

PEDALAR
SEM
IDADE
LISBOA



PELO DIREITO AO VENTO NOS CABELOS



CYCLING WITHOUT AGE

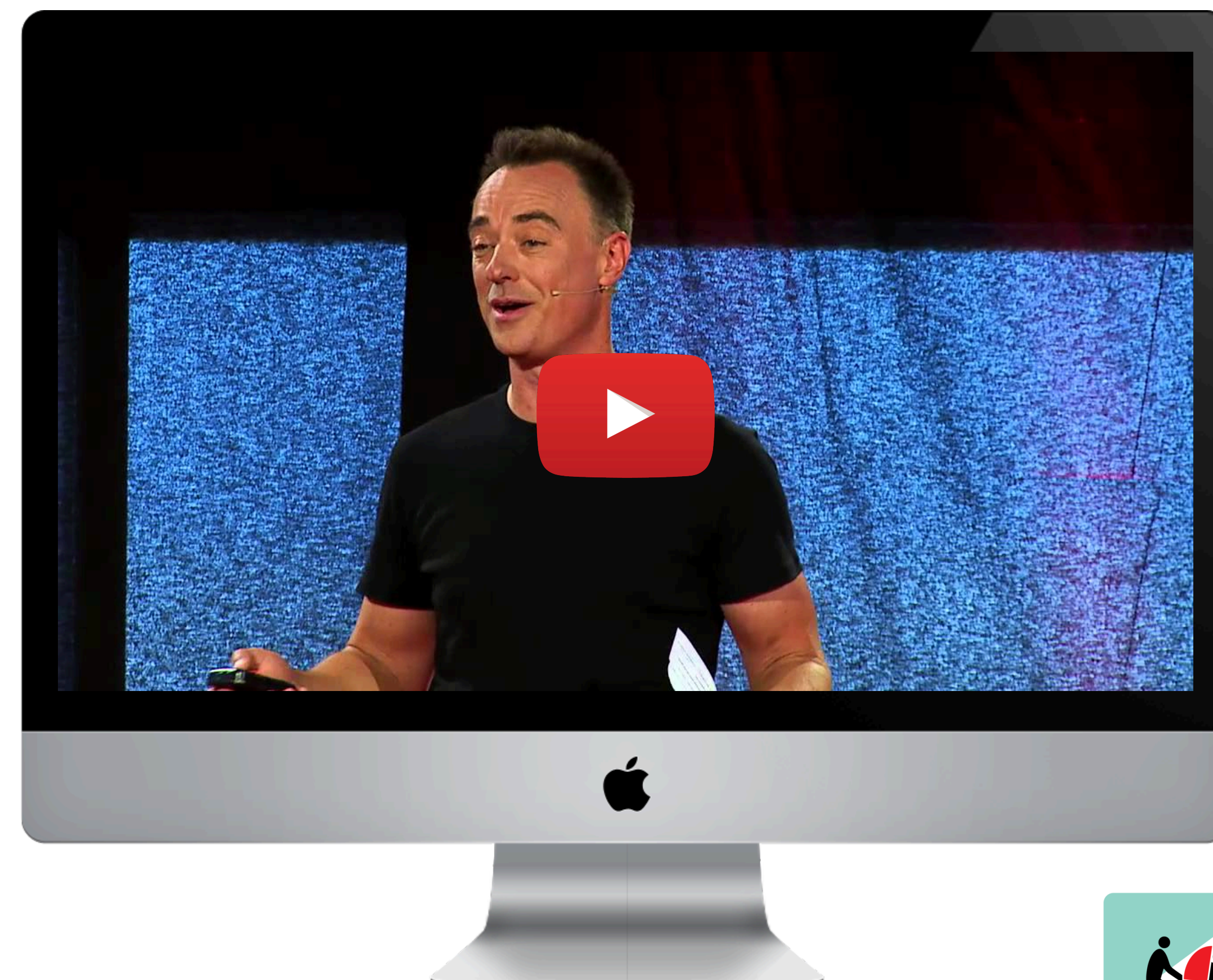
Um movimento internacional sem fins lucrativos, constituído por voluntários (pilotos) que se dedicam a apoiar os idosos das suas comunidades, realizando passeios gratuitos de 30 a 60 minutos em bicicletas preparadas para o efeito.

