

REGULAMENTO INTERNO

PARTE I Princípios e Disposições Gerais

Artigo 1.º Definição

A associação “PEDALAR SEM IDADE – ASSOCIAÇÃO DE APOIO À 3ª IDADE”, adiante designada apenas por “Associação”, é uma associação sem fins lucrativos, constituída por um período de duração indeterminado, regida pelas disposições da Lei aplicável e, em especial, pelos respetivos Estatutos.

Artigo 2.º Missão e Finalidade

A Associação tem como missão e finalidade a promoção da inclusão na vida ativa e integração social e comunitária de cidadãos seniores e/ou com mobilidade reduzida, prestando serviços que, combatendo o isolamento, contribuam para a melhoria da sua qualidade de vida.

Artigo 3.º Princípios

A Associação, na sua organização e atuação, rege-se pelos seguintes princípios:

- a) A dignidade da pessoa humana;
- b) A solidariedade social e intergeracional;
- c) A participação livre e gratuita dos voluntários;
- d) A cooperação com entidades públicas e privadas;
- e) A complementaridade e subsidiariedade das intervenções;
- f) A gratuidade tendencial dos serviços;
- g) A coresponsabilidade dos associados e dos órgãos sociais.

Artigo 4.º Independência

Sem prejuízo das obrigações decorrentes da Lei Geral, a Associação não depende dos órgãos de soberania do Estado Português, assumindo os direitos e deveres que lhe cabem enquanto Associação.



Artigo 5.º Não Identificação Político-Partidária ou Religiosa

1. A Associação não se identifica com qualquer ideologia político-partidária nem se integra em quaisquer organizações que subordinem a sua ação a tal ideologia.
2. A Associação não se subordina a qualquer entidade religiosa, podendo cooperar com aquelas que se justifique na prossecução dos seus fins.

Artigo 6.º Representação Internacional

A Associação representa em Portugal o movimento internacional “Cycling Without Age” nos termos descritos em contrato assinado entre ambas as entidades.

Artigo 7.º Áreas de Intervenção

1. Na prossecução da sua missão, a Associação intervém nas seguintes áreas:
 - a) Saúde – através da promoção de hábitos de vida saudável e prevenção e tratamento de doenças associadas à terceira idade;
 - b) Educação para a Cidadania – através da promoção do voluntariado;
 - c) Inclusão Social – promovendo a reintegração da população alvo no seio das suas comunidades.
2. A Associação encontra-se plenamente identificada e alinhada com os Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas, designadamente os seguintes:
 - a) Objetivo 3. Saúde e Bem Estar;
 - b) Objetivo 10. Redução das Desigualdades;
 - c) Objetivo 11. Cidades e Comunidades Sustentáveis;
 - d) Objetivo 17. Parcerias e Meios de Implementação.

Artigo 8.º Atividades

1. Para além das atividades gerais constantes dos Estatutos, a Associação pode ainda desenvolver todas as atividades consentâneas com os seus fins e princípios que constem deste Regulamento ou sejam aprovadas pela Assembleia Geral ou pela Direção.
2. As estruturas locais não têm autonomia para a introdução de novas atividades no âmbito da Associação.

Artigo 9.º Normas Internas

1. A Associação rege-se internamente pelos respetivos Estatutos e pelo presente Regulamento Interno.
2. A Associação rege-se ainda por outros regulamentos ou normativos internos que sejam aprovados pelos respetivos órgãos sociais competentes.
3. A redação, aprovação e revisão de normas internas deve obedecer aos seguintes princípios:
 - a) eficácia, tendo em vista a missão, finalidade e princípios da Associação;
 - b) simplicidade;
 - c) transparência;
 - d) clareza;
 - e) economia;
 - f) subsidiariedade.
4. A implementação e vigência de normas internas exige a sua publicidade e acessibilidade por parte dos associados e colaboradores.

PARTE II Associados

Artigo 10.º Associados

1. São associadas as pessoas singulares maiores de dezoito anos ou coletivas que se proponham contribuir para a realização dos fins da Associação.
2. A qualidade de associado adquire-se por aprovação pela Assembleia Geral, mediante proposta da Direção, em ficha própria, e é inscrita em registo apropriado que a Associação mantém.

