

Relatório Anual de Atividade 2023



Março 2024

Relatório Anual de Atividades – 2023

1. Introdução

Breve visão geral do propósito do relatório e agradecimento aos voluntários, patronos e parceiros.

2. Mensagem da Diretora Executiva

3. Visão Geral da Organização

3.1 Breve descrição da missão, visão e valores.

3.2 Princípios de ação

4. Eixos de Atuação

4.1 Combate à solidão não desejada e ao isolamento social

4.2 Comunicação

4.3 Desenvolvimento dos serviços

4.4 Gestão de voluntariado

4.5 Sustentabilidade financeira

4.6 Realizações e destaques

- Destaque de programas bem-sucedidos, eventos especiais e parcerias estratégicas
- Prémios e Reconhecimentos

6. Desafios e Oportunidades

6.1 Identificação e discussão dos desafios enfrentados pela organização durante o ano 2023

6.2 Oportunidades para crescimento e desenvolvimento no futuro

7. Financeiro

7.1 Apresentação das demonstrações financeiras, incluindo receitas, despesas e balancete.

8. Reconhecimento e Agradecimentos

9. Conclusão

10. Contato e Informações Adicionais:

Informações de contato para a organização.

ANEXOS

Anexo A

I - Lisboa | II - Cascais | III – Castro Verde | IV – Guimarães | V – Almada | VI – Castelo Branco.

Passeios, Instituições, Percursos, Cancelamento de passeios, Passageiros, Voluntários, Manutenção de *Trishaws*, Parcerias, Eventos Estabelecimento Amigo da Pedalar, Eventos de Responsabilidade Social Corporativa, Eventos de divulgação da PSI, Eventos Internos e Atividades Culturais.

Anexo B

Apresentação das demonstrações financeiras, incluindo receitas, despesas e balancete.

1. Introdução:

Breve visão geral do propósito do relatório e agradecimento aos voluntários, patronos e parceiros:

O relatório de atividades da Pedalar Sem Idade Portugal é o registo abrangente e transparente das ações realizadas e do impacto dessas ações ao longo do ano de 2023. Este documento não destaca apenas as atividades e os projetos levados a cabo, mas também expressa o profundo agradecimento que devemos aos voluntários dedicados, aos patronos generosos e aos parceiros que desempenharam papéis cruciais no sucesso das iniciativas. A visão geral do relatório destaca não apenas os marcos alcançados, mas também a importância das parcerias e do trabalho coletivo na promoção da missão da Pedalar Sem Idade Portugal. O agradecimento aos voluntários, patronos e parceiros é central, reconhecendo o valor inestimável de suas contribuições e reforçando o compromisso contínuo de trabalhar juntos para criar impacto positivo na vida das pessoas. Este relatório é não apenas um resumo do passado, mas desejamos que sirva de inspiração para futuras colaborações e conquistas.

2. Mensagem da Diretora Executiva:

Querida Equipa de Gestão da Pedalar Sem Idade Portugal, caros Órgãos Sociais e estimados Parceiros,

É com imensa gratidão e entusiasmo que partilho uma breve reflexão sobre o nosso percurso recente na Pedalar Sem Idade Portugal, neste que é o 3º relatório de atividades que redigo. Este último ano foi marcado por inúmeros sucessos que só foram possíveis graças à dedicação incansável dos nossos voluntários, ao generoso apoio dos nossos patronos e à colaboração valiosa dos nossos parceiros. Mas não posso deixar de ressaltar o trabalho e empenho da equipa com quem me orgulho de trabalhar.

Testemunhamos a alegria proporcionada pelos passeios de trishaw, criando momentos significativos para os seniores nas diferentes cidades onde atuamos. Este impacto é o nosso maior sucesso, alinhado com o cumprimento da nossa missão. No entanto, não ignoramos os desafios que enfrentamos, desde questões logísticas até

aos constantes ajustes necessários para garantir que a nossa organização responda da melhor forma às necessidades daqueles a quem servimos. Os dias longos no escritório, ou os fins de semana a trabalhar, são compensados pelo feedback que vamos recebendo dos passageiros.

Agradeço a todos os que fazem parte deste caminho de crescimento e superação, sobretudo à extraordinária equipa com quem partilho os dias. Juntos, criamos impacto no presente e aspiramos a um futuro onde a Pedalar Sem Idade Portugal continue a ser uma resposta inovadora e sustentável, que promove momentos significativos de interação social, incluindo na sociedade muitas pessoas seniores ou com mobilidade reduzida.

Continuamos a pedalar juntos?

Margarida Guedes de Quinhones

Diretora Executiva da Pedalar Sem Idade Portugal

3. Visão Geral da Organização:

3.1 Breve descrição da missão, visão e valores

Missão

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.

Visão

A PSI Portugal quer posicionar-se como uma referência nacional no combate ao isolamento social e à solidão. Hoje presente em 8 cidades, queremos chegar à 10 até 2025. 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 12 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, Almada, Castelo Branco, Sintra e Vila Franca de Xira. E com cerca de 371 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 2 Co-Capitães que assumem essa função. Em Castelo Branco, Sintra e Almada existe 1 Capitão em cada cidade. 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 15 trishaws: 5 em Lisboa, 1 em Cascais, 3 em Castro Verde e 2 em Guimarães, 1 em Almada, 1 em Castelo Branco, 1 em Sintra e 1 em Vila Franca de Xira.

Valores

a) 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.

Sem Idade: A vida é para ser vivida em todas as idades, nos jovens e nos menos jovens, e pode ser sempre emocionante, divertida e significativa. Sem idade significa permitir que as pessoas envelheçam num contexto positivo – plenamente conscientes das oportunidades que surgem quando lhe é permitido interagir com outros e pertencer à sua comunidade.

A Pedalar Sem Idade procura contribuir para a **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).

ODS3. Saúde de qualidade:

A PSI desenvolve uma intervenção inovadora que tem como missão quebrar situações de isolamento social e solidão não desejada, através de passeios regulares em bicicletas adaptadas (trishaws), realizados por pilotos voluntários.

A situação de pandemia agravou as desigualdades sociais, tendo um impacto direto ao nível da saúde. Situações de isolamento social, solidão e doença mental, que se evidenciavam como situações preocupantes já identificadas, assumem agora uma relevância e dimensão na qual urge atuar.

A solidão associa-se a psicopatologias, como ansiedade, depressão e stress, mas também ao nível físico, como a hipertensão e problemas cardiovasculares (OMS, 2018). A prevenção de problemas de saúde e a intervenção na doença poderão ser potencializados pela realização de atividades de promoção de interação social, combatendo situações de isolamento.

É com este fundamento, que a Pedalar Sem Idade desenvolve o seu trabalho, contrariando a tendência para o isolamento. As atividades desenvolvidas pela Pedalar Sem Idade evidenciam ser um contributo relevante para a promoção do bem-estar e saúde, incluindo a saúde mental, nos passageiros, mas também dos voluntários.

ODS 10. Reduzir as desigualdades:

Ser velho também é uma condição de desigualdade. Envelhecer traz muitas perdas: da mobilidade, da audição e da visão, perdas dos entes queridos, dos amigos e dos cônjuges. E, infelizmente, muitas vezes traz perdas da autonomia e do direito de escolha, da possibilidade de ter uma palavra a dizer sobre a sua vida. Na PSI acreditamos no direito fundamental de ser ouvido e de sentir valorizado. Através destes momentos de interação entre pilotos voluntários mais jovens e passageiros seniores, ou com mobilidade reduzida, diminuem-se as clivagens da exclusão e do isolamento social. Pedalar Sem Idade é uma atitude, uma forma de estar na vida, é sobre relações humanas, generosidade para com quem não tem acesso aos pequenos prazeres da vida, sobre fazer as coisas devagar e com propósito e sobre as histórias que nos inspiram. Acreditamos que através de experiências, levando as pessoas a fazerem coisas que muitos lhes dizem já não serem possíveis e a lugares onde eles pensaram nunca mais poderem ir, devolvemos a possibilidade de voltarem a sentirem-se integradas, promovendo inclusão social.

ODS 11. Cidades e comunidades sustentáveis:

A PSI procura contribuir para que as cidades e as comunidades se tornem inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis. A solidão e o isolamento social são capazes de impulsionar uma série de problemas mentais e físicos, enquanto pode ser também consequência deles mesmos. Este problema social apresenta uma tendência crescente e com custos sociais e económicos cada vez mais elevados. A Pedalar Sem Idade é uma resposta sustentável, que permite mitigar esses custos e proporcionar uma vida mais saudável, ativa e socialmente integrada. Por outro lado, a atividade desenvolvida desdobra-se em impactos secundários que 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 e a partilha de experiências entre gerações mais velhas e os jovens. Pedalar Sem Idade é uma atitude inovadora de olhar para o voluntariado, uma forma de estar na vida, é sobre relações humanas, sobre fazer as coisas devagar e com propósito e sobre as histórias que nos inspiram.

ODS 17. Parcerias para a implementação dos objetivos:

O trabalho desenvolvido pela Pedalar Sem Idade não seria possível sem uma forte componente de articulação direta com outras entidades dos vários setores. Trabalhamos continuamente para estabelecer novas parcerias e cimentar parcerias existentes, contribuindo desta forma para o desenvolvimento sustentável das comunidades onde estamos presentes. Integramos parcerias multissetoriais que mobilizam os seus recursos e partilham o conhecimento e os recursos financeiros, para apoiar a realização dos objetivos do desenvolvimento sustentável. Acreditamos que só um trabalho efetivo em rede permite resultados positivos e com impacto na sociedade.

OBJETIVOS
DE DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



4. Eixos de atuação

O presente documento destina-se a reportar as atividades desenvolvidas pela Pedalar Sem Idade Portugal no ano civil de 2023. Faremos a enumeração dos eixos em que desenvolvemos estas mesmas atividades, desenvolver bem como os objetivos que pretenderam atingir ao longo do ano deste relatório.

O principal foco da nossa ação continua a ser a realização de passeios regulares destinados a cidadãos de idade maior ou com mobilidade reduzida, retirando-os de processos de isolamento e solidão, e reintegrando-os na sociedade.

Devolvendo o direito ao vento nos cabelos, mas mais que isso o direito a pertencer, conseguimos chegar a mais pessoas particulares em situações de isolamento, apoiar as famílias e continuar a trabalhar com instituições, alargando a mais parceiros a nossa proposta.

A priorização dos eixos deve ser estratégica razão pela qual os apresentamos na seguinte ordem:

1. **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.
2. **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.
3. **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.
4. **GESTÃO DO VOLUNTARIADO** – Garantir uma gestão eficaz do voluntariado, enquanto meio essencial para o desenvolvimento da missão da Pedalar Sem Idade.
5. **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.

Eixo 1. COMBATE À SOLIDÃO NÃO DESEJADA E ISOLAMENTO SOCIAL

Objetivo 1 - Aumentar o volume de atividades de forma que os passeios consigam alcançar mais pessoas em situação de solidão e isolamento social não desejado.

Indicadores:

- Número de passeios – Meta 2300, realizados 1729
- Número de passageiros – Meta 2850, realizados 1453
- Taxa de passageiros particulares 5%, real atingido 11%
- Taxa de passageiros de instituições 95%, real atingido 89%

Nº Passeios	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre	4º Trimestre	Total
Almada	0	0	14	78	92
Cascais	76	181	129	87	473
Lisboa	117	155	207	108	587
Castro Verde	84	164	79	92	419
Guimarães	0	28	27	30	85
Castelo Branco	0	0	21	52	73
Total	277	528	477	447	1729

Nº Passageiros*	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre	4º Trimestre	Total
Almada	0	0	27	103	130
Cascais	82	262	129	97	252
Lisboa	341	334	164	273	506
Castro Verde	121	313	140	149	449
Guimarães	0	56	52	60	58
Castelo Branco	0	0	22	51	58
Total	544	965	534	733	1453

* que realizaram passeios

Objetivo 2 - Diminuir o nível de solidão de seniores e pessoas com mobilidade condicionada

Indicadores:

- o Taxa de passageiros com decréscimo do nível de solidão – Meta 50%, resultado obtido de 54,3%

Atividades desenvolvidas:

- Contacto com passageiros particulares não ativos e promover a realização de passeios regulares – Meta 20 – realizados 12
- Estabelecer parceria com a GNR no âmbito do programa Apoio 65 – Projeto piloto realizado em dezembro com 4 passageiros de Almada
- Identificar e contactar as juntas de freguesia para referenciação de passageiros particulares – Meta 10 – Contactadas 10 – em parceria com 5, 2 das quais já a identificar passageiros particulares
- Identificar e estabelecer parceria com organizações com potencial de referenciação de passageiros particulares – Contacto com Associações de Voluntariado em Hospitais - (Contato com Liga dos Amigos do Hospital de Santa Maria)
- Ações de sensibilização de stakeholders para uma atitude proativa na identificação de potenciais passageiros particulares (pessoas em situação de isolamento e solidão):
 1. Encontros de Voluntários – realizados 2 Encontros
 2. Eventos de responsabilidade social corporativa – realizados 5 (The Square, Cisco, Hitachi, Cognizant, Get the Job)

Eixo 2 - COMUNICAÇÃO

Objetivo 1 – 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.

