

MEMORIA 2023





ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

OBJETIVOS

EVOLUCIÓN Y DESARROLLO DEL PROYECTO

PASEOS

BENEFICIARIOS

VOLUNTARIADO

ENCUENTROS

DIFUSIÓN

EVENTOS

CONCLUSIONES

INTRODUCCIÓN

Sitycleta sin Limites es un proyecto que busca devolver el placer de disfrutar del paseo en bicicleta a personas que ya no pueden hacerlo por sí mismas, mediante la participación de voluntarios que conducen triciclos especialmente adaptados con asistencia eléctrica. El proyecto se ha consolidado como una actividad de ocio y estímulo intergeneracional para personas mayores, con un impacto positivo en su calidad de vida.

A su vez, las personas voluntarias comparten tiempo con las personas beneficiarias, dándoles un paseo por la ciudad y sacando sonrisas .





OBJETIVOS

MEJORAR LA SALUD Y CALIDAD

de las personas mayores y/o con alguna diversidad funcional, enfermedad mental o enfermedad degenerativa.

FAVORECER LA CREACIÓN DE

nuevas relaciones intergeneracionales que ayuden a romper el aislamiento de las personas mayores, a partir de una actividad saludable y sostenible compartida con personas voluntarias.

DAR VISIBILIDAD

ante la sociedad y hacer partícipes a las personas mayores de las actividades sociales de su entorno.

PROMOVER

el envejecimiento activo de las beneficiarias, a partir de la ampliación de su movilidad.

COMBATIR

la soledad no deseada de este colectivo de personas.





EVOLUCIÓN Y DESARROLLO DEL PROYECTO

El proyecto "**Sitycleta sin Límites**" ha experimentado un crecimiento significativo a lo largo de los años. Inicialmente, se centró en devolver el placer de pasear en bicicleta a personas que no podían hacerlo por sí mismas, especialmente personas mayores y con diversidad funcional. Con el tiempo, se ha consolidado como una actividad de ocio y estímulo intergeneracional, con un aumento en el número de paseos, personas beneficiarias y muchas personas voluntarias.

Son muchas más las personas que este año han podido disfrutar de los itinerarios haciendo imposible medir el impacto positivo para todas las personas que participan. Además, en 2023 se puso en marcha la prueba piloto de En Bici sin Edad Jinámar; donde se pudieron hacer 117 paseos enriquecidos con otros proyectos desarrollados en el barrio demostrando que la actividad es muy necesaria para los mayores dados los altos índices de soledad.



 Sin LÍMITES	PASEOS	BENEFICIARIOS	VOLUNTARIOS	HORAS DE PASEO
2021 PRUEBA PILOTO	156	179	32	171
2022	225	225	31	363
2023	287	349	48	446



PASEOS

No importa el destino, sino compartir un rato mientras se pasea con el triciclo.

Se hicieron paseos por la zona de Las Palmas y lugares más entrañables como el Mercado de Vegueta, la playa de Las Canteras, algunos miradores como el del Atalante, el muelle deportivo o el barrio marineru de San Cristóbal.

No es solo pasear pues, a pesar de la falta de infraestructuras ciclistas, hemos conquistado Ciudad Alta, visitando el mercado de Altavista o el parque deportivo de la Ballena.

● 446 horas totales de paseo.

19 días y 20 horas en total de pedaleo seguido

1 hora y 36 minutos como tiempo medio de cada paseo



1960.6kms recorridos



BENEFICIARIOS

El perfil de los usuarios sigue siendo de personas mayores y/o dependientes que residen en sus hogares o en centros sociosanitarios.

La edad media ronda los 70 años, teniendo 101 años las usuarias más longevas y de 8 la más joven.

Logran contactar con el proyecto e informarse a través de sus residencias o por entidades del tercer sector.

En Sítycleta sin Límites la edad no es un factor excluyente por lo que también han disfrutado de muchos menores con movilidad reducida.



VOLUNTARIADO

En noviembre del año 2023 tuvo lugar el primer Encuentro de voluntariado en el espacio Joven La Grada.

Con aproximadamente 30 asistentes, se pudo disfrutar de una tarde muy emotiva donde muchas personas voluntarias pudieron conocerse y compartir experiencias vividas sobre los triciclos.



48 voluntarios

73 inscritos

4 cursos de formación

25 voluntarios
autónomos

43 años de media

Voluntarios de
todas las edades

ENCUENTROS



ENCUENTRO NACIONAL EBSE CORELLA

Fin de semana en el Encuentro Nacional de En Bici Sin Edad (EBSE) en Navarra, donde se compartieron buenas prácticas, inspiración y se crearon redes a nivel nacional para crecer en este movimiento.

Fundación Mapfre premia con 30.000 euros seis proyectos sociales

Actividades para el envejecimiento activo, propuestas culturales y de inclusión de personas con discapacidad son algunas de las propuestas



MAYORES EN MARCHA

La Fundación Mapfre Canarias concedió a Mejor En Bici el premio 'Proyecto Futuro por el proyecto 'Mayores en Marcha'. El objetivo es concienciar a la comunidad educativa de las necesidades del colectivo.



EBSE LANZAROTE

El Colegio de Enfermería de la provincia de Las Palmas después de conocer de primera mano el funcionamiento y gestión de Sitycleta sin Límites decide financiar la compra de 3 triciclos.