Teve início em 2012 em Copenhaga e foi fundado por **Ole Kassow** e Dorthe Pederson. Hoje está presente em 45 países, com mais de 1500 bicicletas (trishaws) e estão envolvidos mais de 10.000 voluntários devidamente treinados.

TEDx

Conheça a nossa história pela voz do **Ole Kassow**

Clique no vídeo para ver a TEDxTalk no CopenhagenSalon



O seu pai ensinou-o a andar de bicicleta. Quando era pequeno, Ole Kassow queria apenas conseguir acompanhá-lo. Um dia, o seu pai ficou doente. Não podia fazer nada, apenas ficar sentado a ver o mundo girar. Naquele momento, Ole viu quanto o seu pai queria voltar a andar de bicicleta. Quando o seu pai faleceu, toda essa situação inspirou-o a criar a Pedalar Sem Idade. Ele sabia que um passeio de bicicleta podia significar muito para quem já não podia mover-se como antigamente. Com a Pedalar Sem Idade vamos buscar os idosos aos Lares e Centros de Dia para que eles se sintam parte do mundo, outra vez. Alguns querem ver velhos amigos, outros querem apenas dizer adeus. Outros querem sentir o vento na cara ou apenas beber um café ou comer um gelado a olhar para o rio. Vê-los felizes, fazem-nos felizes. Haverá sempre alguém que precisa de um passeio, como talvez os nossos pais, mães, irmãos, avós e tios.

E você, quem gostaria de levar a passear?

A INSPIRAÇÃO DE OLE KASSOW

Clique no vídeo para ver história contada por Ole Kassow



A NOSSA INSPIRAÇÃO

ERIC FRASER, 20 ANOS, VIVE NA ESCÓCIA

Em Junho de 2017, um jovem estudante de medicina escocês, Eric Fraser foi filmado como parte do documentário “Amazing Humans” da BBC por seu trabalho voluntário com a Cycling Without Age (CWA).

Até hoje o vídeo tem mais de **27 milhões de visualizações**.

Depois de assistirmos a este vídeo, sabíamos que tínhamos que fazer parte da CWA e trazer o movimento para Portugal.



Clique no vídeo para ver história de Eric Fraser





PEDALAR SEM IDADE LISBOA

A missão da Pedalar Sem Idade é retirar os idosos da solidão das suas casas ou da rotina diária dos lares e levá-los a passear durante 1 hora com pilotos voluntários treinados, em veículos adaptados para o efeito, **re-integrando-os nas suas comunidades.**

A Pedalar Sem Idade acrescenta **benefícios relevantes para a integração dos idosos ou de pessoas com mobilidade reduzida nas suas comunidades locais, na melhoria do seu bem-estar geral, da sua auto-estima e auto-confiança.**





SENTIDO DE PROPÓSITO E LIBERDADE

Oportunidades que de outra forma não existiriam. Impacto positivo quer na dimensão física, quer na cognitiva.

Novas histórias, novos amigos, nova esperança. Sentimento de utilidade em que os idosos sentem que ainda fazem parte da sociedade.

Menor solidão, menor isolamento, mais integração.

Fotografia: Voluntário passeia duas idosas no Greenfest Portugal na NOVA SBE de Carcavelos nos dias 17 a 20 de Outubro.





UM SIMPLES ACTO DE GENEROSIDADE

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

Pedalar Sem Idade é uma atitude inovadora de ver o voluntariado, 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.

A Pedalar Sem Idade é um ato simples de generosidade que pretende voltar a incluir na sociedade portuguesa milhares de idosos.

Fotografia: Agente da Polícia de Segurança Pública passeia uma idosa e a sua auxiliar no VI Desafio Sénior no dia 26 de Setembro em Alvalade.





COMO VAMOS MUDAR O MUNDO APENAS COM UMA BICICLETA?

Os trishaws são bicicletas especializadas construídas em Copenhaga pela empresa TrioBike.

Incorporam características de segurança não encontradas em bicicletas normais. Com motor elétrico, levam 2 passageiros + 1 piloto.

Opções incluem cintos de segurança, capuz de chuva dobrável, baterias adicionais e cobertores.





