

VELOFFICINA LA BICI E TE



ASSOCIAZIONE VELORECICLA

Siamo un'associazione senza scopo di lucro che si dedica principalmente alla raccolta di biciclette usate, per ripararle, metterle in funzione e donarle ad associazioni o enti che lavorano con persone prive di risorse e/o a rischio di esclusione sociale.

In questo modo Velorecicla contribuisce a ridurre sprechi, dando una seconda vita alle biciclette destinate a diventare rifiuti, raccogliendole, riparandole, riformandole, riutilizzandole e donandole a chi ne ha bisogno.

"VELOFFICINA: LA BICI E TE"

LABORATORIO SUL VOLONTARIATO E MANTENIMENTO A PEDALI

Un modo per raggiungere una società più cooperativa e altruista è responsabilizzare le persone, motivo per cui offriamo formazione nel volontariato e nella manutenzione di base della bicicletta. L'implementazione di un laboratorio di base per la manutenzione della bicicletta in cui i partecipanti impareranno a prendersi cura, riparare e mantenere una bicicletta in modo autonomo, mentre apprendono i valori del volontariato e della solidarietà all'interno delle attività della nostra associazione.

OBIETTIVI:

- Diffondere una cultura della cooperazione e buone pratiche con finalità solidali.
- Facilitare e promuovere azioni di volontariato di qualità.
- Diffondere i valori del volontariato e delle relazioni di aiuto.
- Promuovere l'empowerment delle persone, per raggiungere una cittadinanza piena, attiva e partecipata.
- Riconoscere il ruolo del volontariato come elemento di trasformazione e innovazione sociale.
- Insegnare la manutenzione di base della bicicletta in cui i partecipanti impareranno a prendersi cura, riparare ed eseguire autonomamente la manutenzione e la riparazione di una bicicletta.
- Promuovere l'uso del ciclismo come sport sostenibile che può aiutare a mantenere una vita sana per le persone e l'ambiente.

VELOFFICINA LA BICI E TE



CONTENUTI DEL LABORATORIO:

1. I valori del volontariato.
2. Cos'è Velorecicla, quali attività svolge l'associazione.
3. I valori dell'ecologia, del riuso e del riciclo, della mobilità sostenibile, dell'uso della bicicletta, del vivere sano, della cooperazione e dell'aiuto al prossimo.
4. Meccanica di base e regolazione minima della bici:
 - 4.1. Direzione: revisione e regolazione di manubrio e attacco manubrio.
 - 4.2. Freni: regolazione della tensione di entrambi i freni e del bilanciamento di entrambi i ponti dei freni. Regolazione delle leve dei freni, sia della sua inclinazione che della sua ristrettezza. Corretta regolazione delle ganasce rispetto al ruota.
 - 4.3. Trasmissione: registro e regolazione di entrambi i cambi. Regolazione dei comandi (corretta inclinazione), pedivelle e pedali.
 - 4.4. Ruote: revisione pressione pneumatici, cambio gomme, riparazione camera d'aria
 - 4.5. Catena: Pulizia e manutenzione della catena.
 - 4.6. Pulizia: pulizia generale della bicicletta e ingrassaggio delle parti meccaniche.

METODOLOGIA:

Verrà realizzata un'azione formativa di due ore e sarà seguita una dinamica partecipativa e pratica. Verranno utilizzate le biciclette del laboratorio di riparazione e riforma Velorecicla, in modo che i partecipanti possano, con le proprie mani, apprendere ciascuno dei contenuti che verranno sviluppati.

LUOGO E COSTO DELL'ATTIVITÀ:

I formatori di Velorecicla si recheranno presso le strutture dei diversi comuni che richiedono l'attività.

Il Velotaller ha un costo di € 100, destinato a coprire le spese dei trainer, dei materiali, degli strumenti e dell'IVA (spostamento escluso).

Gruppi di massimo 20 persone.

Contatto:

Paolo Tedesco, Presidente Velorecicla



+34696238656



www.velorecicla.com

info@velorecicla.com