

## Escola Comunitària Escola de Vida Les Planes-La Florida

### Objectius

1. Promoure l'**autonomia** en dones adultes mitjançant l'**ensenyament del ciclisme**.
2. Superar barreres **emocionals** i **socioculturals** mitjançant sessions pràctiques inclusives.
3. Cuidar del **benestar físic** i **mental** de les participants, reconeixent els beneficis d'una vida activa i saludable.
4. Establir una **comunitat sòlida** on les dones puguin compartir experiències, connectar-se i promoure l'**amistat**, la **convivència** i el **diàleg intercultural**.

### Contextualització

Dones en Rodes s'ubica en el **barri de la Florida – Les Planes de l'Hospitalet de Llobregat**, el barri més densament poblat d'Europa. Mitjançant el diàleg en les classes d'alfabetització, es va revelar que moltes dones no van tenir l'oportunitat d'aprendre a anar en bicicleta durant la seva infantesa. La demanda expressada es converteix en la força impulsora que aspira a proporcionar una oportunitat transformadora per a aquestes dones, donant-los les eines i la confiança necessàries per **explorar el món en bicicleta**.



### Activitats o experiències més rellevants i agents implicats

- Inauguració del taller amb la creació d'un **mural amb el nom del projecte** per a penjar-lo a la plaça els dies de les sessions.
- **Nou sessions pràctiques** de dues hores amb una tallerista experimentada de l'entitat Biciclot.
- **Registre audiovisual** de les experiències i vivències de les dones aprenents en forma d'**entrevistes individuals** i posterior **muntatge**.
- Cloenda del curs i **passejada per un carril bici i una carretera** central del barri.
- En una segona fase del projecte, introducció d'una secció de **mecànica**, **passejades comunitàries** obertes al barri i altres **intervencions artístiques**.

### Canvis i transformacions aconseguides

- Participació de **vuit dones** amb un progrés variable, però sempre satisfactori: totes elles han **pogut pedalejar autònomament**.
- Augment de la **confiança**: totes elles han manifestat que han acabat el curs amb **expectatives complides**.
- Inclusió social i **connexions**: només es coneixien dues dones i la resta han creat **bon vincle** mentre aprenien a pedalejar. Hem compartit pica-piques de diferents orígens: Espanya/Catalunya, Marroc i Nigèria. S'han establert nexes entre les dones i hem **visibilitzat** la pràctica en una de les plaçes més concorrides del barri.
- **Benestar físic** i mental: a curt termini totes s'han sentit **més fortes i empoderades**. Algunes han tingut escruiximents i dolors de la pràctica. Això últim s'ha percebut com a una feblesa i s'ha intentat normalitzar en el cas dels escruiximents i intentat acompanyar i **reflexionar** al voltant dels dolors corporals.



### Conclusions

Saber conduir una bicicleta té un **impacte psicosocial** més alt del que podríem haver imaginat, ja que el seu ús és revolucionari (i més encara per dones) travessant llocs com a l'**autonomia de moviment**, la **reducció d'emissions**, la (quasi) **gratuitat**, l'**activitat física femenina**, etc. desafiant ordres estructurals potents.

### Referències i més informació

Instagram: @escoladevidalesplanesflorida  
Escola de Vida: escoladevida.areasocial@gmail.com