



EN BICI
SENSE
EDAT



UNIÓ CICLISTA
SANT CUGAT

En Bici Sense Edat

Sant Cugat del Vallès

Memòria 2025



© DNE14UPDCH3HC Timemark

10:27

02/06/2025
Mo

Carrer de Chopin, 5, 08172 Sant Cugat
del Vallès, Barcelona

Timemark
Camera

1. Introducció
2. EBSE Unió Ciclista Sant Cugat 2025
3. Les passejades
4. El voluntariat
5. Les beneficiàries
6. Altres activitats
7. Aparició en mitjans
8. Opini de les residències

1

INTRODUCCIÓ



Introducció

2012: Origen a Copenhaguen

Un moviment que va començar per ajudar a persones grans a tornar a muntar en bicicleta, adaptant tricicles especials per oferir passeigs gratuïts a residents de llars d'avis.

1

2016: Primers capítols a Espanya

Apareixen els dos primers capítols a Espanya: Barcelona i Sant Sebastià. El de Barcelona va donar origen a l'Associació En Bici Sense Edat d'àmbit català.

2

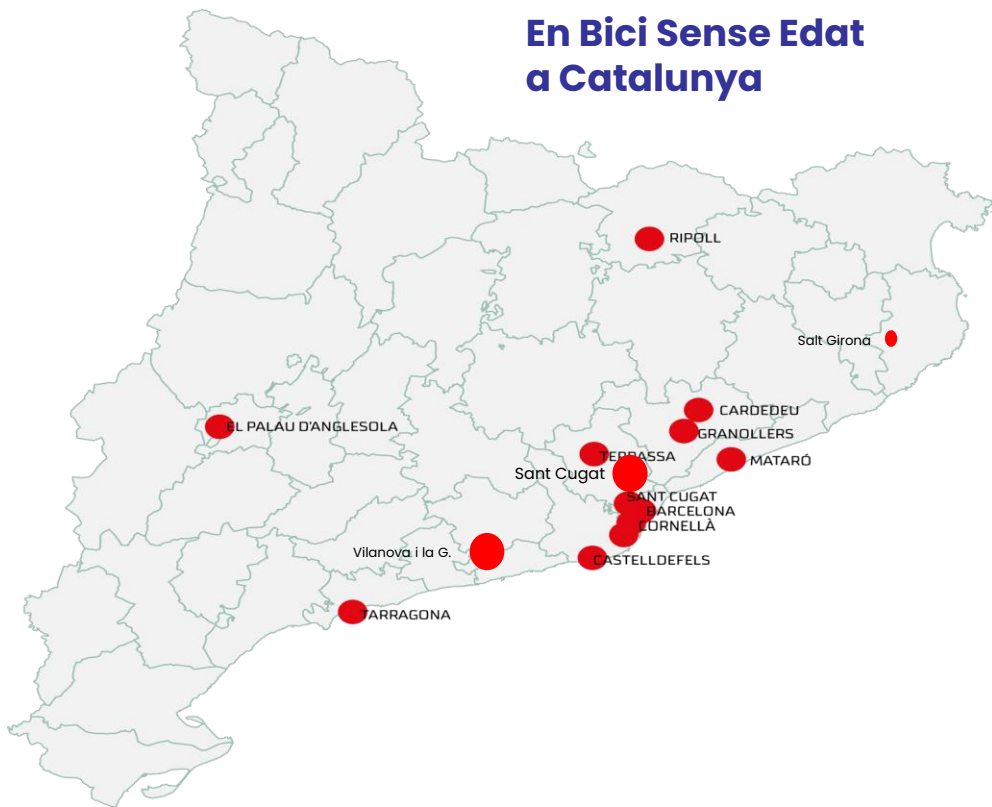
3

2013-2023: Expansió global

La iniciativa es va estendre per tot el món consolidant-se a 59 països i més de 3.050 localitats, amb 39.000 voluntaris i 4.900 tricicles.

L'Organització Internacional "Cycling Without Age" ha revolucionat la mobilitat i la qualitat de vida de la gent gran arreu del món.

En Bici Sense Edat a Catalunya



L'Associació En Bici Sense Edat és una entitat sense ànim de lucre d'àmbit català (<https://enbicisenseedat.cat>) alineada amb l'organització internacional.

Treballa per millorar la salut i el benestar de les persones grans i/o amb diversitat funcional, fomentant l'aparició de nous capítols mitjançant programes de voluntariat.

Actualment hi ha 15 capítols actius a municipis catalans, entre els quals Sant Cugat, que va iniciar el seu camí l'abril de 2022.

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** que va donar els recursos per a la posada en marxa del capítol local.

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 condueixen un tricicle adaptat amb assistència elèctrica.

