

PLANO DE ATIVIDADES 2026

Pedalar Sem Idade Portugal



Pedalar Sem Idade – Associação de Apoio à 3.ª Idade

geral@pedalarsemidadeportugal.pt | +351 936 733 797 | NIPC: 515170020

Idea Spaces, Palácio Sottomayor, Av. Fontes Pereira de Melo 16, 1050-121 Lisboa

[Website](#) | [Linkedin](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)

Mensagem inicial

Em 2026, a Pedalar Sem Idade Portugal continuará a trabalhar com o mesmo propósito que nos move desde o primeiro dia: combater a solidão e o isolamento social e devolver às pessoas mais do que o direito ao vento nos cabelos, o direito a pertencer.

Somos uma resposta social inovadora, com impacto na vida das pessoas que alia mobilidade e voluntariado. A Pedalar Sem Idade Portugal é um movimento de relações humanas, de generosidade e de encontros, onde cada passeio representa uma história partilhada e gestos de generosidade que têm impacto real na vida de todos os envolvidos: passageiros, voluntários, parceiros e patronos.

O ano de 2025 marcou um ciclo de crescimento e maturidade. Chegámos mais longe, criámos pontes com as comunidades e reforçámos a presença da Pedalar Sem Idade Portugal como uma resposta social cada vez mais sólida e credível. Em 2026, queremos consolidar o caminho feito e aumentar o nosso impacto, com especial foco no fortalecimento da rede de capítulos, na capacitação de voluntários e no modelo de sustentabilidade financeira que nos permite chegar a cada vez mais pessoas de forma cada vez mais profissional.

Continuaremos a trabalhar em parceria com municípios, empresas, instituições e cidadãos que acreditam, como nós, que ninguém deve envelhecer sozinho e que o tempo dedicado ao outro é o maior investimento que se pode fazer se queremos viver numa sociedade mais humana, solidária e inclusiva.

Desejo que este Plano de Atividades que propomos que a Equipa de Gestão complete, reflita a nossa visão de futuro, uma Associação que cresce com propósito e com rigor, cada vez mais virada para intervir na área da saúde e a ser ouvida. Mais do que uma Associação gira que faz passeios, queremos ter uma voz ativa na sociedade como uma resposta social séria e com provas dadas de que um passeio de trishaw pode ter um impacto profundo e real na vida das pessoas que dele usufruem.

Margarida Quinhones

Presidente da Direção

Pedalar Sem Idade Portugal

1. Introdução

A Pedalar Sem Idade Portugal (PSI Portugal) é uma associação sem fins lucrativos que tem como missão combater a solidão e o isolamento social não desejado de pessoas seniores e com mobilidade reduzida, através de passeios regulares em bicicletas adaptadas (trishaws) conduzidas por voluntários.

Em 2026, a PSI Portugal pretende consolidar a rede de capítulos, reforçar o impacto social local e afirmar-se como referência nacional em inovação social intergeracional e comunitária, bem como enquanto resposta social sustentável, com capacidade de gerar evidência, impacto e contributos relevantes para o debate público nas áreas da saúde, envelhecimento e inclusão social.

2. Enquadramento Estratégico

Missão: Combater a solidão e o isolamento social através de interações sociais significativas, promovendo relações humanas, inclusão social e voluntariado ativo.

Visão: Ser reconhecida como uma resposta transformadora que devolve às pessoas o direito a pertencer, à mobilidade e a serem reconhecidas em todas as etapas da sua vida.

Valores: Relações, Generosidade, Fazer Devagar, Sem Idade (Escuta e Propósito).

ODS prioritários:

- ODS 3 – Saúde e Bem-Estar
- ODS 10 – Redução das Desigualdades
- ODS 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis
- ODS 17 – Parcerias para os Objetivos

3. Objetivos e Linhas de Atuação para 2026

Objetivo Principal

Combater a solidão e o isolamento social não desejado.

Linhas de atuação

1. Comunicação
 2. Desenvolvimento e Expansão da Resposta Social
 3. Gestão de Voluntariado
 4. Sustentabilidade Financeira
-

Objetivos específicos para 2026

1. Reforçar a presença e regularidade dos passeios nos 12 capítulos existentes.
 2. Promover a expansão para **5 novos capítulos**, condicionada à existência de um gestor de projeto dedicado por capítulo e à capacidade da equipa central assegurar o onboarding e acompanhamento. (Meta: total de 17 capítulos ativos).
 3. Aumentar o número de passeios anuais **concluídos** em 15% face a 2025.
 4. Reforçar a intervenção junto de outros públicos vulneráveis já incluídos na atividade (cuidados paliativos, pessoas com diagnóstico de saúde mental e crianças e jovens com necessidades educativas especiais) e **avaliar**, de forma piloto, estratégias específicas de aproximação a cuidadores informais, sempre que existam parcerias institucionais adequadas.
-

