EN BICI SENSE EDAT



Àmbit geogràfic: Local
Seu Social: Barcelona
Forma jurídica: Associació

- **5 persones treballadores**
- **655 persones voluntàries**
- **29 persones sòcies**

NOMBRE ACTUAL DE PERSONES ATESES EN ELS SERVEIS A LES PERSONES:

- 5.990 a serveis a la gent gran
- 1.165 a serveis a persones dependents o amb discapacitat
- 615 a usuàries a altres col·lectius: (Cuidadores i familiars)

www.enbicisenseedat.cat

Breu història de l'organització

En Bici Sense Edat és una associació sense ànim de lucre que promou el dret de les persones grans i amb mobilitat reduïda a continuar sent part activa de la comunitat, mitjançant passejades terapèutiques en tricicles elèctrics conduïts per persones voluntàries. Inspirada en la iniciativa internacional Cycling Without Age (Copenhaguen, 2012), forma part d'un moviment global present en 41 països i 3.500 ciutats.

A Catalunya, el projecte va començar com a prova pilot a Barcelona el 2016 i es va constituir formalment el 2019. Des de llavors, ha crescut de manera orgànica i comunitària, unint generacions, fomentant relacions de confiança, recuperant memòries i ajudant a combatre la soledat no desitjada i l'aïllament.

El nostre lema —"El dret a sentir el vent a la cara"— resumeix una mirada transformadora sobre la vellesa i la mobilitat, amb un impacte emocional profund i tangible. Avui, som una xarxa compromesa, arrelada i en expansió, present a 16 municipis catalans: Barcelona, Sant Just Desvern, Castelldefels, Cardedeu, Girona, Granollers, Mataró, Ripoll, Sant Cugat, Cornellà, El Palau d'Anglesola, La Garriga, Tarragona, Terrassa, Esplugues i Vilanova i la Geltrú.

Amb la força del voluntariat i les aliances locals, En Bici Sense Edat impulsa una nova cultura de les cures basada en la dignitat, la connexió i l'alegria compartida.

Missió

La missió d'En Bici Sense Edat és millorar la qualitat de vida i el benestar emocional de les persones grans i de totes aquelles amb discapacitat, diversitat funcional o mobilitat reduïda, mitjançant la mobilitat activa, la inclusió social i l'acompanyament afectiu.

Combatem l'edatisme i el capacitisme, reivindicant que tothom té dret a sortir, compartir i gaudir de l'aire lliure. Amb passejades en tricicles elèctrics adaptats, conduïts per persones voluntàries, promovem vincles intergeneracionals de qualitat que combaten la soledat no desitjada, afavoreixen l'envelliment actiu i connecten memòries, barris i persones.

Treballem per una societat més justa, cohesionada i sensibilitzada, que posi en valor el respecte, la dignitat i el bon tracte cap a les persones grans. Impulsem l'associacionisme i el voluntariat com a motors de transformació social i ciutadana.

Defensem els drets de la ciutadania, especialment dels col·lectius més vulnerables, des d'una mirada de justícia social i comunitària.

Descripció de l'activitat

Organitzem passejades terapèutiques en tricicles elèctrics adaptats amb persones grans i amb mobilitat reduïda, derivades de residències, centres de dia, habitatges amb serveis i entitats socials. Amb 32 tricicles actius en tota Catalunya i un voluntariat estable de 655 persones, facilitem sortides que reconnecten les persones participants amb la ciutat, la natura i la vida quotidiana.

Les passejades promouen la salut emocional, la inclusió i els vincles intergeneracionals, tot fomentant la convivència intercultural, el suport mutu i la transmissió de memòria viva. Fem visibles les persones grans com a part activa de la comunitat, amb un paper social digne i valorat.

L'activitat és completament gratuïta per a les persones usuàries, gràcies al compromís del nostre voluntariat, fet que en garanteix l'accessibilitat universal i la igualtat d'oportunitats.

Liderem i dinamitzem la xarxa En Bici Sense Edat a Catalunya, formada per 14 capítols arreu del territori.

Participem en esdeveniments locals i accions de sensibilització per defensar els drets de les persones grans. És una proposta sostenible, transformadora i arrelada al territori.