Indicadores:

- N° de participações em programas televisivos – Meta 3, realizados 4 | (Kuriakos TV, Reportagem Programa Informativo da Manhã na Sic, A nossa tarde TVI, Ecclesia) - 31 de Março (SIC e SIC Notícias <https://sicnoticias.pt/pais/2023-03-31-Pedalar-sem-idade-o-movimento-que-quer-combater-a-solidao-dos-idosos-e4ec6b5e>
21 de Abril – Ecclesia <https://agencia.ecclesia.pt/portal/idosos-o-que-nos-move-e-o-combate-a-solidao-e-o-isolamento-diz-diretora-executiva-do-projeto-pedalar-sem-idade/>
- Participação em programas de rádio: “Isto faz-se por cá” – RTP Africa - 20 de Janeiro de 2023 - <https://www.rtp.pt/play/p6403/e667191/isto-faz-se-por-ca>
- N° de participações/menções em reportagens na imprensa escrita – Meta 10, presença em 47.
3 comunicados de imprensa, 3 artigos de opinião, 9 referências em imprensa escrita, 37 referências em imprensa on line

Media de elevado alcance: RTP, SIC Notícias Expresso Online MSN Portugal, SIC Notícias, Visão, Sapo 24, Expresso, Marketeer Impreso, Correio da Manhã, Público, Reconquista Impreso, Ímpar – Público, Observador

Media de médio alcance: Notícias de Coimbra, Diário as Beiras, Gazeta do Interior, Campeão das Províncias, Diário de Coimbra, Activa

Media de baixo alcance: Guimarães Agora, Agência Eclésia , Link to Leaders, Impulso Positivo, Marketeer Online, ECO, Reconquista Online, Campeão das Províncias, Rádio Foz do

Mondego, Diário de Coimbra, Mundial, Lux Woman, Gerador,
Rádio Castrense, DD Castelo Branco, Rádio Urbana

24 de Janeiro de 2023 - Diário de Notícias <https://www.dn.pt/sociedade/solidao-a-doenca-invisivel-que-afeta-cada-vez-mais-idosos-15707671.html>

5 de Fevereiro de 2023 - Jornal de Notícias <https://www.jn.pt/nacional/cerca-de-575-mil-idosos-ja-andam-de-trishaw-pelo-mundo-15782397.html>

9 de março de 2023 - Mensagem de Lisboa – “Mais vale uma sessão de ginástica do que um comprimido!”, [Prescrição Social. Na Baixa, os médicos receitam workshops \(amensagem.pt\)](https://www.amensagem.pt/Prescricao-Social-Na-Baixa-os-medicos-receitam-workshops)

22 de março de 2023 - Guimarães, Agora! <https://guimaraesagora.pt/artigos/saude-bem-estar/pedalar-sem-idade-desafia-vimaranenses-a-tornarem-se-voluntarios/>

https://www.zerozero.pt/news_rss.php?id=228997

<https://expresso.pt/sociedade/2023-03-31-Pedalar-sem-idade-ou-como-combater-a-solidao-dos-idosos-fc74169c>

25 de Abril - Sapo 24 <https://24.sapo.pt/atualidade/artigos/25-de-abril-o-que-os-trouxe-a-rua>

30 de Abril - Público - Artigo de opinião Margarida Quinhones
<https://www.publico.pt/2023/04/30/impar/opiniaosolidao-envelhecimento-combinacao-perigosa-saude-velhos-2047792>

3 de Maio - Link to leaders (online)
<https://linktoleaders.com/fundacao-ageas-investe-em-projetos-de-impacto-pedalarsem-idade-e-dioscope/>

4 de maio - Correio da Manhã (Evento AGEAS)
<https://www.cmjornal.pt/comunicados-de-imprensa/detalhe/conferencias-que-dao-palco-ao-envelhecimento-ativo>


5 de Maio - Impulso Positivo (online)

<https://impulsopositivo.com/pedalar-sem-idade-para-um-envelhecimento-ativo/>

- N° de apresentações realizadas em eventos congressos, seminários, entre outros :
 - Presença em Reunião de Resultados de Diagnóstico Social – CSF de Alvalade
 - Participação Simpósio Interações – Lisboa, Cidade de Todas as Idades – SCM de Lisboa
 - Participação no evento anual do MBWay Solidário
 - Participação no evento de Encerramento do *Descofica-te*
 - Participação na Feira de Voluntariado da Universidade Católica Portuguesa – sede da UCP
 - Participação no Workshop Ferramenta de Diagnóstico – Estrutura de Missão da Portugal Inovação Social
 - Apresentação da PSI Portugal nas Jornadas de Engenharia do Ambiente do Instituto Superior Técnico de Lisboa
 - Evento de Responsabilidade Social Corporativa com a The Square
 - Apresentação da PSI Portugal no Senáculo do Corpo Nacional de Escutas
 - Apresentação da PSI Portugal na *Equidartes* – conversas ao final da tarde
 - Participação na ação Desporto Sénior – JF de Alvalade
 - Participação na marcha do 25 de Abril
 - Participação na Feira de voluntariado da Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências de Lisboa
 - Participação no Evento Mais Idade Mais – Casa do Artista
 - Participação no Encerramento Ação INOV - TESE
 - Deslocação à Figueira da Foz – apresentação da PSI Portugal e realização de passeios
 - Participação na Iniciativa “Meu Vizinho”
 - Participação na *Ageing Congress* em Pombal, presencial, apresentação da PSI Portugal

- o Participação na Conferência Sustentabilidade e RSC – Rede do Empresário
- o Participação na Aldeia da Inovação Social
- o Participação na 40ª reunião do CLAS – Rede Social
- o Participação no Encontro Mulheres na Liderança e no Empreendedorismo na Casa do Impacto
- o Participação na Feira Voluntariado de Cascais
- o Participação no Festival Mental
- o Reunião de Parceiros Escola Técnico Profissional de Lisboa
- o Participação na 2ª edição fórum “Saber mais, apoiar melhor” – Plataforma Saúde em Diálogo
- o Realização do 4º Encontro de voluntários em Junho
- o Participação na Encerramento do CLDS Castro + Vivo em Castro Verde
- o Participação na iniciativa “Come bem, mexe-te também” – CSF Alvalade
- o Participação no Evento “Saber com Sabores” em Almada
- o Participação no cortejo de comemoração dos 50 anos de elevação de Almada a cidade
- o Apresentação da PSI Portugal na Feira da Economia Circular em Almada
- o Participação no MUDA - mercado urbano de Almada
- o Apresentação da PSI Portugal no 4 Unit Project e realização de passeios no Seixal
- o Realização de TB da Cisco
- o Participação na Cycle Chiq
- o Participação na Kídicall Mass em Lisboa, Almada, Guimarães e Castelo Branco
- o Participação na Semana Europeia da Mobilidade de Almada
- o Participação na Semana Europeia da Mobilidade em Lisboa
- o Participação no Dia europeu sem carros Almada
- o Apresentação da PSI Portugal na CiclaAveiro – Associação em Aveiro
- o Participação no Bike Day - Lisboa
- o Participação na Caminhada Solidária – Guimarães

- Apresentação da PSI Portugal na Cidade do Zero – CCB, Lisboa
- Realização de passeios JF da Penha de França – comemoração do mês do Idoso
- Passeios com JF da Misericórdia- comemoração do mês do Idoso
- Divulgação PSI em Torres Vedras - apresentação da PSI Portugal e realização de passeios
- Divulgação PSI em Coimbra - apresentação da PSI Portugal e realização de passeios
- Participação na Feira de Voluntariado da NOVA SBE – Carcavelos
- Participação no Ideation – Idea Spaces São Sebastião
- Participação na Planetiers – Aveiro - Apresentação da PSI Portugal
- Participação no Greenfest – Carcavelos - Apresentação da PSI Portugal
- Taxa de aumento de seguidores na rede social Facebook – meta **5%** Atingido: crescimento de **6,5%**

	JAN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	TOTAL
Seguidores	4 731	4 736	4 759	4 787	4 828	4 844	4 881	4 926	4 962	5 011	5 010	5 039	-
Visitas	617	471	714	957	886	681	927	797	891	1496	989	1192	10618
Alcance	6917	2723	4105	4827	3350	3340	3412	6014	3872	3757	6065	5616	53998
Publicações	10	11	17	13	13	15	8	12	9	13	22	20	163

- Taxa de aumento de seguidores na rede social Instagram– meta **10%** Atingido: crescimento de **29%**

	JAN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	TOTAL
Seguidores	1705	1746	1761	1830	1889	1952	1972	1997	2049	2110	2162	2198	-
Visitas	426	221	358	438	577	490	320	308	465	567	561	592	5323
Alcance	1303	854	1209	1617	5470	1728	1133	1847	1448	1578	1956	1260	21403
Publicações	10	11	16	13	14	13	8	12	8	12	22	20	159

- o Taxa de aumento de seguidores na rede social LinkedIn– meta 10 % -
Atingido: crescimento de 36%

	JAN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	TOTAL
Seguidores	1089	1114	1146	1167	1203	1240	1293	1311	1342	1411	1438	1483	-
Impressões	5893	5734	5310	7713	4148	4948	2417	2830	4119	4432	7887	5739	61170
Interações	284	259	300	342	295	301	143	166	274	300	540	408	3612
Alcance	3562	3681	3173	4867	2515	3178	1382	1670	2425	2578	3821	2356	35208
Cliques	217	128	234	591	211	164	84	183	239	116	384	596	3147
Publicações	10	9	14	10	11	14	8	10	8	12	22	20	148

- o Dados de interações no Google

GOOGLE MY BUSINESS	JAN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	TOTAL
Interações no Perfil da Empresa	-	-	-	-	-	-	-	-	88	110	88	92	378
Número de pessoas que visualizaram o Perfil da Empresa	-	-	-	-	-	-	-	-	288	329	313	205	1135
Exibições no resultado de pesquisa	-	-	-	-	-	-	-	-	150	193	170	98	611

- o Dados de interações site

WEBSITE	JAN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	TOTAL
Utilizadores	416	263	490	483	659	393	379	377	544	420	491	347	5262
Novos utilizadores	387	239	460	445	642	373	358	359	510	398	463	325	4959
Sessões	598	385	737	660	973	656	580	602	738	609	757	531	7826
Duração média da sessão	1m50s	2m18s	2m47s	1m45s	56s	1m12s	1m	57s	1m05s	54s	1m01s	48s	1m22s
Visualizações	1131	719	1491	1176	1591	1100	920	925	1320	993	1279	859	13504
Visualizações por utilizador	2,71	2,73	3,04	2,43	2,41	2,80	2,43	2,45	2,43	2,36	2,60	2,48	2,56

- o Nº de embaixadores da Pedalar Sem Idade – Meta 4 – não conseguimos **nenhum**, mas contactamos António Zambujo (por e-mail, respondeu que só no final do ano teria disponibilidade), Bruno Nogueira e Maria Rueff (contactados por mensagem via Instagram, não responderam). Ruy de

Carvalho (contactado pessoalmente no Evento *Mais Idade Mais*, demos convite para um passeio, inclusive, mas sem seguimento)

- o Campanhas de sensibilização com a temática do combate ao isolamento e solidão – meta 1 campanha com base nos trabalhos de alunos da ETIC – nenhuma concretizada

Atividade desenvolvidas:

- Implementação de plano de comunicação mensal
- Presença em eventos

Eixo 3 - DESENVOLVIMENTO DOS SERVIÇOS

Objetivo único - Promover a escalabilidade da PSI, garantindo o aumento progressivo da existência de capítulos nos vários distritos de Portugal.

Indicadores:

- o N° de novos capítulos da PSI – **Meta: 3** novos em 2023 – não atingido: abriram-se 2 novos capítulos
- o N° total de capítulos da PSI – **Meta 7** – existem atualmente 6
- o Taxa de cobertura da PSI em Portugal continental (nível distrital) – 18 distritos – 33% território nacional
- o Negociação direta: Em negociação com CM de Torres Vedras e Coimbra (candidatura apresentada ao prémio Fidelidade em parceria com este Município). Contactos diretos: Contactada CM de Tomar, Figueira da Foz e Aveiro

Atividade desenvolvidas:

- Sistematização da metodologia de abertura de capítulo
- Abertura de capítulo em Almada
- Abertura de capítulo em Castelo Branco
- Implementação de projetos inovadores: Cuidados Paliativos
- Definição de metodologia de complementaridade dos passeios: parceria com Museu da Cidade de Lisboa,
- Identificar e contactar entidades com potencial de perfil de Estabelecimento Amigo: 2 novos estabelecimentos amigos: Pasteis de Belém e Santini

Eixo 4. GESTÃO DO VOLUNTARIADO

Objetivo 1 - Aumentar a regularidade e o grau de compromisso dos voluntários.

Indicador:

- o Número de voluntários, Meta 362, obtido 382
- o Taxa de voluntários que cumprem o mínimo mensal de 2h de voluntariado N° voluntários, Meta 40%, obtido 43%

Atividades:

- Reformulação do procedimento de recrutamento de voluntários (inclui campanhas periódicas de divulgação)
- Avaliação diagnóstica do compromisso dos voluntários (2h/Mensal) – realizada auscultação em outubro. Com base nos dados dos questionários de 68 respondentes, o resultado das dificuldades de realizar o compromisso de voluntariado prendem-se com os seguintes motivos:

- o 53,3% devido ao trabalho
- o 13,3% devido a compromissos pessoais
- o 33,4% outros motivos (não especificados)

A maior dificuldade em realizar em cumprir as 2 h mensais prende-se com motivos profissionais, porém, apenas 15% dos voluntários estão insatisfeito com os horários de voluntariado da PSI. Encontramos uma solução alternativa de oferecer horários fixos por mês aos voluntários. E a implementação de contrato de voluntariado também fará aumentar o número de voluntários comprometidos (implementado em Janeiro de 2024).