3. Os associados agrupam-se nas seguintes categorias:

- a) Associados Fundadores – são considerados associados fundadores os subscritores da escritura notarial de constituição da Associação ou os que assim foram designados na primeira reunião da Assembleia Geral;
- b) Associados Efetivos – são considerados associados efetivos as pessoas que se proponham colaborar na realização do objeto da Associação;
- c) Associados Honorários – são considerados associados honorários as pessoas coletivas que, pelo seu mérito social ou em reconhecimento de serviços relevantes prestados à Associação sejam merecedoras de tal distinção;

Artigo 11.º Direitos dos Associados

1. São direitos dos associados fundadores e dos associados efetivos:

- a) Participar e votar na Assembleia Geral;
- b) Eleger e ser eleito para os órgãos sociais, nos termos dos Estatutos;
- c) Examinar as contas, documentos e outros elementos relacionados com as atividades da Associação, nos oito dias antecedentes à realização das Assembleias Gerais destinadas à apreciação do Relatório e Contas;
- d) Solicitar as informações e esclarecimentos que tiverem por convenientes sobre a condução das atividades da Associação, salvaguardada, em qualquer caso, a confidencialidade dos mesmos;
- e) Apresentar sugestões relativas à realização dos objetivos estatutários;
- f) Exercer os demais poderes previstos nos Estatutos e no Regulamento Interno da Associação.

2. São direitos dos associados honorários, mediante designação de pessoa singular que a represente,

- a) Participar, sem direito de voto, na Assembleia Geral;
- b) Examinar as contas, documentos e outros elementos relacionados com as atividades da Associação, nos oito dias antecedentes à realização das Assembleias Gerais destinadas à apreciação do Relatório e Contas;
- c) Solicitar as informações e esclarecimentos que tiverem por convenientes sobre a condução das atividades da Associação, salvaguardada, em qualquer caso, a confidencialidade dos mesmos;
- d) Apresentar sugestões relativas à realização dos objetivos estatutários;
- e) Publicitar externamente a sua qualidade de associado da Associação.

3. O exercício de direitos pelos associados fundadores e pelos associados efetivos requer que estes tenham o pagamento das respetivas quotas de associado em dia.

Artigo 12.º Deveres dos Associados

1. São deveres dos Associados Fundadores e dos Associados Efetivos:
 - a) Contribuir para a realização dos fins da Associação mediante o pagamento da quota anualmente definida;
 - b) Apoiar a Associação na prossecução dos seus fins e ter uma conduta adequada aos objetivos da mesma;
 - c) Comparecer às reuniões da Assembleia Geral;
 - d) Observar as disposições estatutárias e regulamentares e as deliberações dos órgãos sociais;
 - e) Desempenhar com zelo, dedicação e eficiência os cargos para que forem eleitos.
2. São deveres dos Associados Honorários:
 - a) Apoiar a Associação na prossecução dos seus fins e ter uma reputação adequada aos objetivos da mesma;
 - b) Comparecer às reuniões da Assembleia Geral;
 - c) Observar as disposições estatutárias e regulamentares e as deliberações dos órgãos sociais.

Artigo 13.º Registo de Associados

A Associação mantém um registo atualizado dos associados, em cumprimento do Regulamento Geral de Proteção de Dados.

Artigo 14.º Quota Anual

O valor, bem como as respetivas modalidades de pagamento, da quota de associado é definido anualmente pela Assembleia Geral que aprova o Programa de Ação e o Orçamento do ano subsequente.



Artigo 15.º Perda de Qualidade de Associado

1. O não pagamento de quota no período de seis meses subsequente ao ano a que a mesma respeita, após insistência escrita de cobrança da mesma nesse período, é razão de perda da qualidade de associado.
2. A perda da qualidade de associado por motivo de não pagamentos de quotas é ratificada pela Direção.
3. A perda da qualidade de associado, seja qual for o motivo, é lavrada no Registo de Associados.
4. As sanções aplicáveis aos Associados são as previstas nos Estatutos.

PARTE III – Organização Geral

Artigo 16.º Reuniões dos Órgãos Eleitos

1. A Direção reúne ordinariamente pelo menos uma vez por mês e extraordinariamente sempre que convocada pelo respetivo presidente ou pelos dois demais membros.
2. O Conselho Fiscal reúne ordinariamente pelo menos uma vez por trimestre e extraordinariamente sempre que convocada pelo respetivo presidente ou pelos dois demais membros.