INCLUSÃO SOCIAL

Quebrar barreiras da solidão, abandono e isolamento do público-alvo (re)integrando-o nas comunidades locais, melhorar o seu bem-estar geral e auto-estima. Aproximar famílias, com forte componente inter-geracional, promovendo a inclusão social e cidadina e o desenvolvimento de laços solidários: articulares, Instituições e Empresas.

Promove a idade maior, a melhoria na condição de vida dos seniores, o voluntariado, uma vida saudável e relações entre gerações e famílias.



OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL



A Pedalar Sem Idade integra na sua missão 3 desses objectivos que converte em 5 pilares fundamentais de actuação.



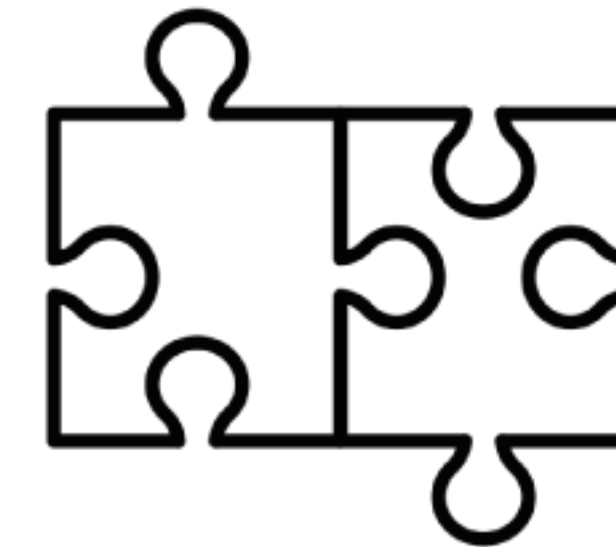
1. GENEROSIDADE



2. DEVAGAR



3. STORYTELLING



4. RELAÇÕES



5. SEM IDADE





O DIREITO AO VENTO NOS CABELOS

Mais de 50.000 idosos em todo o mundo experimentaram os passeios da Pedalar Sem Idade, quebrando barreiras de isolamento social, solidão e depressão.

O “direito de voltar a sentir o vento nos cabelos” possui um efeito extraordinário e poderoso na revitalização dos idosos.

A ligação à natureza, voltar a viver a cidade, a ligação com os jovens “Pilotos” envolvidos na atividade e a partilha das suas histórias, representam devolver a dignidade e uma vida ativa a quem já deu tanto aos outros.





A PEDALAR SEM IDADE NO MUNDO

Os impactos nas comunidades apoiadas pelo CWA são reais e profundos. Proporciona uma oportunidade de experimentar a vida além dos limites de uma casa, residência ou condição física.

A experiência dos voluntários, enquanto pilotos voluntários, é enriquecedora e marcante, fazendo-os sentir que “fazem efetivamente a diferença” junto das suas comunidades locais.



1300

Voluntários



45

Países



2000

Trishaws

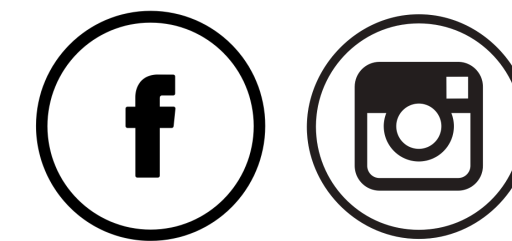


Este apoio vai ter este impacto nas ruas da nossa cidade.



**Fotografia: 26 de Setembro de 2019
Campo de Jogos INATEL em Alvalade**





Visite-nos em www.pedalarsemidadelisboa.pt

PEDALAR SEM IDADE LISBOA - ASSOCIAÇÃO DE APOIO À 3ª IDADE

Avenida Fontes Pereira de Melo, 16 1050-010 Lisboa | +351 210 999 600

Rui Guedes de Quinhones | Presidente da Direcção

T: + 351 931 768 301 | rui.quinhones@pedalarsemidadelisboa.pt

Carla Palmeiro Silva | Vice-Presidente da Direcção

T: +351 912 015 950 | carlapalmeiro@pedalarsemidadelisboa.pt

Direcção da Assembleia Geral

Helena Presas | T: +351 964 017 878

João Miguel Guerra | T: +351 919 031 356

direcao@pedalarsemidadelisboa.pt