Les passejades esdevenen terapèutiques, ampliant la mobilitat, reconnectant amb l'entorn, fomentant les relacions humanes, l'intercanvi generacional, reforçant la confiança i els vincles socials, lluitant contra la solitud no volguda i millorant la qualitat de vida de les persones beneficiàries.



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 o malaltia degenerativa (beneficiàries).
- ❑ **Combatre la soledat no desitjada** d'aquest col·lectiu de persones que sovint es troben aïllades de la societat.
- ❑ **Promoure l'envelliment actiu** de les beneficiàries, a partir de l'ampliació de la seva mobilitat i participació en activitats.
- ❑ **Afavorir la creació de noves relacions** intergeneracionals que ajudin a trencar l'aïllament, a partir d'una activitat compartida amb les persones voluntàries.
- ❑ **Donar-los visibilitat** davant la societat en general per fer-los partícips de les activitats socials del seu entorn.
- ❑ **Oferir a la ciutadania activa**, una activitat sostenible i saludable, mentre comparteixen el seu temps lliure amb les 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 partícips de les activitats socials del seu entorn.

1. INTRODUCCIÓ

1.1 Objectius i Valors

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.



10:54

10/06/2025

Di

Baixada de l'Alba, 1T, 08172 Sant Cugat
del Vallès, Barcelona

Timemark
Camera



UNIÓ CICLISTA
SANT CUGAT



AMB EL SUPORT DE:



AJUNTAMENT DE
SantCugat

EN BICI
SENSE
EDAT



2

EBSE Sant Cugat 2025

2. EBSE SANT CUGAT

2.1 L'inici

El capítol d'EBSE a Sant Cugat va començar el a l'abril de 2022 de la mà de la Unió Ciclista, l'Ajuntament de Sant Cugat i l'aportació del tricicle per part de ROCHE:

La 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 el 2025, Hem incrementat tant el nombre de voluntaris com de residències i particulars per fer les passejades.



2. EBSE SANT CUGAT

2.2

2025

179

PASSEJADES Realitzades

Sortides amb èxit completades
per les nostres parelles de
voluntaris i passatgers



32

Membres equip **VOLUNTARIAT**

Persones dedicades a fer possible el
projecte amb el seu temps i dedicació



364

Total persones **PASSATGERES**

Beneficiaris que han gaudit de les
nostres passejades en aquest període





3

Les Passejades

10:30 | 13/05/2025
Dí

Passeig de Sevilla, 1, 08195 Mira-sol,
Barcelona

Timemark
Camera

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 2025 n'hem fet uns quants. Hem anat fent ruta pel nostre poble, mirant de buscar a cada moment en què poder trobar més veïnatge per a poder interactuar.

Hem visitat el mercat, el Monestir, Mercantic, i hem participat en esdeveniments puntuals i festius de la comunitat

EN BICI
SENSE
FODAT



10:54

10/06/2025

Di

Baixada de l'Alba, 1T, 08172 Sant Cugat
del Vallès, Barcelona

Timemark
Camera

3. LES PASSEJADES



Passejades
REALITZADES

179 84,83%

Passejades
Anul·lades

32 15,17%



324 Hores totals de passeig

1074 Hores de voluntaris

Sortides amb el tricicle:

