



**integrando la  
Innovación**

X Congreso Nacional de  
**ALZHEIMER**  
GIJÓN. 8, 9, 10 y 11 /NOV/ 2023

# REVIVIR NUESTRO ENTORNO. EN BICI SIN EDAD



Carolina Gutiérrez  
Psicóloga-directora

AGUAFA Associació de Guadassuar d'amics i  
familiars de persones amb Alzheimer



# ANTECEDENTES

Son obvias las grandes necesidades del colectivo afectado. A partir de estas necesidades se plantean la mayoría de los proyectos de intervención.

Desde AGUAFA realizamos actividades a lo largo del año para concienciar la población sobre las demencias y para integrar las personas con Alzheimer y otras demencias en la vida cotidiana de la localidad y su entorno.

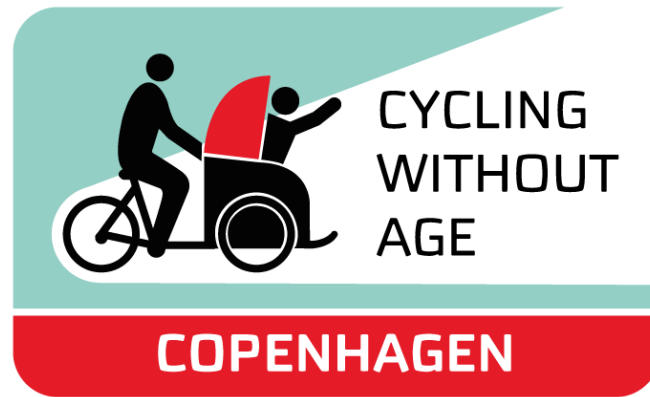
La mayoría de estas personas, a causa de la enfermedad, han dejado de visitar lugares comunes, de relacionarse con entornos familiares y vitales para ellas. En definitiva, dejan de “tocar la calle” para algo más que ir al centro o al médico.

# NECESIDAD

**¿Cómo podemos hacer que las personas puedan disfrutar de su entorno?**

Encontrar una forma de acercar las personas usuarias de nuestro centro a sus calles, sus parques, las suyas costumbres, sus fiestas, a su vecindario, etc.

- Eliminar estigmas.**
- Recuperar vivencias de lugares comunes.**
- Revivir paisajes de toda la vida. Ver sus cambios.**
- Participar en acontecimientos de la comunidad.**



- El proyecto En bici sin edad EBSE empezó en Dinamarca y, desde el año 2012, se ha consolidado en más de 450 ciudades del mundo. En nuestro territorio se ha puesto en marcha en la ciudad de Torrent, Alicante y desde hace dos años en Guadassuar.



El derecho a sentir el viento sobre el pelo - En bici sin edad



# 1ª FASE: EXPERIENCIAS

*"En bici sin edad", paseos en bicicleta para mayores en Pamplona (rtve.es)*

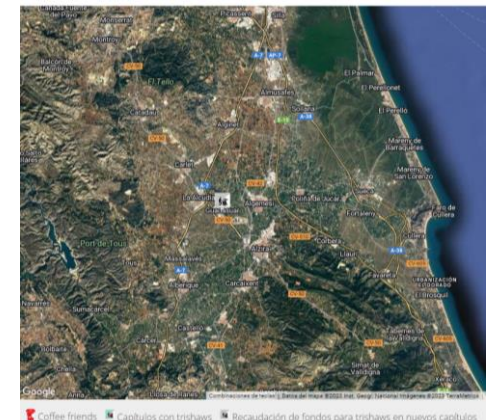
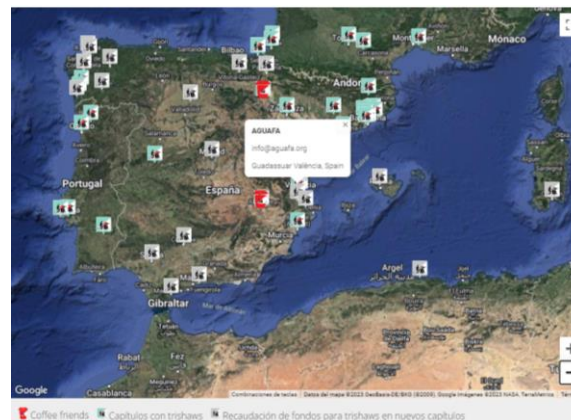


## La idea principal de En bici sin edad es:

- Brindar a las personas grandes la oportunidad de continuar siendo parte activa de la sociedad y la comunidad local.
- Darles el derecho de experimentar la ciudad y la naturaleza de cerca, desde la bicicleta, y de poder contar su historia en el entorno donde han vivido sus vidas.
- Crear puentes intergeneracionales y reforzar la confianza, el respeto y la socialización.

