipaments per a gent gran amb ganes de sentir el vent a la cara.

Des del 2022, el programa ha continuat la seva activitat gràcies al suport de l'Ajuntament de Castelldefels i l'Associació En Bici Sense Edat.

**Es tracta d'una iniciativa única** i innovadora d'intervenció social i encara que en aparença puguin resultar simples o senzills, tenen un impacte significatiu i durador tant en les persones passatgeres com voluntàries que el condueixen.

Per a les persones grans o amb alguna diversitat funcional, els tricicles d'En Bici Sense Edat són un "espai de trobada" que facilita la interacció social, amplia la seva mobilitat, millora la seva qualitat de vida i afavoreix a la seva inclusió social en la vida de la ciutat.








## 1.1 Objectius i Valors

**Millorar la salut i la qualitat de vida** de les persones grans, i persones amb alguna diversitat funcional (a partir d'ara denominades com "**beneficiàries"**) a partir de la millora de la seva mobilitat i sociabilitat.

**Afavorir la creació de noves relacions** intergeneracionals que ajudin a trencar el seu aïllament, a partir d'una activitat compartida amb les persones voluntàries, i que puguin garantir la transmissió d'històries i coneixements de persones grans a persones joves.

**Donar-ne visibilitat i sensibilitzar la ciutadania** per un tracte respectuós a les beneficiàries.

**Fer-les partícips** de diverses activitats socials de la ciutat.

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

**Promoure l'envelliment actiu** si saludable, a partir de l'ampliació de la seva mobilitat.

**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 de la ciutat.

**Promoure l'associacionisme** i el voluntariat.

**Promoure, defensar i garantir** els drets de la ciutadania en general i de les beneficiàries en particular.

**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 Castelldefels 2023

## 2.1 Aquest 2023...

**El projecte es consolida,** fent èmfasi amb els aspectes:

- Consolidar-nos, cada vegada més, com a entitat saludable i respectuosa amb les persones i l'entorn, incorporant la perspectiva ecosocial i el consum responsable.
- Vetllant per la igualtat de gènere.
- Fent els primers pasos i confeccionant un full de ruta, per consolidar el programa de passejades com un recurs de gestió comunitària,afavorint la participació de les persones que més ho necessitin, independentment si són usuàries de centres de dia, viuen en una residència o a habitatges amb serveis per la gent gran

**I amb les accions:**

- **Redisseny de l'activitat,** per aconseguir donar a la quasi totalitat de les residències del municipi.
- **Consolidant l'equip de voluntariat,** amb nous equips de treball i amb voluntariat que continua amb el grup des del principi.
- **Establint una primera col·laboració** amb el CAP del Castell, per donar servei al grup de fibromiàlgia i dolor crònic del servei d'atenció primària Delta del Llobregat.
- **El segon tricicle.** Tot i no aconseguir els recursos per a la compra d'un segon tricicle, EBSE Castelldefels ha tingut una cessió d'un segon des del mes de setembre fins a la finalització de l'activitat a finals de desembre.

Aquest segon vehicle ha permès:

- Aprofitar la dedicació del voluntariat i sortir amb dos vehicles.
- Augmentar el suport a les persones beneficiàries
- Assegurar la continuïtat de l'activitat en el cas de problemes mecànics d'un dels vehicles.



## 2.2 Dades principals 2023



**280**

PASSEJADES
Realitzades



**51**

Membres equip
VOLUNTARIAT



**577**

Total persones
PASSATGERES




# 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 2023 n'hem fet de molts camins!!!, ja fos pel passeig marítim o a d'altres zones, on l'experiència pogués ser el més enriquidora possible.







3. LES PASSEJADES



**280**

Passejades
REALITZADES

**20** Passejades
Anul·lades

**560**

Hores totals
de passeig

**402** Tricicle

**158** Bicicleta acompanyat

**23** DIES I **9** HORES

El temps total passejant seguit

**1** HORA I **49** MINUTS

Temps mitjà de cada passejada


fasttriatlon




# 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.

**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.

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





**51**

Membres equip
VOLUNTARIAT



**741** **HORES totals** de voluntariat
402 tricicle + 198 bicicleta + 141 altres

**15,4** **HORES** de dedicació mitja

$\bar{x}$ **48,1** ANYS

**67 >** ANYS **< 18**

**52,9%**   **47,1%**

**GÈNERE** del voluntariat participant

## 4.1 L'equip

**El 2023, ha constatat** la consolidació de l'equip de voluntariat, hi ha membres que hi son a l'equip des del 2021, i això comporta un nucli fort i fidel dins l'equip.

Menció especial **al voluntariat més gran de 60 anys.** Des d'EBSE es treballa per fomentar que les persones de més de 60 anys siguin una part important de l'equip de voluntariat.

**Hem començat a implementar els "equips de voluntariat"** per fer suport en els diferents àmbits i necessitats de l'activitat i que han aportat un total de 141 hores de dedicació, es tracta de l'equip de suport al projecte i el de mecànica.