- **Garbí 157**
- **Tramuntana 59**

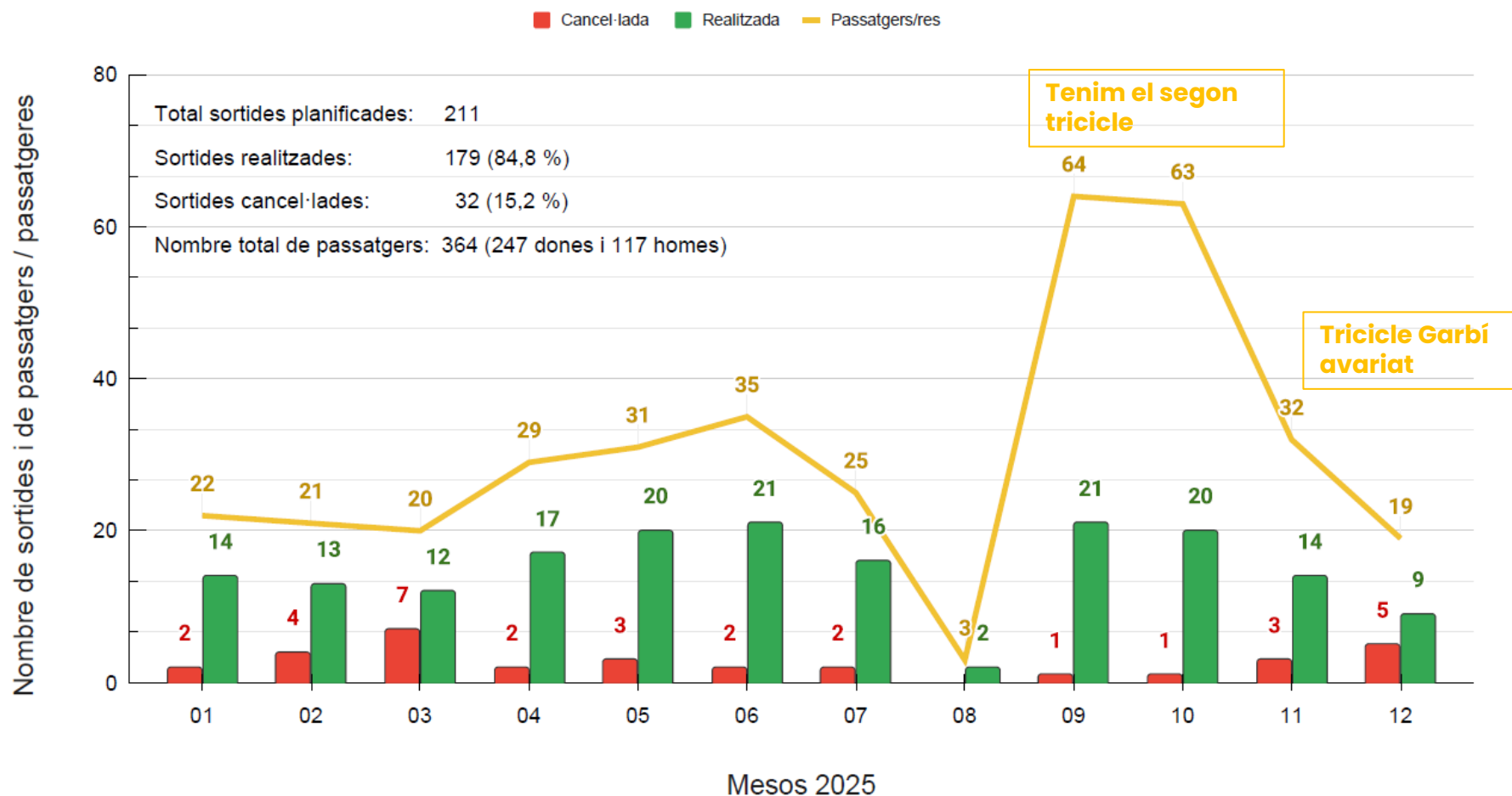


2.328 km recorreguts amb els 2 tricicles

13,01 KM / sortida

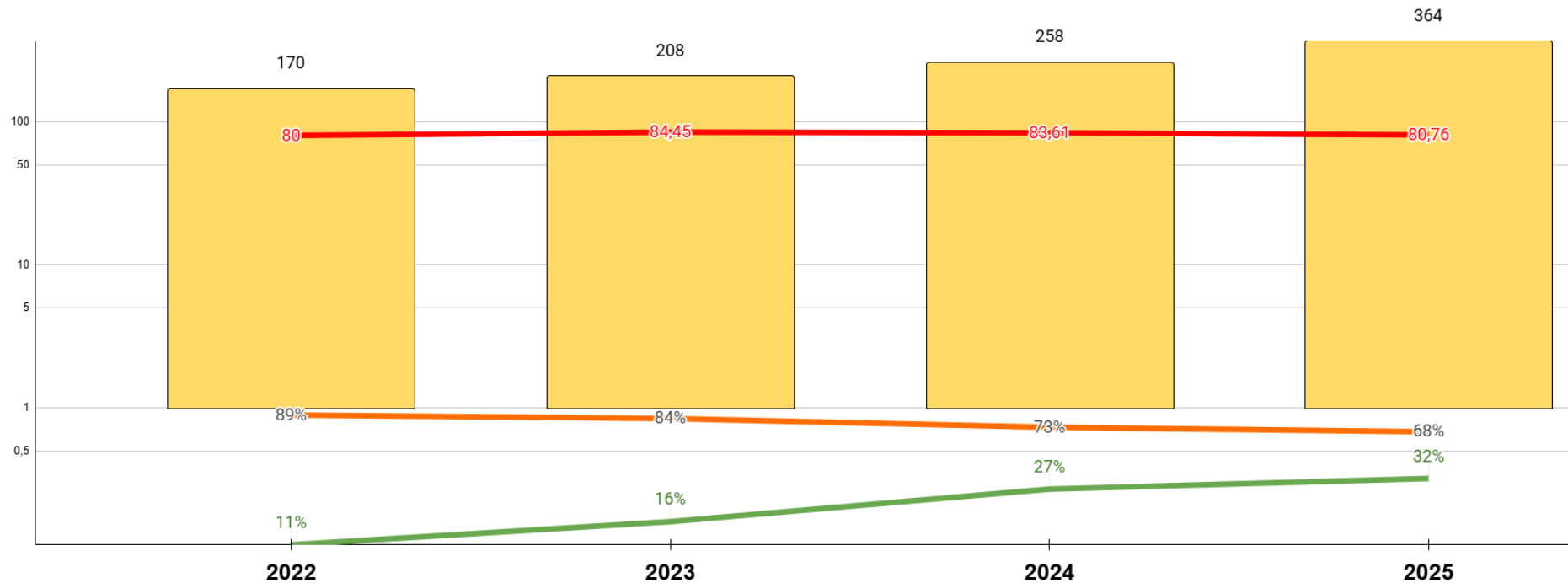
2.818 km recorreguts entre els 2 tricicles