Metas 2026 – Impacto Social

Indicador	Meta
Número total de passeios concluídos	4759
Número total de passageiros abrangidos em 2026	3327
Número de horas de utilização de trishaws	6000
Número de Km percorridos em passeios	23794

4. Linha de Atuação 1 – Comunicação

Objetivos 2026

1. Reforçar a notoriedade pública e o reconhecimento da PSI enquanto resposta social com impacto comprovado;
2. Comunicar impacto social com base em dados e histórias reais;
3. Aumentar o alcance digital de forma segmentada, com metas diferenciadas por canal (site, newsletter, redes sociais);
4. Comunicação em offline para os seniores (campanhas dirigidas aos seniores), aumentando a ligação emocional com o público-alvo.

Metas e iniciativas-chave (ver anexo 1)

5. Linha de Atuação 2 – Desenvolvimento e Expansão da Resposta Social

Objetivos 2026

1. Expandir o número de capítulos e melhorar a capacidade operacional;

Pedalar Sem Idade – Associação de Apoio à 3.ª Idade

geral@pedalarsemidadeportugal.pt | +351 936 733 797 | NIPC: 515170020

Idea Spaces, Palácio Sottomayor, Av. Fontes Pereira de Melo 16, 1050-121 Lisboa

[Website](#) | [Linkedin](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)

2. Inovar de forma controlada em atividades que promovam integração social, sem dispersão operacional (por exemplos, como alternativas em dias de chuva, promovendo o contacto intergeracional);
3. Garantir maior uniformização e qualidade da intervenção nacional, ou seja, aumentar os passeios nos Capítulos que não estão na sua capacidade máxima.

Metas e iniciativas-chave (ver anexo 2)

6. Linha de Atuação 3 – Gestão do Voluntariado

Objetivos 2026

1. Reforçar o número e a qualidade do voluntariado.
2. Reforçar práticas de reconhecimento e retenção.
3. Promover o recrutamento de voluntários reformados (+60 anos).

Metas e iniciativas-chave (ver anexo 3)

7. Linha de Atuação 4 – Sustentabilidade Financeira

Objetivos 2026

1. Garantir sustentabilidade económica e previsibilidade financeira.
2. Diversificar fontes de financiamento.

Metas e iniciativas-chave (ver anexo 4)

8. Monitorização e Avaliação

- Recolha trimestral de dados de execução.
- Avaliação trimestral dos indicadores.
- Relatório Anual de Atividades e Impacto (com base nos resultados YUNUS).
- Envolvimento dos capítulos no acompanhamento das metas.

9. Considerações Finais

O **Plano de Atividades 2026** da **Pedalar Sem Idade Portugal** reflete o compromisso contínuo de promover as relações humanas através de passeios em trishaw. Mais do que uma associação, somos uma rede de voluntários generosos que devolvem dignidade e sentido de pertença a quem já deu tanto. Vale a pena dar tempo até ao final da vida de qualquer pessoa.

Anexo 1 - Plano operacional Linha de Atuação 1 / Comunicação

Objetivos:

1. Reforçar a notoriedade pública e o reconhecimento da PSI enquanto resposta social com impacto comprovado.
2. impacto social com base em dados e histórias reais.
3. Aumentar o alcance digital de forma segmentada, com metas diferenciadas por canal (site, newsletter, redes sociais);
4. Comunicação em offline para os seniores (campanhas dirigidas aos seniores), aumentando a ligação emocional com o público-alvo.

Objetivo	Objetivos micro / atividades	Metas	Prazo	Responsabilidade
1, 2, 3, 4	Criação de um plano anual de comunicação 360° (redes sociais, imprensa, newsletter).	1	27/2/2026	Gestão Comunicação
1	Comunicações sobre sustentabilidade e saúde mental	6	30/11/2026	Gestão Comunicação
1	Comunicações em meios regionais (reforço de valor local)	17	30/11/2026	Gestão Comunicação
1	Intervenções planeadas dos Órgãos Sociais no LinkedIn	6	30/11/2026	Gestão Comunicação
1	Intervenções planeadas dos Órgãos Sociais noutros meios (jornais, revistas, televisão, podcast)	4	30/11/2026	Gestão Comunicação
4	Implementação de campanhas para captação de passageiros particulares - online	1	30/11/2026	Gestão Comunicação
4	Implementação de campanhas para captação de passageiros particulares - offline	1	30/11/2026	Gestão Comunicação

Pedalar Sem Idade – Associação de Apoio à 3.ª Idade

geral@pedalarsemidadeportugal.pt | +351 936 733 797 | NIPC: 515170020

Idea Spaces, Palácio Sottomayor, Av. Fontes Pereira de Melo 16, 1050-121 Lisboa

[Website](#) | [LinkedIn](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)