DESCRIPCIÓ DE LA INICIATIVA PROPOSADA

EN BICI SENSE EDAT: PASSEJADES INTERGENERACIONALS EN TRICICLES AMB LA GENT GRAN

Breu descripció

En Bici Sense Edat és una iniciativa transformadora que ofereix passejades en tricicles elèctrics adaptats a persones grans i amb mobilitat reduïda. L'objectiu és promoure un envelliment actiu, combatre la solitud no desitjada i reforçar els vincles socials i intergeneracionals, retornant protagonisme i dignitat a qui sovint queda invisibilitzat.

Activa a Catalunya des del 2016, forma part de la xarxa internacional Cycling Without Age i es fonamenta en cinc principis: la generositat com a motor, pedalar poc a poc com a filosofia vital, compartir històries com a eina de connexió, generar noves relacions com a forma de transformació social i el convenciment que no hi ha límits quan parlem de participació: som, literalment, un projecte sense edat.

La nostra metodologia és participativa i centrada en la persona: cada usuària decideix la ruta, l'horari i el ritme. Això afavoreix l'autonomia, l'estimulació cognitiva, la memòria i el benestar emocional, convertint les passejades en espais de trobada, escolta activa i reconeixement mutu amb l'entorn i amb el voluntariat.

Amb una xarxa de 655 persones voluntàries, l'activitat es desplega gràcies a la col·laboració de les equipaments socials (residències, centres de dia, habitatges amb serveis), amb una planificació mensual acurada i un sistema digital propi que n'optimitza la coordinació i adaptació a les necessitats reals de cada persona.

El projecte és saludable, sostenible i profundament arrelat als barris. Però sobretot, és una experiència humana que trenca l'aïllament i crea comunitat. Cada trajecte és una finestra al món per a qui viu tancat, una història compartida per qui creia que ja no en tenia més per explicar, i una oportunitat per descobrir que, si pedalem junts, la vida continua estant plena de sentit, de riures i de connexions.

Aportació de valor de la iniciativa

Som una iniciativa d'inclusió social amb especial atenció a situacions de vulnerabilitat derivades de la soledat no desitjada, la mobilitat reduïda i l'edatisme. Apliquem una metodologia estructurada i escalable basada en la intervenció comunitària, la creació de vincles intergeneracionals i la participació activa de voluntariat format i coordinat.

El projecte genera impactes mesurables en benestar emocional i participació social de les persones beneficiàries, afavorint la seva connexió amb l'entorn i la reducció de l'aïllament social. Amb cada passejada, retornem el dret a sentir el vent a la cara i a formar part activa de la vida col·lectiva.

Amb 655 persones voluntàries a Catalunya, 16 capítols territorials i 137 entitats col·laboradores, garantim un alt abast territorial i una sòlida capacitat d'implantació en xarxa.

El model és altament replicable i transferible a altres contextos, consolidant-se com una pràctica innovadora de transformació social comunitària.

Necessitat a la que respon

A Catalunya la població de 65 anys o més ja s'apropa al 20% del total, segons l'Idescat, i la soledat no desitjada afecta aproximadament el 18% de la població adulta catalana, segons el Baròmetre de la Soledat no Desitjada 2024. La soledat no és només una experiència emocional dolorosa: s'associa amb un deteriorament accelerat de la salut física i mental, més risc de depressió, demència, malalties cardiovasculars i una major dependència del sistema assistencial.

El 77% de les persones grans usuàries d'En Bici Sense Edat són dones, fet que evidencia la dimensió de gènere d'aquesta problemàtica: viuen més anys, però amb xarxes de suport sovint més fràgils.

En Bici Sense Edat respon a aquesta realitat amb una proposta transformadora: passejades terapèutiques en tricicle elèctric, gratuïtes i personalitzades, que trenquen l'aïllament, generen vincles humans i activen el voluntariat com a motor de canvi. Convertim l'espai públic en un lloc de trobada, memòria i cura col·lectiva, reforçant el sentiment de comunitat i el benestar emocional.

És una iniciativa sostenible, replicable i amb un impacte social demostrable, que contribueix a una ciutat més inclusiva, connectada i saludable.

Principals objectius assolits

Durant el 2025, les passejades en tricicles elèctrics adaptats han tornat a omplir de vida els carrers, gràcies a la col·laboració amb els equipaments i entitats comunitàries de diversos barris i ciutats. Hem arribat a un total de 7770 persones grans, persones amb mobilitat reduïda i cuidadors/familiars, oferint una experiència única de connexió amb l'entorn i la comunitat. El programa de voluntariat ha crescut fins a 655 voluntaris, consolidant vincles i millorant la coordinació amb eines i espais de trobada.

