

Free to Be

RELATÓRIO DE ATIVIDADES
2019

Janeiro 2020

INDÍCE

1. INTRODUÇÃO	2
2. ATIVIDADES	2
3. CRONOGRAMA	14
4. CONCLUSÕES	15
5. NOTA FINAL	15

1. INTRODUÇÃO

O presente documento visa efetuar uma descrição das atividades desenvolvidas pela Associação no ano 2019.

Pretende-se com esta sistematização criar base de informação das atividades ocorridas de forma a verificar quais os seus pontos fortes e oportunidades de melhoria.

2. ATIVIDADES

2.1. ATIVIDADE 1 – Biodanza

2.1.1. Descrição da Atividade

A **19 janeiro**, na Filarmónica de Aveiras de Cima realizou-se sessão de apresentação de Biodanza por donativo livre com a facilitadora Ana Garoupa.



2.1.2. Pontos Positivos

Os participantes mostraram interesse em voltar a praticar.

2.1.3. Pontos de Melhoria

Conseguir chegar a mais pessoas.

2.2. ATIVIDADE 2 – Atelier de Reciclagem com Arte

2.2.1. Descrição da Atividade

Realizada a **26 janeiro** na Filarmónica de Aveiras de Cima também por donativo livre e consciente com Alzira Maia como facilitadora.



2.2.2. Pontos Positivos

Apesar de só ter aparecido uma pessoa, esta mostrou muito entusiasmo e vontade de continuar.

2.2.3. Pontos de Melhoria

Conseguir realizar este tipo de atividades com regularidade e sempre no mesmo espaço para que a divulgação se vá fazendo “boca a boca” e se consiga formar um grupo de trabalho e partilha de conhecimento.

2.3. ATIVIDADE 3 – Noites de Poesia

2.3.1. Descrição da Atividade

Foram realizadas a **26 janeiro e a 23 fevereiro**, noites de Poesia com os temas Poesia de Amor e Poesia no Feminino na Filarmónica de Aveiras de Cima.



2.3.2. Pontos Positivos

Valorização da palavra e da importância da verbalização das emoções e sentimentos para desenvolvimento pessoal.

2.3.3. Pontos de Melhoria

Conseguir um local para desenvolver a atividade de forma regular com participantes que partilhem o gosto pela palavra e pela poesia.

2.4. ATIVIDADE 4 – Participação no Projeto Bingo

2.4.1. Descrição da Atividade

Realizada a **23 março** no Parque das Merendas da Praia Fluvial de Valada com vista a transmitir à população em geral, através de visitas às estações de captação e tratamento de águas, atividades lúdicas e palestras, a importância da gestão dos recursos hídricos com especial ênfase no rio Tejo. Participamos nas diferentes atividades e colaboramos com aula de Chi Kung.



2.4.2. Pontos Positivos

Os participantes mostraram bastante interesse e foram feitos contactos entre a Free to Be e o Projeto BINGO.

2.4.3. Pontos de Melhoria

Melhorar a coordenação das atividades entre a entidade organizadora e a Free to Be

2.5. ATIVIDADE 5 – Workshop Re-Agir

2.5.1. Descrição da Atividade

Inserido no projecto HUMAN B para a implementação de programas de desenvolvimento humano na comunidade (ODS3 da ONU) Teve a duração de 3 sessões gratuitas, nos dias **15, 22 e 29 de março** com o apoio da União de Freguesias de Algés, Linda-a-Velha, Carnaxide e Dafundo (divulgação e meios técnicos) e do Agrupamento de Escolas de Mirafleres (disponibilizou Ginásio da Escola Primária) com a colaboração da Free to Be (fornecimento das pulseiras de acesso e apoio local e na divulgação). Foram sessões abertas à comunidade (gratuitas) através do sistema Biodanza®.



2.5.2. Pontos Positivos

As pessoas presentes mostraram entusiasmo e muito interesse.

2.5.3. Pontos de Melhoria

Promover ainda mais participação.

2.6. ATIVIDADE 6 – Chi Kung em Azambuja

2.6.1. Descrição da Atividade

Desde **30 março, até ao final do ano**, todos os sábados, no jardim da Areeira ou no ginásio do Complexo de Piscinas de Azambuja foram proporcionadas aulas de Chi Kung por donativo livre e consciente.



2.6.2. Pontos Positivos

O número de praticantes tem vindo a aumentar.

2.6.3. Pontos de Melhoria

Promover ainda mais a atividade procurando novas estratégias de divulgação.

2.7. ATIVIDADE 7 – Escola em movimento

2.7.1. Descrição da Atividade

A **4 abril** na Escola Secundária do Cartaxo o grupo de professores de Geografia proporcionam Biodanza aos alunos com o tema "Diversidade Cultural".