2	Divulgação de vídeos inspiradores (“Histórias a Bordo de um Trishaw”) de voluntários	5	30/11/2026	Gestão Comunicação
1,3,4	Implementação de Kit de Comunicação para Capítulos	1	30/6/2026	Gestão Comunicação
1,2,3	Implementação de Kit de Gestão de Comunicação com Patronos e outros Parceiros	1	31/5/2026	Gestão Comunicação
1	Criação de Manual de Gestão de Comunicação de Crise	1	30/3/2026	Direção Executiva
1,2,3,4	Criação do Brandbook / Manual de identidade da marca	1	30/6/2026	Gestão Comunicação
1	Novo design do fardamento de voluntários (coletes e camisolas)	1	30/3/2025	Gestão Comunicação
1,4	Reformulação de materiais de comunicação físicos: flyers e cartazes	1	27/2/2026	Gestão Comunicação
1,2,3	Embaixadores PSI Portugal que posicionem a PSI em novas áreas de comunicação (economia, negócios)	2	31/3/2026	Gestão Comunicação
3	Aumento do número de subscritores Newsletter mensal	51	30/11/2026	Gestão Comunicação
1	Criação de vídeo institucional	1	30/4/2026	Gestão Comunicação

Pedalar Sem Idade – Associação de Apoio à 3.ª Idade

geral@pedalarsemidadeportugal.pt | +351 936 733 797 | NIPC: 515170020

Idea Spaces, Palácio Sottomayor, Av. Fontes Pereira de Melo 16, 1050-121 Lisboa

[Website](#) | [Linkedin](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)

Anexo 2 - Plano operacional Linha de Atuação 2 / Desenvolvimento e Expansão da Resposta Social

Objetivos:

1. Expandir o número de capítulos e melhorar a capacidade operacional.
2. Inovar de forma controlada em atividades que promovam integração social, sem dispersão operacional (por exemplos, como alternativas em dias de chuva, promovendo o contacto intergeracional).
3. Garantir maior uniformização e qualidade da intervenção nacional, ou seja, aumentar os passeios nos Capítulos que não estão na sua capacidade máxima.

Objetivo	Objetivos micro / atividades	Metas	Prazo concretização	Responsabilidade
3	Campanhas de comunicação específicas para mitigar sazonalidade	1	30/4/2026	Gestão Comunicação
1	Abertura novos capítulos	5	30/11/2026	Direção Executiva
3	Desenvolver atividades complementares aos passeios e implementar (ex.: museus, jardins botânicos, turismo)	1/Capítulo	30/11/2026	Coordenação Operações
3	Existência mínima de Estabelecimento Amigo da Pedalar em todos os capítulos	2/Capítulo	30/11/2026	Coordenação Operações
2	Desenvolvimento do programa "Move For Seniors" a ser implementado em 2027	1	30/11/2026	Coordenação Sustentabilidade
3	Implementação de manual operacional atualizado para capítulos (processos, qualidade, gestão)	1	30/6/2026	Coordenação Operações

Pedalar Sem Idade – Associação de Apoio à 3.ª Idade

geral@pedalarsemidadeportugal.pt | +351 936 733 797 | NIPC: 515170020

Idea Spaces, Palácio Sottomayor, Av. Fontes Pereira de Melo 16, 1050-121 Lisboa

[Website](#) | [Linkedin](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)

Anexo 3 - Plano operacional Linha de Atuação 3 / Gestão do Voluntariado

Objetivos:

1. Reforçar o número e a qualidade do voluntariado.
2. Reforçar práticas de reconhecimento e retenção.
3. Promover o **recrutamento de voluntários reformados (+60 anos)**.

Objetivo	Objetivos micro / atividades	Metas	Prazo concretização	Responsabilidade
1	Nº de novos voluntários formados, em 2026, a nível nacional	550	30/11/2026	Coordenação Operações
1	Nº de voluntários a usar a app cartão de voluntário	350	30/11/2026	Coordenação Operações
1	Nº de voluntários na comunidade de whatsapp	650	30/11/2026	Coordenação Operações
1	Nº de voluntários ativos e regulares (min 2/h mensais)	400	30/11/2026	Coordenação Operações
1	Nº de formações teóricas realizadas	18	31/12/2026	Coordenação Operações
2	Encontro Nacional de Voluntários	1	31/5/2026	Coordenação Operações
2	Encontros locais de voluntários	12	30/11/2026	Coordenação

Pedalar Sem Idade – Associação de Apoio à 3.ª Idade

geral@pedalarsemidadeportugal.pt | +351 936 733 797 | NIPC: 515170020

Idea Spaces, Palácio Sottomayor, Av. Fontes Pereira de Melo 16, 1050-121 Lisboa

[Website](#) | [Linkedin](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)