Artigo 17.º Procedimentos Eleitorais

1. As eleições para os órgãos sociais realizam-se em Assembleia Geral convocada para o efeito.
2. A abertura do processo eleitoral compete ao Presidente da Mesa da Assembleia Geral e ocorre com pelo menos trinta (30) dias de antecedência face à data da votação.
3. A apresentação de candidaturas aos órgãos sociais faz-se até 15 dias antes da data da votação, por envio ao Presidente da Mesa da Assembleia Geral ou entrega na sede da Associação do respetivo processo de candidatura.
4. Do processo de candidatura a cada órgão consta:
 - a) Identificação do órgão a que corresponde a candidatura;



- b) Lista completa dos nomes propostos e respetivo cargo a desempenhar, assinada por todos os proponentes;
 - c) Identidade completa de cada proposto (nome, data de nascimento, naturalidade, endereço postal e eletrónico, contacto telefónico, habilitações literárias e profissão;
 - d) Fotografia tipo passe de cada proposto;
 - e) Declaração pessoal de aceitação de candidatura de cada proposto, devidamente assinada;
 - f) Descrição dos objetivos gerais de candidatura e respetiva proposta de plano de ação.
5. Cumpre ao Presidente da Mesa da Assembleia Geral verificar a regularidade das candidaturas nos dois (2) dias seguintes ao término do prazo de apresentação de candidaturas e solicitar eventuais suprimientos nos dois (2) dias subsequentes.
6. As listas candidatas são publicitadas por afixação na sede da Associação e remetidas, pessoalmente, a cada associado através de correio eletrónico ou por meio de aviso postal.
7. A votação decorre por escrutínio secreto e sob condução de dois associados não candidatos e designados *ad hoc* pela Assembleia Geral.
8. A votação para cada órgão realiza-se:
- a) Em alternativa, existindo mais que uma lista, sendo eleita a que reunir a maioria simples dos votos expressos;
 - b) Entre 'sim' e 'não'. Existindo apenas uma lista, sendo esta eleita caso reúna uma maioria de votos 'sim' de entre os votos expressos.
9. Da eleição é lavrada ata própria que vai apenas à ata da Assembleia Geral.
10. A inexistência de lista ou a não eleição de um órgão implica a repetição do ato eleitoral.

Artigo 18.º Cooptações

As cooptações em caso de vacatura dos órgãos sociais são lavradas em ata do próprio órgão e comunicadas à Assembleia Geral.

PARTE IV Organização Territorial

Artigo 19.º Níveis

A Associação organiza-se em dois níveis:

- a. O nível central;
- b. Os capítulos territoriais.

Artigo 20.º Nível Central

1. Constituem o nível central:
 - a) Os órgãos Sociais;
 - b) A equipa executiva.
2. A equipa executiva não é um órgão social, mas a estrutura de apoio contratada pela Direção.
3. Constituem atribuições específicas do nível central:
 - a) O governo da Associação;
 - b) A representação internacional da associação;
 - c) A gestão e coordenação geral da Associação;
 - d) A coordenação de operações gerais;
 - e) O estabelecimento de parceiras
 - f) A coordenação dos capítulos territoriais;
 - g) A formação de pilotos prévios à constituição de capítulos;
 - h) A coordenação da formação e a formação de formadores;
 - i) O *marketing*, a comunicação institucional e a angariação de financiamento da Associação.

Artigo 21.º Capítulos Territoriais

1. Constitui um capítulo territorial uma unidade orgânica da associação, de âmbito territorial definido.
2. A criação, reconfiguração ou extinção de capítulos territoriais é competência da Direção.
3. Constituem o capítulo territorial o respetivo capitão e o grupo de voluntários que se encontra afeto ao mesmo.
4. São atribuições gerais dos capítulos territoriais:

- a) A representação local da Associação;
 - b) A operacionalização das parcerias locais da Associação;
 - c) A implementação local da estratégia e metodologias de intervenção da Associação;
 - d) A organização das operações e atividades locais da associação;
 - e) A gestão local dos voluntários da Associação.
5. A Direção pode ainda delegar ou autorizar *ad hoc* nos capítulos territoriais:
- a) A organização de atividades específicas;
 - b) A prossecuções de ações no âmbito do *marketing*, da comunicação institucional e da angariação de financiamento;
 - c) Outras funções que não sejam de governo ou representação geral da Associação.
6. Cada capítulo territorial é liderado por um capitão de capítulo.
7. A função de capitão de capítulo pode ser remunerada ou não, competindo à Direção esta decisão.
8. São funções do capitão de capítulo:
- a) A coordenação geral do capítulo;
 - b) A representação local da associação;
 - c) A gestão dos voluntários do capítulo;
 - d) A sugestão do estabelecimento de parcerias de interesse local;
 - e) A formação local de voluntários;
 - f) A gestão do respetivo centro de custos;
 - g) Outras funções que lhe sejam delegadas pela Direção.
9. Cada capítulo constitui um centro de custos específico no quadro da gestão financeira da Associação.
10. Um capítulo territorial, assim a sua dimensão o justifique e por decisão da Direção, pode ser organizado em mais do que um núcleo territorial.
11. Qualquer remuneração está condicionada à prévia autorização da Assembleia Geral.