## Formacions

**Durant el 2023, 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) i per part de l'ajuntament de Castelldefels.

**S'han realitzat:**

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

Aquest any **s'han format 26 noves voluntàries,** que conjuntament amb les que han causat baixa, donen com a resultat (a data 31 de desembre) un **equip de voluntariat de 51 persones.**






## 4.2 Les trobades del voluntariat

Les trobades del voluntariat són espais que s'organitzen 2 o 3 cops a l'any amb l'objectiu d'enfortir el treball en equip, afavorir que les voluntàries es puguin conèixer millor entre elles, facilitar l'accés a nous recursos formatives o informatius, entre altres. Al febrer es va organitzar una **trobada d'àmbit autonòmic** juntament amb la resta de capítols de Catalunya a Sant Cugat. Es va aprofitar per fer una pedalada pel centre de la ciutat, amb visita al claustre del Monestir inclosa!

El mes de setembre, es va organitzar una **segona trobada d'àmbit més local**, emmarcada dins la pedalada popular organitzada per l'Ajuntament i on el voluntariat de Castelldefels, després de participar-ne, va muntar un "stand" informatiu per fer difusió del projecte i aprofitar per fer la seva trobada.

I finalment, **la tercera trobada del voluntariat** del 2023, es va celebrar en el marc de l'esdeveniment anual de l'entitat: la GRAN trobada.









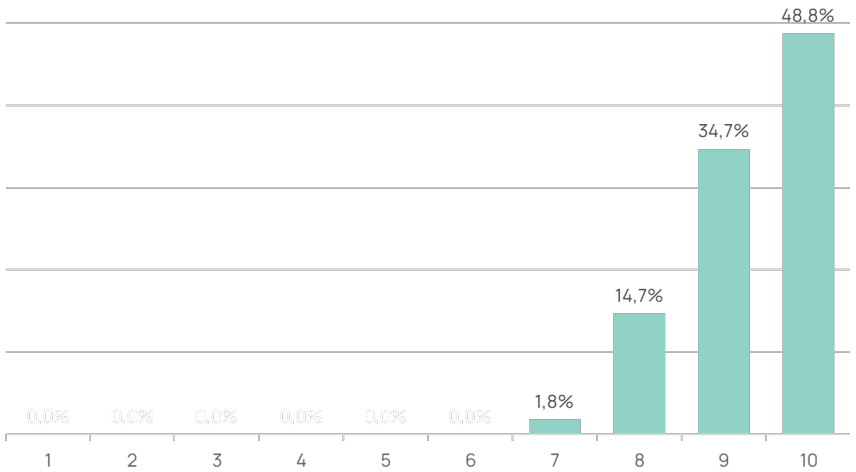


## 4.3 La valoració del voluntariat

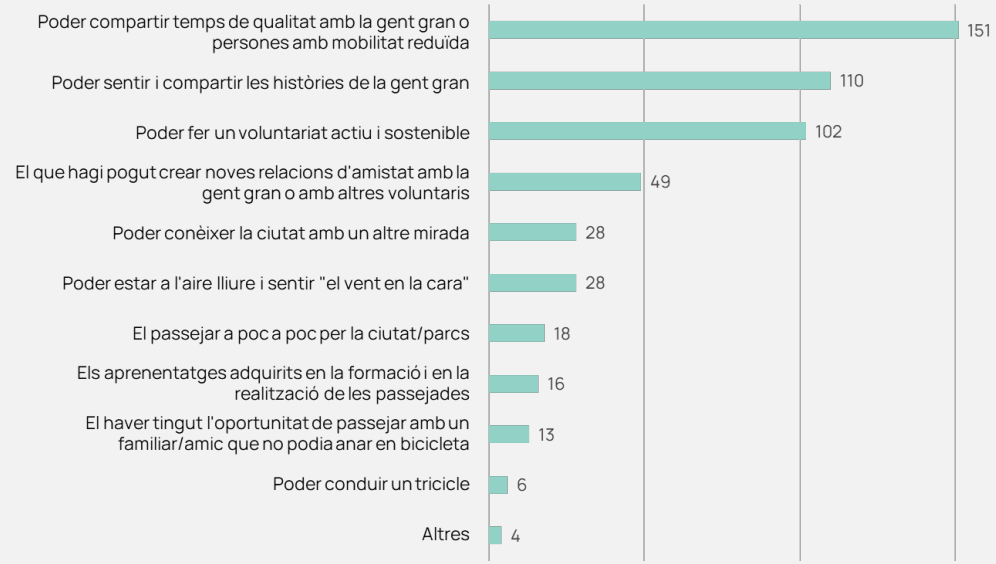
Per tal d'avaluar la consecució dels nostres objectius generals i específics, elaborem diversos mecanismes de seguiment, entre els qual destaquen les enquestes.

A continuació us presentem els resultats de les enquestes adreçades al voluntariat. En total la van respondre **170 persones** que pertanyen als equips de Barcelona (45.9%), Sant Just Desvern (37,6%) i Castelldefels (16.5%), D'aquestes, un 48.2% manifesta que participa de manera regular en el voluntariat (1 o 2 cops al mes) i un 17,6% que participen amb molta freqüència (1 o 2 cops per setmana).

