



# PLANO DE ATIVIDADES

2024

# Índice

1. INTRODUÇÃO .....	2
2. EIXOS, OBJETIVOS E ATIVIDADES .....	2
(E1) Organização e Funcionamento .....	4
(E2) Promoção de Atividades .....	4
(E3) Tradição .....	5
(E4) Comunicação .....	5
3. ORÇAMENTO .....	6
4. MEIOS HUMANOS .....	7
4.1 Sócios .....	7
4.2 Entidades Parceiras .....	7
4.3 Voluntários .....	7
5. NOTA FINAL .....	7

## 1. INTRODUÇÃO

---

A Free to Be é uma associação de características assumidamente informais que nasceu de conversas, entre amigos, em torno da educação e da preocupação de formar seres humanos empáticos e capazes de construir conhecimento em prol de um Bem Comum. Foi-se desenvolvendo a ideia de trilhar um caminho, de cooperação com a comunidade, livre de individualismos com o único objetivo de servir a Humanidade e proteger o Planeta.

Sendo a Sustentabilidade uma preocupação obrigatória pelo momento crítico que o Planeta e a Humanidade enfrentam, e com a entrada em vigor, desde 2016, da resolução da ONU “Transformar o nosso mundo: Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável”, considerou-se pertinente criar uma associação que educasse para a sustentabilidade.

A Free to Be – Associação Educar para a Sustentabilidade, notarialmente constituída em 06 de Junho de 2018, com a sede em Rua do Moinho - Casal do Moinho - Casais da Lagoa, na freguesia de Aveiras de Baixo, concelho de Azambuja, pretende proporcionar oportunidades educativas, a todas as faixas etárias, que promovam o desenvolvimento do ser humano enquanto ser livre pluridimensional, capaz de protagonizar a construção de conhecimento, valores e atitudes que lhe permitam ser agente de transformação num mundo que se almeja sustentável e equitativo.

## 2. EIXOS, OBJETIVOS E ATIVIDADES

---

A Associação Free to Be tem como objetivos gerais:

- Proporcionar experiências educativas para a construção de conhecimentos, valores, atitudes e habilidades para um modo de vida sustentável na comunidade local e nacional;
- Contribuir para a cooperação e partilha de conhecimento científico e técnico relacionado com sustentabilidade;

- Contribuir para a preservação dos conhecimentos tradicionais que contribuam para a proteção ambiental e bem-estar humano;
- Proporcionar oportunidades educativas que promovam o desenvolvimento do potencial humano;
- Promover atividades de âmbito desportivo, artístico, científico e cultural;
- Promover atividades que contribuam para o desenvolvimento espiritual e bem-estar emocional.

A presente proposta de plano de atividades pretende definir uma estratégia planeada de dinamização de diversas atividades e eventos, assentes em Objetivos Específicos, Objetivos Gerais e Eixos de Atuação.

Tendo em conta que os atuais Órgãos Sociais tomaram posse em outubro de 2023 e que a atividade da associação esteve suspensa desde o início de 2020 até maio de 2023, considera-se que a principal prioridade desta Direção deve ser a reorganização interna, mantendo as atividades que estão mais consolidadas.

De salientar que a principal prioridade desta Direção passa por firmar um protocolo com entidades autárquicas que possibilite, na área geográfica de implantação da associação e com acesso ao público em geral, utilizar um espaço que sirva tanto de sede da associação seja como espaço para organizar atividades de contacto com a comunidade.

Pretende-se que as atividades sejam dinamizadas em especial pelos sócios da Free to Be, contudo dependendo dos temas, serão efetuados por parceiros da Associação, tanto individuais como coletivos.

Sendo assim os eixos de atuação, para o ano de 2024, serão os seguintes (Anexo):

- Organização e Funcionamento (E1);
- Promoção de Atividades (E2);
- Tradição (E3);
- Comunicação(E4).

## (E1) Organização e Funcionamento

---

Pretendemos:

- Utilizar a antiga Escola Primária de Casais de Baixo, na freguesia de Azambuja, como espaço físico da associação (Objetivo Geral 1 – OG1), protocolando com a Junta de Freguesia de Azambuja a sua utilização (Objetivo Específico 1 – OE1). É prioridade desta Direção assinar o protocolo (Atividade 1 – A1) garantir o seu cumprimento (Atividade 2 – A2), promovendo reuniões regulares com o executivo da Junta e cumprindo as obrigações legalmente previstas;
- Aumentar o número de associados (Objetivo Geral 2 – OG2), promovendo a divulgação de atividades que visem esse aumento (Objetivo Específico 1 – OE2). Desta forma iremos trabalhar no sentido de aumentar o número de publicações nas diversas redes sociais divulgando as atividades da associação (Atividade 3 – A3);
- Cumprir os requisitos que permitam promover a candidatura da Free to Be ao Estatuto de Utilidade Pública (Objetivo Geral 3 – OG3) implementando normas, regulamentos e requisitos (Objetivo Específico 3 – OE3), nomeadamente a criação do Regulamento Interno (Atividade 4 – A4) e a manutenção da atualização do registo nominal dos associados (Atividade 5 – A5).