Sortides cancel·lades i realitzades i nombre de passatgers i passatgeres per mesos 2025



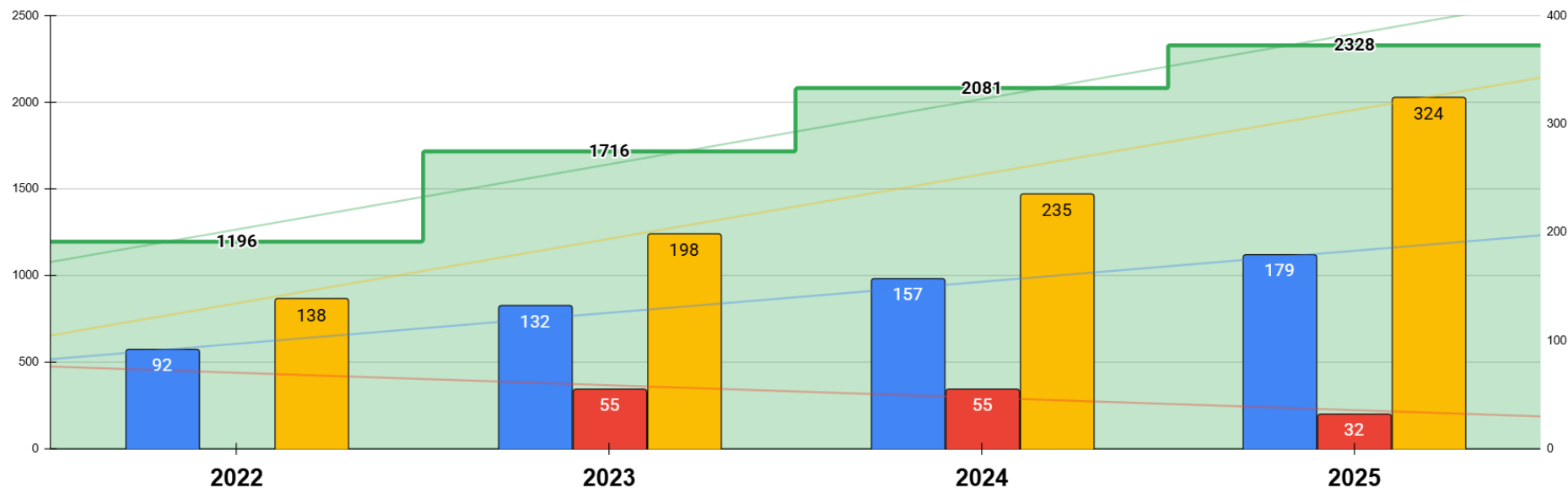
Evolució dels passatgers i passatgeres del Bici Sense Edat de Sant Cugat

■ Total de passatgers i passatgeres ■ Mitjana d'edat (anys) entre tots ■ Percentatge d'Homes passatgers ■ Percentatge de Dones passatgeres



Evolució de les sortides del Bici Sense Edat de Sant Cugat amb línies de tendència

■ Passejades realitzades ■ Sortides Anul·lades ■ Hores Totals de Passeig ■ Kms recorreguts en total





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 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.