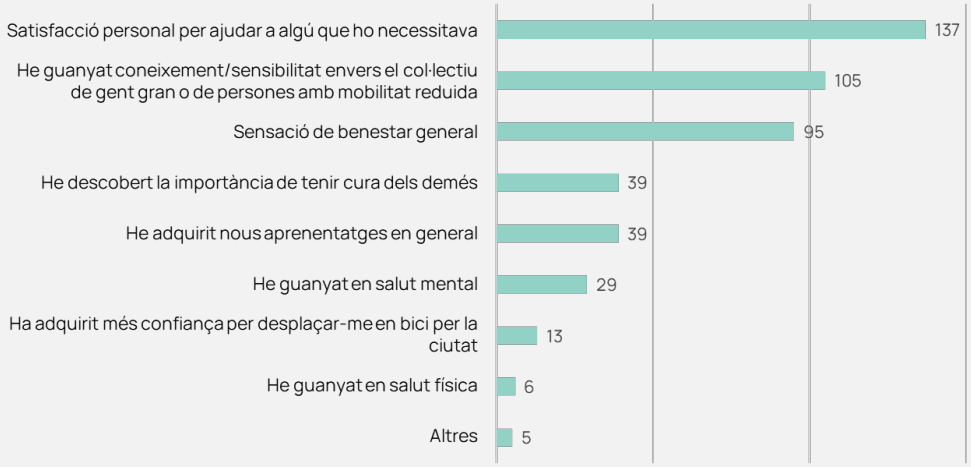
***Valoració general** del voluntariat realitzat (1 fins el 10):*




***Quins son els aspectes** millor valorats de pertanyer al voluntariat d'En Bici Sense Edat:*




***Quins son els guanys o canvis que observen les persoens voluntàries arrell de la seva participació en el programa:***



## 4.3 La valoració del voluntariat

*Te llegas a emocionar mucho cuando los ves disfrutar tanto de los paseos es difícil de explicar lo que me llena y la satisfacción que tengo al pertenecer a este gran equipo humano y aprender tanto de cada usuario y compañeros voluntarios y técnicos."*

*Que aquest voluntariat, i suposo que tots, serveix per conèixer a les persones, no només als usuaris sino també als altres voluntaris i organitzadors i per veure els diferents nivells d'implicació, que de ben segur ens defineixen en tots els àmbits, no només en aquest... m'agrada veure-ho...*

*Estic contenta d'haver passejat a dues persones que ja no hi son. Van ser dies diferents i llocs diferents. No ho oblidaré."*

*Las risas que saqué de mi pasajera cuando saludábamos toda la gente por la calle con las manos girando como lo hacen las reinas"*

*En cada passejada i en cada trobada amb els companys es generan sempre moments molt macos."*



# 5 Les Beneficiàries

# 5.1 A qui acompanyem?

El programa d'En Bici Sense Edat té com a **persones destinatàries** (beneficiàries) del servei:

Beneficiàries **Directes**

- Persones **grans i persones amb mobilitat reduïda**.
- Persones amb **alguna diversitat funcional.**
- Persones amb **risc d'exclusió social.**

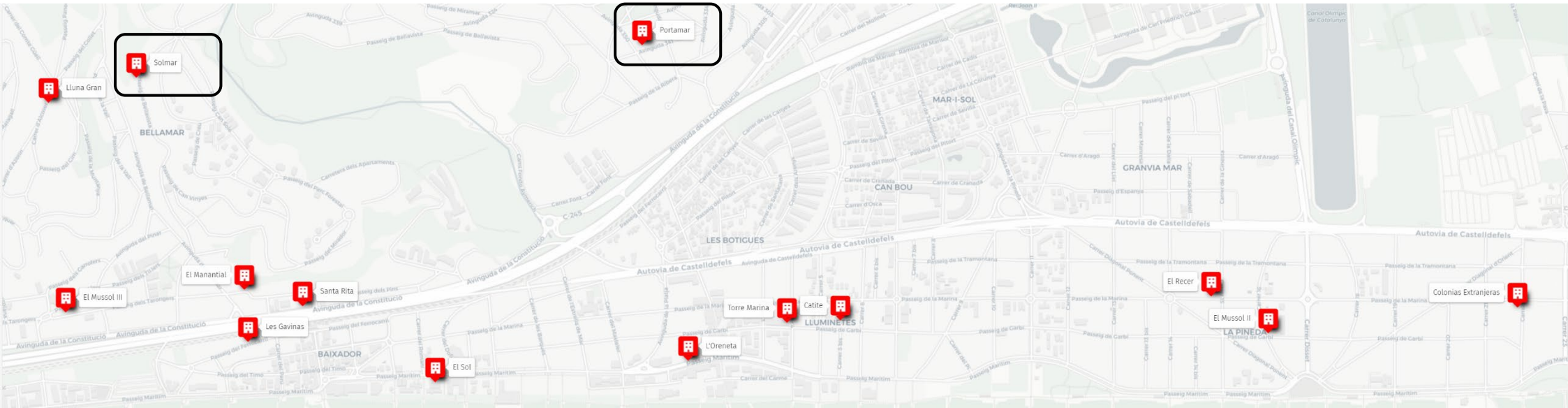
Beneficiàries **Indirectes**

- Familiars de les persones beneficiàries directes / Personal del equipaments / Societat en general.

En el cas d'EBSE Castelldefels, les beneficiàries son majoritàriament persones grans, que viuen en residències i de vegades acompanyades d'algun familiar i/o cuidador/a. Les residències on hem realitzat l'activitat **han estat 12** de les 14 existents :

- Colonias Extranjeras / El Mussol II / El Recer / Catite / Torre Marina / L'Oreneta / El Sol / Santa Rita / Les Gavines / El Manantial / El Mussol III / Lluna Gran.
- A les de Portamar i Solmar no s'ha pogut realitzar per orografia.

