

EN BICI
SENSE
EDAT



#EBSEelPalaudAnglesola

Memòria 2023

ÍNDEX



1. Introducció
2. EBSE El Palau d'Anglesola 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 El Palau d'Anglesola el maig del 2022 quan l'associació EBSE Catalunya ens deixen un tricicle per provar i valorar l'acollida que podia tenir aquesta activitat. El 26 de Setembre de 2022 adquirim el nostre tricicle gràcies al suport de la Fundació La Caixa, l'Ajuntament del Palau d'Anglesola, la Residència de Ca La Cileta i donatius particulars.**

Des del 2022, el programa ha continuat la seva activitat dins de les activitats de voluntariat de l'Associació Amics de Ca La Cileta del Palau d'Anglesola.

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. INTRODUCCIÓ

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 El Palau d'Anglesola
2023

MODIFICAR TEXTOS (son de Castelldefels)

2. EBSE EL PALAU D'ANGLESOLA 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 passos 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



199

PASSEJADES
Realitzades



19

Membres equip
VOLUNTARIAT



357

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 2023 n'hem fet de molts camins!!!, ja fos cap al Canal, l'escola o a d'altres zones, on l'experiència pogués ser el més enriquidora possible.



3. LES PASSEJADES



199

Passejades
REALITZADES


260

Hores totals
de passeig

215 Tricicle

45 Bicicleta acompanyat

10 DIES I **20** HORES

El temps total passejant seguit


1 HORA I **08** MINUTS

Temps mitjà de cada passejada





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.

4. EL VOLUNTARIAT

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



4. EL VOLUNTARIAT



19

Membres equip
VOLUNTARIAT



299

HORES totals de voluntariat
215 tricicle + 45 bicicleta + 39 altres

15,7

HORES de dedicació mitja

$\bar{x}$ **58,1** ANYS

69 > ANYS <

42,2%



57,8%

GÈNERE del voluntariat participant

4. EL VOLUNTARIAT

4.1 L'equip

El 2023, ha constatat la consolidació de l'equip de voluntariat 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.

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).

S'han realitzat:

- 3 Sessions formatives.

Aquest any **s'han format 7 noves voluntàries**, que conjuntament amb les que han causat baixa, donen com a resultat (a data 31 de desembre) un **equip de voluntariat de 19 persones**.





4. EL VOLUNTARIAT

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!

Una segona trobada es va celebrar en el marc de l'esdeveniment anual de l'entitat: la GRAN trobada.





5

Les Beneficiàries

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**.