32

Persones voluntàries

1

En formació

21-75

Rang d'edat

Equip consolidat a finals de juny de 2025

Noves incorporacions en procés d'entrenament

Des del voluntari més jove fins al de més edat

4. EL VOLUNTARIAT

4.1 Com s'organitza?

L'equip de voluntariat actualment **realitza 4 tasques de suport:**

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



32

Membres equip
VOLUNTARIAT



1.074 HORES totals de voluntariat

$\bar{x}$ 56,8 ANYS

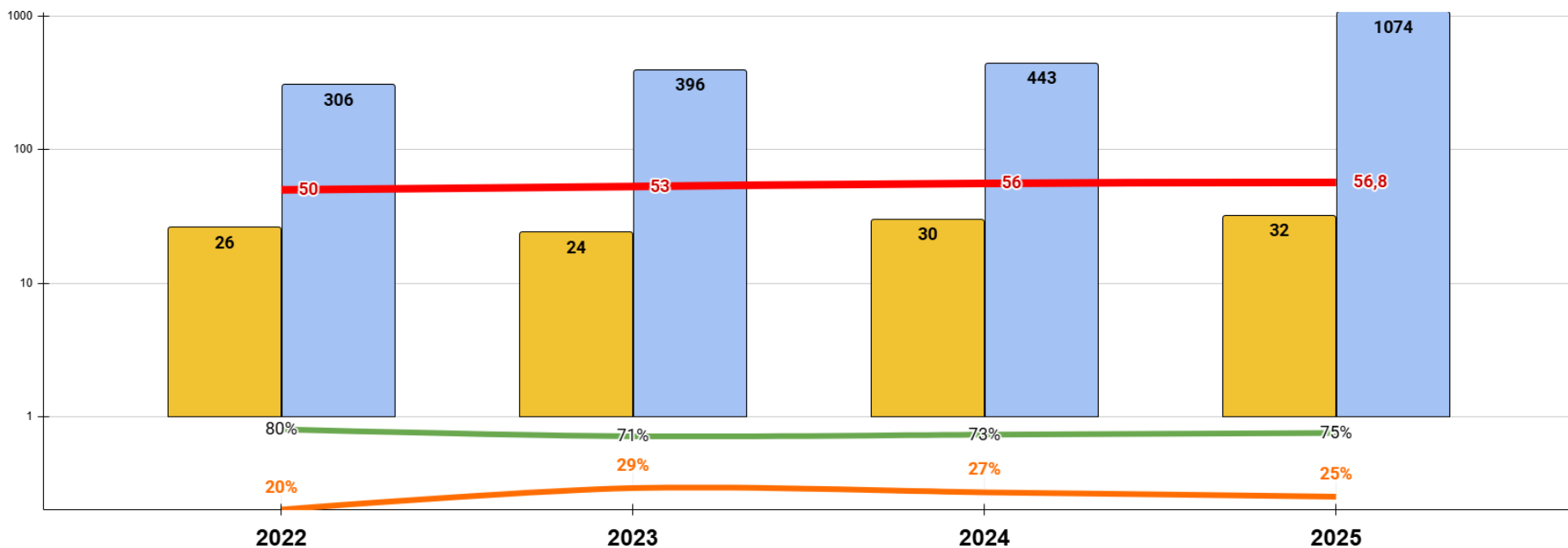
75 > ANYS < 21

75%   25

GÈNERE del voluntariat participant

Participació dels voluntaris i voluntàries del Bici Sense Edat de Sant Cugat

■ Nombre de persones Voluntàries ■ Hores invertides entre tots — Mitjana d'edat (anys) entre tots — Percentatge d'Homes voluntaris — Percentatge de Dones voluntàries



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 i a través del Tot Sant Cugat i Cugat Media.

Durant aquest any, s'han realitzat:

- ☐ dues sessions formatives
- ☐ sis entrevistes personals
- ☐ Una formació al voluntariat des de l'Associació En Bici Sense Edat

Fins a juny s'han format 3 noves voluntàries



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 i a través del Tot Sant Cugat i Cugat Media.

Durant aquest any, s'han realitzat:

- ☐ dues sessions formatives
- ☐ sis entrevistes personals
- ☐ Una formació al voluntariat des de l'Associació En Bici Sense Edat

Fins a juny s'han format 3 noves voluntàries





5

Les Beneficiàries



5. LES BENEFICIÀRIES

5.1 A qui acompanyem?

El programa d'En Bici Sense Edat té com a beneficiàries majoritàriament el col·lectiu de persones grans i ara també els que tenen alguna discapacitat de la Fundació Jeroni Moragas.

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
- Residència de gent gran Amavir
- Llar d'Avis de la Parròquia
- Cugat Natura Centre Residencial i de Dia
- Llar d'Avis Mira-sol
- Amics de la Gent Gran
- La FACT Centre de dia Sant
- Santa Rosa
- Fundació Jeroni Moragas
- Centre Borja
- Residencia Virgen de la puerta
- Residencia CASE
- Associació de Familiars d'Alzheimer.

