

VELOTALLER LA BICI I TU



ASSOCIACIÓ VELORECICLA

Som una associació sense ànim de lucre que ens dediquem principalment a arregar bicicletes usades, per a reparar-les, posar-les en funcionament i donar-les a entitats que treballen amb persones sense recursos i/o en risc d'exclusió social.

D'aquesta forma, Velorecicla contribueix a la disminució de residus, donant una segona vida a les bicicletes que estan destinades a convertir-se en escombraries, arreglant-les, arreglant-les, reformant-les, reutilitzant-les i donant-les a persones que les necessiten.

"VELOTALLER: LA BICI I TU" TALLERS DE VOLUNTARIAT I MANTENIMENT A PEDALS

Una forma d'aconseguir una societat més cooperativa i altruista és apoderant la gent, per açò oferim una formació en voluntariat i manteniment bàsic de la bicicleta. La implantació d'un taller de manteniment bàsic de la bicicleta en què les persones aprendran a cuidar, arreglar i dur a terme un manteniment de forma autònoma d'una bicicleta, al mateix temps, que aprenen una labor voluntària i uns valors de solidaritat dins de les activitats de la nostra associació.

OBJECTIUS:

- Difondre una cultura de cooperació i de bones pràctiques amb un fi solidari.
- Facilitar i promoure l'acció voluntària de qualitat.
- Difondre els valors del voluntariat i les relacions d'ajuda.
- Fomentar l'apoderament de la gent, per tal d'aconseguir una ciutadania plena, activa i participativa.
- Reconèixer el paper del voluntariat com a element transformador i d'innovació social.
- Donar a conèixer el manteniment bàsic de la bicicleta en què els i les participants aprendran a cuidar, arreglar i dur a terme un manteniment i una reparació autònoma d'una bicicleta.
- Fomentar l'ús de la bicicleta com a esport sostenible i que pot ajudar a mantindre una vida saludable per a les persones i el medi ambient.

VELOTALLER LA BICI I TU



CONTINGUTS DEL TALLER:

1. Els valors del voluntariat.
2. Què és Velorecicla, quines activitats duu a terme l'associació i com poden contribuir els participants en la labor de voluntariat de l'associació.
3. Els valors d'ecologia, la reutilització i el reciclatge, la mobilitat sostenible, l'ús de la bicicleta, la vida saludable, la cooperació i l'ajuda a l'altre.
4. Mecànica bàsica i ajustament mínim de la bicicleta:
 - 4.1. Direcció: revisió i ajustament de manillar i potència.
 - 4.2. Frens: ajustament de la tensió d'ambdós frens i de l'equilibrat d'ambdós punts de frens. Ajustament de manetes de frens, tant la seua inclinació com l'estrenya. Ajustament correcte de les sabates de frens respecte a la llanta.
 - 4.3. Transmissió: regulació complet d'ambdós canvis. Ajustament de controls (inclinació correcta) i estrenya de cargols, bieles i pedals.
 - 4.4. Rodes: revisió pressió de neumàtics, canvi de rodes, reparació de càmeres d'aire, canvi de càmeres i cobertes.
 - 4.5. Cadena: Neteja i manteniment de la cadena.
 - 4.6. Neteja: neteja general de la bicicleta i greixatge de les peces.

METODOLOGIA:

Es realitzarà una acció formativa de dues hores de duració i se seguirà una dinàmica participativa i pràctica. S'utilitzaran les bicicletes pròpies del taller de reparació i reforma de Velorecicla, perquè els participants puguin, en les seues pròpies mans, aprendre cadascun dels continguts que es desenvoluparan.

UBICACIÓ I COST DE L'ACTIVITAT:

Els formadors de Velorecicla es desplaçaran a les instal·lacions dels diferents municipis que sol·liciten la realització de l'activitat.

El Velotaller té un cost de 100€, destinats a cobrir les despeses dels formadors, materials, ferramentes, i IVA (desplaçament no inclòs). Grups de màxim 20 persones.

Contacte:

Paolo Tedesco, President de Velorecicla



696238656



www.velorecicla.com

info@velorecicla.com