CYCLING WITH CLEAN AIR

En el afán constante de enriquecer Sitycleta sin Límites, se desarrolla un proyecto para medir la contaminación del aire de Las Palmas a medida que se circula en bicicleta por ella.



DIFUSIÓN



VÍCTOR SANTANA
VOLUNTARIO

PRESENCIA EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- RTVE Canaria
- Una + Uno
- Que buena hora
- Experiencia compartidas
- Radios Las Palmas
- La Provincia
- Canarias 7



Las Palmas de Gran Canaria

Movilidad

Un paseo fuera de la cárcel a pedales

Internos de Las Palmas I son voluntarios del proyecto Sitycleta sin límites. Los reclusos llevan en bicicleta a personas con movilidad reducida por la capital

Greel Morales Leandero, LAS PALMAS DE GRAN CANARIA.

Después de haber Javier Aguirre, Christian Riera y Santiago Tejera dejaron el centro penitenciario Las Palmas I para pedalar por la ciudad en estas personas a Juan Carlos Valencia, una persona con movilidad reducida. El proyecto Sitycleta sin límites, creado por la concejalía de Movilidad y coordinado por la asociación Mejor en Bicicleta, propone varias rutas para paseos a personas mayores por la capital. Desde el otoño de 2022, los internos de Salto del Negro también se han comprometido en voluntariado.

Juan Carlos Valencia sufrió un infarto hace cinco meses y como consecuencia ha perdido la movilidad de sus brazos y piernas, por lo que solo puede desplazarse en silla de ruedas. Su residencia habitual es ahora la Clínica El Pino, por lo que después de su problema de salud la probabilidad de ver el mundo exterior se ha reducido a casi ninguna. «El no ir por senderos no salgo nunca», decía Valencia a los voluntarios del proyecto, que en los últimos tres meses lo han pasado para que pueda respirar sin límites.

Sus días se resumen a la rutina diaria en la que permanece en el centro socioasistencial donde se somete a rehabilitación y los paseos voluntarios. Durante estos días se ha enfocado en los ejercicios de fuerza de la bicicleta y con ello en la realidad más allá de la imaginación. Por lo que los paseos son una de las pocas actividades en las que puede estar en contacto con la naturaleza, el tránsito de los visitantes y coches y las conversaciones informales. Todo aquello que es rutina para la mayoría de personas, pero que se convierte en el momento más placentero para otros.

«Voluntarios, pedaleamos, que nos viene bien también para hacer ejercicio, y ya está», resume Javier Aguirre, que lleva seis meses como voluntario. «Es una experiencia inactiva, haciendo el bien común y viendo las caras que ponen los mayores cuando los llevamos porque cuando vuelven son completamente diferentes, muestran mucha más alegría».

La ruta, en esta ocasión, comenzó en el centro socioasistencial y se desplazaron a lo largo del paseo marítimo hasta Las Canteras, pasando por Guatuzara y la calle Luis Morán. Valencia es paciente de toda la vida, por lo que volver a involucrarse con el lado más bonito de la ciudad es un



EVENTOS

ALGUNOS EVENTOS

- Manifestación del 8 de marzo.
- Bio Market.
- Feria En Modo Family.
- Encuentros de mayores por distritos.
- Dia de los Mayores.
- Presentación 'Pedalea por la vida'.
- Semana de la movilidad sostenible.
- Marcha contra el Cáncer de Pulmón.





CONCLUSIONES

CONSOLIDAMOS

nuestro tercer año de rodaje como actividad de ocio y estímulo intergeneracional.

AUMENTO DEL

número de paseos y personas beneficiarias así como también voluntarias.

VOLUNTARIADO

más estable y numeroso.

DESTACAR LA LABOR

de los voluntarios del Centro Penitenciario Las Palmas 1, que dedican 1 día a la semana a realizar paseos.

PASEOS

más estables por semana para entidades, con la participación de profesionales.

POCO A POCO

Mejor en Bici va creciendo, contando con 5 triciclos y Gran Canaria, 1 en Lanzarote y 1 en Tenerife.

DEBEMOS SEGUIR

buscando la manera de acceder a aquellas personas sin red de apoyo y con elevados niveles de soledad.

MAYORES EN MARCHA

logra ser un proyecto vinculado a la comunidad educativa para sensibilizar a las nuevas generaciones sobre el envejecimiento y motivarlos implicarse en su comunidad.

DEMANDA EN AUMENTO

en una ciudad que envejece, mientras Sítycleta sin Límites avanza cada día para ofrecer experiencias enriquecedoras.





¡GRACIAS!

PROYECTO IMPULSADO POR



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria

COLABORADORES



Fundación **MAPFRE**
Canarias



QUEEN VICTORIA
centro socio sanitario



Alzheimer®
Canarias



Teléfono de
la esperanza



ASISPA ^{+40 años}
Atención a Personas



FUNDACIÓN CANARIA MAIN



ADACEA
Gran Canaria




COLEGIO OFICIAL
DE ENFERMERÍA
DE LAS PALMAS



PEDELEC
CANARIAS
EXPERTOS EN MOVILIDAD

EN BICI
SIN
EDAD 



SECRETARIA GENERAL
DE INSTITUCIONES
PENITENCIARIAS