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



364

Total persones
PASSATGERES

364

PERSONES GRANS
I/O ACOMPANYANTS

$\bar{x}$ 80,76 ANYS

117



247

GÈNERE de les persones passatgeres



6

Altres activitats

6. Altres activitats

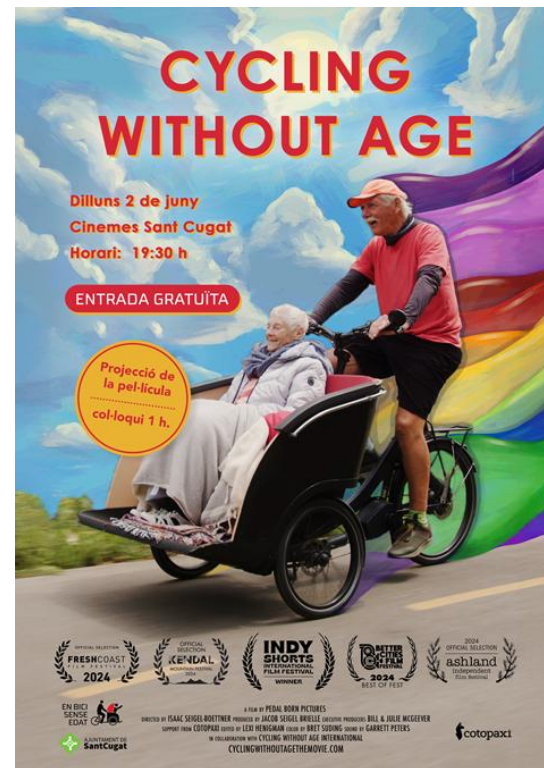
Reunió Grups Motors – Mataró, 22/02/2025



- Presentació dels nous grups motors: Vilanova i la Geltrú i Girona-Salt.
- Presentació de la nova persona de comunicació: Alba Zaplana
- Presentació de la memòria anual EBSE Catalunya 2024
- Propostes per desenvolupar en 2025:
- Redacció d'un informe d'impacte social
- Material de merchandising: proposta BUFF.
- Projectió de la peli "Cycling Without Age"

6. Altres activitats

Ens hem centrat en la promoció de la campanya
Necessitem un nou tricicle a Sant Cugat i a la
projecció de la pel·lícula Cycling Without Age



6. Altres activitats

Inauguració del nou tricicle Tramuntana



Inauguració del nou tricicle Tramuntana. El resultat de la campanya Necessitem un nou tricicle va ser tot un èxit que ens ha permès comprar el nou tricicle Tramuntana i batejar el vell com a Garbí. L'acte celebrat amb la presència dels voluntaris avis de la residència S. Salvador i Amavir, els responsables de les residències de S. Cugat, l'alcalde de S. Cugat i el president d'EMD de Vallldoreix.

6. Altres activitats

Participació en:

- La cavalcada de Reis 5/01
- Pedalada Festa Major 28/06
- Pedalada Setmana de la mobilitat sostenible 21/09





7

Aparició en mitjans

7. APARICIÓ EN MITJANS

https://www.totsancugat.cat/actualitat/societat/unio-ciclista-fa-crida-comprar-nou-tricicle-gent-gran_2214216102.html

La Unió Ciclista fa una crida per comprar un nou tricicle per a la gent gran

L'entitat té la intenció de recaptar 8.384 €



TOT Sant Cugat
2000-2021 21 ANIVERSARI

L'objectiu d' "En bici sense edat", de la Unió Ciclista Sant Cugat, és gaudir d'una passejada en

TOT per Redacció del TOT
17 de maig de 2025

La **Unió Ciclista Sant Cugat** ha iniciat una campanya de micromecenatge amb l'objectiu d'adquirir un **nou tricicle** per al projecte **En Bici Sense Edat**, una iniciativa, en la qual els 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 la solitud.

➕ **Més info:** VÍDEO: La UC Sant Cugat impulsa "En bici sense edat" per combatre la solitud dels ancians

La campanya, sota el títol "Necessitem un nou Tricicle a Sant Cugat" té la intenció de recaptar, com a mínim, **8.384 €**, encara que assenyalen que l'òptim seria aconseguir **9.942 €**. Per participar, la Unió Ciclista Sant Cugat ha habilitat una **pàgina web** en la qual accepten donatius fins al 20 de juny.

A més, el **dilluns 2 de juny a les 19:30 hores**, l'entitat projectarà la pel·lícula **"Cycling Without Age"** als cinemes de Sant Cugat. Ja es pot reservar invitació per assistir a la projecció en el següent enllaç: <https://ucsancugat.playoffinformatica.com/activitat/55/Pel·lícula-Cycling-Without-Age/>

Segueix-nos per saber què passa a la ciutat.

Subscriu-te gratuïtament al **WhatsApp**, **Telegram** i **butlletí electrònic**. I pots seguir-nos a **Facebook**, **X**, **Instagram** i **TikTok**.