# CAPÍTULOS

Cada vez que alguna ciudad se adhiere al proyecto en Bici sin edad se abre un capítulo nuevo.







integrando la  
Innovación

# 2ª FASE: FINANCIACIÓN DEL PROYECTO

Amb la col·laboració de:



Fundació "la Caixa"



GENERALITAT  
VALENCIANA

Vicepresidència i Conselleria  
d'Igualtat i Polítiques Inclusives



PER SOLIDARITAT

**ALTRES FINS D'INTERÉS SOCIAL**

# PILOTOS

El piloto es la persona que conduce el triciclo. En la mayoría de los proyectos los pilotos son personas voluntarias. En nuestro caso el proyecto integra la participación de los alumnos del **Módulo TECAMN\*** Proyecto “Aprendizaje servicio” **IES Didín Puig Guadassuar**



\* CONDUCCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

# OBJETIVO COMÚN

- Lo que AGUAFA ofrece va más allá del concepto de voluntariado.
- Una ciudadanía activa y positiva, constructora de una sociedad mejor, más integrada, consciente del valor de cada individuo y de la capacidad de cada uno para aportar positivamente.
- Una ciudadanía impulsada por el deseo de participar y hacer una diferencia real y positiva para alguien. Se trata de crear vínculos entre personas.
- Movilidad sostenible.

# 3ª FASE: LA YAYACLETA, CORELLA.





integrando la  
Innovación



# 3ª FASE: FORMACIÓN SAN SEBASTIAN.



# NUESTROS TRICICLOS



# 4ª FASE: PUESTA EN MARCHA





## ACTIVIDADES



**Hablamos de tí y de mí.** Antes de empezar la ruta programada la persona que lleva el triciclo y las personas del centro que irán con ella se presentarán y mantendrán un pequeño diálogo que podrán desarrollar a lo largo de la ruta, la cual decidirán entre los dos pasajeros (previamente los pasajeros y las terapeutas habrán convenido la ruta que se quiere hacer) y la conductora del triciclo.



**Quiero ir a...** 1 vez en el mes se hará una salida para visitar la institución, centro, etc., de la localidad (ayuntamiento, instituto, almacén de naranja, escuelas, iglesia, ermita...) que se decida entre las personas usuarias y terapeutas, previo acuerdo con lo centro en cuestión.



**¿En qué calle vives?** La ruta del día pasará por la calle donde nació la persona usuaria y por la calle donde vive actualmente para que la persona usuaria pueda observar los cambios que se han producido a lo largo del tiempo.

# ACTIVIDADES



**La industria del pueblo.** Ruta por el polígono y visita a alguna de las empresas (Cooperativa agrícola, Frimorife, Amargós, Cerámicas Jornet, frutas Beltrán...) almuerzo en un bar de la zona.



**Excursiones.** Salida al “riu magre” a su paso por Guadassuar y almuerzo por la zona. También al “Pi Redó” y al “Molí Pinet”.

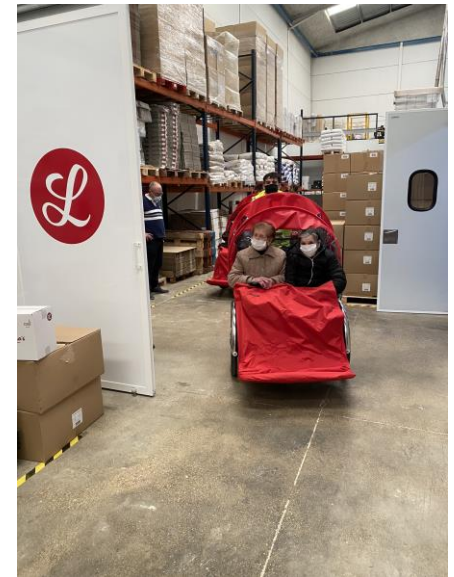


**Visita a la Hípica.** Ir a ver los caballos y pasar para poder tocarlos y estar un ratito viendo el trabajo que allí se hace.

# EBSE GUADASSUAR 2021-2023



# EBSE GUADASSUAR 2021-2023



# EBSE GUADASSUAR 2021-2023



# EBSE GUADASSUAR 2021-2023



# EBSE GUADASSUAR 2021-2023



“Nos alegra mucho que Clara, gracias a uno de los triciclos de AGUAFA, y a su padre, haya podido disfrutar junto con sus compañeros de 4.º de primaria de la excursión que hicieron ayer en bicicleta a la Xopera de Algemés. Esta actividad forma parte del proyecto de Deporte y Actividad Física Saludable dentro de la Semana de la Salud del CEIP BALMES.

Que uno de los triciclos de AGUAFA sirva para una finalidad como esta nos hace sentir muy bien”.

# CONCLUSIONES

- Es una experiencia muy gratificante.
- El estado de ánimo de la persona se ajusta a niveles óptimos y saludables para la persona.
- Proporciona visibilidad al colectivo.
- Actividad intergeneracional.
- Actuación terapéutica alternativa.





integrando la  
Innovación



# Muchas gracias

[carol@aguafa.org](mailto:carol@aguafa.org)