				Operações
1	Nº horas de voluntariado	6500	30/11/2026	Coordenação Operações
1	Curso Primeiros Socorros - em todos os capítulos	17	30/11/2026	Coordenação Operações
1, 2	Conversas Sem Idade	4	30/11/2026	Coordenação Operações
3	"Mentorias a bordo de um trishaw"	3	30/10/2026	Coordenação Sustentabilidade
3	Programa de pré-reforma para empresas (diferenciador) - desenho para implementação em 2027	1	31/10/2026	Coordenação Sustentabilidade
2	Delinear Programa "Volunteer's Buddy" para implementação em 2027	1	30/11/2026	Coordenação Operações
1	Melhoramento do Manual do Voluntário, com todo o ciclo de vida	1	31/7/2026	Coordenação Operações e Gestão Comunicação
1	Mapeamento dos eventos a nível nacional com enfoque na captação de voluntários	2	31/7/2026	Coordenação Operações

Pedalar Sem Idade – Associação de Apoio à 3.ª Idade

geral@pedalarsemidadeportugal.pt | +351 936 733 797 | NIPC: 515170020

Idea Spaces, Palácio Sottomayor, Av. Fontes Pereira de Melo 16, 1050-121 Lisboa

[Website](#) | [LinkedIn](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)

Anexo 4 - Plano operacional Linha de Atuação 4 / Sustentabilidade Financeira

Objetivos:

1. Garantir sustentabilidade económica e previsibilidade financeira.
2. Diversificar fontes de financiamento.

Objetivo Macro	Objetivos micro / atividades	Metas	Prazo concretização	Responsabilidade
1	Garantir receita total anual de acordo com orçamento	316.000 euros	31/12/2026	Direção Executiva
1	Obter Estatuto de Utilidade Pública	1	30/9/2026	Direção Não Executiva
1	Novos patronos institucionais	6	30/11/2026	Coordenação Sustentabilidade
1, 2	Campanhas de Fundraising (online, físicas ou dirigidas a entidades específicas)	3	21/03/2026 26/07/2026 27/11/2026	Coordenação Sustentabilidade
2	Hotéis aderentes ao programa "Check-out Solidário"	1	30/6/2026	Coordenação Sustentabilidade
2	Valor mínimo captado através da programa "Check-Out Solidário"	10.000 euros	15/12/2026	Coordenação Sustentabilidade
2	Realização de eventos solidários organizados por empresas em benefício da PSI	3	30/11/2026	Coordenação Sustentabilidade

Pedalar Sem Idade – Associação de Apoio à 3.ª Idade

geral@pedalarsemidadeportugal.pt | +351 936 733 797 | NIPC: 515170020

Idea Spaces, Palácio Sottomayor, Av. Fontes Pereira de Melo 16, 1050-121 Lisboa

[Website](#) | [LinkedIn](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)

2	Valor captado através dos eventos solidários	4.000 euros	30/11/2026	Coordenação Sustentabilidade
1	Mapeamento das oportunidades de financiamento público e privado	2	31/7/2026	Coordenação Sustentabilidade
1	Financiamento através de candidaturas públicas/privadas	100.00 euros	15/12/2026	Coordenação Sustentabilidade
2	Novos produtos solidários desenvolvidos - dirigidos a doadores particulares	1	30/6/2026	Coordenação Sustentabilidade
2	Desenho do novo modelo de teambuilding ("repetível pela mesma empresa")	1	30/3/2026	Direção Executiva
2	Implementação do novo modelo de teambuildings - nº de realizados	3	30/11/2026	Coordenação Sustentabilidade
2	Realização de teambuildings de dia inteiro a nível nacional	3	30/11/2026	Coordenação Sustentabilidade
2	Realização de teambuildings de meio dia a nível nacional	12	1/12/2026	Coordenação Sustentabilidade
2	Implementação do projeto "Trishaw estático" em centro comercial com lucro associado	30.000 euros	15/12/2026	Coordenação Sustentabilidade
2	Reformulação produtos de Merchandising através de parcerias	1	30/4/2026	Gestão de Comunicação
2	Vendas em merchandising	5.000 euros	15/12/2026	Coordenação Sustentabilidade

Pedalar Sem Idade – Associação de Apoio à 3.ª Idade

geral@pedalarsemidadeportugal.pt | +351 936 733 797 | NIPC: 515170020

Idea Spaces, Palácio Sottomayor, Av. Fontes Pereira de Melo 16, 1050-121 Lisboa

[Website](#) | [Linkedin](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)



Pedalar Sem Idade – Associação de Apoio à 3.ª Idade

geral@pedalarsemidadeportugal.pt | +351 936 733 797 | NIPC: 515170020

Idea Spaces, Palácio Sottomayor, Av. Fontes Pereira de Melo 16, 1050-121 Lisboa

[Website](#) | [Linkedin](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)