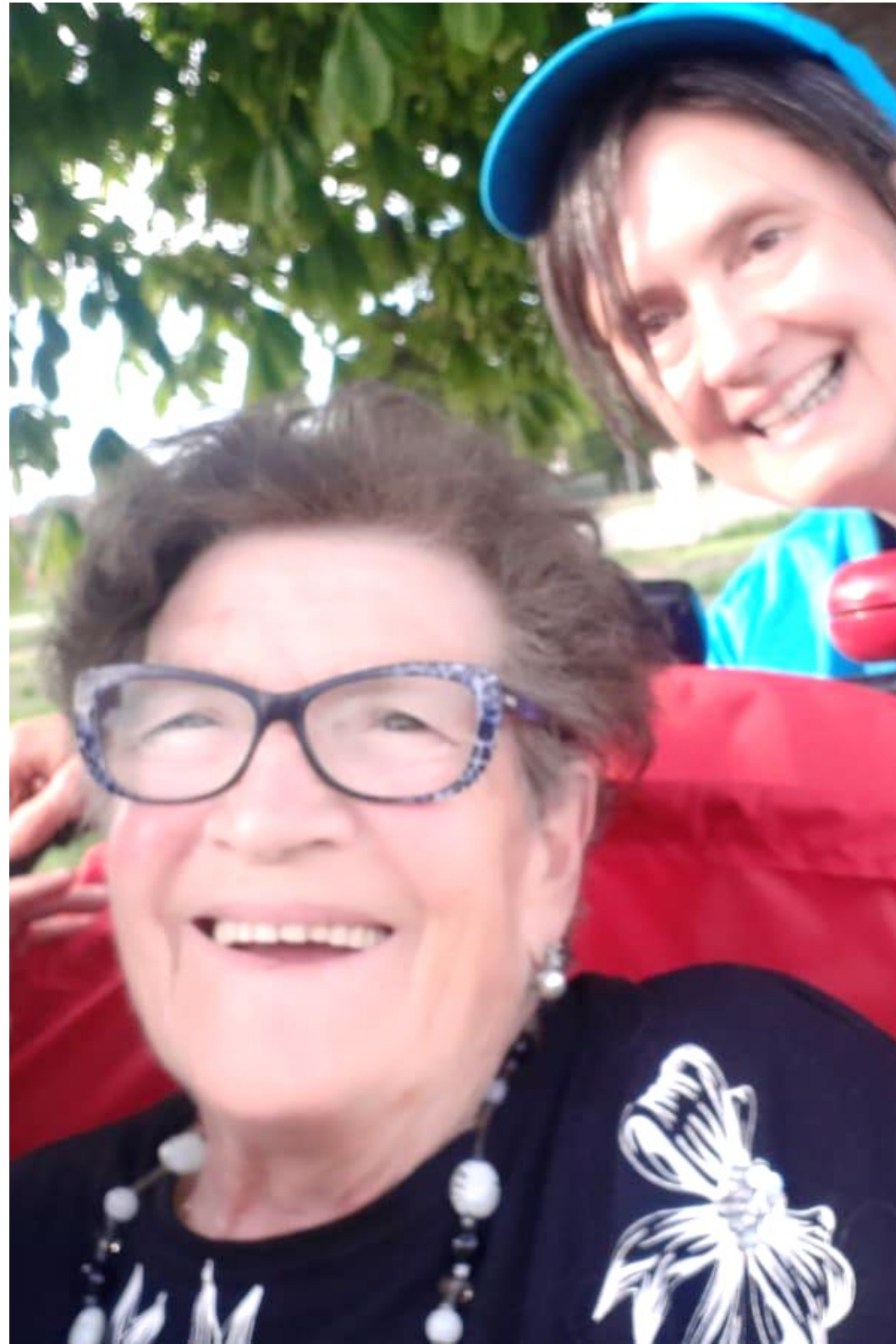
Beneficiàries **Indirectes**

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

En el cas d'EBSE El Palau d'Anglesola, les beneficiàries són majoritàriament persones grans, que viuen a la Residència Ca La Cileta, o que estan al Centre de dia, i de vegades acompanyades d'algun familiar i/o cuidador/a. Però també ho han estat persones grans i amb mobilitat reduïda que viuen a la seva casa al Palau d'Anglesola.

Durant el 2023 també hem fet una primera col·laboració amb la residència Sènior de Bellvís, i dins del marc de la Fira dels Somnis de Balaguer vam passejar persones grans de la Residència Sant Domènec.

I al Febrer del 2023 LA TRILETA, el nostre tricicle va participar en el rodatge del programa IL·LUMINATS dedicat a en JOSEP VALVERDÚ i AIXALÀ amb motiu del seu centenari (any Vallverdú).



5. LES BENEFICIÀRIES



357

Total persones
PASSATGERES

BENEFICIÀRIES DIRECTES.

356

GRANS

$\bar{x}$ 86,1

EDAT

100 > ANYS < 45

20,6%



79,4%

GÈNERE

1

AMB MOBILITAT REDUÏDA

(DIVERSITAT FUNCIONAL +
RISC D'EXCLUSIÓ SOCIAL)

$\bar{x}$ 60,6

100%



%

BENEFICIÀRIES INDIRECTES.

00

ACOMPANYANTS

(CUIDADORES+FAMILIARS)

5. LES BENEFICIÀRIES



Residència Sant Domènec
Balaguer Fira dels Somnis 2023



5. LES BENEFICIÀRIES

Residència
SENIOR -BELLVÍS

5. LES BENEFICIÀRIES

Balaguer : cedim la trileta per gravar el programa IL.LUMINATS amb motiu del centenari de JOSEP VALLVERDÚ i AIXALÀ.