- Sistematizar o programa de voluntariado corporativo
- Implementação contrato de voluntariado
- Criação e implementação do código de conduta
- Aumentar o n° de voluntários formadores (excluindo Capitães) – Lisboa e Cascais – 12, Almada – 4; Castelo Branco – Guimarães – Castro Verde –4

Objetivo 2 - Promover a capacitação e formação dos voluntários

Indicador:

- Número de sessões formativas a nível nacional sobre a população sénior e com mobilidade condicionada. Meta 3, realizadas 3

Atividades:

- Encontros de voluntários
- Conversas Sem Idade: Sessões mensais formativas, em formato online, dirigidas a todos os voluntários. Início em outubro.
 - Outubro – “Preconceitos relacionados com a idade”
 - Novembro- “Comunicar com os seniores”
 - Dezembro- “Maus tratos- sinais de alerta”

Objetivo 3 - Promover o envolvimento e a participação ativa dos voluntários no âmbito do planeamento, desenvolvimento e avaliação de atividades da Pedalar Sem Idade.

Indicador:

- Taxa de voluntários ativos que preenchem o questionário de avaliação da satisfação – Meta 50%, não foi atingido: 46%

Objetivo 4 - Garantir a satisfação e motivação dos voluntários da PSI.

Indicador:

- Taxa de voluntários muito satisfeitos e satisfeitos no âmbito da realização da ação de voluntariado da PSI – Meta de 70%, atingido: 83%

Atividades:

- Telefonemas regulares
- NL dirigidas
- E-mails personalizados

Eixo 5. SUSTENTABILIDADE FINANCEIRA

Objetivo 1 - Garantir a implementação de uma estratégia de fundraising, baseada no desenvolvimento de um modelo de patronos (particulares, corporativos e entidades públicas), que suporte parte dos custos fixos nacionais da PSI.

Indicador:

- o Número total de patronos (corporativos e individuais – Meta 66, obtidos 6)
- o Número de patronos individuais – Meta 50, obtidos zero (diretamente dependente do site)
- o Número de patronos coletivos (privados, públicos e economia social) – Meta 16, obtidos 6
- o Volume de receita no âmbito de fundraising de patronos – Meta 47.500€, obtidos 31.063,28€

Atividades:

- Definição de metodologia de gestão de patronos individuais – a metodologia está definida, falta implementar, mas sem site não é possível.
- Realização de campanha de captação de patronos individuais/articulação com capítulos para implementação da campanha – não realizado.
- Elaboração de um CRM para gestão de Patronos – realizado pela Leonor no âmbito do curso de No-Code que realizou, o “Descodifica-te”. Cumprido.
- Identificação e contacto com potenciais patronos corporativos. Em continuidade e realizado. Dados em detalhe no CRM.

Objetivo 2 - Garantir a implementação de ações de responsabilidade social corporativa, incluindo dinâmicas de teambuilding, reforçando os recursos financeiros gerados neste âmbito.



Indicador:

- o N° de ações de responsabilidade social corporativa – meta 12, realizamos 6

Objetivo 3 - Promover o financiamento externo de projetos inovadores desenvolvidos pela PSI através da submissão de candidaturas a entidades públicas e privadas

Indicador:

- o Identificação de candidaturas relevantes e submissão de projetos a financiamento. Sem meta predefinida, foram aprovadas 4 candidaturas, num valor total de 50.054,54€

Atividades:

TB: Cognizant, Hitachi, Cisco, GetTheJob

4.7 Realizações e Destaques:

- Destaque de programas bem-sucedidos, eventos especiais e parcerias estratégicas.

Estabelecimento Amido da Pedalar - EAP

Eventos de divulgação

- Feira de Natal da Dona Ajuda

- Feira de Natal da Tranquilidade

- Reconhecimento de prémios, reconhecimentos e outros destaques significativos:
 - o Prémio Ser Solidário - MBWay Solidário
 - o Confederação Portuguesa do Voluntariado – Prémio Inovação
 - o CM de Cascais – Entidade Parceira
 - o CAF Internacional
 - o NATO Charity Bazar

5. Impacto Social:

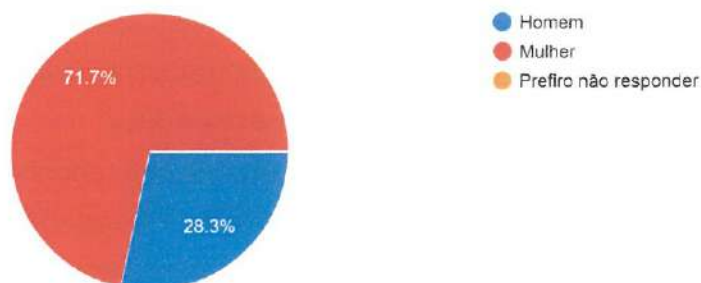
5.1 Apresentação de dados quantitativos e qualitativos sobre o impacto das atividades da organização na comunidade

Deixamos em seguida as principais conclusões do estudo de impacto reveladas em março de 2023, referentes a Lisboa e Cascais, dados recolhidos entre dezembro de 2020 e setembro de 2022:

- uma amostra de 139 pessoas que reponderam à Escala UCLA - Loneliness Scale para Idosos Portugueses, Traduzida e adaptada por Margarida Pocinho & Carlos Farate (2005);
- 84,89% dos beneficiários diminuíram o nível de solidão e destes 53,4% diminuíram o nível de solidão em pelo menos 50%;
- Através da análise dos resultados constata-se que existe uma significância estatística tanto para a diminuição dos níveis de isolamento como de afinidades entre a 1ª avaliação e a última, o que significa que a atividade também contribui para a diminuição do isolamento e para o estabelecimento de laços afetivos;
- Esta avaliação foi realizada em colaboração com a Universidade Católica Portuguesa, Centro de Estudos Interdisciplinares na área da Saúde.
- Mais resultados dos questionários de satisfação aplicados após o 1º passeio e após 6 meses, a passageiros, voluntários e entidades parceiras, encontram-se nos anexos, especificados por Capítulos.

De uma amostra aleatória, obtivemos as seguintes 53 respostas:

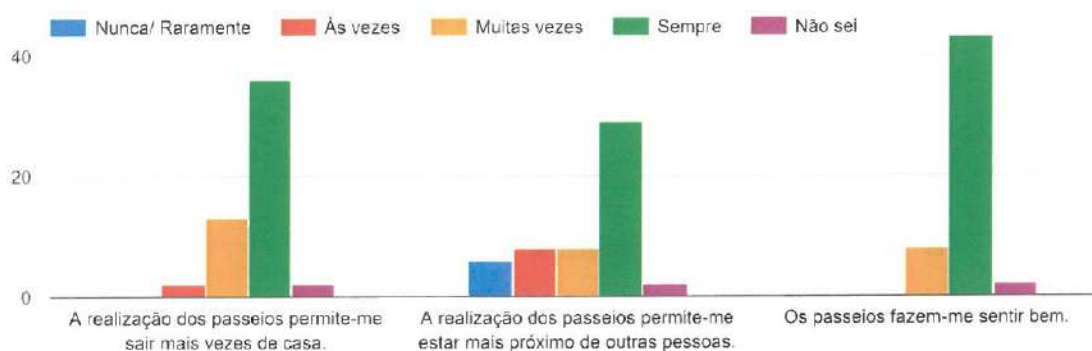
Indique o seu sexo:
53 respostas



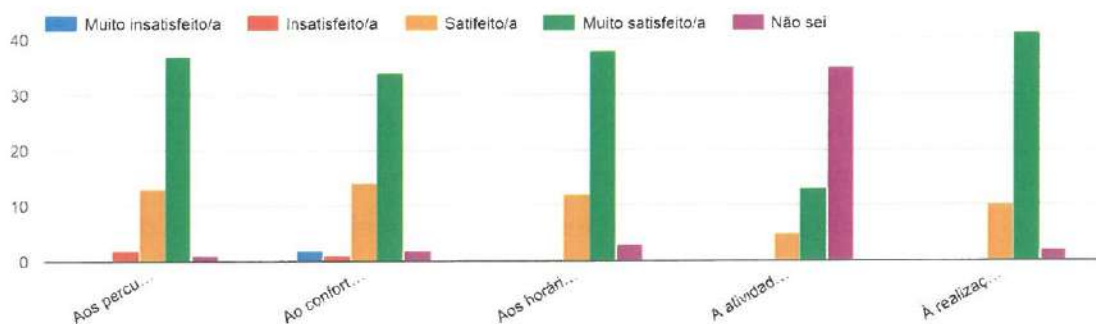
Sente que:



Classifique a sua resposta entre "Nunca/ Raramente e Sempre":



Indique o seu nível de satisfação relativamente:



5.2. Depoimentos de participantes, voluntários e outros stakeholders

Adoro tudo.

Passageira de 88 anos de Lisboa

Só tenho a dizer que me faz bem.

Passageiro de 85 anos de Cascais

Faltar a um passeio da Pedalar é como faltar ao trabalho!

Nuno, voluntário PSI Portugal

Queremos inspirar esperança e criar um impacto positivo na vida dos seniores.

Augusto, voluntário PSI Portugal

Andar de bicicleta (Trishaw) é ótimo. Na verdade, é uma ótima maneira de ver o mundo.

Gonçalo, voluntário PSI Portugal

Passeios de trishaw podem tornar o mundo um lugar melhor.

Inês, voluntária PSI Portugal

6. Desafios e Oportunidades:

6.1 Identificação e discussão dos desafios enfrentados pela organização durante o ano 2023

Em seguida vamos enumerar os principais desafios enfrentados em 2023, apresentando-os por eixos:

No Eixo 1 são o cancelamento de passeios por parte das instituições, sem motivos de força maior aparentes e a falta de compromisso dos voluntários. Para colmatar estas dificuldades implantamos medidas concretas em 2024: reforço da proximidade junto das instituições parceiras no sentido de sensibilizar para a não desmarcação de passeios. E a assinatura do Compromisso de voluntários e do código de ética. Ainda neste Eixo, vamos continuar o esforço de sensibilização das estruturas do 3º setor para formatos de combate à solidão e ao isolamento, mais dinâmicos e criativos e tentaremos ultrapassar as limitações de acesso às Famílias e aos potenciais utentes particulares, reforçando os meios da PSI nesse segmento, através de campanhas de sensibilização. No Eixo 2, o principal desafio prendeu-se com a mudança de gestor da conta, durante o ano de 2023 foram 3 pessoas diferentes as responsáveis pela comunicação da Associação o que criou constrangimentos ao nível da execução dos conteúdos, pela mesma razão não se conseguiram cumprir 2 objetivos principais: implementação dos Patronos particulares, por falta de remodelação do site e as campanhas que estavam previstas também não foram executadas.

Já no Eixo 3, identificamos como maior desafio a falta de resposta de 2 dos municípios interessados e a lentidão na tomada de decisão para implementação do projeto nos diferentes territórios.

Em relação ao Eixo 4, o maior desafio foi o cumprimento das 2h mensais por parte dos voluntários. E finalmente, no Eixo 5 a principal dificuldade é a implementação do modelo de patronos corporativos. Acreditamos no modelo e nas contrapartidas para ambas as partes do mesmo (PSI e Patronos), mas temos alguma dificuldade em vermos aprovadas parcerias neste modelo. Acreditamos que a principal razão está ainda, na pouca sensibilização das empresas para o tema do envelhecimento.

6.2. Oportunidades para crescimento e desenvolvimento no futuro

Na linha do que foi referido no ponto anterior, como oportunidades para crescimento e desenvolvimento no futuro, propomos aumentar a participação da sociedade civil, das empresas e dos cidadãos no combate à solidão e ao isolamento, trazendo estes atores para papéis mais ativos na PSI, com campanhas e ações de sensibilização para a problemática do envelhecimento. Identificaremos oportunidades de crescimento em mais localizações/capítulos, maior penetração, bem como uma maior dinâmica e relevância nos capítulos atuais, aumentando e efetivando parcerias. Continuação e reforço da atividade de *fundraising*, candidaturas e concursos e atração de patronos, individuais e coletivos e aumento do nível de notoriedade da PSI junto da população em geral, através do apoio da comunicação social, de embaixadores e eventos relevantes.

7. Financeiro:

7.1 Apresentação das demonstrações financeiras, incluindo receitas, despesas e balancete.

Ver Anexo B.

8. Reconhecimento e Agradecimentos:

Este relatório é um reflexo de um ano repleto de realizações e impacto positivo, que se deve aos parceiros, patronos, passageiros e voluntários da Pedalar Sem Idade Portugal. O sucesso das nossas atividades e iniciativas não seria possível sem o apoio incansável e comprometido de quem nos ajuda a cumprir a missão.

Aos valiosos parceiros e patronos, que compartilham da nossa visão e acreditam na solução inovadora e sustentável que propomos para dar resposta ao crescente problema da solução e do isolamento social, expressamos a nossa sincera gratidão.

AS vossa generosidade e apoio contínuo são fundamentais para a expansão e fortalecimento da nossa missão.

Aos passageiros, cujas histórias e sorrisos são a razão da nossa existência, agradecemos por confiarem em nós para proporcionar momentos de alegria e interação. Aos voluntários, força motriz do movimento internacional, que doam tempo, habilidades e bondade, expressamos o nosso profundo reconhecimento. São vocês que tornam possível a realização do propósito da Associação.

Este relatório anual é uma celebração do trabalho árduo, da dedicação e do impacto positivo que juntos alcançamos. Cada passeio realizado, cada história de vida partilhada e cada parceria estabelecida contribuem para o sucesso contínuo da Pedalar Sem Idade Portugal.

Obrigado por fazerem parte desta jornada extraordinária.

