



# PEDALAR SEM IDADE

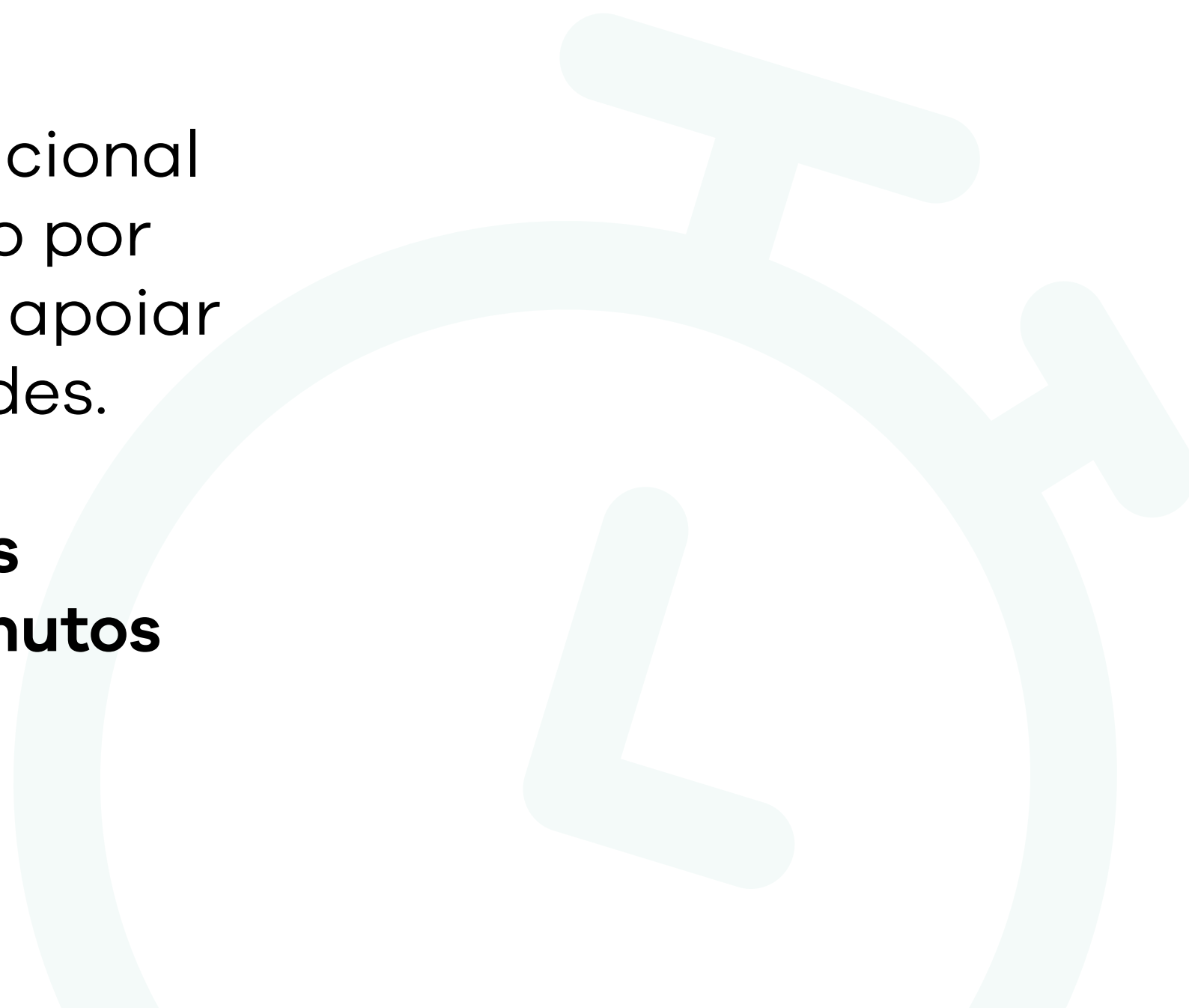
VOLUNTÁRIOS



# PASSEIOS GRATUITOS

Somos um movimento internacional **sem fins lucrativos** constituído por **voluntários** que se dedicam a apoiar os idosos das suas comunidades.

Realizamos **passeios gratuitos** com a duração de **30 a 60 minutos** nos nossos trishaws.





# A NOSSA MISSÃO

Retirar os idosos da solidão das suas casas, ou da **rotina diária**, e levá-los a passear de bicicleta com os nossos voluntários, **reintegrando-os nas suas comunidades.**

Acreditamos na **estimulação cognitiva** dos nossos idosos **através de experiências**, levando-os a fazerem coisas que todos lhes dizem já não serem possíveis e a lugares onde eles pensaram nunca mais poderem ir.



**2012**

Copenhaga,  
por Ole Kassow.



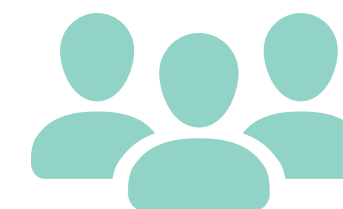
**59**

países



**3500**

trishaws



**35.000**

voluntários

O movimento Pedalar Sem Idade  
não é sobre bicicletas, nem apenas  
sobre mobilidade ou sustentabilidade.



2022  
VOLUNTÁRIOS



**O nosso movimento não é sobre bicicletas, nem sobre mobilidade ou sustentabilidade.**

**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.**



Somos um ato simples de generosidade  
que pretende voltar a incluir milhares  
de idosos na sociedade.



# VOLUNTÁRIOS

Os voluntários são a força motriz deste movimento.

Não existe idade máxima para ser nosso voluntário, **basta ter força nas pernas** (a suficiente, porque são bicicletas elétricas!), gosto em conversar e vontade de mudar para melhor a vida de alguém.

O trabalho dos nossos **voluntários faz realmente a diferença**. Estabelecem-se laços de amizade e confiança com os passageiros, ouvem-se histórias que de outra forma se perderiam no tempo e o retorno recebido é imediato.

Se não gostar de pedalar ou, por outro motivo, não o puder fazer, **junte-se a nós e coloque outras capacidades** ao serviço da comunidade, da gestão à animação sociocultural, entre outros.





**O cumprimento da nossa missão só é possível porque temos voluntários empenhados, ativos e comprometidos. Junte-se a nós!  
Inscreva-se no nosso **site****





[WWW.PEDALARSEMIDADEPORTUGAL.PT](http://WWW.PEDALARSEMIDADEPORTUGAL.PT)

**MARGARIDA QUINHONES** - DIRETORA EXECUTIVA

[MARGARIDA@PEDALARSEMIDADELISBOA.PT](mailto:MARGARIDA@PEDALARSEMIDADELISBOA.PT)

+351 931 768 300

**LEONOR GAMEIRO** - COORDENADORA DE OPERAÇÕES

[LEONOR@PEDALARSEMIDADELISBOA.PT](mailto:LEONOR@PEDALARSEMIDADELISBOA.PT)

+351 916 264 754

**AMOS PANESSE** - COORDENADOR DE VOLUNTÁRIOS

[LEONOR@PEDALARSEMIDADELISBOA.PT](mailto:LEONOR@PEDALARSEMIDADELISBOA.PT)

+351 916 264 754