5. LES BENEFICIÀRIES



Balaguer



5. LES BENEFICIÀRIES



Fira dels Somnis 2023



5. LES BENEFICIÀRIES



Passejada amics dels peluts



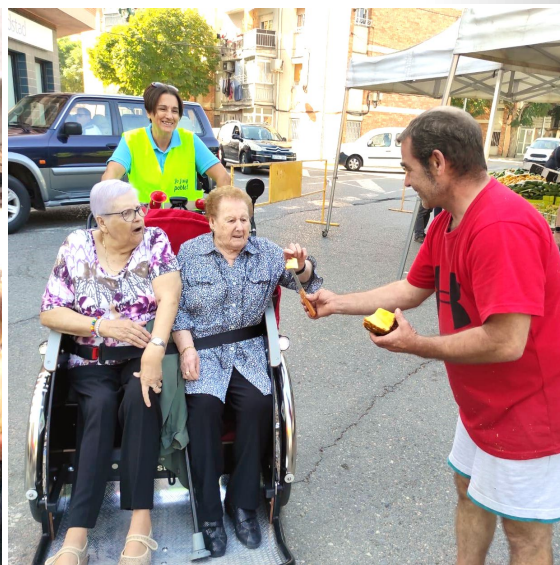
5. LES BENEFICIÀRIES



Sant Joan i la fira dels formatges



5. LES BENEFICIÀRIES

Els dimecres
mercat a Mollerussa



6

Altres activitats

6. ALTRES ACTIVITATS

6.1 El tricicle ja té nom!

Fruit d'un procés participatiu amb el voluntariat i els alumnes de l'escola Arnau Berenguer del Palau d'Anglesola, es va escollir el nom de TRILETA (Tricicle de Ca La Cileta)





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 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 complet, i que va ser possible en primer lloc, per la **implicació d'un grup de persones del voluntariat EBSE** i en segon lloc, per la col·laboració de diverses entitats, entre les 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 alegria de totes les persones assistents, en total **més de 250 persones!**

Una jornada inoblidable que també ens va permetre recaptar fons tan necessaris per garantir la sostenibilitat econòmica del funcionament de la nostra entitat.

La Gran Trobada Sense Edat

Festa solidària en suport de l'associació En Bici Sense Edat

VERMUT I DINAR,
ACTIVITATS INFANTILS,
MÚSICA I MOLT MÉS!

AMB L'ACTUACIÓ DELS
TABALERS SON LLACUNA
I EL DJ. BEATS ON WHEELS



Diumenge 29 d'octubre, de 13h a 17h a la placeta del recinte de Can Ricart (Poblenou).

Amb el suport de:



Organitzat per:



En el marc dels
"Aperitius a la Placeta de Can Ricart"









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 obertures i 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. COMUNICACIÓ I MITJANS

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 El Palau d'Anglesola** així com les pàgines de "**Prensa**" 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 El Palau d'Anglesola, a l'Instagram com @amicscalacileta



SEGUIDORS 3.439



1.352



543



1145



27

Clicar sobre les icones
per accedir directament
a les xarxes socials



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

8. COMUNICACIÓ I MITJANS

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 García 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 Periódico entrevista a Maria Elisa Ojeda, Coordinadora general d'EBSE Catalunya.

 **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'EBSE Sant Cugat 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.

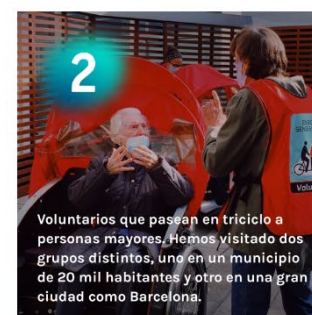
 **Accent Social** [12/03/23]

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

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](#)



Memòria 2023

En Bici Sense Edat

EL PALAU D'ANGLESOLA

EN BICI
SENSE
EDAT



#EBSEelPalauAnglesola

www.enbicisenseedat.cat

