

PLANO DE ATIVIDADES DE 2023

(Síntese)



PEDALAR
SEM IDADE
PORTUGAL

O presente documento destina-se a planear as atividades desenvolvidas pela Pedalar Sem Idade Portugal no ano civil de 2023. Faremos a enumeração dos eixos estratégicos e objetivos que pretendemos atingir ao longo deste ano.

Introdução

A Associação Pedalar Sem Idade, criada em 22-11-2018 sob a denominação Pedalar Sem idade - Associação de Apoio à 3ª Idade e recentemente redenominada Associação Pedalar Sem Idade Portugal, é uma associação privada sem fins lucrativos com sede na Av. Fontes Pereira de Melo, 16 - Idea Spaces, 1050-121 em Lisboa.

Tendo assinado, em Setembro de 2021 um acordo com a Cycling Without Age para representar em Portugal este movimento internacional, a Associação representa e assume a gestão de todo o território nacional, com exceção da Área Metropolitana do Porto.

Os dois primeiros veículos da Pedalar Sem Idade foram adquiridos em 2019 graças um donativo da Fundação Ageas, que acreditou no impacto social gerado pelo projeto. Tendo sido a Pedalar Sem Idade recentemente escolhida como uma das entidades beneficiárias do novo modelo de apoio da Fundação Ageas - Investimento de impacto, abre-se assim a oportunidade de acesso a meios robustos de financiamento. Isto representa uma via extraordinária para ultrapassar os desafios para a implementação de uma solução social que se pretende nacional.

O capital filantropo permitirá remover os obstáculos e a escassez de meios com que a Associação se debate, promover a abertura de novos "capítulos" e garantir os meios humanos necessários para a implementação de uma estratégia sustentável, para o seu acompanhamento e supervisão.

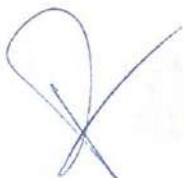
É objetivo da associação tornar-se uma referência nacional no combate à solidão e ao isolamento não desejado de seniores e pessoas com mobilidade reduzida, promovendo ainda uma maior consciencialização sobre a temática. As suas principais ferramentas são os trishaws, a sua equipa de voluntários treinados e a ação diária concretizada através dos passeios.

Portugal é o 5º país mais envelhecido do mundo (OCDE) e quase 45 mil pessoas com mais de 65 anos vivem sozinhas no nosso país (Censos Sénior, 2021). Esta é uma tendência crescente e com custos sociais e económicos cada vez mais elevados. Importa por isso, encontrar respostas sustentáveis, de fácil aplicabilidade, replicáveis e escaláveis, que permitam mitigar esses custos e proporcionar uma vida mais saudável e ativa a esta população.

O projeto da Pedalar Sem Idade desdobra-se ainda em importantes impactos secundários que, não sendo o seu principal foco, merecem destaque: a atividade física e saudável que é intrínseca, em particular com os pilotos voluntários no âmbito da sua ação, a implementação de um modelo ecologicamente sustentável, amigo do ambiente e das cidades, a intergeracionalidade proporcionada pelo encontro entre gerações mais velhas e os jovens e a intervenção dos agentes económicos, bem como das autarquias e do poder local, no combate a um fenómeno transversal a todos os seres humanos.

Com o acesso a capital filantropo, a Associação altera o seu modelo de expansão de uma lógica reativa (resposta a solicitações pontuais) para um modelo pró-ativo (escolha prévia e planeada para a abertura de novas cidades).

Atualmente, o reforço da equipa para 5 pessoas a tempo inteiro, permite garantir a gestão do dia-a-dia do projeto. O capítulo de Lisboa serve de incubadora para replicar as práticas aí desenvolvidas noutros capítulos. A admissão a tempo inteiro de um Capitão para o capítulo de Lisboa permitiu o desenvolvimento do projeto nesta cidade, cujo potencial está longe de ser atingido, libertando a atual equipa de



gestão para a captação de novos apoios (Patronos e fundraising), estabelecimento de novos protocolos com os utilizadores e foco no projeto de expansão.

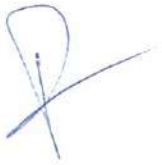
A área de fundraising e comunicação é igualmente crítica para o sucesso do projeto. Até há pouco tempo esta competência era suportada por um apoio pro-bono, com as limitações de tempo e investimento associadas, de uma agência de comunicação e pela Direção Executiva. A admissão de um 5º posto de trabalho com estas responsabilidades, escala a capacidade de promover a causa, apoiar os capítulos locais, promover encontros, fóruns e webinários, desenvolver uma ferramenta de formação teórica à distância, criar suportes de comunicação transversais e promover as histórias de vida que tão importantes são para um dos nossos valores, o storytelling.