9. Conclusão:

O relatório anual da Pedalar Sem Idade Portugal referente a 2023 destaca os esforços e realizações significativas nos 5 eixos de atuação da Associação com foco no trabalho desenvolvido pela equipa de gestão que diariamente supera constrangimentos, aceita desafios, encontra formas criativas e comprometidas de atingir os objetivos definidos. Concluo que foi um ano de muitas conquistas e crescimento, há sempre espaço para fazer mais e melhor, numa lógica de melhoria cominua. O nosso compromisso é continuarmos a trabalhar diariamente no combate à solidão e ao isolamento social de pessoas seniores, ou com mobilidade reduzida, mas chegar a outros público-alvo como já acontece: pessoas em contexto de cuidados paliativos, trabalhar de forma mais próxima e efetiva com pessoas diagnosticadas com doença mental, chegar aos cuidadores informais e a mais famílias. Sermos uma referência nacional para o problema da solidão e do isolamento social. Continuar a investir na formação de novos voluntários e capacitação dos voluntários mais antigos, bem como da equipa de gestão. Aumentar parceiros e patronos. Aliar a nossa ação com uma comunicação forte e eficaz, garantir a sustentabilidade financeira da associação e o cumprimento da missão que nos propomos atingir.



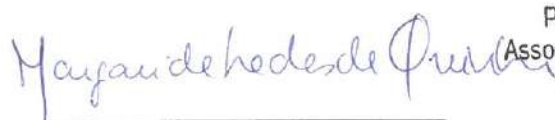
10. Contato e Informações Adicionais:

Informações de contato para a organização:

geral@pedalarsemidadelisboa.pt

936 733 797

Lisboa, 1 de março 2024



Pedalar Sem Idade
Associação Apoio 3ª Idade
NIF 515 170 020

Pela Equipa da Pedalar Sem Idade Portugal

Margarida Guedes de Quinhones, Diretora Executiva

ANEXOS

Anexo A

I - LISBOA

A) Parcerias

Atualmente, são 15 as **instituições parceiras** com quem realizamos passeios regulares:

1. Centro Social Paroquial do Campo Grande

- 2 valências
- 25 passageiros

2. Centro social Paroquial do São João de Brito

- 14 passageiros
- 2 valências

3. Centro de Apoio a idosos - Braamcamp

- 15 passageiros

4. Casa de Repouso Santa Luzia Alvalade

- 8 passageiros

5. Casa de Repouso Magui

- 10 passageiros

6. Confraria de São Vicente

- 41 passageiros

7. Geridade - Apoio a Idosos

- 8 passageiros

8. Junta de Freguesia de Alcântara

- 30 passageiros

9. Centro de dia Nossa Senhora dos Anjos

- 30 passageiros

10. Fundação CAGIL

- 37 passageiros

11. Fundação LIGA

- 19 passageiros

12. Centro Social da Musgueira

- 23 passageiros

13. Associação mais proximidade

- 17 passageiros

14. Centro Social de São Mamede

- 9 passageiros

15. Irmãs hospitaleiras

- 15 passageiros

B) Percursos

Foram utilizados **11 percursos** seguros e agradáveis, reconhecidos pelo responsável do capítulo - Rodrigo Simões, do coordenador de voluntários - Amos Panesse e voluntários, para a realização dos passeios em Lisboa.

Os percursos ativos são os seguintes:

Percurso 1: [Parque das Nações](#)

Percurso 2: [Jardim do Campo Grande](#)

Percurso 3: [Belém](#)

Percurso 4: [Quintas das Conchas](#)

Percurso 5: [Alcântara](#)

Percurso 6: [Terreiro do paço](#)

Percurso 7: [Campo Pequeno](#)

Percurso 8: [Telheiras - Estádio da Luz/ Carnide](#)

Percurso 10: [Arroios](#)

Percurso 11: [Jardim Estrela](#)

D) Voluntários

Sendo a força motriz do nosso movimento, estamos continuamente a apostar no crescimento da formação dos nossos voluntários. Em baixo, seguem os números do nosso voluntariado para 2023:

- N.º inscrições de voluntários: 174
- N.º voluntários formadores: 3
- N.º voluntários na formação teórica: 111
- N.º voluntários na formação prática: 126

- N.º voluntários certificados: 130
- N.º voluntários que realizaram passeios: 82¹

E) Eventos

Como forma de divulgação do projeto, sempre nas duas vertentes de angariar voluntários e novos passageiros e também numa lógica de sensibilização para a problemática do envelhecimento e da solidão e isolamento social associados, a PSI Portugal este presente nos seguintes eventos/iniciativas, em Lisboa:

Campanha/ evento	Objetivo	Data	Local
Isto Faz-se Por cá	Presença em Social Media	20-01-2023	Lisboa - sede da RTP
Reunião Resultados Diagnóstico Social	Apresentação do projeto (conferência, mesa-redonda, formação)	18-01-2023	Lisboa - sede da JF de Alvalade
Simposio Interações - Lisboa, Cidade de todas as Idades	Evento Social	15-02-2023	Lisboa - cinema São Jorge
Evento de apresentação resultados MBway Solidário	Evento Social	16-02-2023	Lisboa - Palácio da Cruz Vermelha
Evento Encerramento Descodifica-te	Evento Social	17-02-2023	Lisboa - edifício AGEAS Tejo

¹ $(35(2^{\circ}T)+34(3^{\circ}T)+20(3^{\circ}T))/3 = 30$; $52 (1^{\circ}T)+30= 82$

Feira de Voluntariado da UCP	Apresentação do projeto (conferência, mesa-redonda, formação)	22-02-2023	Sede da UCP em Lisboa
Conversas de Mulheres - Kuriakos TV	presença em social media	22-02-2023	Sede da Kuriakos TV
Workshop Ferramenta de Diagnóstico Portugal Inovação Social	Apresentação do projeto (conferência, mesa redonda, formação)	06-03-2023	Presidência do Conselho de Ministro
Jornadas de Engenharia do Ambiente	evento social	10-03-2023	Instituto Superior Técnico
Apresentação Nova Imagem Fundação Ageas	evento social	15-03-2023	Lisboa - edifício AGEAS Tejo
Evento c/ a The Square	Evento Responsabilidade Social Corporativa	17-03-2023	Sede da The Square
Gravação de programa na Ecclesia	Presença em Social Media	28-03-2023	Sede da RR
Apresentação da PSI no Cenáculo do CNE	Apresentação do projeto (conferência,	28-03-2023	Escola secundária de Benfica



	mesa redonda, formação)		
Equid´artes - conversa ao final da tarde	Apresentação do projeto (conferência, mesa redonda, formação)	29-03-2023	Livraria Barata
Evento com a JF Parque das Nações	divulgação	30-03-2023	Alameda dos Oceanos
Reportagem revista Visão - Prescrição Social	Presença em Social Media	07-04-2023	Revista Visão
Participação na marcha do 25 de abril	evento social	25-04-2023	Avenida da Liberdade/Marquês de pombal
Avaliação de trabalhos da ETIC	divulgação	01/04/2023	ETIC
Participação na Feira de Voluntariado da AEFCL	Apresentação do projeto (conferência, mesa redonda, formação)	03-05-2023	Faculdade de Ciências
Evento Mais Idade Mais	Apresentação do projeto (conferência, mesa redonda, formação)	09-05-2023	Teatro Armando Cortez
Encerramento Ação INOV	Evento social	22-05-2023	Edifício AGEAS Tejo



Iniciativa "Meu Vizinho"	Evento social	17-05-2023	Bairro de Alvalade
Ageing Congress	Apresentação do projeto (conferência, mesa-redonda, formação)	24-05-2023 26-05-2023	On Line - Zoom Pombal
40.ª Reunião Plenária do Conselho Local de Ação Social de Lisboa (CLAS-Lx)	Networking	18-05-2023	Sede da Segurança Social
Encontro Mulheres na Liderança e no Empreendedorismo	Networking	19-05-2023	Casa do Impacto
Festival Mental	Apresentação do projeto (conferência, mesa redonda, formação)	27-05-2023	Parque das Conchas
Reunião de Parceiros ETPL	Evento social	29-05-2023	ETPL
2ª Edição Fórum Saber Mais, Apoiar Melhor	saude	30-05-2023	ISCTE
4.º Encontro de voluntários	evento social	03-06-2023	IdeaSpaces
"Come bem, mexe-te também"	Saúde	05-06-2023	Parque José Gomes Ferreira

Arraial Casa do Impacto	evento social	23-06-2023	Casa do Impacto
Team Building - CISCO	evento responsabilidade social corporativa	31-08-2023	IdeaSpaces
SEM Lisboa	Semana europeia mobilidade	16-10-2023	Praça do Comércio
Bike Day	SEM Lisboa	29-10-2023	Padrão dos descobrimentos
Kidical Mass	SEM Lisboa	16-10-2023	Praça de Espanha
Team Building	evento responsabilidade social corporativa	11-10-2023	Idea Spaces Palácio
Ideation	dia/mês idoso	24-10-2023	Idea Spaces São Sebastião
Prémio Caixa Social	evento social	17-10-2023	Sede da CGD
Presença na TVI	Presença em Social Media	21-10-2023	Estúdios da TVI
5º aniversário da PSI	festa temática local	22-11-2023	Idea Spaces
Mercado Natal Dona ajuda	festa temática local	23 -11 até 25-11	Mercado do rato
Greenfest	mobilidade	25-11-2023	Nova sbe
Mercado Natal de Alvalade	divulgação	7-12-2023	Avenida da Igreja

Team building Hitachi	evento responsabilidade social corporativa	14-12-2023	GO fit Campo Grande
Team building Cognizant	evento responsabilidade social corporativa	18-12-2023	LACS - alcantara

F) Passeios

Especificamos, em seguida, a atividade principal da PSI Portugal - os Passeios regulares de trishaw - do ano de 2023:

- N.º total de passeios: 587
- N.º passeios realizados com instituições: 415
- N.º de Instituições parceiras/beneficiárias: 15
- N.º passeios por instituição: **Ver tabela 1**
- N.º passeios por percurso: **Ver tabela 2**
- N.º passeios com pessoas particulares: 172
- N.º passeios cancelados: 448

Tabela 1: N.º Passeios realizados trimestre/ instituição

Passeios com:	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre	4º Trimestre	Total
C.S.P do Campo Grande - Centro de dia	18	10	14	5	47
C.S.P do São João de Brito - Centro de dia	8	14	11	8	41
Centro de Apoio a idosos - Braamcamp	12	10	14	9	45
Casa de Repouso Santa Luzia Alvalade	8	10	8	6	34
Casa de Repouso Magui	8	10	11	6	35
Confraria de São Vicente	10	10	0	0	20
Geridade	4	1	0	0	5
Junta Freguesia de Alcântara	8	5	8	0	21
Centro de dia Nossa Senhora dos Anjos	6	9	8	6	29
Fundação CAJIL	10	3	8	5	26
Irmãs hospitaleiras	0	0	3	2	5
Fundação LIGA	19	11	13	12	55
Centro Social da Musgueira	10	10	7	16	43
Associação Mais Proximidade	0	2	4	1	7
Centro Social de S. Mamede	0	0	3	2	5

Tabela 2: N.º Passeios realizados trimestre/percurso

Percursos	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre	4º Trimestre	Total
Parque das Nações	11	7	6	0	24
Jardim Campo Grande	76	79	63	51	269
Belém	2	8	19	11	58
Quintas das Conchas	22	8	39	30	99
Alcântara	10	6	6	0	22
Terreiro do paço	4	2	6	9	21
Campo Pequeno	23	22	23	18	86
Telheiras - Estádio da Luz/ Carnide	0	0	3	2	5
Jardim Estrela	0	0	4	1	5
Eventos/Percursos alternativos	5	7	44	0	56

G) Passageiros

- N.º total de passageiros que passearam: 506
- N.º passageiros que beneficiaram - particulares: 43
- N.º passageiros que beneficiaram - instituições: 463

H) Manutenção

Durante o mês de julho, agosto e setembro de 2023, foram realizadas manutenções nos trishaws de Lisboa pela E-Bike Lovers. No dia 18 de julho de 2023, os trishaws de Lisboa receberam manutenção, com custos associados de €24.6 cada. Em agosto,

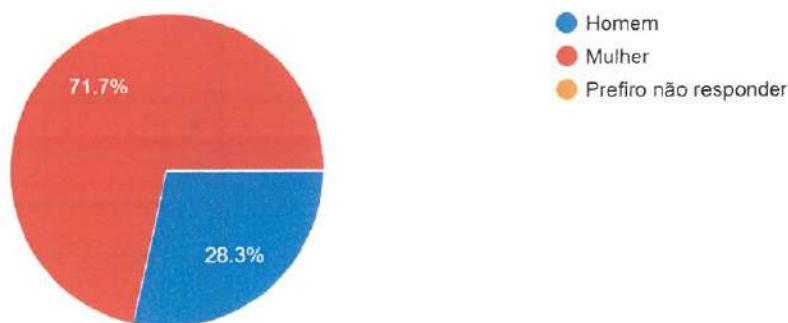
no dia 17, houve uma nova manutenção realizada pela mesma entidade, também com custos de €24.6 cada. Finalmente, em setembro, no dia 14, mais uma vez a EBL efetuou a manutenção dos trishaws de Lisboa, com os mesmos custos de €24.6 cada. Além disso, em outubro, no dia 17, os trishaws de Lisboa passaram por nova manutenção, com um custo de €24.6 (+iva) cada.

