REBIZICLETA 2023

PROYECTO IMPULSADO POR ANASAPS E IES TIERRA ESTELLA

QUÉ ES REBIZICLETA

- Rebizicleta surge tras conocer otras experiencias existentes en torno al reciclaje de bicicletas en Noáin y Tudela
- El termino Rebizicleta surge tras hacer un juego de palabras entre reciclar, bicicleta y bizi, en euskera vivir.
- La idea en si consiste en reciclar bicicletas a las que no se les da uso y ponerlas a punto para volver a utilizarlas

¿QUÉ ES ANASAPS?

UN INCISO, OS EXPLICAMOS QUIENES SOMOS

ANASAPS
ASOCIACIÓN NAVARRA PARA LA SALUD MENTAL

- Somos una **asociación sin ánimo de lucro integrada por personas con enfermedad mental, familiares y todas aquellas personas interesadas en colaborar con la promoción de la salud mental.** Se creó en 1987 por iniciativa de familiares y de personas con problemas de salud mental.
- Nuestro movimiento asociativo quiere acoger, apoyar, atender y representar a personas con enfermedad mental, sus familias y entorno, en el que confluimos para conocer la situación de la atención a la salud mental y las necesidades de las personas con enfermedad mental.
- Nuestra misión es fomentar y adoptar medidas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas con trastorno mental y la de sus familias y entorno. Defender sus derechos, así como trabajar en el modelo de atención centrado en la persona.

- La entidad cuenta con una sede ubicada en Pamplona-Iruña y cuatro delegaciones localizadas en Tudela-Tutera, Tafalla, Santesteban-Doneztebe y **Estella-Lizarra** en **Calle María de Maeztu 6** de Estella, que es donde nos encontramos en esta zona.
- En la delegación de Estella-Lizarra llevamos a cabo tres programas:
  - Programa de Acogida, apoyo individual y grupal.
  - Programa de Ocio y Tiempo Libre.
  - Servicio de Intervención Sociocomunitaria (EISOC): Servicio concertado con Gobierno de Navarra.

POR QUÉ REBIZICLETA

- No existe un servicio en Tierra Estella de reutilización de bicicletas
- Es una manera de participar en la comunidad
- Da a conocer Anasaps (Asociación Navarra para la Salud Mental)
- Reutilizamos los recursos existentes, en este caso la bicicleta, para que vuelvan a la circulación
- Conseguimos bicicletas para el instituto (25) y brindamos a personas que lo necesiten este medio de transporte
- Nos sirve para poder hacer actividades en y con la bicicleta

BENEFICIOS

Mejora que experimenta una persona o una cosa gracias a algo que se le hace o se le da.

BENEFICIO SOCIAL

COMO PERSONA

- Se ha demostrado que trabajar con las manos sirve para potenciar la salud psicológica, ya que son actividades que estimulan el cerebro y a su vez, alivian el estrés, mejoran la plasticidad neuronal, optimizan nuestra destreza y concentración.
- Se genera una satisfacción personal, dado que se comprueba la capacidad de hacer algo que se creía imposible mejorando la autoconfianza y observando el trabajo hecho por uno/a mismo/a. Es un entretenimiento que relaja, porque hacer tareas manuales, es un gran recurso para olvidarse las preocupaciones del día a día. También es un ejercicio físico.

COMO SER SOCIAL

- Al ejecutar este proyecto entran en interacción personas que forman parte de Anasaps con personas de diferentes edades, que no conocen este recurso en una relación de proximidad geográfica, más quieren participar donando bicicletas, utilizando el taller para arreglar la que tienen o aprendiendo mecánica de bicicletas.
- Esta colaboración, puede generar beneficios como la satisfacción y el orgullo de ayudar a otros, creando un sentimiento de aptitud, aprendiendo de la sociedad que te rodea, como agente de cambio, creando lazos comunitarios y favoreciendo la eliminación del estigma en torno a los problemas de salud mental.

BENEFICIO MEDIOAMBIENTAL

- Reciclar está asociado con la acción de recuperar material reciclable, clasificarlo y procesarlo para su posterior vuelta a la comunidad como una herramienta útil.
- Estamos ahorrando en recursos naturales, disminuyendo la contaminación, el volumen de residuos que hay que eliminar y prolongando la vida de los materiales con un reciclaje en este caso de bicicletas en desuso, siendo el medio de transporte más ecológico que se puede utilizar para desplazarse.
- Además, en una época de consumo desmedido y de objetos de usar y tirar, ayudamos al planeta si rompemos esa dinámica y reparamos objetos que tienen arreglo.

BENEFICIO DEPORTIVO

- Hacemos ejercicio físico al reparar las bicicletas, ya que agacharte, moverte, hacer tareas que requieren algo de fuerza física… requieren pequeños esfuerzos que contribuyen a estar en forma.

- Se facilitan bicicletas y se promueve el uso de estas en la población de Tierra Estella, favoreciendo una movilidad más sostenible.

DÓNDE:
EN EL POLIDEPORTIVO DEL IES TIERRA ESTELLA (SALA DE ESPEJOS)

CUÁNDO

- La ejecución de REBIZICLETA se llevará a cabo del 16 de marzo al 16 de junio.
- Los horarios de reparación en taller son martes de 10:25 a 11:20 horas y jueves de 16 a 18 horas

CON QUÉ MEDIOS

- Con herramientas:

Herramientas necesarias
Juego de llaves Allen
Destornilladores planos
Destornilladores Phillips
Alicate de agarre y corte
Compresor de aire
Juego de llaver Torx
Palancas para desmontar cubiertas (plástico 2 juegos)
Herramientas cortacadenas
Medidor desgaste cadena
Extractor de viela
Llaves para pedales
Soportes
Llaves de cono
Llaves para soltar piñones y eje pedalier
Martillo y maza de nailon
Llave dinanometrica
Cepillos de limpieza
Lubricantes y grasa de montaje
TOTAL:

- Utilizaremos bicicletas donadas
- Una persona voluntaria nos dará clases de mecánica de bicicletas
- Utilizaremos la furgoneta de Anasaps Estella para Rebizicleta
- Con las habilidades con las que cuenta cada persona

GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

ANIMAROS A PROBAR ESTA EXPERIENCIA