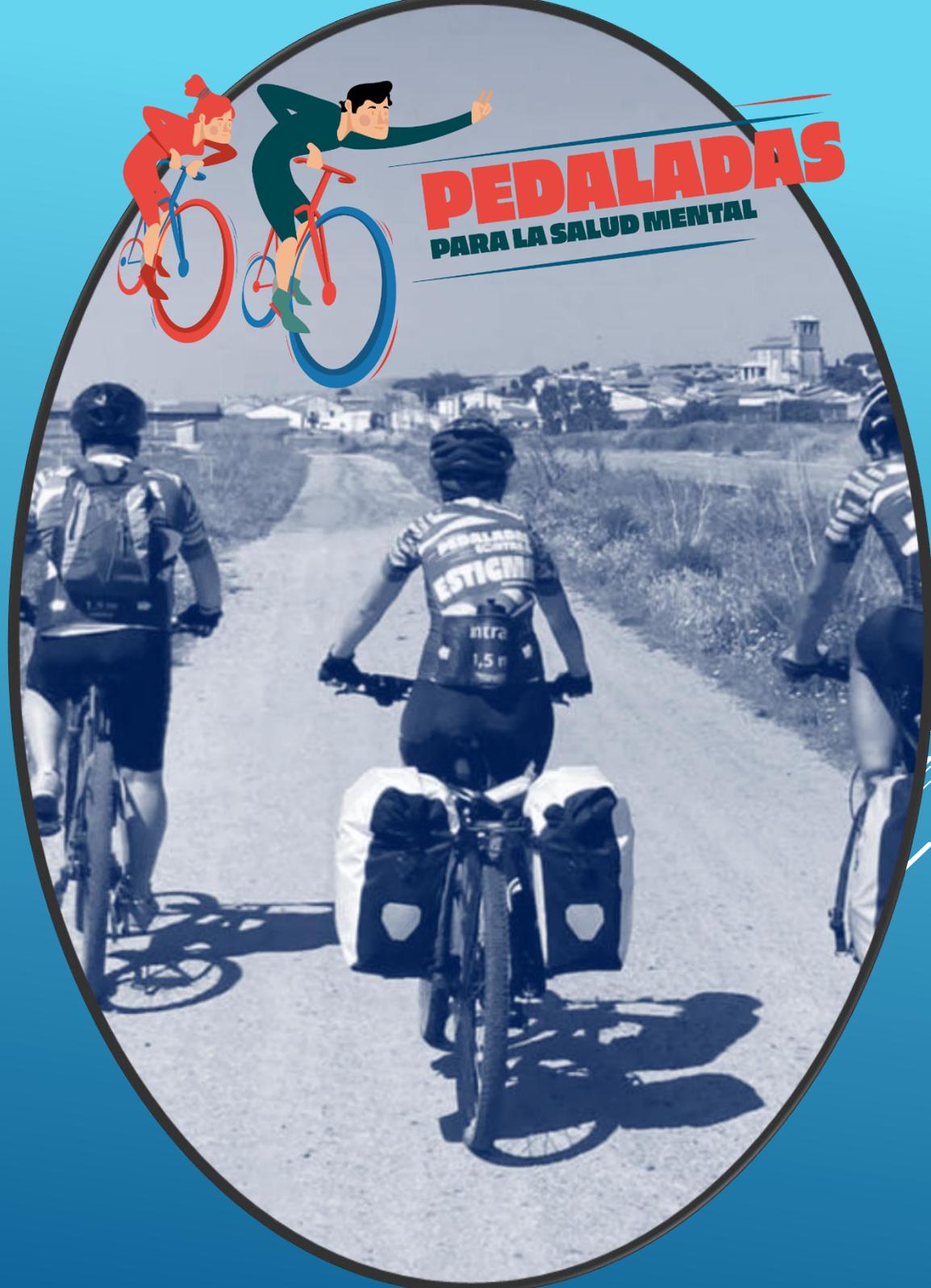


PEDALADAS HACIA EL MAR

DEL 9 AL 13 MAYO





Fundación INTRAS es una entidad sin ánimo de lucro creada en 1994 que, con un equipo de más de 300 profesionales, acompañamos a personas con problemas de salud mental en la recuperación de sus proyectos de vida.