I) Avaliação da satisfação

De uma amostra aleatória, obtivemos as seguintes 53 respostas:

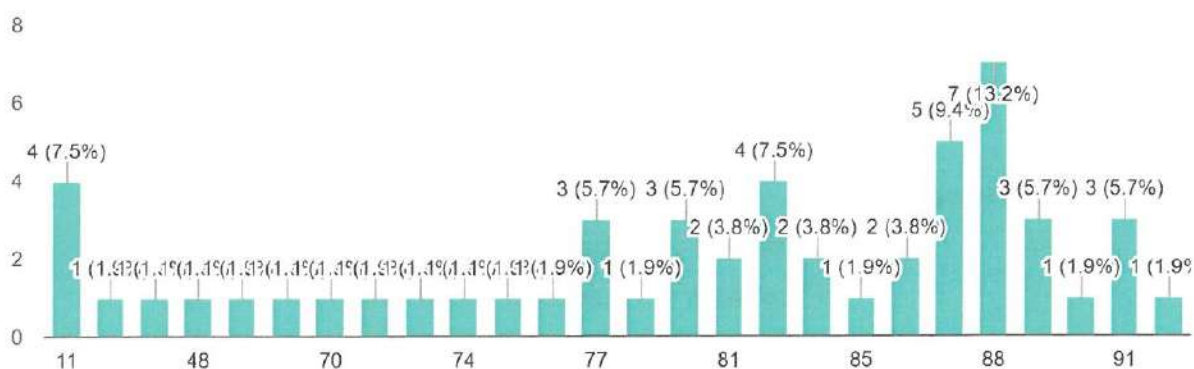
Indique o seu sexo:

53 responses

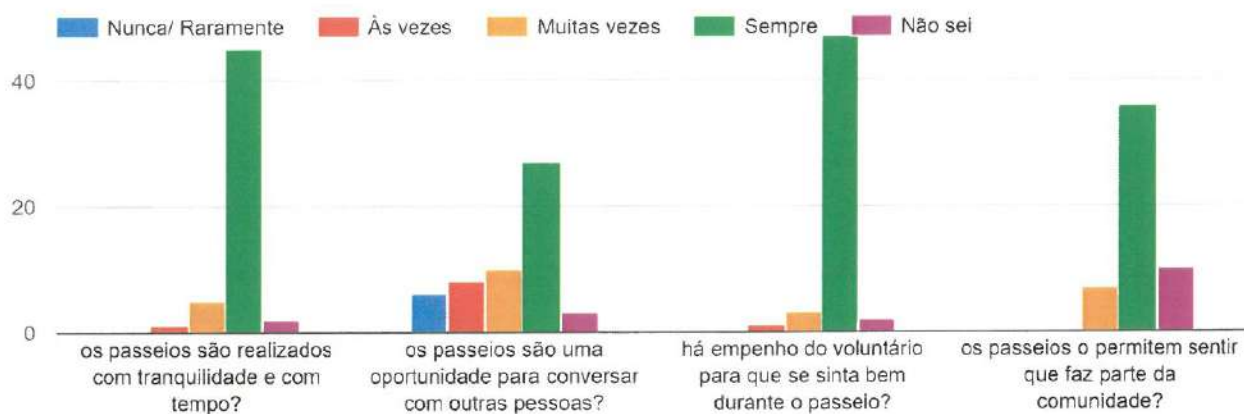


Idade:

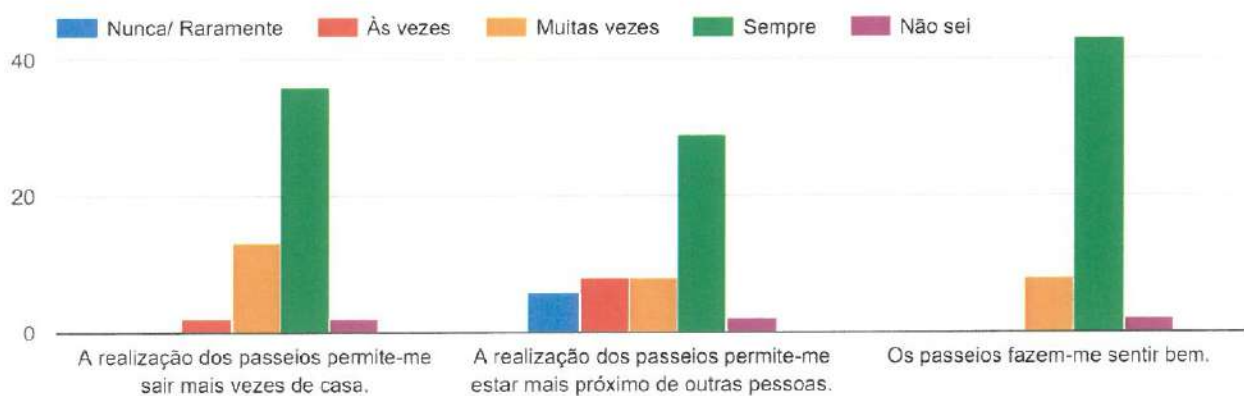
53 responses



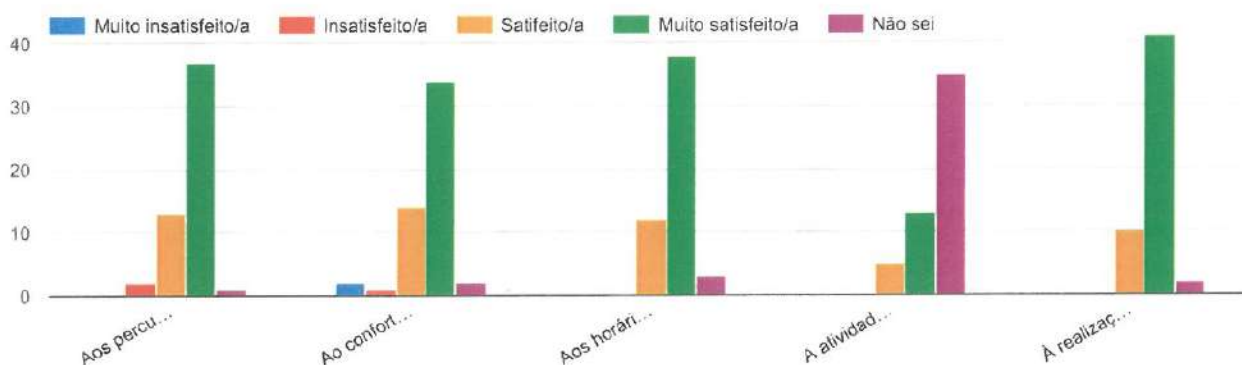
Sente que:



Classifique a sua resposta entre "Nunca/ Raramente e Sempre":



Indique o seu nível de satisfação relativamente:



Tem alguma sugestão para melhorarmos a experiência do passeio? Se sim, escreva-a aqui:

5 respostas

Tentar explorar outros pontos próximos do Campo Grande nos passeios, quando for possível.

Manter sempre a boa disposição

Adoro tudo

Sem sugestão

Só tenho que dizer, que me faz bem

J) Manutenção

Houve manutenção dos 4 trishaws, em Lisboa, a 18/7/2023, a 17/8/2023, a 14/8/2023, a 17/10/2023, a 14/11/2023 e a 27/12/2023, com um custo total de 601,1€ (custo unitário de 24,6€. Todas foram realizadas pelo parceiro: E-Bike Lovers.

II - CASCAIS

Relatório Anual - Pedalar Sem Idade Cascais *(Janeiro a dezembro de 2023)*

Serve este documento para apresentar o relatório do projeto Pedalar Sem Idade em Cascais. O presente relatório resume a atividade realizada pela Pedalar Sem Idade Portugal, em parceria com a Câmara Municipal de Cascais. Este projeto teve início em julho de 2020 (data de assinatura do primeiro Protocolo entre as duas entidades, por 1 ano, renovável). Apresentamos os resultados de 12 meses de operação relativos a 2023, em 8 eixos diferentes: Parcerias, Comunicação, Percursos, Voluntários, Eventos, Passeios, Manutenção, Passageiros.

A. **Parcerias**

Atualmente, são **11** as **instituições parceiras** com quem realizamos passeios regulares:

1. Associação de Apoio Social dos Amigos da Paz de Bicesse

- 6 passageiros

2. Centro Social de São Vicente de Alcabideche

- 41 passageiros

3. Lar e Centro de Dia «Casa do Alecrim»

- 25 passageiros

4. Centro de repouso das Avencas

- 6 passageiros

5. Casa de repouso de Carcavelos

- 4 passageiros

6. Cooperativa de Educação, Reabilitação e Capacitação para a Inclusão em Cascais

- 43 passageiros

7. Associação de Solidariedade Social dos Professores

- 20 passageiros

8. Associação de Apoio Social Nossa Senhora da Assunção

- 3 passageiros

9. Residência Sénior das Fugas

- 22 passageiros

10. Residência Sénior Prof. M^a Ofélia Leite Ribeiro

- 22 passageiros

11. CRID - Guincho

- 19 passageiros

B) Comunicação Foram feitas 8 publicações nas redes sociais da Pedalar Sem Idade Portugal com o objetivo de angariar voluntários e é feita menção do projeto na newsletter institucional mensal, com o objetivo de angariar voluntários, mas também para divulgar e incentivar a marcação de passeios e divulgar a iniciativa.

C) Percursos Foram utilizados **11 percursos** seguros e agradáveis, reconhecidos pelo Capitão - Rodrigo Simões e pelo Coordenador de Voluntários - Amos Panesse, para a realização dos passeios em Cascais. Os percursos ativos são os seguintes:

- 1 - Cascais Guincho: [Link Percurso](#)
- 2 - Cascais Centro: [Link Percurso](#)
- 3 - Cercica São Domingos de Rana: [Link Percurso](#)
- 4 - Residência Sénior de Alcoitão: [Link Percurso](#)
- 5 - Associação Amigos da Paz: [Link Percurso](#)
- 6 - ASSP - Casa dos professores: [Link Percurso](#)
- 7 - Lar São Vicente: [Link Percurso](#)
- 8 - Casa do Alecrim: [Link Percurso](#)
- 9 - Residência das figas: [Link Percurso](#)
- 10 - Casa Repouso Carcavelos: [Link Percurso](#)
- 11 - Casa Repouso Avencas: [Link percurso](#)

D) Voluntários Sendo a força motriz do nosso movimento, estamos continuamente a apostar no crescimento da formação dos nossos voluntários. Em baixo, seguem os números do nosso voluntariado para 2023:

- N.º voluntários formadores: 4
- N.º inscrições para voluntários: 56
- N.º voluntários certificados: 15
- N.º voluntários que realizaram passeios: 20

E) Eventos Como forma de divulgação do projeto, sempre nas duas vertentes de angariar voluntários e novos passageiros e também numa lógica de sensibilização para a problemática do envelhecimento e da solidão e isolamento social associados, a PSI Portugal este presente nos seguintes eventos/iniciativas, em Cascais:

Campanha/ evento	Objetivo	Data	Local
Feira de Voluntariado	Apresentação do projeto	27 de Maio	Alapraia

Mercado de Carnaval da Baía	Divulgação	20 e 21 de Fevereiro	Baía de Cascais
Feira de Voluntariado	Apresentação do projeto	26 de Outubro	Sede da NOVA em Carcavelos

F) Passeios Especificamos, em seguida, a atividade principal da PSI Portugal - os Passeios regulares de trishaw - do ano de 2023:

- N.º total de passeios: **473**
- N.º passeios realizados com instituições: 442
- N.º de Instituições parceiras/beneficiárias: 11
- N.º passeios por instituição: **Ver tabela 1**
- N.º passeios com pessoas particulares: 41

Tabela 1: N.º Passeios realizados trimestre/instituição

Nome Instituição	1º Trimestre	2º trimestre	3º trimestre	4º trimestre	Total 2023
Lar São Vicente	3	56	12	3	74
Casa do Alecrim	14	30	33	12	89
Casa Repouso Carcavelos	12	12	11	5	40
Casa Repouso Avencas	3	-	-	-	3
CERCICA Rana	24	27	28	12	91
AISA	4	-	-	-	4
Residência Sénior Físgas	3	12	5	9	29

Associação Amigos da Paz	-	9	16	2	27
Residência Sénior de Alcoitão	•	22	1	14	47
ASSP - Casa dos professores	1	9	13	5	28
Total	64	177	129	62	432

Manutenção: Durante o terceiro trimestre do ano de 2023, realizámos intervenções de manutenção no trishaw, para garantir a eficiência e o desempenho adequado nos passeios.

As atividades são conduzidas em parceria com a E-bike Lovers. Em Cascais, o trishaw de identificação WTRI0935R teve duas intervenções cruciais ao longo do ano, ao longo do ano, para além da manutenção mensal.

Foram realizadas 4 manutenções no primeiro semestre do ano, na qual uma delas envolveu a substituição de uma peça de esponja do braço, carris da bateria, rolamento, aplicação das dobradiças e a substituição do acelerador. Estas melhorias garantiram o funcionamento suave e seguro do trishaw.

Em 26 de julho, a equipa da E-bike Lovers realizou ajustes e reparos, totalizando um custo de €79,30. Uma outra manutenção foi conduzida a 18 de agosto, com um custo associado de €24,60. Posteriormente, a 20 de setembro, uma terceira intervenção foi realizada, também com um custo de €24,60.

Por último, o mesmo trishaw WTRI0935R passou por manutenções a 18 de outubro e 22 de novembro, com custos de €24,60 e €52,60, respectivamente. A última manutenção do ano ocorreu em 27 de dezembro, com um custo de €24,60.

No total, foram realizadas **dez** manutenções em 2023, demonstrando o nosso comprometimento em manter o trishaw em excelentes condições.

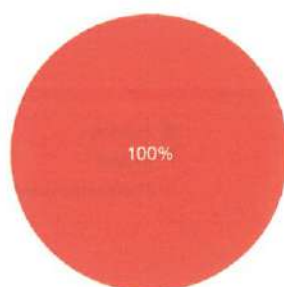
H) Passageiros

- N.º total de passageiros: **252**
- N.º passageiros que beneficiaram - particulares: 41
- N.º passageiros que beneficiaram - instituições: 211

Uma amostra aleatória às respostas ao questionário para avaliação da satisfação dos nossos passageiros, revelam que:

Que tipo de passageiro é?

