



PREMIS ACRA 2021

PROJECTE: En Bici Sense Edat: el dret a sentir el vent a la cara

AUTOR: Associació En Bici Sense Edat

CATEGORÍA: Innovació



1. Descripció del projecte

En Bici Sense Edat és un programa de voluntariat social que es va posar en marxa el 2016 amb 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, a través de passejades en tricicles elèctrics especialment adaptades.

En Bici Sense Edat és una aposta que considera que tota persona té dret a gaudir del vent en la cara. L'objectiu principal del projecte és generar espais específics d'interacció intergeneracional entre persones majors i persones voluntàries (les passejades) que permeti l'intercanvi intergeneracional d'experiències.

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.

2. Objectius del projecte.

- Millora de la qualitat de vida de les persones grans i persones amb discapacitat o diversitat funcional a partir de la millora de la seva mobilitat.
- Promoció de l'envelliment actiu i saludable
- La lluita contra l'aïllament i la soledat no volguda.
- Creació de noves relacions inter-generacionals que puguin garantir la transmissió d'històries i coneixements de persones grans a persones joves.
- Sensibilització a la ciutadania per un tracte respectuós cap a la gent gran.
- Oferir a la ciutadania en general una activitat de voluntariat innovadora, saludable i sostenible.
- Donar visibilitat al col·lectiu de la gent gran i fer-lo partícip de diverses activitats de la ciutat.
- Millorar la cohesió i inclusió social de la ciutat.
- Promoure l'associacionisme i el voluntariat.
- Promoure, defensar i garantir els drets de ciutadania

Al llarg de la trajectòria del programa de passejades intergeneracionals, els valors específics d'En Bici Sense Edat han estat:

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

3. Metodologia

El projecte contempla les següents activitats:

- **Organització de les passejades:** Organitzem passejos regulars amb persones grans i persones amb mobilitat reduïda en bicicletes elèctriques especialment adaptades, conduïdes per persones voluntàries.
- **Gestió del Voluntariat:** Dinamitzem accions per la promoció de la participació ciutadana en activitats que afavoreixen de manera efectiva l'envelliment actiu i lluiten contra la solitud no estimada de les persones grans i persones amb mobilitat reduïda. Les persones voluntàries que es vinculen i es comprometen amb el programa pel seu desig d'ajudar i oferir el seu temps, reben una formació específica i l'acompanyament necessari per a poder dur a terme l'activitat amb seguretat i confiança.
- **Activitats complementàries d'interacció social intergeneracionals:** Participem en diferents esdeveniments de ciutat per a difondre l'activitat i els valors que impulsen el programa.

4. Destinatàries.

Directes

- Persones grans i les persones amb mobilitat reduïda.
- Persones amb discapacitat o diversitat funcional.
- Les persones voluntàries.

Indirectes

- Familiars de les persones beneficiàries directes.
- Personal dels equipaments i
- Societat en general

4.1 Gent gran i persones amb mobilitat reduïda.

A Catalunya un 18,9% del total de població és major de seixanta-cinc anys. Aquesta realitat de població cada vegada més envellida obliga a tenir en compte reptes que transcendeixen les necessitats assistencials o materials de les persones grans i s'estenen a les de tipus afectiu i emocional.

En una conjuntura social, econòmica i sanitària complexa com la que estem vivint resulta de vital importància fomentar modalitats de suport social innovadores que, basant-se en la solidaritat, potenciïn la comunitat.

Activitats com la promoció del voluntariat; el foment de l'envelliment saludable, la creació de relacions intergeneracionals i d'espais que facilitin la transmissió d'històries són eines idònies per a millorar la qualitat de vida de les persones grans i persones amb mobilitat reduïda i per a pal·liar els sentiments negatius que algunes pateixen.

4.2 Les persones voluntàries:

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.



5. Les passejades

Les passejades amb els tricicles d'En Bici Sense Edat són un espai de trobada que facilita la interacció; permeten ampliar la mobilitat de les persones grans; milloren la seva qualitat de vida i ajuden a la seva inclusió social en el barri i més enllà.

Des del seu disseny, el programa proposa la participació compromesa de les persones beneficiàries. L'activitat de passejades es proposa i gestiona sempre preveient la participació de les persones grans els qui en decidir per on anar o quins camins recórrer, dissenyen la sortida de manera activa. Aquesta circumstància determina un real apoderament de les persones que solen manifestar que amb l'edat o falta de mobilitat, perden accessibilitat a uns certs llocs, així com també, la capacitat de decidir on traslladar-se.