Aquesta iniciativa promou una activitat saludable, sostenible i socialitzadora, afavorint la cohesió entre generacions. Hem fet un total de 4190 passejades amb un total de 56.430km recorreguts en les diferents ciutats de Catalunya. També hem organitzat dues trobades anuals amb els grups motors de la xarxa Cycling Without Age a Catalunya, amb una alta satisfacció.

Un aspecte destacable és que el 77% de les persones grans beneficiàries són dones, reflectint la feminització de la vellesa i les necessitats específiques d'aquest col·lectiu. Per a moltes, el projecte és molt més que una activitat lúdica: és un espai segur per socialitzar, sentir-se escoltades i formar part activa de la comunitat.

Finalment, estem consolidant l'avaluació de l'impacte social mitjançant eines qualitatives i quantitatives, que ens ajuda a entendre millor els efectes transformadors del projecte.

Principals resultats obtinguts

A tot Catalunya, durant l'any 2025 els 16 capítols d'En Bici Sense Edat han realitzat 4190 passejades amb els tricicles elèctrics adaptats, arribant a 7770 persones beneficiàries gràcies a la implicació de 655 persones voluntàries.

Més enllà de les xifres, l'impacte qualitatiu és el que realment transforma. Cada trajecte esdevé un espai de relació, memòria compartida i dignificació per a persones que sovint viuen en l'aïllament. Les avaluacions d'equipaments i usuàries han assenyalat millores significatives en qualitat de vida: menys sensació de soledat, més alegria, vitalitat, autoestima i sensació d'autonomia.

També el voluntariat experimenta beneficis emocionals notables. Amb edats entre els 19 i els 77 anys (mitjana de 51), moltes persones jubilades i pre-jubilades troben en el projecte una forma activa, saludable i significativa de contribuir a la comunitat.

L'èxit i visibilitat del projecte ha generat un fort augment de la demanda, tant de persones grans com de noves voluntàries.

En definitiva, aquest projecte és possible gràcies a una aliança entre generacions, barris i valors. Una iniciativa que pedala lentament però amb força, i que ens demostra que la cura i la comunitat poden ser motors reals de canvi social.

Abast de l'experiència

La entitat té la seva seu social a Barcelona i el projecte es desenvolupa amb una forta implantació territorial, cobrint diverses ciutats de Catalunya i diversos barris en col·laboració amb els equipaments socials. Aquesta presència capil·lar permet adaptar l'experiència a la diversitat de realitats comunitàries i reforçar l'arrelament local.

El projecte s'ha estès amb èxit a 16 municipis de Catalunya demostrant la seva versatilitat i impacte social.

A més, En Bici Sense Edat forma part de la xarxa internacional Cycling Without Age, present a 41 països i expandint-se a 19 països més, amb la voluntat d'arribar a totes les comunitats del món on les persones grans tinguin dret a sentir el vent a la cara.

Persones implicades en l'experiència:

Treballadores: 5
Membres equips directius: 8
Sòcies: 29
Ateses: 7.770
Voluntàries: 655
Principals factors clau d'èxit:

Som una iniciativa que aborda diversos ODS: la salut i benestar, la igualtat de gènere, la reducció de desigualtats, les ciutats sostenibles, l'acció pel clima i les aliances per aconseguir els ODS. La seva visibilitat és altament positiva, generant confiança sobre com afrontar el repte demogràfic a nivell local i europeu.

El lideratge de Maria Elisa, la impulsora, ha estat fonamental. Ha creat un projecte transformador que ha connectat milers de persones compromeses a canviar vides.

Les persones beneficiàries ho valoren com una oportunitat per recuperar espais perduts.

El vincle entre el voluntariat i les persones grans és el motor emocional del projecte. Les converses compartides durant les passejades revitalitzen tant els participants com el territori. Moltes persones tornen a veure el mar, retroben veïns o simplement recuperen espais del barri, sentint-se part activa de la comunitat.

El sistema de voluntariat és flexible i accessible, permetent que qualsevol persona pugui contribuir sense compromisos fixos. La formació contínua dels voluntaris és essencial per garantir la qualitat del servei. El seu reconeixement dins de l'entitat contribueix a la sostenibilitat del projecte.