UNIÓ CICLISTA SANT CUGAT

7. APARICIÓ EN MITJANS



<https://ca.goteo.org/project/necessitem-un-nou-tricicle-a-sant-cugat>

Necessitem un nou Tricicle a Sant Cugat

Unió Ciclista Sant Cugat



7. APARICIÓ EN MITJANS

<https://www.cugat.cat/noticies/mes-dun-centenar-de-persones-gaudeixen-de-la-pel·lícula-cycling-without-age/>



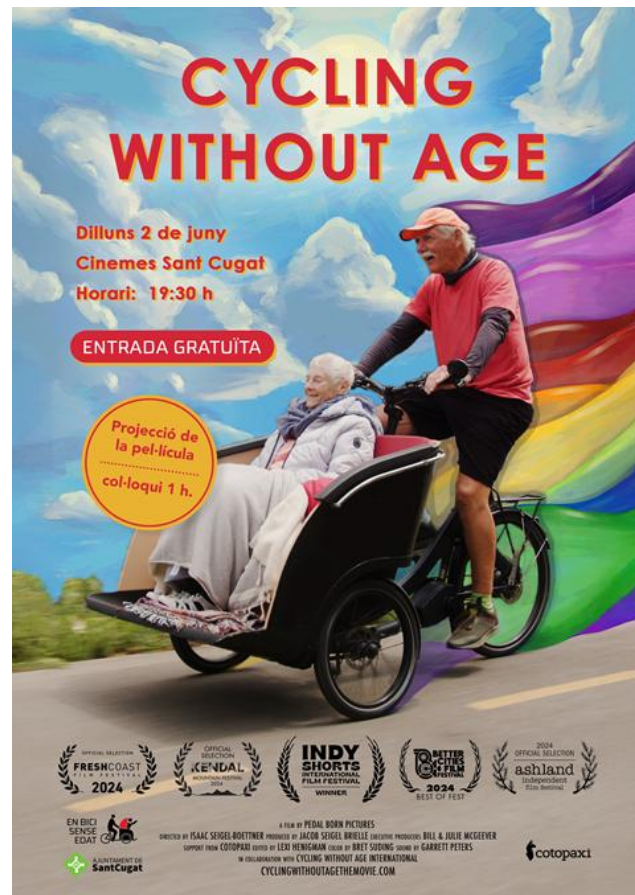
Més d'un centenar de persones gaudeixen de la pel·lícula 'Cycling Without Age'

La Unió Ciclista Sant Cugat ha organitzat aquesta activitat per impulsar el projecte 'Bici Sense Edat'



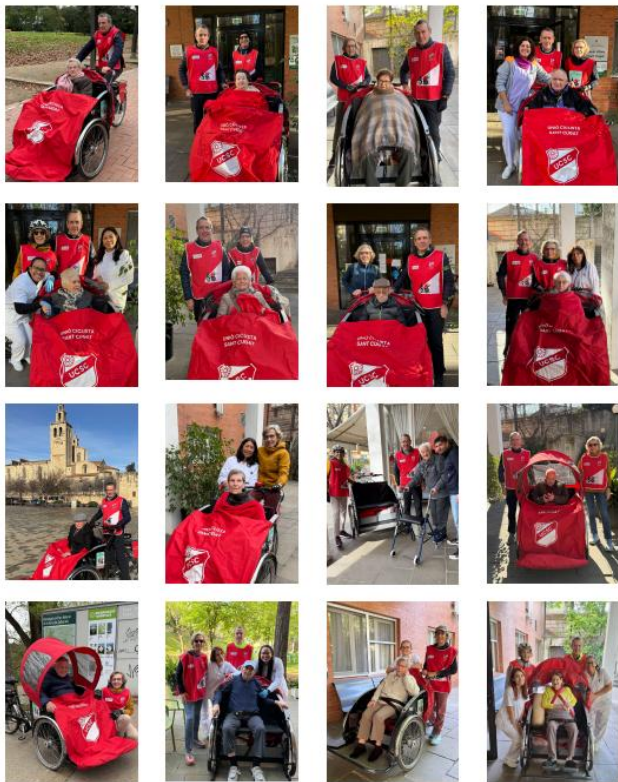


Per a promocionar les passejades i la projecció de la pel·lícula *Cycling Without Age* en el cinema de Sant Cugat, hem penjat en cada residència dos pòsters, el de la pel·lícula i l'altre amb fotos dels usuaris de cada residència, per informar a altres residents i familiars sobre el projecte i animar-los a fer sortides.