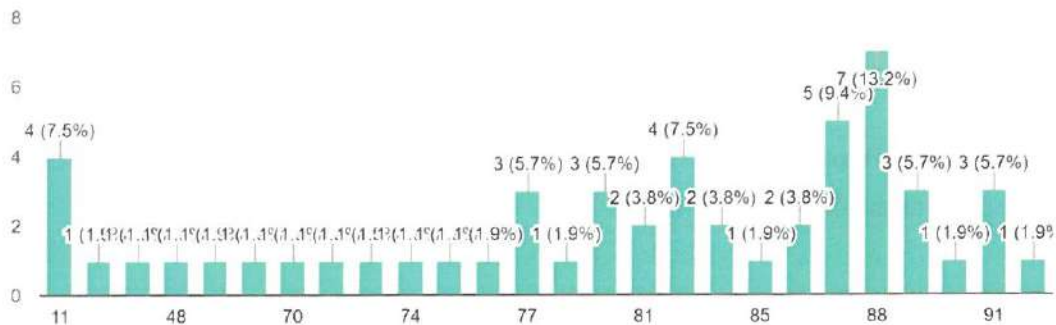
53 responses



- Particular
- De instituição (participa no âmbito de uma instituição parceira: lar, centro de dia, associação, etc)

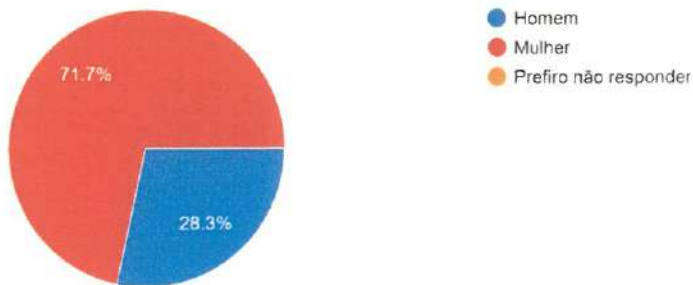
Idade:

53 responses



Indique o seu sexo:

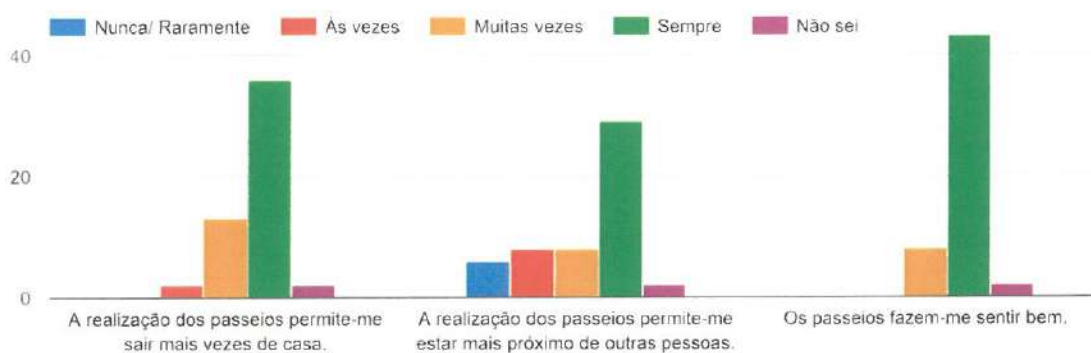
53 responses



Sente que:



Classifique a sua resposta entre "Nunca/ Raramente e Sempre":



Nota: Em dezembro de 2023 foi assinado protocolo de colaboração para 3 anos.

III – CASTRO VERDE

A) Parcerias

Atualmente, são **9** as **instituições parceiras** com quem realizamos passeios regulares:

1. Lar Jacinto Faleiro

- 52 passageiros

2. Fundação Joaquim António Franco

- 2 equipamentos
- 128 passageiros

3. LAR FREI MANOEL DAS ENTRADAS

- 35 passageiros

4. Lar de Santa Bárbara de Padrões

- 34 passageiros

5. Cooperativa de Educação e Reabilitação de Crianças Inadaptadas e Solidariedade Social de Almodôvar

- 45 passageiros

6. Santa Casa Misericórdia de Ourique

- 32 passageiros
- 2 equipamentos

7. Centro Social dos Montes Altos

- 16 passageiros

8. Santa Casa Misericórdia Mértola

- 2 equipamentos
- 29 passageiros

9. Lar de Nossa Senhora Da Graça Padrões

- 9 passageiros

B) Percursos

Foram utilizados **5 percursos** seguros e agradáveis, reconhecidos pela Capitã - Cidália Guerreiro e voluntários, para a realização dos passeios em Castro Verde. Os percursos ativos são os seguintes:

Percurso 1: Castro Verde

Percurso 2: Casével

Percurso 3: Entradas

Percurso 4: Santa Bárbara

Percurso 5: São Marcos

D) Voluntários

Sendo a força motriz do nosso movimento, estamos continuamente a apostar no crescimento da formação dos nossos voluntários. Em baixo, seguem os números do nosso voluntariado para 2023:

- N.º inscrições de voluntários: 19
- N.º voluntários formadores: 4
- N.º voluntários na formação teórica: 13
- N.º voluntários na formação prática: 8
- N.º voluntários certificados: 120
- N.º voluntários que realizaram passeios: 114²

E) Eventos

Como forma de divulgação do projeto, sempre nas duas vertentes de angariar voluntários e novos passageiros e também numa lógica de sensibilização para a problemática do envelhecimento e da solidão e isolamento social associados, a PSI Portugal este presente nos seguintes eventos/iniciativas, em Castro Verde:

Campanha/ evento	Objetivo	Data	Local
Desfile de Carnaval na vila	Lúdico	17.02.2023	Av. castro verde
Desfile Carnaval em Entradas - Entrudanças	Lúdico	18.02.2023	Entradas

² O mecanismo utilizado foi calcular o número mínimo absoluto de voluntários (78) com base no trimestre com o maior número de voluntários. Em seguida, foi calculada a média dos voluntários nos outros trimestres (36). Esses dois valores foram somados para obter uma estimativa razoável do número total de voluntários para 2023 (114).



Apresentação do livro "Nuvens do Tempo"	Divulgação do projeto e resultados	28.02.2023	Fórum municipal Castro verde
Atividade com a União de Freguesias	Lúdico e divulgação projecto	08.03.2023	Jantar dia mulher Castro verde
Festival do Borrego	Lúdico e divulgação projeto- Passeios e presença Stand	31.03.2023 - 2.04.2023	Pavilhão largo da Feira - Castro Verde
Feira São Marcos	Lúdico e divulgação projeto- Passeios e presença Stand	25.04.2023	Largo na freguesia de São marcos
Caminhada noturna	Lúdico e divulgação projeto- participação com utentes	9.06.2023	Percurso pela vila de Castro Verde
Encerramento do CLDS Castro + Vivo	Evento social	16.06.2023	Cine Teatro Castro Verde
Lançamento Hino PSI Castro Verde	Encontro voluntários - lançamento guia de gestão de voluntariado e música pedalar sem idade	16.06.2023	Cinetatro castrense (Antigo cinema)

Encerramento CLDS - Castro + Vivo	29/9 Divulgação documentário e resultados CLDS castro+vivo e da atividade Pedalar sem idade	29.09.2023	Fórum Municipal de Castro Verde
Feira Entradas	Festa temática local	07.10.2023	Entradas

F) Passeios

Especificamos, em seguida, a atividade principal da PSI Portugal - os Passeios regulares de trishaw - do ano de 2023:

- N.º total de passeios: 419
- N.º passeios realizados com instituições: 355
- N.º de Instituições parceiras/beneficiárias: 8
- N.º passeios por instituição: **Ver tabela 1**
- N.º passeios por percurso: **Ver tabela 2**
- N.º passeios com pessoas particulares: 64
- N.º passeios cancelados: 5

Tabela 1: N° Passeios realizados trimestre/instituição

Passeios com:	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre	4º Trimestre	Total
Lar Jacinto Faleiro	9	7	3	1	20
Lar Frei Manoel das Entradas	32	35	25	15	107
Lar de Casével	15	15	13	10	53
UCCI Casével	-	21	14	11	46
Lar Santa Bárbara de Padrões	12	24	3	21	60
Cercicoa	-	13	-	-	13
Santa Casa da Misericórdia de Ourique	3	-	2	-	5
Lar Nossa Senhora Graça Padrões	-	23	-	-	23
Centro Social Montes Altos	-	-	-	9	9
SCM Mértola	-	-	-	19	19
Particulares	13	26	19	6	64

Tabela 2: N.º Passeios realizados trimestre/percurso

Percursos	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre	4º Trimestre	Total
Castro verde	35	116	18	54	223
Entradas	20	17	15	12	64
Casével	15	22	34	14	85
Santa Bárbara	12	9	3	12	36
São Marcos	3	0	3	0	6

H) Passageiros

- N.º total de passageiros que passearam: 449³
- N.º passageiros que beneficiaram - particulares: 58⁴
- N.º passageiros que beneficiaram - instituições: 392⁵

I) Avaliação da satisfação

Através de uma amostra aleatória de 198 pessoas, as respostas ao questionário para avaliação da satisfação dos nossos passageiros, revelam que:

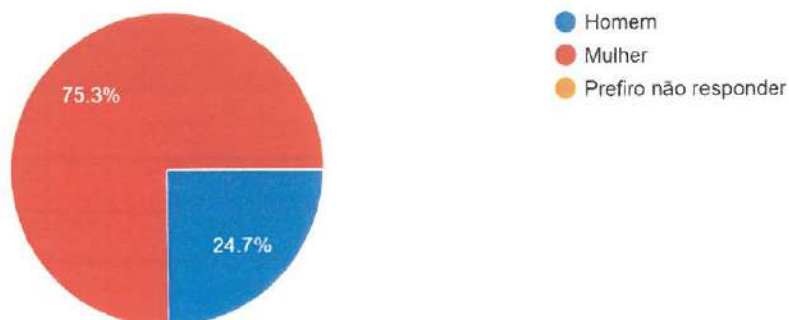
³ Para estimar o número total de passageiros que passearam em 2023, usamos uma abordagem semelhante à usada para calcular outros dados. O segundo trimestre, com 313 passageiros, representou o mínimo absoluto de passageiros únicos. Ao calcular a média dos passageiros nos outros três trimestres (121, 140 e 149), obtivemos uma média de 136,7. Isso resultou em uma estimativa total de cerca de 449 passageiros que passearam durante o ano.

⁴ Para estimar o número total de passageiros particulares que passearam em 2023, usamos uma abordagem semelhante à usada para calcular outros dados. O segundo trimestre, com 42 passageiros, representou o mínimo absoluto de passageiros únicos. Ao calcular a média dos passageiros nos outros três trimestres (26, 10 e 12), obtivemos uma média de 16,3. Isso resultou em uma estimativa total de cerca de 58 passageiros particulares que passearam durante o ano.

⁵ Para estimar o número total de passageiros de instituições que passearam em 2023, usamos uma abordagem semelhante à adotada para calcular outros dados, como voluntários e passageiros. O segundo trimestre, com 271 passageiros, representou o mínimo de passageiros únicos. Ao calcular a média dos passageiros nos outros três trimestres (95, 130 e 137), obtivemos uma média de 120,67. Isso resultou em uma estimativa total de aproximadamente 392 passageiros de instituições que passearam durante o ano.

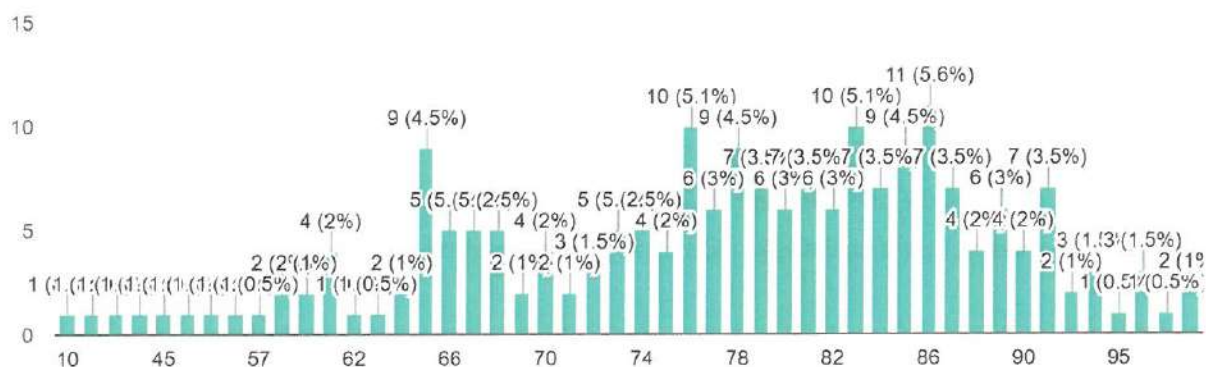
Indique o seu sexo:

198 responses



Idade:

198 responses



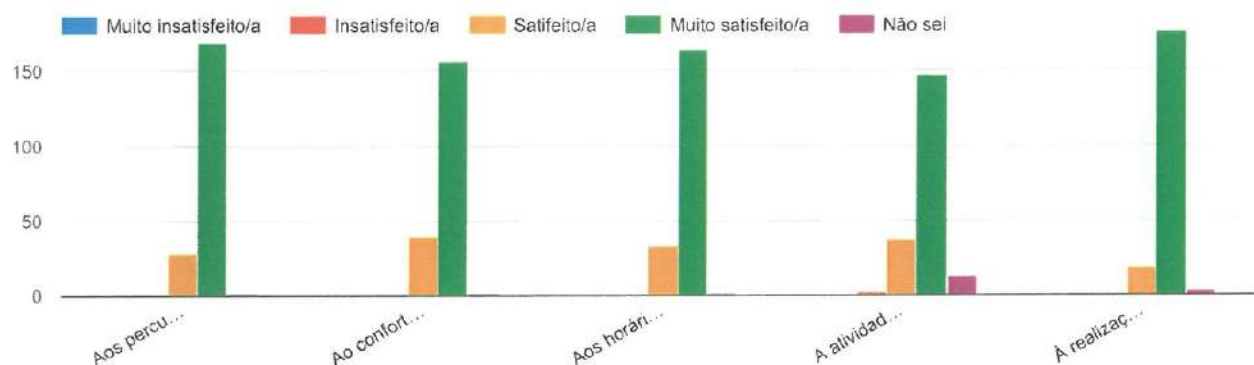
Sente que:



Classifique a sua resposta entre "Nunca/ Raramente e Sempre":



Indique o seu nível de satisfação relativamente:



Tem alguma sugestão para melhorarmos a experiência do passeio? Se sim, escreva-a aqui:

10 respostas

Tentar incluir outras freguesias nos passeios

Gostaria de fazer mais passeios durante o mês

Mais vezes

Está tudo bem assim, gosto muito de fazer os passeios. podia ser sempre

Fazer mais vezes.

