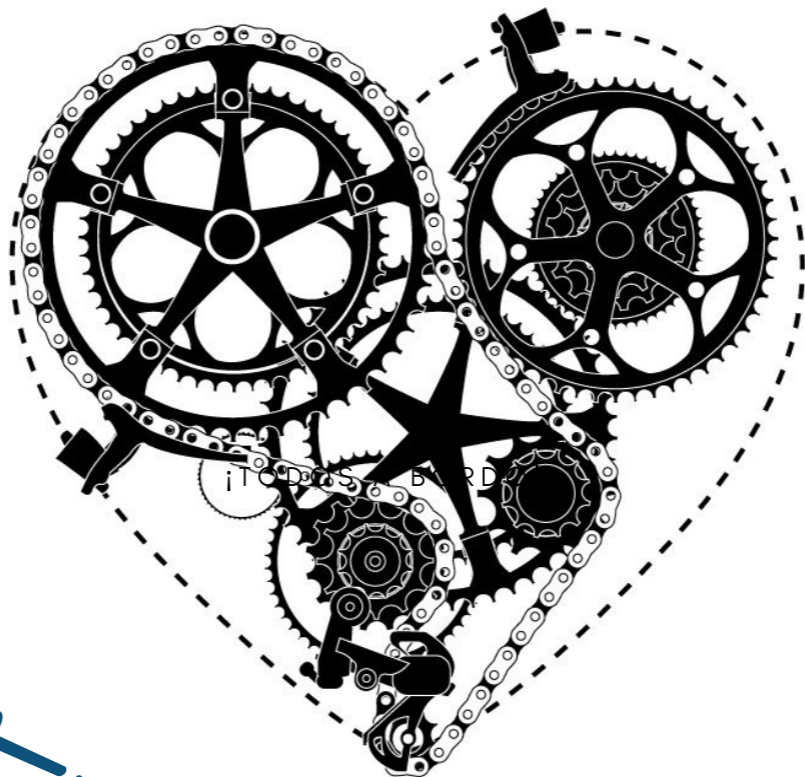


CAMBIOS



EN CADENA

Asociación Mejor en bici

Justificación del proyecto

La exclusión social es una situación en la que no todas las personas tienen las mismas opciones de acceso a las oportunidades y servicios, que les permiten llevar una vida digna y feliz. Se manifiesta en la imposibilidad para las personas excluidas, de participar en la vida cultural, económica y social, debido a la carencia de los derechos, recursos y capacidades básicas (acceso a la legalidad, al mercado laboral, a la educación, a las tecnologías de la información, etc.)

Tal y como recoge el Plan Estratégico de Atención Integral a Personas sin Hogar de Las Palmas de Gran Canaria, la exclusión residencial, supone el último peldaño en la escala de la exclusión social. Si la pérdida del empleo y la prolongación de esta situación supone el primer paso en el proceso de exclusión, al perderse la posibilidad de la sostenibilidad socioeconómica; la pérdida de un hogar al que acogerse, supone el momento final de dicho proceso, al perderse la posibilidad de sustentabilidad vital de la persona.

A ello se añade que en el sinhogarismo, como condición residual de la escala de exclusión social, se acaban acumulando los casos extremos de otros perfiles de personas que no cuentan con una respuesta adecuada por parte de las administraciones competentes.

En Las Palmas de Gran Canaria, cerca de 100 personas son localizadas cada vez que los Servicios Sociales realizan un censo nocturno, con el objetivo de cuantificar el número de personas que se encuentran durmiendo en la calle.

El Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria, da respuesta a las personas que se encuentran en esta situación o en riesgo inminente de estarlo, a través de la **Unidad Técnica de Inclusión Social**. Ésta, cuenta con tres centros de acogida (**CAM Gánigo, CAM El Lasso y CAM La Isleta**), que prestan atención integral a las personas sin hogar o personas que viven en la calle en situación de exclusión social y desarraigo, con un total de 120 plazas alojativas. En estos centros se prestan servicios de alojamiento, alimentación, higiene (ducha y lavandería), entre otros. Además, se realiza un acompañamiento social, actividades de promoción personal y social y programas específicos de inserción, destinados a la superación de las dificultades en

diferentes aspectos: desestructuración personal y familiar, formación, inserción laboral, participación en actividades sociales o comunitarias, etc.

Las Palmas de Gran Canaria está inmersa en una transformación hacia un modelo de ciudad más habitable y sostenible. Una de sus líneas de actuación es el fomento de la bicicleta para cambiar el actual modelo de movilidad, donde el coche pierda presencia en favor de los desplazamientos a pie, en transporte público y en bicicleta.

Como ejemplos de este proceso de cambio, con la bicicleta como protagonista, destacan:

- Actualización del Plan Director de la Bicicleta de 2016.
- Pacto por la Movilidad Sostenible de 2011.
- Nueva red de carriles bici.
- Implantación de Sitycleta (bicicleta pública) en 2018.
- Aumento notable de usuarios de la bicicleta como medio de transporte.