Solidesa en context pandèmic

El context de la pandèmia va fer evident la importància de les passejades com una eina clau per afavorir l'envelliment saludable i pal·liar els efectes negatius que el confinament va provocar en les persones grans. Contràriament al que es podia pensar, En Bici Sense Edat es va considerar encara més necessari i beneficiós en aquest context sanitari.

Els mesos de confinament, així com l'inevitable aïllament social, van accentuar la necessitat de sortir de casa. En aquest sentit, compartir una estona de passeig i conversa va ser més enriquidor que mai.

Avui dia hem realitzat més **de 3.000 passejades** amb prop de **4.000 persones** beneficiades directes. Gràcies a la participació de **130 persones voluntàries** les passejades s'han ofert a més de **70 equipaments i entitats** a les ciutats de Barcelona, Sant Just Desvern, Terrassa, Castelldefels i petites pilots a Girona, Gavà, Sant Cugat i Sant Joan Despí.



6. Altres activitats

En Bici Sense Edat proposa al voluntariat a participar en esdeveniments puntuals, activitats de reminiscència i/o de redescobriments de la ciutat. Es tracta de propostes d'acció i experiències per a abordar la solitud i aïllament socials de les persones grans. Es donen al voluntariat eines útils per valorar i empoderar a la gent gran i per identificar les claus del seu benestar emocional.

6.1 Coral de Nadal

Un grup de persones voluntàries organitza la coral d'En Bici Sense Edat. Al 2020, amb un repertori d'alegres nades, van cantar i gaudir amb 90 residents d'habitatges del barri de Ciutat Vella a Barcelona.

6.2. Llums de Nadal

Passejades per recórrer el centre històric de Barcelona i els voltants i gaudir de l'enllumenat i l'ambient nadalenc propi d'aquesta part de la ciutat.

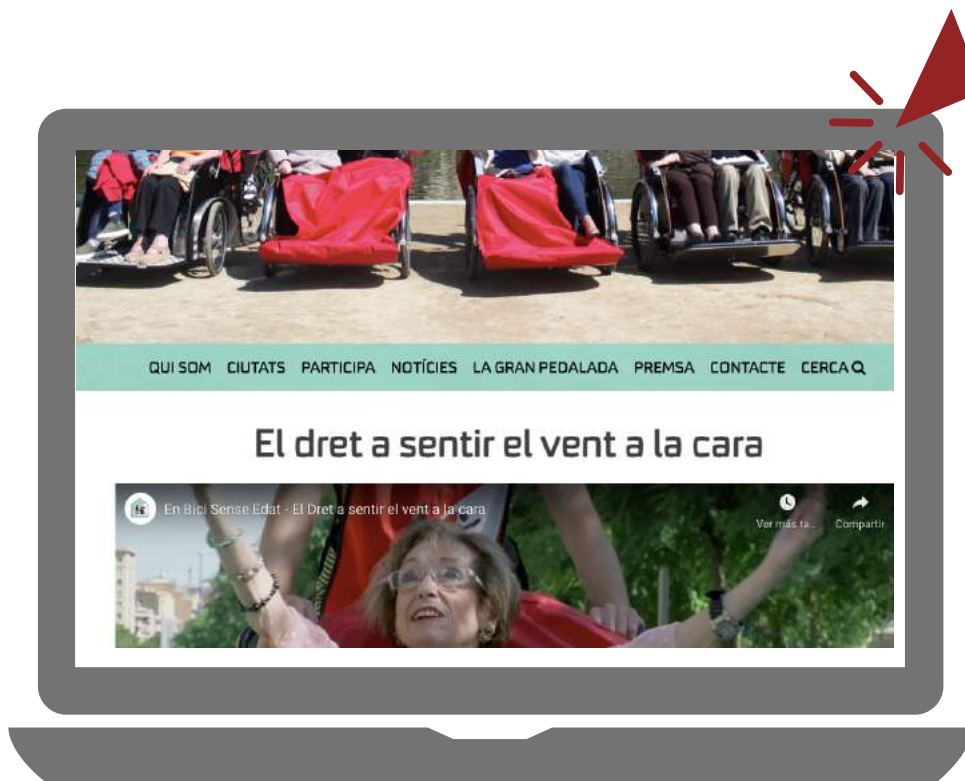


Ser premiats amb el reconeixement de ACRA representa per a nosaltres una meta que avalaria el treball i la dedicació que invertim diàriament a impulsar un projecte innovador dedicat a millorar la qualitat de vida dels majors, unint generacions i ciutats al llarg del territori.



ANNEXO

WEB I XARXES SOCIALES



VIDEO INSTITUCIONAL



VIDEO INSTITUCIONAL (tornada activitat post COVID-19)