## (E2) Promoção de Atividades

---

Pretendem-se promover atividades:

- de âmbito desportivo, artístico, científico e cultural (Objetivo Geral 4 – OG4), nomeadamente eventos artísticos (Objetivo Específico 4 – OE4) como Teatro Infantil (Atividade 6 – A6) e eventos culturais (Objetivo Específico 5 – OE5) organizando o “Clube da Palavra” (Atividade 7 – A7)

- que contribuam para o desenvolvimento espiritual e bem-estar emocional (Objetivo Geral 5 – OG5), nomeadamente, como o Chi Kung (Atividade 8 – A8) e a Biodanza para crianças (Atividade 9 – A9).

## (E3) Tradição

---

Partindo do princípio que o OE1 se irá concretizar, e partindo da vontade de contribuir para a preservação dos conhecimentos tradicionais que contribuam para a proteção ambiental e bem estar humano (Objetivo Geral 6 – OG6) esta Direção pretende solicitar a colaboração de todos os associados para que ajudem a construir um projeto de memória coletiva que preserve a construção do espaço da antiga Escola Primária dos Casais de Baixo (Objetivo Específico 7 – OE7) que se consubstanciará em duas atividades: recolha e tratamento dos testemunhos (Atividade 10 – A10) e construção de mural coletivo (Atividade 11 – A11).

## (E4) Comunicação

---

No que diz respeito à comunicação o pretende-se divulgar a missão, visão, valores, princípios orientadores e objetivos da Free to Be junto da comunidade:

- mantendo e dinamizando a página pública na internet (Objetivo Específico 8 – OE8), disponibilizando todos os relatórios de atividades e de contas (Atividade 12 – A12) e mantendo atualizada a lista dos titulares dos órgãos sociais, (Atividade 13 – A13)
- promovendo o estabelecimento de parcerias de colaboração com meios de comunicação social com implantação local e regional (Objetivo Específico 9 – OE9) através da criação de um espaço de opinião/divulgação num jornal regional (Atividade 14 – A14)
- Promovendo reuniões com parceiros da Administração Local (Câmaras e Freguesias) por forma a estabelecer parcerias que possibilitem a concretização de alguns dos eixos essenciais (Objetivo Específico 10 – OE10), em particular com as autarquias de Azambuja e Cartaxo (Atividade 15 – A15).

### 3. ORÇAMENTO

O financiamento e a sustentabilidade da Free to Be passa pelo contributo através de joias e quotas dos associados, serviços prestados ao público e associados, eventos destinados ao público e associados, participações dos associados nas ações que diretamente lhes respeitem, rendimentos de bens próprios, doações, legados, heranças e respetivos rendimentos, subsídios concedidos pelo Estado ou por outras entidades públicas ou privadas.

Enquanto não se obtiver financiamento, teremos de apostar no voluntariado em todas as valências para execução das ações necessárias ao desenvolvimento das atividades.

<b>Mapa Orçamental - Ano 2024</b>			
		<b>Saldo do ano anterior</b>	<b>958,78</b>
<b>Recebimentos</b>		<b>Pagamentos</b>	
1. Recebimentos de Atividades		1. Funcionamento	
Jóias e Quotas	240,00 €	Pessoal	0,00 €
Atividades	80,00 €	Seguros	0,00 €
Doações	0,00 €	Rendas	0,00 €
Subsídios	0,00 €	Manutenção	100,00 €
Outros	0,00 €	Água, Eletricidade, Gás	0,00 €
		Representação e Deslocações	0,00 €
2. Recebimentos comerciais	0,00 €	Comunicações	120,00 €
		Material de Escritório	0,00 €
3. Recebimentos capitais	0,00 €	Higiene, segurança e conforto	0,00 €
		Despesas Específicas das Atividades	20,00 €
4. Recebimentos prediais	0,00 €	Outras	0,00 €
		2. Investimento	0,00 €
		Aquisição de Equipamentos	0,00 €
		Aquisição ou Construção de Instalações	0,00 €
		Outras	0,00 €
<b>Total</b>	<b>320,00 €</b>	<b>Total</b>	<b>240,00 €</b>
		<b>Receita</b>	<b>320,00 €</b>
		<b>Despesa</b>	<b>240,00 €</b>
		<b>Saldo</b>	<b>1 038,78 €</b>

## 4. MEIOS HUMANOS

---

### 4.1 Sócios

---

Os associados da Free to Be serão sempre os primeiros a apresentar propostas de atividades a serem desenvolvidas, bem como os primeiros a colaborar voluntariamente na sua realização.

### 4.2 Entidades Parceiras

---

Pretende-se que exista a criação de uma ligação duradoura com as entidades parceiras de forma a possibilitar a continuidade e melhoria das atividades que serão desenvolvidas em conjunto.

### 4.3 Voluntários

---

Nas diversas atividades poderá existir necessidade de voluntários que não sejam sócios. Irão desenvolver atividades sempre com a supervisão de sócios que estejam a gerir a atividade.