El uso de la bicicleta en Las Palmas de Gran Canaria y en el resto del país no ha parado de crecer (3,5 millones de usuarios desde 2009), como se refleja en el último *Barómetro de la bicicleta en España 2019*, que elabora la Red de ciudades por la bicicleta. De ahí que su sector económico esté en continuo crecimiento, como demuestra el informe *El sector de la bicicleta en cifras* realizado por AMBE (Asociación de Marcas y Bicicletas de España).

La Bicicleta es el medio de transporte más democrático que existe, es el medio que nos convierte a todos en iguales. Su uso es bastante accesible a la mayoría de la población, ya que no es obligatoria ninguna capacitación, no implica tener un poder adquisitivo concreto, no tiene edad mínima, ni máxima, su mantenimiento es relativamente sencillo, a lo que se le añade, que es el medio de transporte más eficiente a nivel energético.

Por todo ello entre otros motivos, la bicicleta ha sido una gran aliada de los colectivos con menos recursos, permitiéndoles mayor autonomía a la hora de realizar desplazamientos, facilitándoles la movilidad para la búsqueda de empleo, acceder al puesto de trabajo o de estudio, realizar sus gestiones, y favorecer su inclusión social.



Definición del proyecto

La **Asociación Mejor en bici**, entidad sin ánimo de lucro, tiene entre sus ejes de actuación el desarrollo de proyectos, acciones sociales y económicas que permitan estrategias de empoderamiento ciudadano para minimizar la exclusión social y la precariedad socio laboral. La bicicleta nos sirve como herramienta **facilitadora de procesos individuales, grupales y comunitarios de desarrollo sostenible e inclusión social**.

Mejor en Bici en coordinación con la **Unidad Técnica de Inclusión Social** del Ayto. de Las Palmas de Gran Canaria (3 CENTROS donde residen aproximadamente 120 personas usuarias) ponen en marcha **Cambios en Cadena**, con la intención de contribuir a la integración social de los participantes, haciéndolos protagonistas de procesos prelaborales, fomentando la cultura de la reutilización de materiales y el uso de medios de transporte sostenibles y saludables en nuestra ciudad, a través de las siguientes líneas de acción:

- **Capacitar** a las personas participantes que estén interesadas en la mejora de su empleabilidad, a través de una formación inicial en **mecánica de la bicicleta**, que pueda despertar la motivación necesaria para el inicio de un posible itinerario formativo posterior.

- Desarrollar en los participantes las **habilidades** necesarias para conducir y circular en bicicleta de forma segura y respetuosa.
- Ofrecer **rutas guiadas en bicicleta** para enriquecer de forma saludable su tiempo de ocio. Mediante estas rutas aprenderán a circular en bicicleta de forma segura y respetuosa, a la vez que descubren la ciudad y su historia o lugares emblemáticos.
- Crear un **espacio taller** de reparación de bicicletas en el CAM El Lasso, para aquellas personas que no tengan recursos.
- Generar una **flota de bicicletas donadas**, de préstamo gratuito, a personas que duermen en la calle y/o residentes en los recursos alojativos de la Unidad Técnica de Inclusión social.

A través de **cambios en cadena** muchas personas podrán tener acceso a una bicicleta, que podrán incorporar a su realidad cotidiana, mejorando sus desplazamientos del día a día, sin coste económico. Con ello facilitaremos las nuevas relaciones sociales, la práctica de ejercicio físico y el cuidado de la salud, así como la autonomía, la mejora en la salud mental y la autoestima.

A largo plazo se pretende crear un espacio taller de mecánica básica de bicicletas en los centros de acogida municipales, abierto a la población general del entorno. Este enfoque comunitario, tratará de tejer redes entre los participantes, los negocios locales, las entidades ciudadanas y los vecinos del municipio, sensibilizándoles sobre la necesidad de implicarse activamente en la lucha contra la exclusión social y la sostenibilidad.

El material de trabajo serán bicicletas en desuso que serán recuperadas y reparadas por los participantes durante el proceso de formación. Al revalorizarlas se pondrán al acceso de la población de los centros, facilitando y promoviendo el uso de la bicicleta como medio de transporte urbano sostenible.

Objetivos

Objetivos generales

1. Adquirir los conocimientos técnicos de la mecánica de bicicletas.
2. Ofrecer actividades de ocio saludable y sostenible mediante rutas en bicicleta.
3. Revalorizar y reciclar bicicletas en desuso y abandono.
4. Aprender a montar y/o circular en bicicleta de forma segura
5. Mejorar la empleabilidad a partir de la promoción de sus competencias sociales y profesionales.
6. Mejorar el desarrollo comunitario en torno a los 3 Centros de Acogida.
7. Fomentar el uso de la bicicleta y los hábitos de vida saludable.



Perfil de los participantes

Cambios en cadena va dirigido a personas mayores de edad vinculadas y derivadas por la **Unidad Técnica de Inclusión Social** del Ayto. de Las Palmas de Gran Canaria. Personas en **situación de sinhogarismo**, es decir, que no disponen de un recurso básico de alojamiento, careciendo de un espacio digno donde alojarse y convivir de forma positiva.