També hem fet una primera col·laboració amb el grup de fibromiàlgia i dolor crònic del servei d'atenció primària Delta del Llobregat (CAP del Castell)





**577**

Total persones
PASSATGERES

## BENEFICIÀRIES **DIRECTES.**

| | | |
|---|---|---|
| **535** | | **11** |
| GRANS | | AMB MOBILITAT REDUÏDA (DIVERSITAT FUNCIONAL + RISC D'EXCLUSIÓ SOCIAL) |
| $\bar{x}$ **83,1** | EDAT **100 > ANYS < 25** | $\bar{x}$ **60,6** |
| **34,5%** ♂ **65,5%** ♀ | GÈNERE | **63,6%** ♂ **36,4%** ♀ |

## BENEFICIÀRIES **INDIRECTES.**

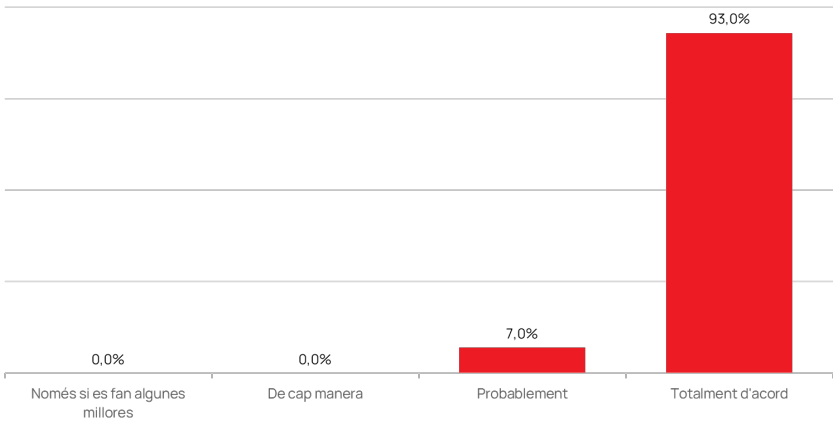
| | | |
|---|---|---|
| **31** | | **11,1%** ♂ **88,9%** ♀ |
| ACOMPANYANTS (CUIDADORES+FAMILIARS) | $\bar{x}$ **52,7** | |

## 5.2 Valoració per part dels equipaments

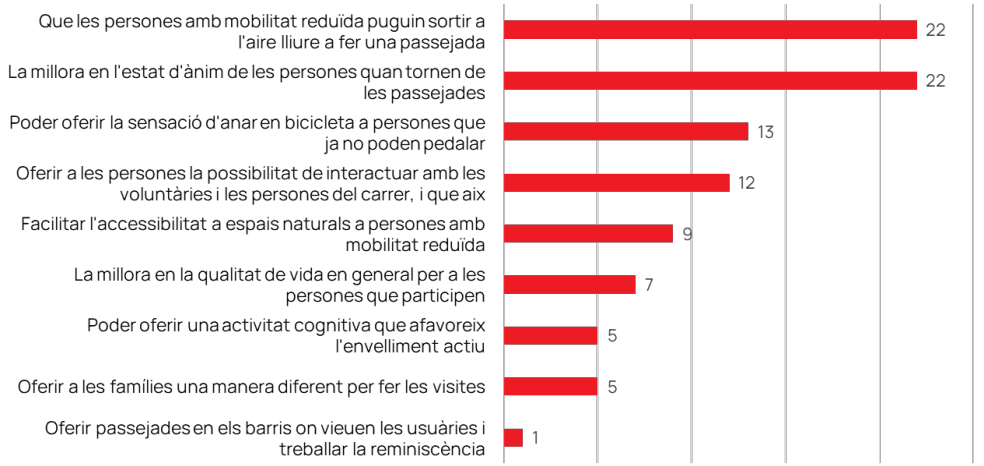
Per tal d'avaluar la consecució dels nostres objectius de cara a les beneficiàries i els equipaments, hem creat una enquesta específicament adreçades al personal de els residències i habitatges amb serveis.

A continuació us presentem els resultats. En total la van respondre **33 equipaments** del territori (51,5% de Barcelona). D'aquestes, un 87,9% esta dedicat a la gent gran, i un 66,7% han gaudit de les passejades en un període de temps superior a 3 mesos per any i ofereixen l'activitat a una mitjana de 25,7 persones a l'any.