2.7.2. Pontos Positivos

Alunos e professores, apesar da timidez inicial, desfrutaram das propostas apresentadas.

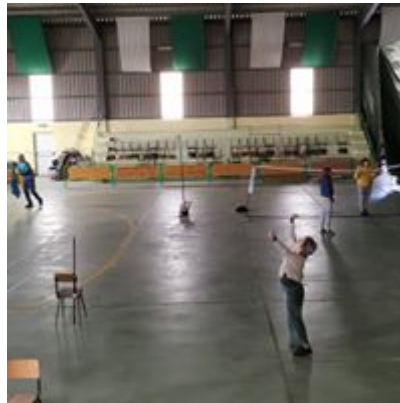
2.7.3. Pontos de Melhoria

Nestas situações ter mais atenção ao espaço físico, pois a sala tornou-se pequena para o número de participantes.

2.8. ATIVIDADE 8 – Dia Mundial da Atividade Física

2.8.1. Descrição da Atividade

Realizada a **6 abril**, no Pavilhão de Vila Nova da Rainha. Foram promovidas gratuitamente as seguintes atividades: Caminhada, Vólei, Badminton, Chi kung, Yoga e Biodanza.



2.8.2. Pontos Positivos

Os facilitadores aceitaram convite com entusiasmo e os cafés da vila apoiaram com pequeno almoço e lanche.

2.8.3. Pontos de Melhoria

A participação maior foi durante a manhã, não havendo qualquer participação durante a tarde, devido, talvez, ao mau tempo que se fez sentir neste dia. A divulgação nas redes sociais, flyers e divulgação no folheto da Câmara Municipal não se mostraram suficientes.

2.9. ATIVIDADE 9 – Dia Mundial da Criança

2.9.1. Descrição da Atividade

Participação no evento realizado a **4 junho** pela Câmara Municipal do Cartaxo.



2.9.2. Pontos Positivos

Algumas crianças e adultos mostraram interesse pelos temas apresentados em pequenos vídeos e slides, desde a poluição dos oceanos, à poluição da indústria têxtil ...

2.9.3. Pontos de Melhoria

Conseguir maior interação com as crianças, seja por jogos, conversas informais e/ou trabalhos manuais.

2.10. ATIVIDADE 10 – Festa Anual do Vale da Pedra

2.10.1. Descrição da Atividade

A **7 de junho** participamos com stand de divulgação da Associação e venda de reciclados para angariação de fundos.



2.10.2. Pontos Positivos

As pessoas mostraram algum interesse e através de conversas informais vamos conseguindo passar a nossa mensagem.

2.10.3. Pontos de Melhoria

Tornar mais apelativo o visual do stand.

2.11. ATIVIDADE 11 – Festa da Família do Jardim de Infância do Vale da Pedra

2.11.1. Descrição da Atividade

Realizada a **15 de junho**, esta Festa foi organizada pela Free to Be e pelo Jardim de Infância com o objetivo de angariar fundos para pavimento desportivo exterior.



2.11.2. Pontos Positivos

Conseguiu-se o envolvimento da comunidade, das famílias e da Freguesia. Conseguiu-se ainda patrocínios das empresas Campil e Epal, tendo esta última patrocinado o valor total da obra. Assim, o dinheiro angariado na festa foi para bancadas em aço inox, isolamento acústico de uma sala, floreiras em cortiça, hortas portáteis, compositores e plantas.

2.11.3. Pontos de Melhoria

Não há nada a registar.

2.12. ATIVIDADE 12 – Festa Anual de Vila Nova da Rainha

2.12.1. Descrição da Atividade

Realizada entre os dias 27 a 30 junho incluía stands de venda de artesanato no pavilhão desportivo. A Free to Be esteve presente para angariação de fundos através da venda de reciclados e para divulgação da mensagem de comportamentos mais sustentáveis.

2.12.2. Pontos Positivos

Dar a conhecer a Associação na freguesia.

2.12.3. Pontos de Melhoria

Tornar stand mais apelativo de modo a veicular melhor a mensagem de educar para a sustentabilidade.

2.13. ATIVIDADE 13 – Entrevista na Kuriakus TV

2.13.1. Descrição da Atividade

Realizada no dia **23 de julho** com a participação da Susana Lucas e Maria de Jesus Costa.

2.13.2. Pontos Positivos

Divulgação da Associação.

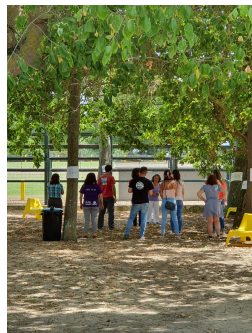
2.13.3. Pontos de Melhoria

Não há nada a registar.