Las razones que los han llevado a esta situación son múltiples, definiendo cada una de ellas un perfil diferente:

- Personas mayores o discapacitadas o con enfermedad mental no grave, que no disponen de un sostén familiar para su subsistencia o para garantizar el tratamiento adecuado a su situación.
- Jóvenes ex tutelados que se incorporan a la vida adulta en condición de exclusión por provenir de familias desestructuradas que arrastran la exclusión generacionalmente.
- Personas extranjeras en situación de irregularidad legal que no cuentan con algún tipo de sostén familiar en el país.
- Mujeres que tuvieron que abandonar el hogar, e incluso separarse de sus hijos, por no contar con medios para sostenerlos.

La **Unidad Técnica de Inclusión Social** del Ayto. de Las Palmas de Gran Canaria atiende anualmente en sus tres centros (**Gánigo, El Lasso, La Isleta**) unas **300 personas**. Por otra parte, el **Servicio de Información, Orientación y Valoración**, ubicado en la Fabrica de Hielo, atiende anualmente a **250 personas** en situación de sinhogarismo, por lo que un total de **550 personas** podrán beneficiarse de las actividades de **Cambios en Cadena**.

Metodología

Cambios en Cadena desarrolla fundamentalmente un **aprendizaje práctico** en la reparación y el mantenimiento de bicicletas, porque entendemos desde nuestra experiencia que es la forma más efectiva de hacer llegar los conocimientos con las características que tiene el colectivo.

Los contenidos que se trabajan en el taller son:

- Numeración y registro de la bicicleta mediante la ficha de control.
- Anatomía de la bicicleta (cuadro, ruedas, bielas, manillar, cadena, cambios, frenos, rodamientos)
- Ergonomía de la bicicleta (ajuste adecuado del sillín, manillar, etc)
- Ruedas y neumáticos (reparación pinchazo, sustitución de cubierta y cámara)
- Frenos (ajuste, sustitución cables, pastillas freno, etc)
- Transmisión (cadena, bielas, piñones)
- Cambios (ajuste, sustitución cables)
- Rodamientos (Dirección, pedalier, buje)

A la metodología eminentemente práctica, se le suman cuatro ejes principales:

- La **PARTICIPACIÓN**: Los usuarios son los protagonistas del proyecto en todo el proceso, desde la creación del espacio taller en su centro de referencia, al aprendizaje de los conocimientos teórico-prácticos y la reparación de las bicicletas.
- La **PROXIMIDAD**: El trabajo en un ámbito no formal y con un grupo reducido de personas, facilita la creación de un vínculo educativo que permite trabajar de manera transversal aspectos como la motivación, la autoestima, la autonomía personal, las habilidades personales, etc. Dicha proximidad permite detectar las necesidades socioeducativas, y dar respuesta a las demandas de cada uno.
- El **APRENDIZAJE Y SERVICIO**: Combinando el proceso de aprendizaje y de servicio a la comunidad, los participantes aprenden a trabajar en necesidades reales del entorno con la finalidad de mejorarlo. Recuperan bicicletas para sus

compañeros de centro y para su comunidad más cercana, uniendo compromiso social y aprendizaje de conocimientos, habilidades, actitudes y valores.

- **UNA BICI MÁS:** Metodología que se divide en tres niveles, con la que se capacitará a los participantes, para poder disfrutar de las rutas en bici.

Nivel 1: Aprender a montar en bici

Nivel 2: Aprender a conducir la bicicleta

Nivel 3: Aprender a circular en bici

Temporalización

Las diferentes sesiones de **Cambios en Cadena** se desarrollarán en horario de mañana y/o tarde, en función de los intereses de los equipos profesionales de los diferentes centros. El calendario propuesto para realizar las actividades es el siguiente:

Calendario 2022 Cambios en cadena

LEYENDA:

Sesión mecánica

Ruta Ocio

Habilidades

Junio							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
22			1	2	3	4	5
23	6	7	8	9	10	11	12
24	13	14	15	16	17	18	19
25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30			

Julio							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
26					1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10
28	11	12	13	14	15	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31

Agosto							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30	31				

Septiembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
35				1	2	3	4
36	5	6	7	8	9	10	11
37	12	13	14	15	16	17	18
38	19	20	21	22	23	24	25
39	26	27	28	29	30		

Octubre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
39						1	2
40	3	4	5	6	7	8	9
41	10	11	12	13	14	15	16
42	17	18	19	20	21	22	23
43	24	25	26	27	28	29	30
44	31						

Noviembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
44		1	2	3	4	5	6
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30				

Diciembre							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
48				1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	

Presupuesto

Actividad	Coste	Cantidad	Total
Sesiones Mecánica	145	20	2900 €
Ruta ocio ciudad	150	13	1950 €
Habilidades en bici	173	5	865 €
Herramientas básicas	90	2	180 €
Herramientas taller CAM Lasso	481,1	1	481,1 €
Gestoría	90	7	630 €
Imprevistos	300	1	300 €
TOTAL			7306,1 €