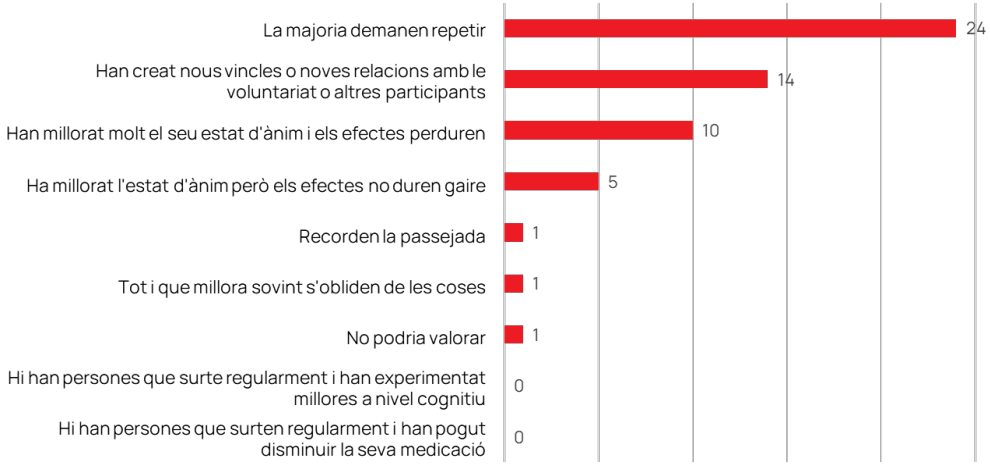
***Tornarieu a repetir l'experiència?***




***Pel que fa a les característiques** de l'activitat de les passejades, quins aspectes valoreu més?*

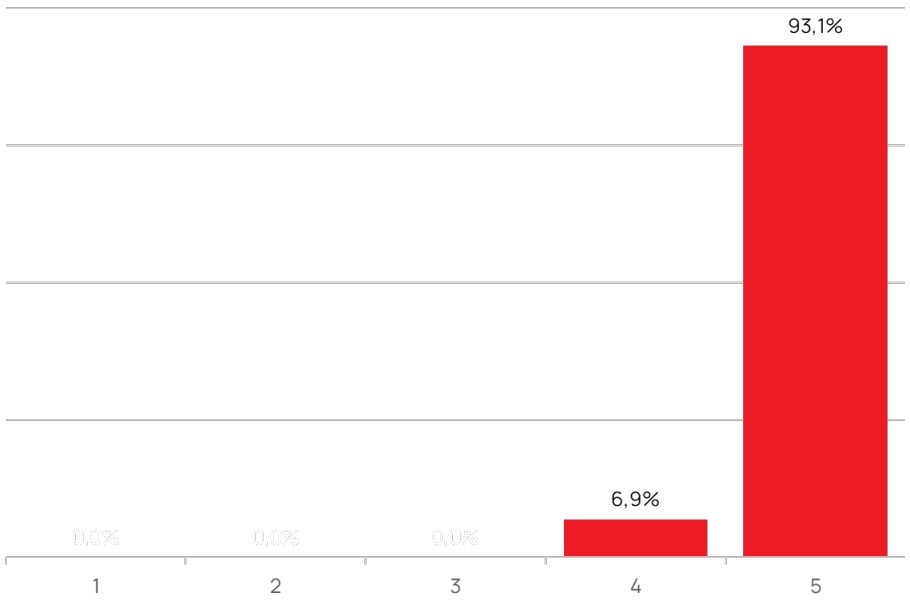



***A partir de la realització de les passejades,** heu observat canvis en les persones que participen?*



## 5.2 Valoració del nostre servei

***Valora En Bici Sense Edat*** *de manera global (1 fins el 5):*




*Una resident del nostre centre esta super contenta, per que la van portar a passejar pel riu i va poder veure de nou un ramat d'ovelles va arriba al centre super contenta, la seva alegria es va contagiar als demés."*

*"L'equip d'educadores i educadors del servei no coneixia la tasca de Bici amb tu, i ha quedat tant sorprès com maravellat de les conseqüències positives que té en les persones que hi participen."*

*"Mireu les seves cares."*

*"Su estado anímico empieza a cambiar en cuanto les anticipas que podrán hacer una salida. Es un servicio increíble. Y el trato de los voluntarios es maravilloso, aumentando así el placer de la salida. Es todo en su conjunto."*

*"Sempre que algú surt a passejar la pregunta és la mateixa, quan puc tornar a sortir?"*

*"Des de la Residència valorem molt positivament aquesta iniciativa. Quan els residents participants arriben de la passejada tornen feliços, amb molta il.lusió, observem el gran benefici i la millora en estat d'ànim. Estem molt agraits per tot l'esforç que feu i fan els voluntàris. Dir que els voluntaris són de 10 i els residents estan encantats."*

**15** Passejades REALITZADES

## Residència Colonias Extranjeras








**25** Passejades REALITZADES

## Residència el Mussol II















**26** Passejades REALITZADES

## Residència El Recer











**17** Passejades REALITZADES

## Residència Catite














**26** Passejades REALITZADES

## Residència Torre Marina













**16** Passejades REALITZADES

## Residència l'Oreneta











**21** Passejades
REALITZADES

## Residència El Sol












**44** Passejades REALITZADES

## Residència Santa Rita











**20** Passejades REALITZADES

## Residència Les Gavines












**15** Passejades REALITZADES

## Residència Mussol III











**6** Passejades REALITZADES

## Residència Lluna Gran













**44** Passejades REALITZADES

## Residència El Manantial












## Grup Fibromiàlgia i dolor crònic (CAP El Castell)






# 6 Altres activitats

## 6.1 El tricicle ja té nom!

**Fruit d'un procés participatiu amb el voluntariat** per tal de triar un nom al tricicle, **el més votat ha estat "Gar i Got"** (garigot).

AMPLIAR LA INFORMACIÓ



## 6.2 Cessió en tricicle

**Un dels objectius en els quals es treballa EBSE Castelldefels**, és en la recerca de suport per a l'adquisició d'un segon tricicle.