Gostava de ir mais vezes passear.

Está tudo bem assim

Está tudo bem, mas gostava que fosse mais dias

Gostava que fosse mais vezes

IV – GUIMARÃES

Relatório Anual - Pedalar Sem Idade Guimarães (Janeiro a dezembro de 2023)

O presente anexo resume a atividade realizada pela Pedalar Sem Idade Portugal, no território de Guimarães.

Apresentamos os resultados de 12 meses de operação relativos a 2023, em 8 eixos diferentes: Parcerias, Comunicação, Percursos, Voluntários, Eventos, Passeios, Passageiros, Manutenção.

Referimos que não existe qualquer apoio financeiro neste Capítulo.

A) **Parcerias**

Atualmente, são 7 as **instituições parceiras** com quem realizamos passeios regulares:

1. Hotel Sénior - Póvoa do Lanhoso

- 20 passageiros

2. Lar Venerável Ordem Terceira de São Francisco

- 5 passageiros

3. Centro Social Nossa Senhora do Carmo

- 8 passageiros

4. Cooperativa de Artes Intervenção Social e Animação

- 4 passageiros

5. Em Diálogo – Associação para o Desenvolvimento Social da Póvoa de Lanhoso

- 30 passageiros

7. Centro Social Paroquial de Ronfe

- 14 passageiros

8. Santa Casa da Misericórdia de Guimarães

- 2 equipamentos
- 8 passageiros

B) Percursos Foi utilizado **1 percurso** seguro e agradável, reconhecido pelo Capitão - Américo Salgado e voluntários, para a realização dos passeios em Guimarães. Os percursos ativos são os seguintes:

Percurso 1: [Guimarães](#)

D) Voluntários Sendo a força motriz do nosso movimento, estamos continuamente a apostar no crescimento da formação dos nossos voluntários. Em baixo, seguem os números do nosso voluntariado para 2023:

- N.º inscrições de voluntários: 13
- N.º voluntários formadores: 3
- N.º voluntários na formação teórica: 6
- N.º voluntários na formação prática: 7
- N.º voluntários certificados: 27
- N.º voluntários que realizaram passeios: 13*⁶

⁶ O mecanismo utilizado foi calcular o número mínimo absoluto de voluntários (9) com base no trimestre com o maior número de voluntários. Em seguida, foi calculada a média dos voluntários nos outros trimestres (4). Esses dois valores foram somados para obter uma estimativa razoável do número total de voluntários para 2023 (13). Este método foi utilizado devido à incerteza sobre a sobreposição de voluntários entre os trimestres. (dados dos 4 trimestres, respetivamente: 0, 4, 4, 9).

E) Eventos

Como forma de divulgação do projeto, sempre nas duas vertentes de angariar voluntários e novos passageiros e também numa lógica de sensibilização para a problemática do envelhecimento e da solidão e isolamento social associados, a PSI Portugal este presente nos seguintes eventos/iniciativas, em Guimarães:

Campanha/ evento	Objetivo	Data	Local
Cycle Chic	Semana europeia da mobilidade	16-09-2023	Largo do Toural...
Caminhada Solidária	Evento social	15-10-2023	Ruas da cidade

F) Passeios

Especificamos, em seguida, a atividade principal da PSI Portugal - os Passeios regulares de trishaw - do ano de 2023:

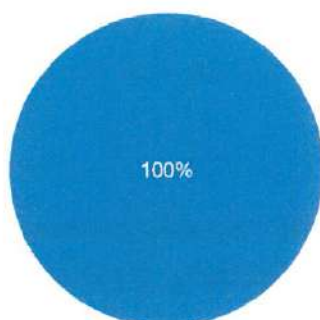
- N.º total de passeios: 85
- N.º passeios realizados com instituições: 79
- N.º de Instituições parceiras/beneficiárias: 5
- N.º passeios por instituição: **Ver tabela 1**
- N.º passeios por percurso: **Ver tabela 2**
- N.º passeios com pessoas particulares: 6
- N.º passeios cancelados: 25

Tabela 1: N° Passeios realizados trimestre/instituição

Passeios com:	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre	4º Trimestre	Total
Hotel Sénior - Póvoa Lanhoso	0	12	6	0	18
Lar São Francisco (Venerável Ordem)	0	4	4	0	8
Centro Social do Carmo	0	0	4	0	4
Santa Casa Misericórdia Guimarães	0	12	0	0	12
CAISA - Grupo Estimulação Cognitiva	0	0	3	3	6
Em Diálogo - Associação (Póvoa Lanhoso)	0	0	6	11	17
Associação Vencedores do Cancro Unidos Pela Vida	0	0	0	2	2
Centro Social e Paroquial de Ronfe	0	0	0	12	12
Particulares	0	0	4	2	6

Gostaria de repetir o passeio?

10 responses



● Sim
● Não
● Não sei

O que sentiu ao fazer este primeiro passeio?

10 responses

Adorei, foi incrível

Foi uma sensação inexplicável, gostei muito

Foi muito bonito

Gostei Muito

Gostei imenso, foi muito divertido

Foi muito engraçado, gostei do passeio

Gostei muito

Foi muito divertido

Foi um passeio muito bonito e divertido

O que sentiu ao fazer este primeiro passeio?

2 responses

Foi uma boa surpresa! Nunca vou esquecer este passeio!

Gostei muito!

V – ALMADA

Relatório Anual - Pedalar Sem Idade Almada *(Janeiro a dezembro de 2023)*

O presente anexo resume a atividade realizada pela Pedalar Sem Idade Portugal, no território de Almada.

Apresentamos os resultados de 6 meses de operação relativos a 2023, em 8 eixos diferentes: Parcerias, Eventos, Percursos, Voluntários, Passeios, Passageiros, Avaliação e Manutenção.

A) **Parcerias**

Atualmente, são **5 as instituições parceiras** com quem realizamos passeios regulares:

1. Santa Casa da Misericórdia Almada

- 52 passageiros
- 6 equipamentos

2. Cooperativa Mista Ensino do Laranjeiro

- 9 passageiros

3. Associação Gerações Sorriso

- 17 passageiros

4. Liga Amigos Hospital Garcia da Horta

- 23 passageiros

5. ARPILF

- 11 passageiros

Tabela 2: N.º Passeios realizados trimestre/percurso

Percursos	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre	4º Trimestre	Total
Guimarães	0	28	27	30	85

H) Passageiros

- N.º total de passageiros que passearam: 58
- N.º passageiros que beneficiaram - particulares: 8
- N.º passageiros que beneficiaram - instituições: 50

I) Manutenção

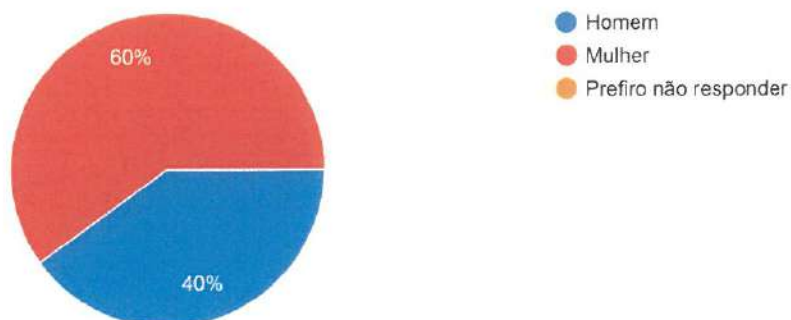
Não houve manutenção dos trishaws de Guimarães, em 2023.

J) Avaliação da satisfação

Através de uma amostra aleatória, em Guimarães, as respostas ao questionário para avaliação da satisfação dos nossos passageiros, revelam que:

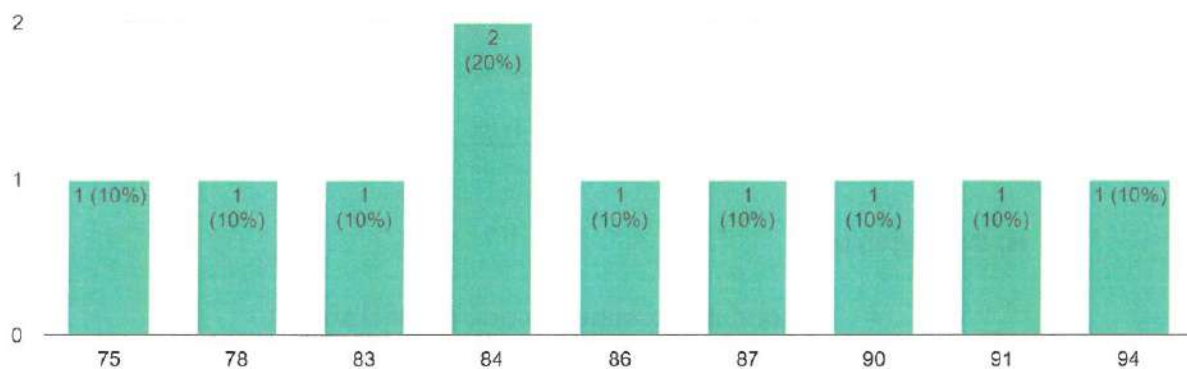
Indique o seu sexo:

10 respostas



Idade:

10 responses



Classifique a sua resposta entre "Muito má e Muito boa"



H) Passageiros

- N.º total de passageiros: **130**
- N.º passageiros que beneficiaram - particulares: 3
- N.º passageiros que beneficiaram - instituições: 127

Tabela 1: N.º Passeios realizados trimestre/instituição

Passeios com:	3º Trimestre	4º Trimestre	Total
ARPILF	3	8	11
Associação Gerações Sorriso	3	20	23
Cooperativa Mista Laranjeiro	0	14	14
LAHGO	0	7	7
SCMA - SAD	2	6	8
SCMA - Lar Granja Luís Rodrigues	2	2	4
SCMA - Centro S.Lázaro	2	2	4
SCMA - Centro Integrado Arco-íris	0	4	4
SCMA - Centro Comunitário Pia II	0	4	4
SCMA - Centro Social Trafaria	2	6	8
Particulares	0	5	5
Total			92

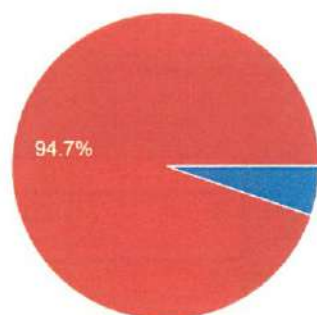
I) Avaliação da Satisfação

Uma amostra aleatória às respostas ao questionário para avaliação da satisfação dos nossos passageiros, revelam que:

Que tipo de passageiro é?

38 responses

 Copy



- Particular
- De Instituição (participa no âmbito de uma instituição parceira: lar, centro de dia, associação, etc)

Que tipo de passageiro é?