A Associação continuará a desenvolver esforços para garantir a sua sustentabilidade, quer por via do aumento do número de patronos, campanhas de crowdfunding, campanhas de angariação de fundos pontuais, e participação em eventos. Considerando a necessidade de garantir a sustentabilidade a longo prazo, e os custos mensais de operação da Associação. Em 2023 e 2024 a implementação do Portugal 2030, assim como a abertura de 3 novos Capítulos (Castelo Branco, Almada e mais uma localização, ainda a definir), serão marcos importantes para o desenvolvimento da associação.

Sobre a Pedalar Sem Idade

A Pedalar Sem Idade é uma solução simples e inovadora para um problema grave e crescente: a solidão não desejada e o isolamento social de seniores ou pessoas com mobilidade reduzida.

É o representante em Portugal de um movimento internacional (Cycling Without Age), com 10 anos de existência, que teve origem na Dinamarca, constituído por



pilotos voluntários devidamente formados, que se dedicam o seu tempo a realizar passeios em bicicletas adaptadas - trishaws, permitindo que os passageiros se sintam valorizados, integrados e ativos nas suas comunidades.

A PSI Portugal conta, atualmente, com 5 Recursos Humanos a tempo integral (uma Diretora Executiva, uma Diretora de Operações, uma Consultora de Sustentabilidade, um Coordenador de Voluntários e um Coordenador de Lisboa e Cascais). Está presente em 4 localidades: Lisboa, Cascais, Castro Verde e Guimarães. E com cerca de 200 voluntários formados, 80 dos quais ativos e a cumprir o critério das 2h mensais doadas à PSI. Em Castro Verde e em Guimarães existem interlocutores diretos com a PSI Portugal, isto é, representantes locais da Associação, responsáveis pelo funcionamento da PSI. Em Castro Verde uma “Capitã”, em Guimarães 3 Co-Capitães que assumem essa função. A PSI realiza reuniões mensais com estas pessoas e dá todo o apoio na gestão diária dos capítulos, fornecendo as ferramentas necessárias para o efeito. Para o cumprimento da sua missão, dispõe de 13 trishaws, 10 dos quais se encontram ativos (4 em Lisboa, 1 em Cascais, 3 em Castro Verde e 2 em Guimarães) e os restantes 3 novos trishaws estão a aguardar o início do projeto nas cidades de Almada, Castelo Branco e outra localização ainda a definir.

A missão da Associação é combater o isolamento e a solidão de dois públicos-alvo, os seniores e as pessoas com mobilidade reduzida, utilizando para tal uma metodologia de passeios regulares ao ar livre, executados em equipamentos desenhados para o efeito, designados por “trishaws”, e tripulados por pilotos voluntários treinados. A afetação dos públicos alvo ao projeto e aos passeios regulares, em particular a população sénior, é feita através da celebração de protocolos com equipamentos do setor social, famílias e particulares, IPSS, autarquias e poder local.



Princípios da ação

Generosidade: começa com o ato generoso de levar uma ou duas pessoas seniores ou com mobilidade reduzida a passearem de trishaw.

Devagar: fazer as coisas com calma permite que sinta o ambiente e esteja disponível para o momento com os beneficiários ao longo do passeio.

Histórias: os idosos têm tantas histórias para contar que serão esquecidas, se não as ouvirmos. Contamos histórias, ouvimo-las e partilhamo-las boca-a-boca ou nas redes sociais.

Relações: Pedalar Sem Idade é sobre a criação de uma infinidade de novos relacionamentos: entre gerações, entre seniores, entre pilotos, entre passageiros e membros da Família. Relacionamentos que constroem confiança, felicidade e proporcionam uma maior qualidade de vida.

A Pedalar Sem Idade tem um papel ativo no âmbito da Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas. Com a sua atuação a nível nacional, procura contribuir para o desenvolvimento sustentável, considerando que os efeitos da sua intervenção têm um impacto importante ao nível da saúde (ODS 3), de passageiros, mas também dos voluntários; da promoção da inclusão social dos seniores e pessoas com mobilidade condicionada (ODS 10); no apoio à criação de cidades e comunidades sustentáveis (ODS 11) e que desenvolve um trabalho em rede com outras organizações (ODS 17).