Des del mes de juliol, hem pogut gaudir de fer passejades amb dos tricicles, gràcies a la cessió temporal d'una segona unitat, "Addams" un vell conegut per EBSE SantJust i EBSE bcn.




AMPLIAR LA INFORMACIÓ

## 6.3 Pedalada popular

**Enmarcada en la setmana europea de la mobilitat,** el 24 de setembre l'Ajuntament de Castelldefels organitza una pedalada popular on **EBSE Castelldefels**, participa acompanyant usuàries amb els tricicles, està present en la festa posterior amb un estand informatiu, on es fa difusió del projecte i fa la trobada anual del voluntariat de del capítol.

AMPLIAR LA INFORMACIÓ










## 6.4 Baixcicletada

**També dins de la setmana europea de la mobilitat** el dia 1 d'octubre, es celebra la vigèsima edició de la Baixcicletada, una pedalada popular entre diversos municipis del Baix Llobregat (en coordinació amb els ajuntaments i el Consell Comarcal).

EBSE Castelldefels participa conjuntament amb EBSE Sant Just i EBSE Cornellà en aquest llarg recorregut.

AMPLIAR LA INFORMACIÓ

## 6.5 Ambients de Nadal

**Durant el mes de desembre,** per primer cop fem les passejades “ambients de Nadal”, on oferim a diversos equipaments fer passejades de matí i sobretot de tarda, pels indrets del municipi on es pot gaudir de l’ambient de Nadal.













# 7 La Gran Trobada sense Edat

# Èxit de participació en el esdeveniment anual de tota la comunitat  d'En Bici sense Edat!

Enguany, el 29 d'octubre de 2023, vam celebrar el nostre esdeveniment anual per reunir a tota la comunitat t al voltant del projecte en un format de festa de barri que vam batejar com "La GRAN Trobada d'En Bici Sense Edat".

Es va tractar d'una gran jornada que es va celebrar a la placeta del recinte de Can Ricart, amb un programa d'activitats molt complert, i que va ser posible en primer lloc, per la, **implicació d'un grup de persoens del voluntariat EBSE** i en segon lloc, per la col·laboració de diversos entitats, entre les que que volem destacar la **Taula Eix Pere IV** com co-organitzadora de la festa.

El programa va incloure una bicicletada dinamitzada pel col·lectiu bicibcn, diverses actuacions musicals, activitats per als infants, una barra de bar amb menjar i beure, tómbola de premis donats per diverses botigues ciclistes i empreses amigues, mural col·laboratiu EBSE i, sobretot, molta alegría de totes les persones asistens, en total **més de 250 persones!**

Una jornada inoblidable que també ens va permetre recaptar fons tan necessàris per garantir la sostenibilitat económica del funcionament de la nostre entitat.