PARTE V – Atividades Administrativas e Financeiras

Artigo 22.º Programa de Ação e Orçamento

1. Até 31 de outubro de cada ano, a Direção elabora uma proposta de programa de ação e orçamento para o ano seguinte, que submete à Assembleia Geral.
2. Até 15 de novembro, o Conselho Fiscal emite parecer sobre o programa de ação e orçamento.
3. Do programa de ação e orçamento deve constar, no mínimo, os seguintes elementos:
 - a) Previsão das atividades a desenvolver com os respetivos calendários;
 - b) Previsão das receitas internas dos associados e das estruturas;
 - c) Previsão das receitas de entidades externas;
 - d) Previsão do saldo a transitar para o início do exercício, relativo a caixa e depósitos bancários;
 - e) Previsão dos saldos das contas de clientes (devedores) e de fornecedores (credores) a transitar para o início do exercício;
 - f) Previsão das despesas de funcionamento de cada órgão e capítulo;
 - g) Previsão das despesas e receitas para a execução do plano de atividades;
 - h) Previsão de investimentos em imóveis ou móveis sujeitos a registo;
4. No programa de ação e orçamento devem ser claramente identificadas as despesas que ficam condicionadas a receitas específicas.

Artigo 23.º Relatório e Contas

1. Até 28(29) de fevereiro de cada ano, a Direção elabora o relatório e contas relativo ao ano, que submete à Assembleia Geral.
2. Até 15 de março, o Conselho Fiscal emite parecer sobre o relatório e contas.
3. O relatório e contas inclui a demonstração de resultados (custos e proveitos), balancete e balanço, bem como balancetes dos centros de custo referentes aos capítulos territoriais.
4. O relatório e contas deve incluir um resumo, confronto com o programado e avaliação da atividade prosseguida no ano em apreço

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

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

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

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



Artigo 24.º Responsabilidades de Gestão

1. A gestão financeira da Associação é uma, inexistindo autonomia financeira entre os respetivos diversos níveis, decorrendo sob a responsabilidade da Direção.
2. A Direção pode delegar na equipa executiva a realização de despesa até um teto expressamente definido.
3. Os centros de custo correspondentes aos capítulos territoriais são geridos pelos respetivos capitães sob supervisão da Direção.
4. Os capítulos territoriais não têm autonomia financeira nem podem assumir quaisquer dívidas, nem podem assumir quaisquer encargos exteriores à Associação sem autorização expressa da Direção ou da equipa executiva se tal faculdade nesta se encontrar delegada.

Artigo 25.º Aquisição e Alienação de Património

A aquisição e alienação de bens imóveis ou móveis sujeitos a registo, é feita em nome da Associação, por deliberação da Assembleia Geral, a qual pode delegar esta competência noutros órgãos da Associação, sendo emitida procuração pela Direção.

Artigo 26.º Imagem da Associação

A imagem da Associação rege-se por um manual de normas gráficas aprovado pela Direção.

PARTE VI – Disposições Finais

Artigo 27.º Hierarquia normativa

Em caso de omissão, dúvida ou contradição entre o presente Regulamento e os Estatutos da Associação, prevalecem sempre as disposições constantes destes últimos.

Artigo 28.º Âmbito de aplicação

O presente Regulamento aplica-se a todos os órgãos, associados, colaboradores e voluntários da Associação, definindo regras de funcionamento interno e princípios de atuação, sem prejuízo do disposto nos Estatutos e na legislação em vigor.

Artigo 29.º Interpretação e lacunas

As situações não previstas neste Regulamento serão resolvidas pela Direção, de acordo com o espírito e os princípios orientadores dos Estatutos e dos valores da Associação.

Artigo 30.º Revisão e atualização

O presente Regulamento poderá ser revisto por proposta da Direção e aprovação pela Assembleia Geral, sempre que se revele necessário à boa prossecução dos fins associativos ou à adaptação a novos enquadramentos legais.

Lisboa, 25 de outubro 2025