Ofrecemos servicios profesionales para atender las necesidades de las personas: alojamiento, formación, empleo, asistencia personal, ocio y tiempo libre, apoyo mutuo, investigación, psicología y rehabilitación psicosocial.

La actividad física y el deporte es un elemento importante dentro de los proyectos de vida de las personas, contamos con un recurso específico y un club deportivo que da apoyo a más de 150 personas con malestar psíquico.

Además llevamos vinculados a la Universidad de Valladolid más de 15 años, realizando proyectos de aprendizaje - servicio con el departamento de Didáctica de la expresión musical, plástica y corporal.

¿Quiénes
somos?

PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL



Proyecto socio – educativo organizado desde el Club Deportivo Duero y Fundación Intras. Pretendemos luchar contra el estigma en salud mental, y pensamos que la mejor forma es a través de la bicicleta. Para ello lo hacemos pedaleando, desde la acción. El pelotón viaja recorriendo diferentes lugares del país, cada uno carga con sus mochilas personales, sus **experiencias**, vivencias y circunstancias, todo ello desde el esfuerzo y el disfrute que supone viajar encima de una bicicleta.

¿Qué es
Pedaladas
por la salud
mental?

Somos un grupo de ciclistas recorre diferentes puntos del país, pequeñas poblaciones, ciudades y zonas del entorno rural, sensibilizando y visibilizando a la sociedad sobre los problemas de salud mental, ¿cómo? con la energía de nuestras piernas, pedaleando y compartir.

PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL



¿OBJETIVOS?

PROPORCIONAR EXPERIENCIAS POSTIVIAS EN TORNO A LA ACTIVIDAD FÍSICA

VISIBILIZAR Y NORMALIZAR LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

CREAR COMUNIDAD

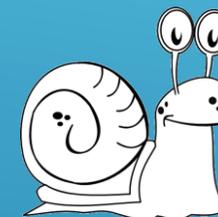
GENERAR APRENDIZAJES COMPARTIDOS

PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL

¿Pedaleas
con
nosotros?

¿CÓMO PUEDES COLABORAR?

¿Dispones de un espacio público para alojarnos y asearnos? Se trata de un viaje de aventura, dormimos en espacios que nos facilitan como polideportivos, centros de ocio, antiguas escuelas... llevamos nuestras camas a cuestas.



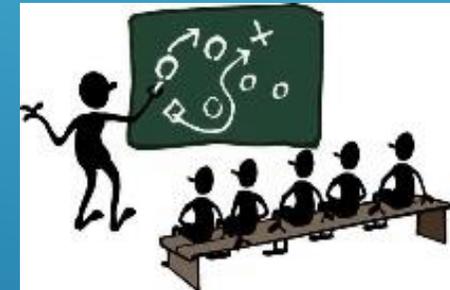
PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL

¿Pedaleas
con
nosotros?



¿Qué podemos ofrecer?

ADEMÁS DE TRATARSE DE UN VIAJE DE AVENTURA TAMBIÉN LO ES DE **SENSIBILIZACIÓN**. ¿Quieres que compartamos nuestra experiencia y hablemos de salud mental en vuestra localidad?



¿Pedaleas
con
nosotros?

PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL



¿Qué podemos ofrecer?

Hacemos difusión en todas nuestras redes sociales tanto de las acciones como de las colaboraciones.



PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL

¿Pedaleas
con
nosotros?



¿Qué podemos ofrecer?

ESTAMOS ABIERTOS A PROPUESTAS...

Hablamos de salud mental, de deporte o de viajes en bici

¿Te sumas?

PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL

¿Pedaleas
con
nosotros?

COLABORAMOS CON PROYECTOS SOCIALES



PEDALEADAS
PARA LA SALUD MENTAL

PROYECTO 1

*DEL ÁRBOL A LA MESA. INTEGRACIÓN LABORAL DE PERSONAS
CON ENFERMEDAD MENTAL A TRAVÉS DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA*

Durante nuestra trayectoria hemos ido aprendiendo y dibujando un esquema para ofrecer una visión nueva de la vida en el campo, un sector demandado y con el cual compartimos muchos de sus valores. El compañerismo, el esfuerzo, la recompensa, la actividad física y la rutina son pilares fundamentales que juegan un papel básico en la recuperación de las personas con problemas de salud mental a nivel sociolaboral.

