

# VELOFORMACIÓ:

## FORMACIÓ EN MECÀNICA BÀSICA DE LA BICICLETA



### ASSOCIACIÓ VELORECICLA

Som una associació sense ànim de lucre que ens dediquem principalment a arreplegar 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, arreplegant-les, arreglant-les, reformant-les, reutilitzant-les i donant-les a persones que les necessiten.

### "VELOFORMACIÓ"

#### FORMACIÓ EN MECÀNICA BÀSICA DE LA BICICLETA

Millorar la inserció sociolaboral de persones en situació de vulnerabilitat socioeconòmica i/o risc d'exclusió social a través d'una acció formativa en mecànica de bicicletes.

#### OBJECTIUS:

- Empoderar persones en situació de vulnerabilitat socioeconòmica i/o risc de exclusió social a través de l'adquisició de competències laborals específiques.
- Formar persones, en situació de vulnerabilitat socioeconòmica i/o risc de exclusió social, en l'ofici de mecànica de bicicletes, en què els i les participants aprendran a reparar, arreglar i mantenir de manera autònoma la bicicleta.
- Millorar l'adaptació social de les persones en situació de vulnerabilitat socioeconòmica i/o risc d'exclusió social per a aconseguir una ciutadania plena, activa i participativa.
- Fomentar l'ús de la bicicleta com a mitjà de transport sostenible i que pot ajudar a mantenir una vida saludable per a les persones i el medi ambient.

# VELOFORMACIÓ:

## FORMACIÓ EN MECÀNICA BÀSICA DE LA BICICLETA



### CONTINGUTS DE LA FORMACIÓ

1. Frens: cantilever, V-Brake.
  - a) Substitució cables.
  - b) Regulació manetes de fre.
  - c) Regulació sabates.
2. Canvi:
  - a) Instal·lació.
  - b) Substitució cables.
  - c) Ajustaments i regulació.
3. Moviment central:
  - a) Manteniment.
  - b) Substitució.
  - c) Substitució cadena.
4. Rodes:
  - a) Substitució i reparació càmera aire.
  - b) Ajust centrat i salt.
5. Conclusions:
  - a) Cura i manteniment bàsic.
  - b) Test
  - c) Avaluació.

### METODOLOGIA:

Cada Veloformació consta de 5 sessions formatives de 3 hores de durada aproximada cada sessió, en què se seguirà una dinàmica participativa i pràctica per part de les persones participants. S'utilitzaran les bicicletes pròpies del taller de reparació i reforma de Velorecicla, perquè els i les participants puguin, amb les seues mans, aprendre cadascun dels continguts que es desenvolupen.

### UBICACIÓ I COST DE L'ACTIVITAT:

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

La Veloformació té un cost de 700€, destinats a cobrir les despeses dels formadors, materials, eines, desplaçament i IVA, grups de màxim 6 persones. Les bicicletes reparades durant la formació seran donades a la mateixa entitat si compleix els requisits de l'Estatut de Velorecicla.

Contacte:

Paolo Tedesco, President de Velorecicla



696238656



[www.velorecicla.com](http://www.velorecicla.com)

[info@velorecicla.com](mailto:info@velorecicla.com)