53 responses

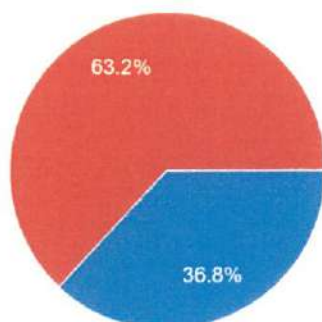


- Particular
- De Instituição (participa no âmbito de uma instituição parceira: lar, centro de dia, associação, etc)

Indique o seu sexo:

38 responses

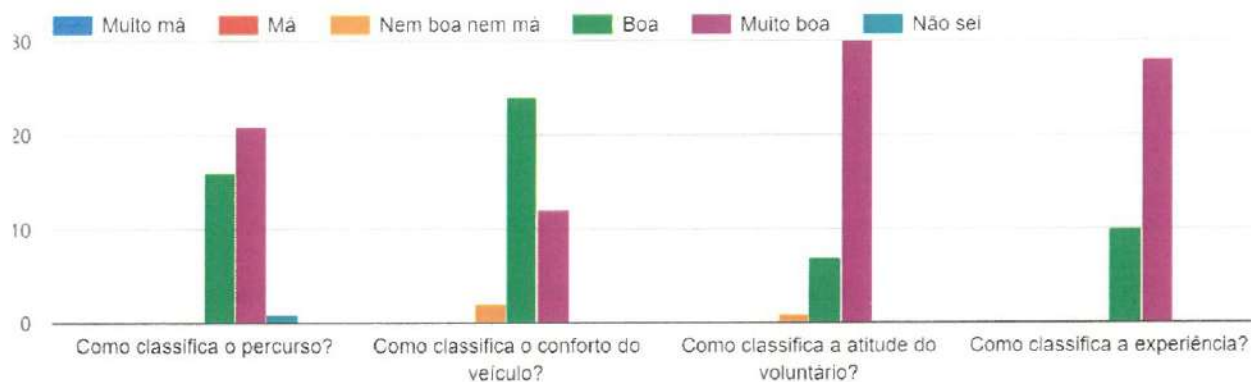
 Copy



- Homem
- Mulher
- Prefiro não responder

Classifique a sua resposta entre "Muito má e Muito boa"

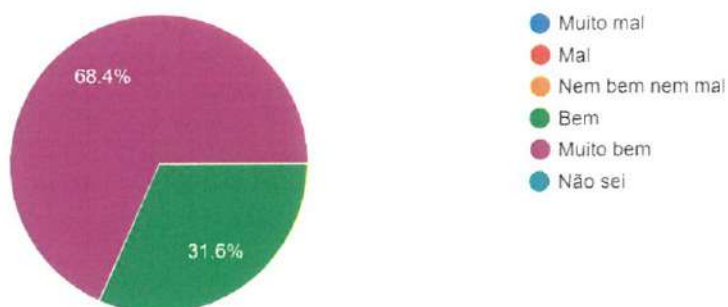
 Copy



Como se sente em geral, neste momento, depois do passeio?

 Copy

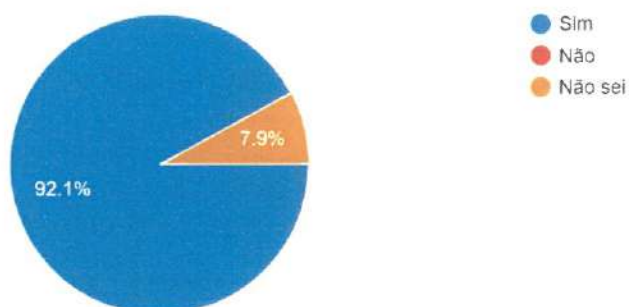
38 respostas



Gostaria de repetir o passeio?

38 responses

 Copy



F) Manutenção

Não houve manutenção do trishaw de Almada, em 2023.

VI – CASTELO BRANCO

Relatório Anual - Pedalar Sem Idade Castelo Branco *(Janeiro a dezembro de 2023)*

O presente anexo resume a atividade realizada pela Pedalar Sem Idade Portugal, no território de Castelo Branco.

Apresentamos os resultados de 6 meses de operação relativos a 2023, em 8 eixos diferentes: Parcerias, Percursos, Voluntários, Eventos, Passeios, Passageiros, Manutenção e Avaliação da satisfação.

A) **Parcerias**

Atualmente, são 5 **instituições parceiras** com quem realizamos passeios regulares:

1. AVISO - ASSOCIAÇÃO DE APOIO VOLUNTÁRIO AO IDOSO SÓ

- 8 passageiros

2. Centro de Dia de São Silvestre de Escalos De Baixo

- 12 passageiros

3. Centro social taberna seca

- 6 passageiros

4. Cáritas Interparoquial de Castelo Branco

- 10 passageiros

6. Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação Castelo Branco

- 5 passageiros

B) Percursos

Foram utilizados **4 percursos** seguros e agradáveis, reconhecidos pelo responsável do capítulo - Paulo Martins e voluntários, para a realização dos passeios em Castelo Branco. Os percursos ativos são os seguintes:

Percurso 1: [Muralha](#)

Percurso 2: [Chaminés](#)

Percurso 3: [Parque Urbano Cruz do Montalvão](#)

Percurso 4: [Parque da Cidade](#)

D) Voluntários

Sendo a força motriz do nosso movimento, estamos continuamente a apostar no crescimento da formação dos nossos voluntários. Em baixo, seguem os números do nosso voluntariado para 2023:

- N.º inscrições de voluntários: 85
- N.º voluntários formadores: 3
- N.º voluntários na formação teórica: 13
- N.º voluntários na formação prática: 11
- N.º voluntários certificados: 10
- N.º voluntários que realizaram passeios: 9

B) Comunicação

Foram feitas 8 publicações nas redes sociais da Pedalar Sem Idade Portugal com o objetivo de angariar voluntários e é feita menção do projeto na newsletter institucional mensal, com o objetivo de angariar voluntários, mas também para divulgar e incentivar a marcação de passeios e divulgar a iniciativa.

C) Percursos

Foram utilizados **3 percursos** seguros e agradáveis, reconhecidos pelo Coordenador de Voluntários - Amos Panesse, para a realização dos passeios em Cascais. Os percursos ativos são os seguintes:

Percurso 1: [Parque da Paz](#)

Percurso 2: [Cacilhas](#)

Percurso 3: [Cacilhas via Rua Cândido dos Reis.](#)

D) Voluntários

Sendo a força motriz do nosso movimento, estamos continuamente a apostar no crescimento da formação dos nossos voluntários. Em baixo, seguem os números do nosso voluntariado para 2023:

- N.º inscrições de voluntários: 102
- N.º voluntários formadores: 4
- N.º voluntários certificados: 22
- N.º voluntários que realizaram passeios: 16



E) Eventos

Como forma de divulgação do projeto, sempre nas duas vertentes de angariar voluntários e novos passageiros e também numa lógica de sensibilização para a problemática do envelhecimento e da solidão e isolamento social associados, a PSI Portugal este presente nos seguintes eventos/iniciativas, em Cascais:

Campanha/ evento	Objetivo	Data	Local
Evento Saber com Sabores	Divulgação	17 de Junho	Praça da Liberdade
Aniversário 50 anos elevação Almada	Divulgação	24 de Junho	Cova da Piedade
Feira da economia circular	Apresentação do projeto	1 de Julho	Mercado das torcatas
MUDA - Mercado Urbano de Almada	Divulgação	15 de Julho	Mercado das torcatas
SEM Almada	Divulgação	16/9 até 17/9 16 de Outubro	Diversos locais
Dia Europeu sem Carros em Almada	Divulgação	22 de Setembro 22 de Outubro	Centro histórico Costa Caparica
KidicalMass	Divulgação	24 de Setembro	Bombeiros de Cacilhas

F) Passeios

Especificamos, em seguida, a atividade principal da PSI Portugal - os Passeios regulares de trishaw - do ano de 2023:

- N.º total de passeios: **92**
- N.º passeios realizados com instituições: 87
- N.º de Instituições parceiras/beneficiárias: 5
- N.º passeios por instituição: **Ver tabela 1**
- N.º passeios com pessoas particulares: 5
- N.º passeios cancelados: 34

E) Eventos

Como forma de divulgação do projeto, sempre nas duas vertentes de angariar voluntários e novos passageiros e também numa lógica de sensibilização para a problemática do envelhecimento e da solidão e isolamento social associados, a PSI Portugal este presente nos seguintes eventos/iniciativas, em Castelo Branco:

Campanha/ evento	Objetivo	Data	Local
Assinatura Protocolo PSI Castelo Branco	Evento Social	14-06-2023	Castelo Branco - sede da JF
Certificação de Pilotos Voluntários	Ação formativa voluntários PSI	12-07-2023	Castelo Branco - sede da JF
Granja Park - ATL	Divulgação e passeios	Agosto	Av. Nuno Álvares
Kidical Mass	Semana Europeia da Mobilidade	16-10-2023	Castelo Branco
Granja Park - Mercadinho de natal	Divulgação e passeios	23 e 30 de dezembro	Av. Nuno Álvares

F) Passeios

Especificamos, em seguida, a atividade principal da PSI Portugal - os Passeios regulares de trishaw - do ano de 2023:

- N.º total de passeios: 73
- N.º passeios realizados com instituições: 27
- N.º de Instituições parceiras/beneficiárias: 5
- N.º passeios por instituição: **Ver tabela 1**
- N.º passeios por percurso: **Ver tabela 2**

- N.º passeios com pessoas particulares: 46⁷
- N.º passeios cancelados: 12

Tabela 1: N.º Passeios realizados trimestre/instituição

Passeios com:	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre	4º Trimestre	Total
Associação Aviso	0	0	0	4	4
Lar São Silvestre	0	0	0	6	6
Centro de dia da taberna seca	0	0	0	3	3
Cáritas	0	0	2	7	9
Cruz Vermelha	0	0	5	0	5
Particulares	0	0	14	32	46

Tabela 2: N.º Passeios realizados trimestre/percurso

Percursos	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre	4º Trimestre	Total
Muralha	0	0	4	11	15
Chaminés	0	0	0	5	5
Parque Urbano Cruz do Montalvão	0	0	3	1	4
Parque da Cidade	0	0	14	10	24
Eventos/ Percursos alternativos	0	0	0	25	25

⁷ Os passeios realizados no âmbito dos eventos - Granja Park, são contabilizados como particulares.

H) Passageiros

- N.º total de passageiros que passearam: 58
- N.º passageiros que beneficiaram - particulares: 21
- N.º passageiros que beneficiaram - instituições: 37

I) Avaliação da satisfação

Não obtivemos respostas ao questionário de avaliação da satisfação neste capítulo.

J) Manutenção

Em Castelo Branco, a manutenção da trishaw com número de chassis WTRI 0970 T ocorreu em duas ocasiões durante o ano de 2023. A primeira manutenção foi realizada em 23 de outubro de 2023, pelo parceiro Amieiro Bikes, com um custo de €25. A segunda manutenção ocorreu em 20 de dezembro de 2023, também realizada pela Amieiro Bikes, com um custo de €5. No total, os custos de manutenção para esta trishaw em Castelo Branco foram de €30.



Anexo B

Relatório e Contas



BALANÇO (Individual ou consolidado) em 12 de 2023

Rubricas	Notas	2023	2022
ACTIVO			
Activo não corrente			
Activos fixos tangíveis		140 099,27	118 450,16
Outros activos financeiros		838,49	817,94
Subtotal		140 937,76	119 268,10
Activo corrente			
Cientes		5 234,00	0,00
Adiantamentos a fornecedores		0,00	738,00
Estado e outros entes públicos		0,49	0,01
Outras contas a receber		2 299,16	29 923,10
Diferimentos		557,63	74,30
Caixa e depósitos bancários		47 548,68	92 923,40
Subtotal		55 639,96	123 658,81
Total do activo		196 577,72	242 926,91
CAPITAL PRÓPRIO E PASSIVO			
Capital Próprio			
Resultados transitados		33 696,84	9 686,89
Outras variações de capital próprio		39 000,00	0,00
Subtotal		72 696,84	9 686,89
Resultado líquido do exercício		15 560,14	24 009,95
Total do capital próprio		88 256,98	33 696,84
Passivo			
Passivo não corrente			
Subtotal		0,00	0,00
Passivo corrente			
Fornecedores		57 266,75	56 692,70
Estado e outros entes públicos		3 129,74	1 513,55
Outras contas a pagar		47 924,25	151 023,82
Subtotal		108 320,74	209 230,07
Total do Passivo		108 320,74	209 230,07
Total do capital próprio e do passivo		196 577,72	242 926,91

Contabilidade - (c) Primavera BSS

A Administração/Gerência

O Técnico oficial de contas

217595839

89401



Demonstração dos resultados por naturezas em 12 de 2023

Conta		Rendimentos e Gastos	Notas	2023	2022
Pos	Neg				
71/72		Vendas e serviços prestados			
75		Subsídios à exploração		0,00	0,00
785+792	685	Ganhos/perdas imputados de subsidiárias, associadas e empreendimentos conjuntos		229 313,01	122 766,33
73		Variação de inventários na produção		0,00	0,00
74		Trabalhos para a própria entidade		0,00	0,00
	61	Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas		0,00	0,00
	62	Fornecimentos e serviços externos		0,00	0,00
	63	Gastos com pessoal		-40 974,67	-28 373,06
7622	652	Imparidades de inventários (perdas/reversões)		-143 713,19	-70 303,24
7621	651	Imparidade de dívidas a receber (perdas/reversões)		0,00	0,00
763	67	Provisões (aumentos/reduções)		0,00	0,00
7623;7627/8	653;657/8	Imparidade de investimentos não depreciables / amortizáveis (perdas/reversões)		0,00	0,00
77	66	Aumentos / reduções de justo valor		0,00	0,00
78...+791		Outros rendimentos		0,00	0,00
	69-685+69...	Outros gastos		1,89	53,49
				-7 935,30	-127,31
		Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		36 691,74	24 016,21
761	64	Gastos / reversões de depreciação e de amortização		-21 131,34	0,00
7624/6	654/6	Imparidade de ativos depreciables / amortizáveis (perdas/reversões)		0,00	0,00
		Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		15 560,40	24 016,21
7915		Juros e rendimentos similares obtidos		0,00	0,00
	6911/21/81	Juros e gastos similares suportados		-0,26	-6,26
		Resultado antes de impostos		15 560,14	24 009,95
	812	Impostos sobre o rendimento do período		0,00	0,00
		Resultado líquido do período		15 560,14	24 009,95
		Resultado das atividades descontinuadas (líquido de impostos) incluído no resultado líquido do período			
		Resultado líquido do período atribuível: (*)			
		Detentores do capital da casa mãe			
		Interesses que não controlam			
		Subtotal			
		Resultado por ação básico			

Contabilidade - (c) Primavera BSS

(*) esta informação apenas será fornecida no caso de contas consolidadas

A Administração/Gerência

O Contabilista Certificado

217595839

89401