OUTSIDE














LA GRAN TROBADA SENSE EDAT
VIVA LA

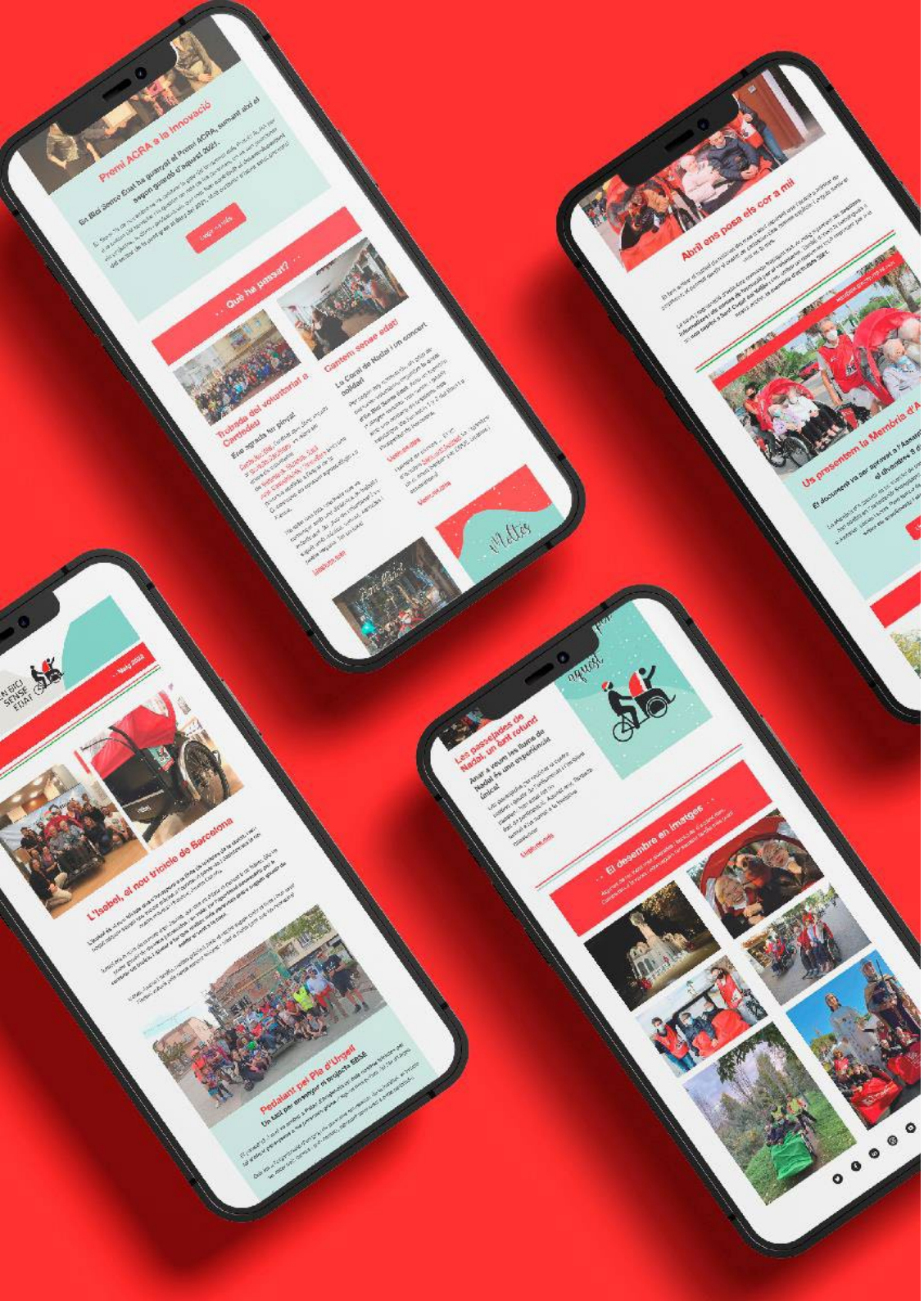









# 8 Comunicació i mitjans




8. COMUNICACIÓ I MITJANS

# 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 1390 persones subscrites (un 39% més respecte a 2022), amb una mitjana de 1044 oberturesi 181 clics per butlletí.

**1.390** SUBSCRIPTORS

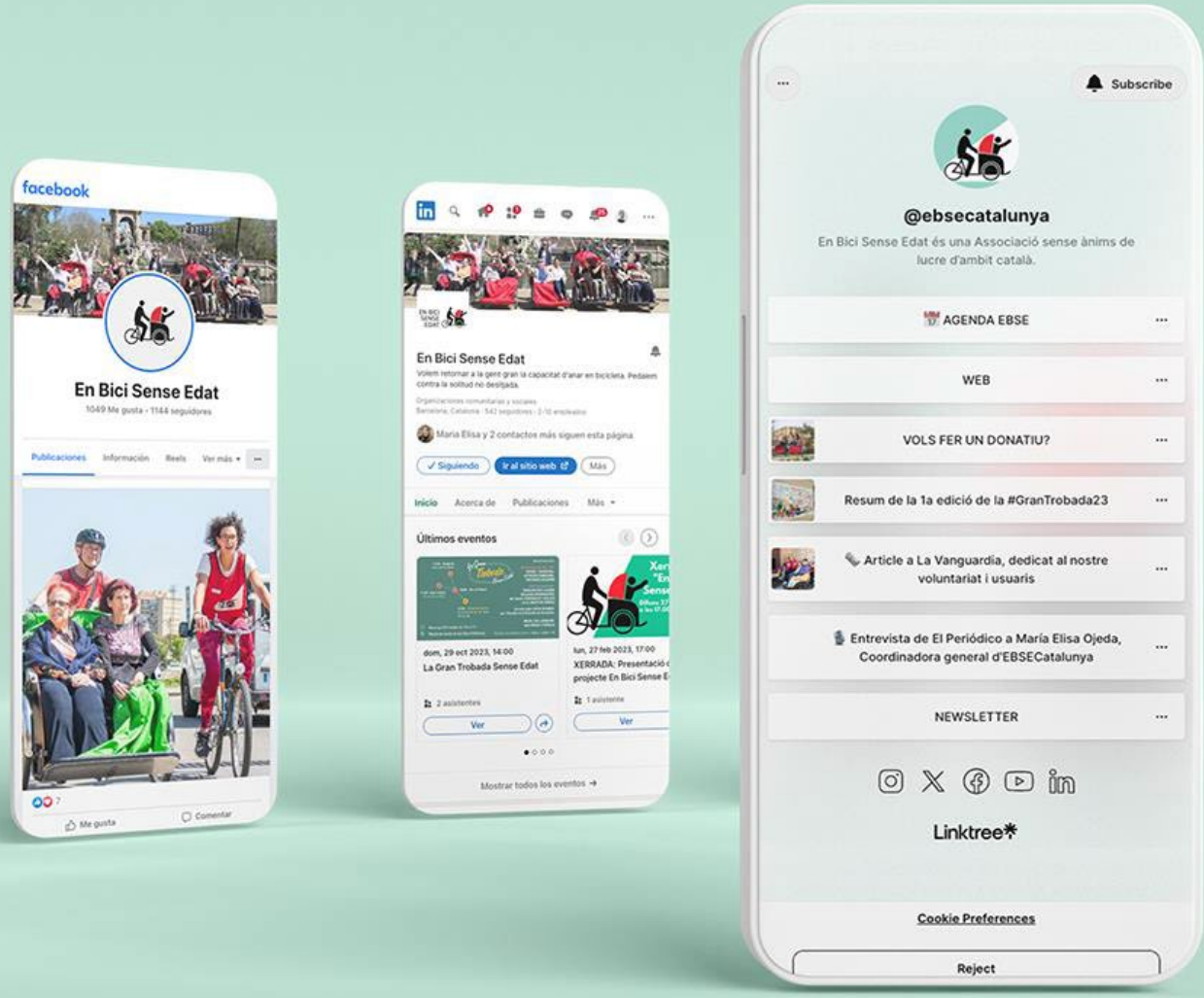
| | |
|---|---|
| 22/12/2023 | Gaudim del Nadal sobre els nostres tricicles! |
| 15/11/2023 | La 1a edició de la Gran Trobada Sense Edat va ser un èxit! |
| 05/10/2023 | Hem participat a la SEM a diferents punts del territori |
| 27/07/2023 | En Bici Sense Edat i l'apropada al cinema de la gent gran |
| 03/07/2023 | Hem anat a buscar La Flama del Canigó! |
| 01/06/2023 | En Bici Sense Edat a FIRA GRAN i a la #Kidicalmass2023 |
| 25/04/2023 | Som una de les 20 accions recollides al llibre ... |
| 20/03/2023 | Aquest març hem celebrat l'Assemblea General '23 |
| 30/01/2023 | Arranquem l'any amb moltíssima il·lusió |