OBJETIVOS
DE DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



Objetivos 2023

COMBATE À SOLIDÃO NÃO DESEJADA E ISOLAMENTO SOCIAL - Melhorar os índices de solidão, o bem-estar geral e a autoestima de pessoas seniores e pessoas com mobilidade reduzida através de uma resposta inovadora na área do envelhecimento ativo e saudável.

- **Aumentar o volume de atividades de forma a que os passeios consigam alcançar mais pessoas em situação de solidão não desejada e isolamento social.**

- Contactar passageiros particulares não ativos e promover a realização de passeios regulares
- Estabelecer parceria com a GNR no âmbito do programa Apoio 65
- Identificar e contactar as juntas de freguesia para referência de passageiros particulares
- Identificar e estabelecer parceria com organizações com potencial de referência de passageiros particulares
- Sensibilizar stakeholders para uma atitude proativa na identificação de potenciais passageiros particulares (pessoas em situação de isolamento e solidão):

Encontros de Voluntários

Eventos de responsabilidade social corporativa

Campanhas específicas (em redes sociais/comunidade; patronos e parceiros)

Identificar e contactar entidades de proximidade (farmácias, paróquias, entre outras) para apoio a divulgação

- Identificar e estabelecer parceria com organizações com intervenção na área do envelhecimento (ex: ERPI, Centros de Dia; entre outros)

- Incluir na informação da marcação do passeio a possibilidade de realizar a atividade no horário extra laboral
 - Criar a metodologia de monitorização: registo de nome dos passageiros pelos voluntários
 - Implementar estratégias de retenção de passageiros particulares: Marcar passeio seguinte no final da atividade
 - Sensibilização das entidades parceiras para a importância da regularidade dos passeios
 - Sensibilização das entidades parceiras para a diminuição da taxa de cancelamentos
- **Garantir a satisfação dos beneficiários dos passeios**
 - Elaborar relatório de avaliação da satisfação e definir plano de ações de melhoria
 - **Melhorar a robustez das metodologias da avaliação da intervenção da PSI**
 - Implementação do modelo de avaliação da satisfação das partes interessadas
 - Realização de reuniões bimestrais com as entidades parceiras para avaliação da atividade
 - Definição e metodologia da avaliação de impacto
 - Implementação da monitorização trimestral do plano anual de atividades

COMUNICAÇÃO - Promover estratégias de comunicação externa de forma a divulgar a Pedalar Sem Idade Portugal e promover o envolvimento da comunidade e das partes interessadas nas atividades desenvolvidas pela associação.



- **Reforçar a presença da PSI nos meios de comunicação social no âmbito da sua atuação no combate à solidão não desejada e ao isolamento social**
 - Contactar canais de televisão para reportagens, entrevistas,
 - Contactar media escrita para a divulgação de reportagens escritas, artigos de opinião, entre outros
 - Identificar continuamente eventos relevantes e propor intervenção da PSI
- **Promoção das redes sociais da PSI como meio importante para o envolvimento da comunidade nas atividades desenvolvidas e no combate à solidão e ao isolamento social.**
 - Definição de estratégia de comunicação nas redes sociais (principais mensagens; plano operacional de conteúdos; divulgação da atividade dos capítulos, avaliação de impactos...)
 - Elaboração do plano de mensal de conteúdos
 - Garantir que a informação sobre as redes sociais constam em todos os documentos/instrumentos de comunicação relevantes (ex: email geral)
 - Definição de metodologia de gestão de embaixadores
 - Estabelecer contacto com os potenciais embaixadores
 - Planeamento de campanha de sensibilização

DESENVOLVIMENTO DOS SERVIÇOS - Promover a escalabilidade e a inovação das atividades de combate ao isolamento social e solidão não desejada desenvolvidas pela Pedalar Sem Idade a nível nacional.