Passejades EN BICI SENSE EDAT de la Residència Santa Rosa



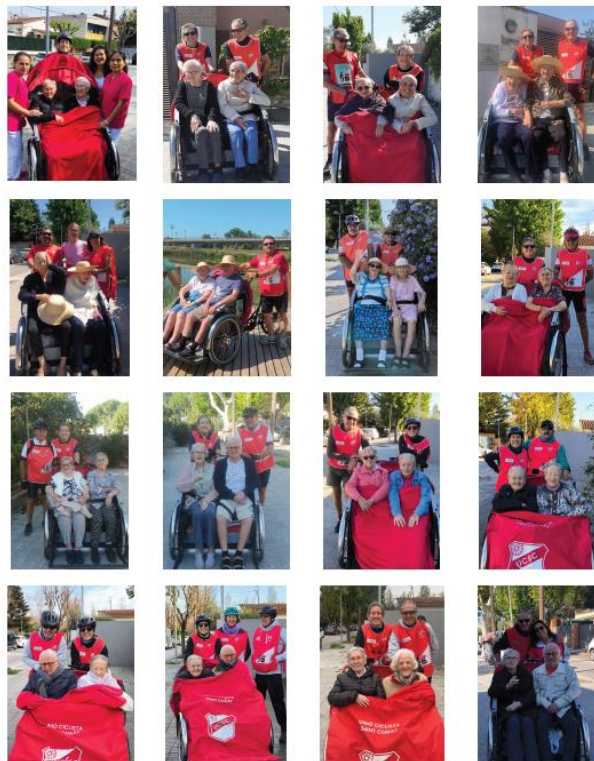
Necessitem un nou Tricicle a Sant Cugat

Campanya de cofinançament

<https://goteo.cc/enbicisenseedat>



Passejades EN BICI SENSE EDAT de la Residència Mirasol



Necessitem un nou Tricicle a Sant Cugat

Campanya de cofinançament

<https://goteo.cc/enbicisenseedat>



Passejades EN BICI SENSE EDAT de la Residència Amavir

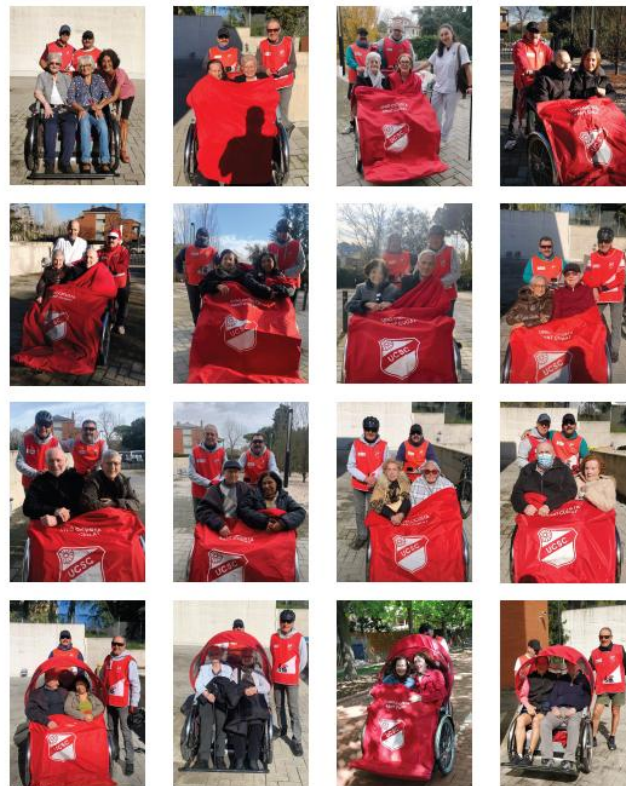


Necessitem un nou Tricicle a Sant Cugat

Campanya de cofinançament
<https://goteo.cc/enbicisenseedat>



Passejades EN BICI SENSE EDAT de la Residència Cugat Natura



Necessitem un nou Tricicle a Sant Cugat

Campanya de cofinançament
<https://goteo.cc/enbicisenseedat>



Passejades EN BICI SENSE EDAT a La Factoria Social



Necessitem un nou Tricicle a Sant Cugat

Campanya de cofinançament

<https://goteo.cc/enbicisenseedat>



Passejades EN BICI SENSE EDAT al Taller Jeroni de Moragas



Necessitem un nou Tricicle a Sant Cugat

Campanya de cofinançament

<https://goteo.cc/enbicisenseedat>



8. OPINIÓ DE LES RESIDENCIES



- Estem molt contents amb el projecte **Bici Sense Edat**, ja que permet connectar persones grans amb limitacions físiques i/o cognitives amb la ciutat.
Recorren carrers i espais significatius de la seva vida, mentre conversen i gaudeixen del passeig en bicicleta.

https://www.cugat.cat/tv/actualitat/afons/12292/-_en-bici-sense-edat_-o-com-la-gent-gran-se-sent-acompanyada-pel-voluntariat



UNIÓ CICLISTA
SANT CUGAT

<https://ucsantcugat.cat/>



<https://enbicisenseedat.cat/>

Amb el suport de:



AJUNTAMENT DE
SantCugat