## 5. NOTA FINAL

---

Durante o ano de 2024 a Direção da Free to Be assume como seu grande desígnio a implantação física de um espaço condigno onde seja possível desenvolver as suas atividades.

Contamos com todos os associados, familiares, parceiros e amigos para que consigamos cumprir o que nos propomos.

Azambuja,

A Direção

Presidente

Secretário

Tesoureiro



# ANEXO

EIXOS	OBJETIVOS GERAIS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	ATIVIDADES	NOME DA ATIVIDADE	PERIODICIDADE	CALENDARIZAÇÃO	METAS	FORTE DE COMPROVAÇÃO					
Organização e Funcionamento	Utilizar a antiga Escola Primária de Casais de Baixo Azambuja) como espaço físico da associação	OG1 Protocolar com a Junta de Freguesia de Azambuja a utilização da antiga Escola Primária de Casais de Baixo Azambuja)	OE1	Assinar protocolo de utilização	A1	Protocolo de Cooperação e Utilização da antiga Escola Primária de Casais de Baixo	Não Aplicável	Até Fevereiro de 2024	100%	Assinatura do protocolo			
				Garantir cumprimento do protocolo	A2	Promover a realização de reuniões regulares com o executivo da Junta de Freguesia	Sempre que necessário	Até Dezembro de 2024	Não Aplicável	Não Aplicável			
	Aumentar o número de associadas	OG2 Promover a divulgação de atividades que visem o aumento de associados	OE2	Aumentar o número de publicações nas diversas redes sociais divulgando as atividades da associação	A3	Publicar atividades, notícias no sítio, página do Facebook, Instagram e X	Quinzenal	Até Dezembro de 2024	24 Publicações	Número de Publicações			
				Cumprir os requisitos que permitam promover a candidatura da Free to Be ao Estatuto de Utilidade Pública	OG3 Implementar todas as normas, regulamentos e requisitos que permitam construir a candidatura da Free to Be a entidade com o Estatuto de Utilidade Pública	OE3	Elaborar Regulamento Interno	A4	Elaborar Regulamento Interno	Não Aplicável	Até Dezembro de 2024	100%	Regulamento
							Manter um registo nominal atualizado dos associados	A5	Manter registo, na respetiva aplicação informática, de qualquer alteração verificada dos dados dos associados	Diariamente	Até Dezembro de 2024	100%	Atualização de Dados
Promoção de Atividades	Promover atividades de âmbito desportivo, artístico, científico e cultural	OG4	Organizar eventos artísticos	OE4	Teatro Infantil	A6	A designar	1x Ano	Até Dezembro de 2024	100%	Número de Eventos		
			Organizar eventos culturais	OE5	Organizar "Clube da Palavra"	A7	A designar	3 x Ano	Até Dezembro de 2024	67%	Número de Eventos		
	Promover atividades que contribuam para o desenvolvimento espiritual e bem estar emocional	OG5 Promover atividades	OE6	Dinamizar a atividade de Chi Kung	A8	Chi Kung	1x Semana	Até Dezembro de 2024	50%	Número de Eventos			
				Biodanza para Crianças	A9	Biodanza	3 x Ano	Até Dezembro de 2024	33%	Número de Eventos			
Tradição	E3 Contribuir para a preservação dos conhecimentos tradicionais que contribuam para a proteção ambiental e bem estar humano	OG6 Construir um projeto de memória coletiva que preserve a construção do espaço da Escola Primária dos Casais de Baixo	OE7	Recolha de testemunhos	A10	---	Não Aplicável	Até Dezembro de 2024	Não Aplicável	Não Aplicável			
				Construção de Mural	A11	---	Não Aplicável	Até Dezembro de 2024	Não Aplicável	Não Aplicável			
Comunicação	E4 Divulgar a missão, visão, valores, princípios orientadores e objetivos da Free to Be junto da comunidade	OG7	Manter e dinamizar a página pública na internet <a href="http://freetobe.pt">freetobe.pt</a>	OE8	Disponibilizar todos os relatórios de atividades e de contas.	A12	Não Aplicável	Não Aplicável	Até Dezembro de 2024	Não Aplicável	Não Aplicável		
					Manter atualizada a lista dos titulares dos órgãos sociais	A13	Não Aplicável	Não Aplicável	Até Dezembro de 2024	Não Aplicável	Não Aplicável		
			Promover parcerias de colaboração com meios de comunicação social com implantação local e regional	OE9	Criar e manter um espaço de opinião/divulgação num jornal regional	A14	1xMês	Até Dezembro de 2024	50%	Número de artigos			
			Promover reuniões com parceiros da Administração Local (Câmara e Freguesias) por forma a estabelecer parcerias que possibilitem a concretização de alguns dos eixos essenciais	OE10	Promover reuniões com as Autoridades Locais de Azambuja e Carfaxo	A15	Não Aplicável	Sempre que necessário	Até Dezembro de 2024	Não Aplicável	Não Aplicável		