

VELOTALLER LA BICI Y TU



ASOCIACIÓN VELORECICLA

Somos una asociación sin ánimo de lucro que nos dedicamos principalmente a recoger bicicletas usadas, para repararlas, ponerlas en funcionamiento y donarlas a entidades que trabajan con personas sin recursos y/o en riesgo de exclusión social.

De esta forma, Velorecicla contribuye a la disminución de residuos, dando una segunda vida a las bicicletas que están destinadas a convertirse en residuos, recogiendo, arreglando, reformando, reutilizando y donando a personas que las necesitan.

"VELOTALLER: LA BICI Y TU" TALLERES DE VOLUNTARIADO Y MANTENIMIENTO A PEDALES

Una forma de conseguir una sociedad más cooperativa y altruista es empoderando a la gente, por esto ofrecemos una formación en voluntariado y mantenimiento básico de la bicicleta. La implantación de un taller de mantenimiento básico de la bicicleta en el que los y las participantes aprenderán a cuidar, arreglar y mantener de forma autónoma una bicicleta, al mismo tiempo, que aprenden una labor voluntaria y unos valores de solidaridad dentro de las actividades de nuestra asociación.

OBJETIVOS:

- Difundir una cultura de cooperación y de buenas prácticas con un fin solidario.
- Facilitar y promover la acción voluntaria de calidad.
- Difundir los valores del voluntariado y las relaciones de ayuda.
- Fomentar el empoderamiento de la gente, para conseguir una ciudadanía plena, activa y participativa.
- Reconocer el papel del voluntariado como elemento transformador y de innovación social.
- Dar a conocer el mantenimiento básico de la bicicleta en el que los y las participantes aprenderán a cuidar, arreglar y llevar a cabo un mantenimiento y una reparación autónoma de una bicicleta.
- Fomentar el uso de la bicicleta como deporte sostenible y que puede ayudar a mantener una vida saludable para las personas y el medio ambiente.

VELOTALLER LA BICI Y TU



CONTENIDOS DEL TALLER:

1. Los valores del voluntariado.
2. Qué es Velorecicla, qué actividades lleva a cabo la asociación.
3. Los valores de ecología, la reutilización y el reciclaje, la movilidad sostenible, el uso de la bicicleta, la vida saludable, la cooperación y la ayuda al otro.
4. Mecánica básica y ajuste mínimo de la bicicleta:
 - 4.1. Dirección: revisión y ajustamiento de manillar y potencia.
 - 4.2. Frenos: ajustamiento de la tensión de ambos frenos y del equilibrado de ambos puentes de frenos. Ajustamiento de manecitas de frenos, tanto su inclinación como lo estreche. Ajustamiento correcto de los zapatos de frenos respecto a la *llanta.
 - 4.3. Transmisión: regulación completo de ambos cambios. Ajustamiento de controles (inclinación correcta) y estreche de caracoles, bielas y pedales.
 - 4.4. Rodes: revisión presión de *neumàtics, cambio de ruedas, reparación de cámaras de aire, cambio de cámaras y cubiertas.
 - 4.5. Cadena: Limpieza y mantenimiento de la cadena.
 - 4.6. Limpieza: limpieza general de la bicicleta y engrase de las piezas.

METODOLOGÍA:

Se realizará una acción formativa de dos horas de duración y se seguirá una dinámica participativa y práctica. Se utilizarán las bicicletas propias del taller de reparación y reforma de Velorecicla, para que los participantes puedan, con sus propias manos, aprender cada uno de los contenidos que se desarrollarán.

UBICACIÓN Y COSTE DE LA ACTIVIDAD:

Los formadores de Velorecicla se desplazarán a las instalaciones de los diferentes municipios que soliciten la realización de la actividad.

El Velotaller tiene un coste de 100€, destinados a cubrir los gastos de los formadores, materiales, herramientas, e IVA (desplazamiento no incluido). Grupos de máximo 20 personas.

Contacto:

Paolo Tedesco, Presidente de Velorecicla



696238656



www.velorecicla.com

info@velorecicla.com