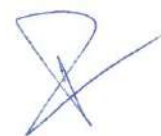
- **Promover a escalabilidade da PSI, garantindo o aumento progressivo da existência de capítulos nos vários distritos de Portugal.**
 - Sistematizar metodologia de abertura de capítulo
 - Abertura de 3 capítulos



- **Promover a inovação das atividades desenvolvidas pela PSI através da identificação de necessidades/oportunidades de diversificação do perfil de passageiros e voluntários e complementaridade de atividades realizadas no âmbito dos passeios.**
 - Implementação de projetos inovadores nas seguintes áreas: Cuidados Paliativos; Cuidadores informais
 - Elaborar plano de atividades, a desenvolver nas entidades parceiras, para períodos em que não é possível realização de passeios (ex:meteorologia)
 - Definição de metodologia de complementaridade dos passeios
- **Estabelecer parcerias estratégicas, com forte impacto na concretização da missão da PSI e potencial para o trabalho em rede.**
 - Identificar e estabelecer parceria com organizações com intervenção na área do envelhecimento (ex: ERPI, Centros de Dia; entre outros) (=Eixo de combate à solidão)
 - Identificar e contactar entidades com potencial de perfil de Estabelecimento Amigo
 - Garantir o follow up e estabelecimento de parcerias

GESTÃO DO VOLUNTARIADO – Garantir uma gestão eficaz do voluntariado, enquanto meio essencial para o desenvolvimento da missão da Pedalar Sem Idade.

- **Aumentar a regularidade e o grau de compromisso dos voluntários**
 - Campanha de captação de voluntários (a nível nacional) - redes sociais e comunicação social
 - Reformulação do procedimento de recrutamento de voluntários (inclui campanhas periódicas de divulgação)
 - Avaliação diagnóstica do compromisso dos voluntários (2h/Mensal)



- Plano de ações de melhoria (aumentar os voluntários ativos)
 - Sistematizar o programa de voluntariado corporativo
 - Implementar processo de seleção e capacitação de voluntários formadores
 - Realização de encontro nacional de voluntários
-
- **Promover a capacitação e formação dos voluntários**
 - Planeamento das sessões formativas/tertúlias
 - Realização das sessões formativas/tertúlias (periodicidade trimestral)
 - Elaboração de documento orientador sobre como cuidar das pessoas seniores e com mobilidade reduzida, no âmbito da atividade da Associação
-
- **Promover o envolvimento e a participação ativa dos voluntários no âmbito do planeamento, desenvolvimento e avaliação de atividades da Pedalar Sem Idade.**
 - Definição de estratégias de motivação para a participação dos voluntários
-
- **Garantir a satisfação e motivação dos voluntários da PSI.**
 - Definição do plano de ações de melhoria (resultados da avaliação da satisfação)

SUSTENTABILIDADE FINANCEIRA - Garantir a eficiência dos processos de fundraising e a diversificação e estabilização das fontes de financiamento de forma a alcançar o equilíbrio financeiro.

- **Garantir a implementação de uma estratégia de fundraising, baseada no desenvolvimento de um modelo de patronos (particulares, corporativos e entidades públicas), que suporte os custos fixos nacionais da PSI.**
 - Definição de metodologia de gestão de patronos individuais



- Realização de campanha de captação de patronos individuais/articulação com capítulos para implementação da campanha
 - Revisão do CRM da PSI
 - Operacionalização do CRM da PSI
 - Capacitar os capitães para a angariação de patronos corporativos a nível local - realização de sessões online/articulação com a sede
 - Identificação e contacto de potenciais patronos corporativos
-
- **Garantir a implementação de ações de responsabilidade social corporativa, incluindo dinâmicas de teambuilding, reforçando os recursos financeiros gerados neste âmbito.**
 - Identificação e contacto de potenciais entidades privadas interessadas na realização de ações de team buildings e outros eventos de responsabilidade social
-
- **Promover o financiamento externo de projetos inovadores desenvolvidos pela PSI através da submissão de candidaturas a entidades públicas e privadas**
 - Identificação de candidaturas relevantes e submissão de projetos a financiamento
-
- **Garantir a implementação de dinâmicas de fundraising pontuais (campanhas de angariação de fundos, merchandising, donativos pontuais, entre outros), como fonte adicional de receitas da PSI.**
 - Realização de campanha de crowdfunding (Programa Voto Solidário - MB Way - ou outra em caso de não aprovação)
 - Elaboração de proposta a empresas para prendas solidárias de Natal (para os colaboradores ou para os clientes)

- Realização de campanha solidária em parceria com uma loja/restauração durante o período de Natal

As metas estabelecidas para cada objetivo e as datas de realização das diferentes atividades encontra-se sistematizadas em anexo.

Monitorização e avaliação

Este plano anual de atividades será monitorizado com uma periodicidade trimestral. Nas monitorizações trimestrais será avaliada a execução das atividades identificadas, assim como os resultados acumulados dos objetivos/indicadores definidos, sendo assim possível identificar eventuais desvios e definir ações de melhoria que permitam atingir os objetivos planeados.