## 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, també hi ha una pàgina amb la informació **d'EBSE Castelldefels** així com 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 Castelldefels, filtrant per *#castelldefels* o si la xarxa social ho permet, amb la categoria corresponent.

*Clicar sobre les icones per accedir directament a les xarxes socials*




| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| SEGUIDORS | 3.439 | 1.352 | 543 | 1145 | 27 |

*Una mitjana de 81 likes i 4 comentaris, per un 2,26% de ràtio d'engagement a la xarxa Instagram.*

## 8.3 TV, Ràdio i Premsa...

**El programa d'En Bici Sense Edat** ha anat apareixent als diferents mitjans de comunicació durant el 2023, ja fos en entrevistes als diferents Capítols arreu del territori com directament a l'Associació EBSE.

Pots veure-ho al següent enllaç: ampliar informació...

### Què diuen de nosaltres?

**La Vanguardia** [29/10/23]
Carlota Garcia Lorenzo i Isaura Marcos es troben amb un dels nostres tricicles en ple passeig i decideixen fer-nos un article dedicat al nostre voluntariat i usuaris.

**El Periódico** [19/10/23]
El Periodico entrevista a María Elisa Ojeda, Coordinadora general d'EBSECatalunya.

**Betevé** [01/10/23]
EBSE hem participat en la bicicletada de la Festa Major de l'Esquerra de l'Eixample, fent-la més accessible a tothom.

**Radio Cornellà** [20/09/23]
Manuel Grau, Coordinador del projecte , ens dona detalls de com la ciutadania pot conèixer el projecte.

**Cugat Media** [19/07/23]
Videoreportatge a @cugatmedia d'#EBSESantCugat amb diversos testimonis.

**TV3 IHuminats** [10/07/23]
Programa dedicat a Josep Vallverdú cent anys amb ulls de criatura.

**TV3 Planta Baixa** [13/06/23]
Entrevista el dia que es feia el recorregut de prova, abans de la cursa pels 40 anys de TV3. (minut 11:35 – 12:43 ).

**Info Barcelona** [01/06/23]
El projecte Bici sense Edat permet sortir al carrer en tricicles elèctrics especialment adaptats.

**Mollerussa Televisió** [09/05/23]
El Palau d'Anglesola pedala per un envelliment de qualitat.

**Melodia FM** [28/04/23]
Amb l'Elvira, voluntària, que passejar amb bicicleta adaptada a persones que ja no són capaces de fer-ho.

**Accent Social** [12/03/23]
Accent Social y En Bici Sin Edad promueven el envejecimiento activo en Sant Just

**El Butlletí de Sant Just Desvern** [28/02/23]
Pàg. 6 > Entrevista a Carles Sánchez

**El Far** [28/02/23]


























# 9 Premis i reconeixements

## Premi Fundació Firagran 2023

Guardonades com “Iniciativa a favor de la gent gran” en els XXII Premis de la Fundació #FiraGran 2023.

Concretament, s’ha valorat la seva tasca a favor de les persones grans amb mobilitat reduïda.

AMPLIAR LA INFORMACIÓ



## Premi Agenda 2030

**a la millor iniciativa impulsada per una ONG en la categoria Acció.**

En Bici Sense Edat ha estat reconeguda amb aquest premi tan particular per ser una entitat sense ànim de lucre que treballa i defensa els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS), específicament en les objectius 3 (Salut i benestar), 10 (reducció de les desigualtats) i 11 (Ciutats i comunitats sostenibles).

AMPLIAR LA INFORMACIÓ




## El futur que volem

**Per Barcelona + Sostenible**

En Bici Sense Edat és una de les 20 accions recollides al llibre El futur que volem: 20 accions inspiradores per fer front a l’emergència climàtica, editat per l’Ajuntament de Barcelona i publicat al març.

AMPLIAR LA INFORMACIÓ



EN BICI SENSE EDAT

www.enbicisenseedat.cat

info@enbicisenseedat.cat

Amb el suport de:

Ajuntament de Castelldefels

# Memòria 2023

## En Bici Sense Edat CASTELLDEFELS