El proyecto se basa en principios de economía circular, consumo responsable y sostenibilidad ambiental. Queremos que se complete el círculo y se aprenda a realizar todo el proceso de transformación hortícola: creación de semilleros en invernaderos propios, preparación de plantones, plantación en la finca, cosecha y embotado en un obrador comunitario de Valladolid.

Nuestro proyecto se realizará en gran medida en una explotación agrícola ecológica que cuenta con 500 árboles frutales. En su mayoría son manzanos de las variedades Golden, Golden Delicious, Royal Gala y Reineta, además de cerezos, ciruelos, perales, membrillos e higueras. La finca está ubicada en la localidad vallisoletana de Villamarciel (municipio de Tordesillas). Una zona rural donde la despoblación y la falta de inversión hacen que estos árboles estén condenados a desaparecer con el paso del tiempo.

Del árbol a la mesa

¿Pedaleas
con
nosotros?

COLABORAMOS CON
PROYECTOS SOCIALES



PEDALEADAS
PARA LA SALUD MENTAL

PROYECTO 2

POSO A POSO: CAFÉS Y RECURSOS A CIELO ABIERTO. ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS SIN HOGAR EN CALLE EN LA CIUDAD DE VALLADOLID.

¿Cuál es una de las primeras cosas que haces al levantarte? ¿Qué ofreces cuando la gente llega a tu casa a visitarte? ¿Qué te ayuda a reponer energías? ¿Qué hay en la mesa cuando te juntas a charlar con los amigos en una tarde de invierno?

Seguro que el café forma parte de algunas de tus respuestas, estamos convencidos de que para muchos tomarnos un café es un acto inherente a nuestro día a día, a nuestra vida. Tomarnos un café implica disponer de un momento de ocio, de tranquilidad, de comunicación con los demás, de concentración o de reflexión. En definitiva, consideramos que el tiempo del café es una tregua donde compartir, donde coger fuerzas y tomar impulso. Sin embargo, ¿alguna vez has pensado cómo harías algo tan sencillo, tan habitual, tan cotidiano, tan básico como un café si vivieras en la calle?

Con el proyecto "Poso a poso. Cafés y recursos a cielo abierto" pretendemos hacer comunidad con las personas sin hogar con enfermedad mental de la ciudad de Valladolid utilizando, para ello, una taza de café.

**POSO A
POSO:
recursos a
cielo abierto**

**¿Pedaleas
con
nosotros?**

COLABORAMOS CON
PROYECTOS SOCIALES

PROYECTO 3

PINK REVOLUTION

BICICLETAS PARA QUE NIÑAS DE ANGOLA PUEдан IR A LA ESCUELA
(EN COLABORACIÓN CON LA ENTIDAD NZURI DAIMA)

¿Sabías que en muchos países del mundo las niñas no pueden ir en bici... por ser niñas?

La falsa creencia de que al hacerlo pierden el himen y con ello la prueba de su virginidad, sigue manteniendo vivas sociedades machistas, que empujan a las niñas a matrimonios muy prematuros por pura supervivencia.

¿Sabes cuánto puede cambiar una bicicleta la vida de una niña? Obligadas a caminar durante horas para ir y volver de la escuela, teniendo que haber dejado hechas antes las tareas domésticas, hace que muchas niñas abandonen la escuela al pasar a secundaria.

¡Nuestras niñas están cambiando su mundo para cambiar el mundo!
Nzuri Daima ya ha repartido más de 100 bicicletas entre niñas de secundaria.

Son niñas valientes y decididas, que no quieren conformarse y repetir la historia que sufrieron sus madres casándose con 12 años con hombres de 37.

PINK REVOLUTION

¿Pedaleas
con
nosotros?

PEDALEADAS
PARA LA SALUD MENTAL

COLABORAMOS CON PROYECTOS SOCIALES



¡Elige a cuál de
estos 3 proyectos
destinas tu
donación con
Guille Solidario!

¡Obtén toda la
información sobre
esta iniciativa
en el QR!



PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL

¿Pedaleas
con
nosotros?

CENTROS EDUCATIVOS AYUNTAMIENTOS CLUBES DEPORTIVOS



ACCIONES
DIFUSIÓN





2022 Valladolid – Guarda
2023 Valladolid - Madrid



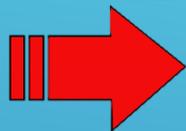
**Experiencias
anteriores**



PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL



DOCUMENTAL



<https://vimeo.com/780669335>

Experiencias
anteriores



PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL



EQUIPACIÓN 2024

VISIBILIZAR
SENSIBILIZAR
SUMAR
CRECER



¿Te sumas al
pelotón?

PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL



**PRESENTACIÓN
PROYECTO 10 ABRIL**

Experiencias para compartir

Jornadas sobre ruedas
Facultad educación y trabajo social
18.00 h

GUILLE SOLIDARIO
SÚBETE A LA BICI CON LA MERCED
PEDALADAS PARA LA SALUD MENTAL



PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL



¿Dónde vamos este año?

PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL



Recorrido



PEDALADAS PARA LA SALUD MENTAL

Etapa 1 Valladolid – Palencia

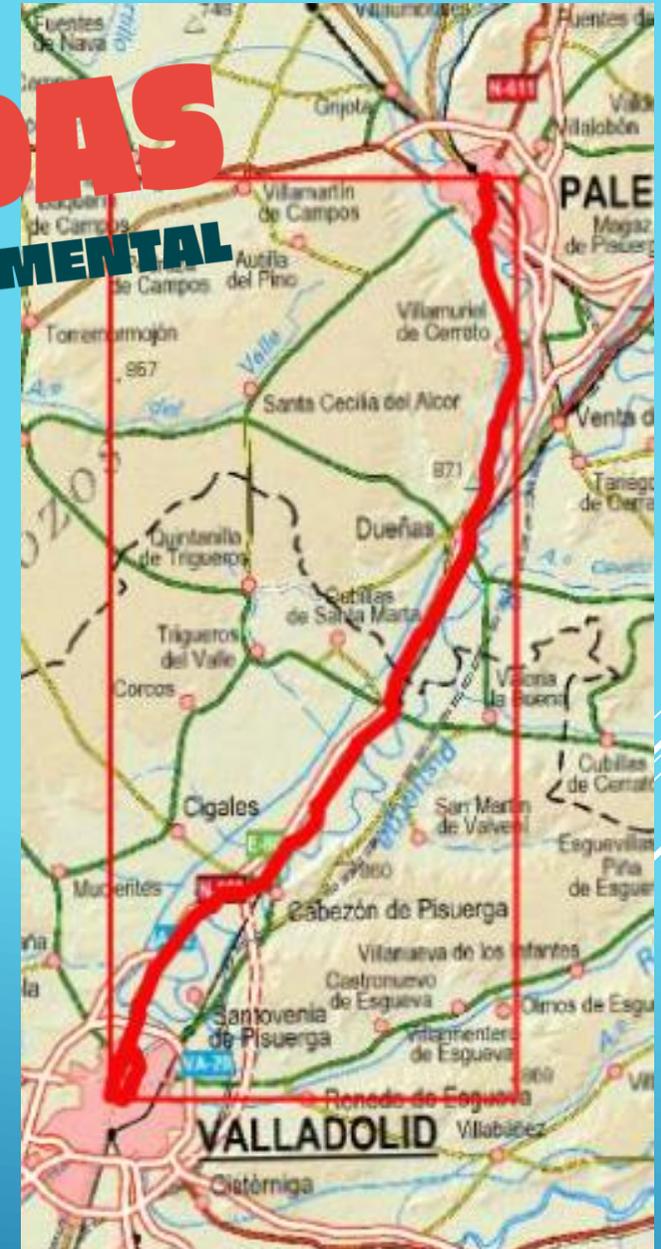
49km
+75



**Ayuntamiento
de Palencia**



**Ayuntamiento de
Valladolid**



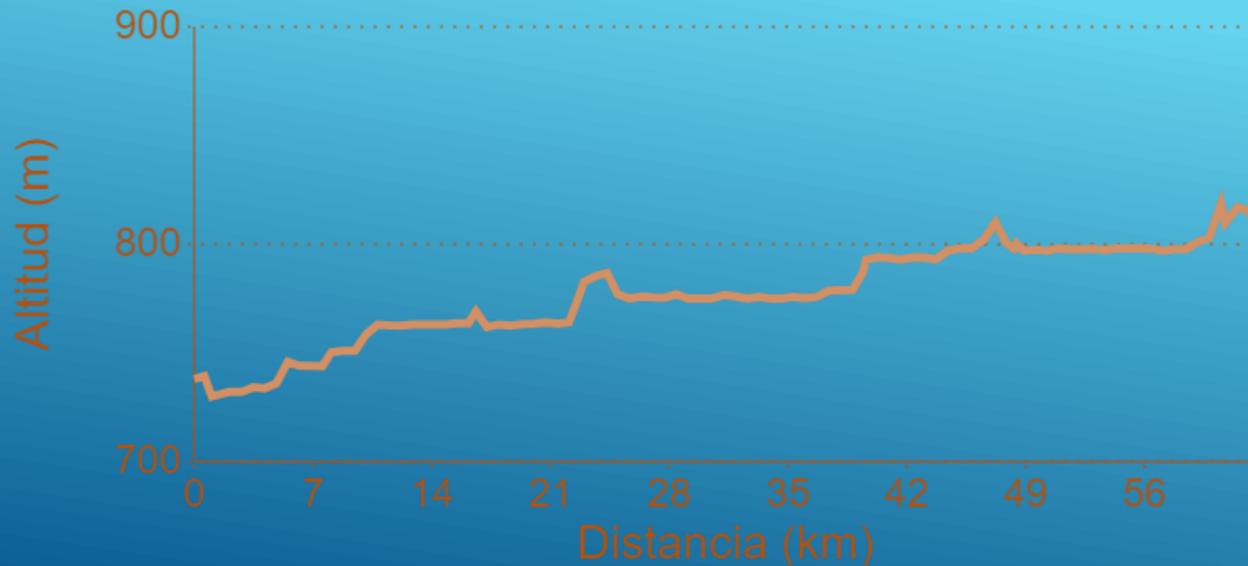


Recorrido

PEDALADAS PARA LA SALUD MENTAL

Etapa 2 Palencia - Osorno

68km
+118



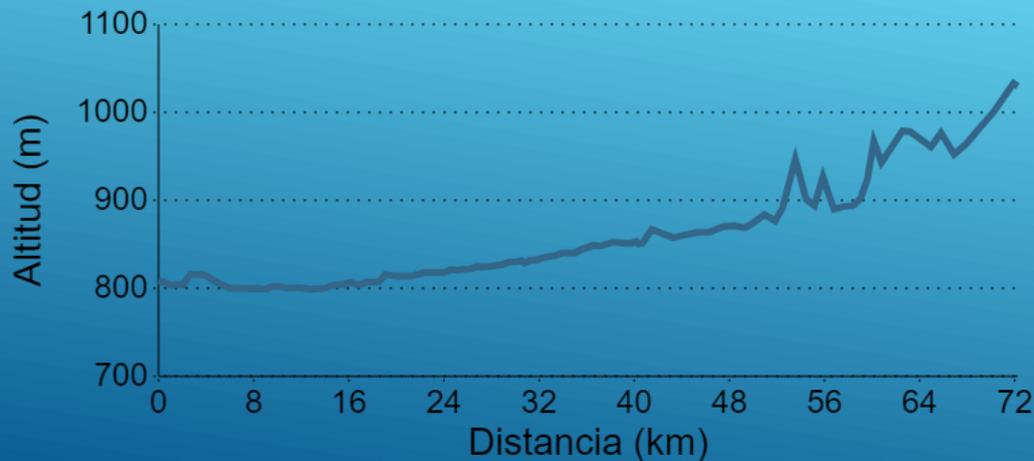
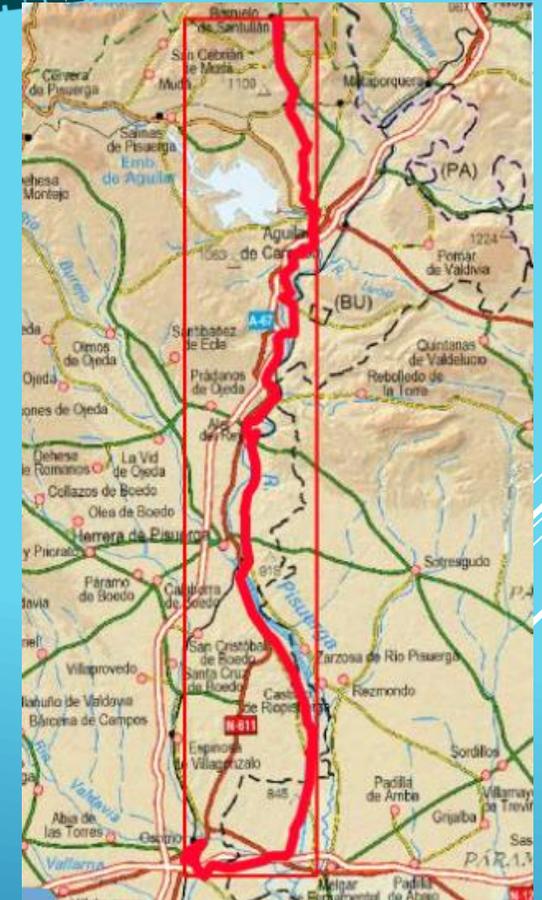
Recorrido



PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL

Etapa 3 Osorno – Barruelo de Santullán

80km
+470



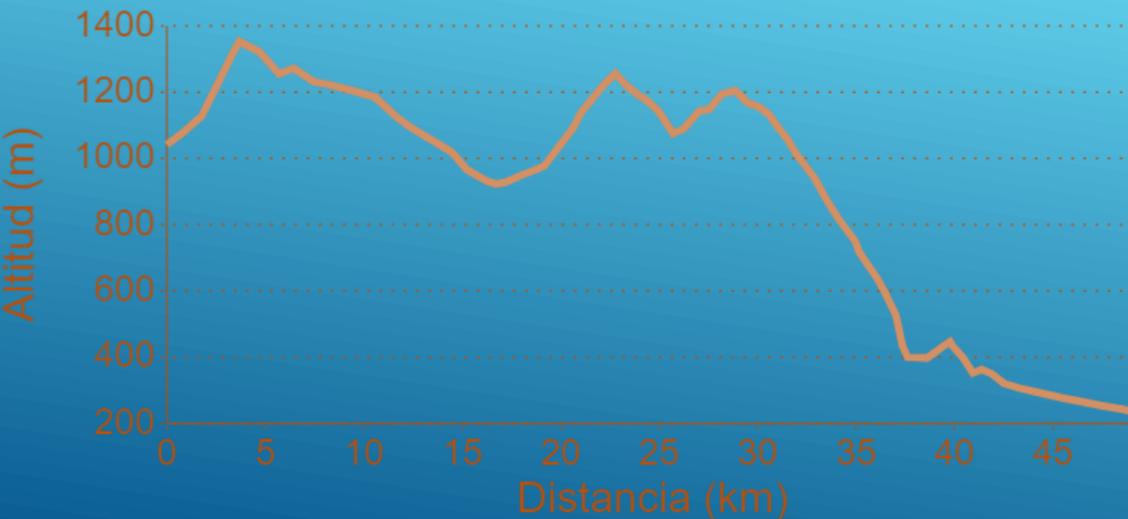
Recorrido



PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL

Etapa 4 Barruelo - Barcenillas

59km
+920



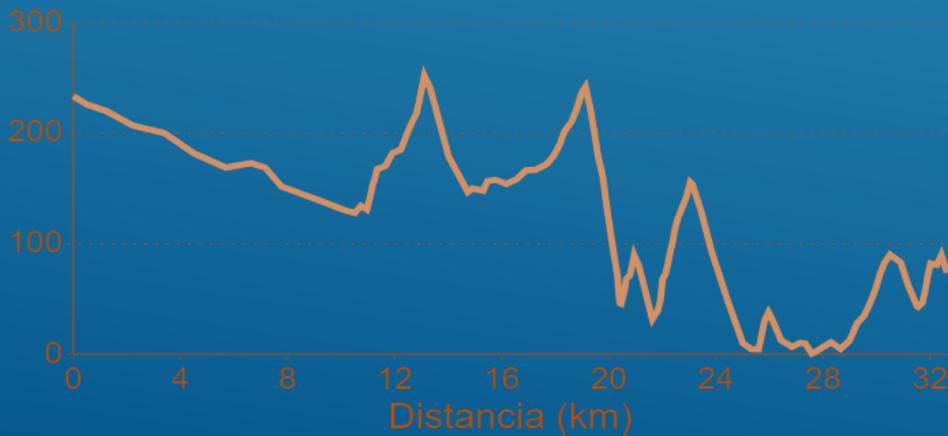
Recorrido

PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL

PEDALADAS
PARA LA SALUD MENTAL

Etapa 5 Barcenillas – Playa

30 km
500+





PEDALADAS

PARA LA SALUD MENTAL

Colabora