L'impacte comunitari és enorme. El pas del tricicle desperta somriures i converses entre veïns, comerciants i vianants, reforçant la cohesió social i fent visible la presència de la gent gran a l'espai públic. El model és escalable i replicable, localment i internacionalment.

Dificultats i reptes superats

Des de l'inici, En Bici Sense Edat ha experimentat un creixement sostingut de la demanda, tant per part de persones beneficiàries com d'equipaments per a la gent gran. Aquesta resposta entusiasta ha evidenciat una necessitat clara: ampliar la capacitat operativa per reduir les llistes d'espera i arribar a més barris i col·lectius.

Aquest repte ens ha impulsat a repensar l'organització interna, reforçant la coordinació i ampliant l'equip de gestió per garantir una resposta més àgil i eficient. Un altre obstacle ha estat l'escassetat de tricicles, element clau per a l'expansió del projecte. La seva adquisició i manteniment representa un repte logístic i econòmic que afrontem de manera planificada.

A més, hem identificat com a prioritat la millora en l'avaluació de l'impacte social. Durant l'any 2025 hem iniciat una avaluació de l'impacte social per analitzar els beneficis socials i emocionals de les passejades. Aquesta aposta per l'evidència ens permetrà millorar contínuament, fonamentar amb dades la nostra acció i reforçar-ne la sostenibilitat i continuïtat.

Elements innovadors que aporta la iniciativa

En Bici Sense Edat és una iniciativa innovadora tant pel seu format com pel seu enfocament emocional, comunitari i inclusiu. Transforma una activitat quotidiana —anar en bici— en una experiència transformadora que promou la mobilitat activa, l'autonomia i la connexió intergeneracional. Utilitzem tricicles elèctrics adaptats per facilitar passejades a persones grans o amb mobilitat reduïda, promovent la seva inclusió a l'espai públic i retornant-los el dret a sentir el vent a la cara.

La innovació també es troba en el model participatiu: les persones usuàries decideixen el recorregut i el ritme de les passejades, superant l'assistencialisme i posant al centre la dignitat i la capacitat de decidir. La plataforma digital pròpia (Amelia) optimitza la gestió de les sortides, connectant voluntariat i beneficiaris de manera eficient i personalitzada.

Totes les persones voluntàries passen un procés de selecció i formació rigorós, i participen activament en espais de seguiment i millora. Aquest sistema afavoreix l'apoderament comunitari i la creació de vincles socials sòlids, amb intercanvi de coneixement entre voluntaris d'arreu de Catalunya.

El projecte col·labora amb 137 equipaments socials en 16 municipis de Catalunya, consolidant-se com una alternativa d'oci altament valorada per residències, casals i llars per a gent gran.

Les passejades permeten reviure experiències úniques: tornar a veure la casa on van viure dècades, passejar per la platja o simplement conversar amb algú que escolta.

Principals factors que permeten la transferència i replicabilitat

El projecte En Bici Sense Edat es fonamenta en un model d'intervenció provat i reeixit, nascut a Copenhaguen l'any 2012 i replicat actualment en 3.500 ciutats a 41 països, avalant la seva viabilitat social i capacitat d'adaptació a contextos locals diversos. A Catalunya, la implementació des del 2016 ha demostrat un impacte positiu constant en el benestar de les persones beneficiàries, consolidant-se com un referent dins de l'àmbit social i comunitari.

Un dels principals factors de la seva replicabilitat és el model comunitari i participatiu, que fomenta l'apoderament col·lectiu i enforteix els vincles socials entre les persones. L'impuls del voluntariat i la col·laboració amb entitats locals garanteixen la integració del projecte al territori i la seva sostenibilitat a llarg termini. Aquesta estructura organitzativa facilita la seva adopció per altres entitats, adaptant-se a les necessitats i característiques específiques de cada localitat.

El projecte ha estat ja replicat amb èxit en 16 localitats catalanes, demostrant la seva capacitat d'expansió i flexibilitat davant diversos col·lectius i entorns. La combinació d'un impacte social

tangible, una estructura organitzativa flexible i un enfocament comunitari solidari fa que En Bici Sense Edat sigui totalment transferible i escalable.

Aquests factors ofereixen un alt potencial per generar un impacte positiu ampli, creant una xarxa cada vegada més sòlida de suport social i benestar per a les persones grans.