2.14. ATIVIDADE 14 – Dia Internacional da Juventude

2.14.1. Descrição da Atividade

Realizada nos dias **9 e 10 de agosto** em Valada pela Câmara Municipal do Cartaxo, Conselho Municipal da Juventude do Cartaxo e Junta de Freguesia de Valada. Participamos com aula de Chi kung e stand para sensibilização ambiental.



2.14.2. Pontos Positivos

Contacto e partilha com a ASPEA-Associação Portuguesa de Educação Ambiental.

2.14.3. Pontos de Melhoria

Nada a registar

2.15. ATIVIDADE 15 – Entrevista à rádio KFM

2.15.1. Descrição da Atividade

Entrevista realizada a **26 setembro** para divulgação da Festa Anual da Free to Be pela Susana Lucas.

2.15.2. Pontos Positivos

Divulgação da Associação a nível regional.

2.15.3. Pontos de Melhoria

Não há nada a registar.

2.16. ATIVIDADE 16 – 2ª Edição da Festa Anual da Free to Be

2.16.1. Descrição da Atividade

Realizada a **28 setembro** no Parque de Santa Eulália no Cartaxo com a colaboração de vários facilitadores, terapeutas, palestrantes e contadores de histórias. Todas as atividades foram gratuitas e abertas ao público em geral.



2.16.2. Pontos Positivos

Apesar de ter menos participantes em relação ao ano passado, todos os presentes se envolveram nas atividades propostas mostrando entusiasmo e empatia.

2.16.3. Pontos de Melhoria

Procurar fazer ainda mais divulgação, tentando sempre transmitir o âmbito de atuação da Associação.

2.17. ATIVIDADE 17 – Participação no Organii Ecomarket

2.17.1. Descrição da Atividade

Participação a **26 outubro** no evento Organii ecomarket com uma atividade mediada por Cristina Loureiro com apoio da Susana Lucas. A atividade consistiu numa Meditação Ativa através da pintura.



2.17.2. Pontos Positivos

Divulgação da Associação.

2.17.3. Pontos de Melhoria

Nada a registar.

2.18. ATIVIDADE 18 – Artesanato no Mercado

2.18.1. Descrição da Atividade

Realizado a **3 novembro** no Mercado de Vila Nova da Rainha com o grande objetivo de promover os produtos e o comércio local.



2.18.2. Pontos Positivos

A Associação vai conseguindo veicular a mensagem da importância do consumo local e da política dos 5Rs.

2.18.3. Pontos de Melhoria

Conseguir formas mais apelativas de divulgação e promoção do evento para aumentar o número de participantes.

2.19. Atividade 19 – Biodanza em Azambuja

2.19.1. Descrição da Atividade

Foram realizadas a **9, 23 e 30 de novembro**, aulas de apresentação de Biodanza no Ginásio do Complexo de Piscinas de Azambuja com o objetivo de tentar formar uma turma para se desenvolver trabalho terapêutico durante o ano 2020 com a facilitadora Ana Garoupa.



2.19.2. Pontos Positivos

Grande apoio por parte da equipa do complexo de piscinas.

2.19.3. Pontos de Melhoria

Continuar a divulgação e o contacto via internet com as pessoas interessadas de modo a tentar formar grupo.

2.20. Atividade 20 – Mercado de Natal de Vila Nova da Rainha

2.20.1. Descrição da Atividade

Realizada a **8 dezembro** no Mercado de Vila Nova da Rainha foi organizada pela Freguesia com a participação de vários artesãos e comerciantes locais.



2.20.2. Pontos Positivos

A participação da Associação para veiculação da mensagem da Sustentabilidade.

2.20.3. Pontos de Melhoria

Inovar na forma de transmitir a mensagem e de chegar à população menos informada e menos consciente da problemática da sustentabilidade.

2.21. ATIVIDADE 21 – Certame de Natal

2.21.1. Descrição da Atividade

Realizado nos dias **6, 7 e 8 de dezembro**, promovido pela Companhia das Artes e Centro Social do Vale da Pedra. A Free to Be participou com o objetivo de transmitir a importância da reciclagem, mas também para angariação de fundos através da venda de reciclados.



2.21.2. Pontos Positivos

O reconhecimento da associação e da mensagem que veicula.

2.21.3. Pontos de Melhoria

Procurar formas cada vez mais apelativas e eficazes de transmissão da mensagem.

3. CRONOGRAMA

2019	janeiro				fevereiro				março				abril				maio				junho				julho				Agosto				setembro				outubro				novembro				dezembro			
Sem/Act	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Act1			■																																													
Act2				■																																												
Act3				■			■																																									
Act4								■																																								
Act5							■	■	■																																							
Act6									■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
Act7											■																																					
Act8											■																																					
Act9																				■																												
Act10																				■																												
Act11																				■																												
Act12																																																
Act13																																																
Act14																																																
Act15																																																
Act16																																																
Act17																																																
Act.18																																																
Act.19																																																
Act.20																																																
Act.21																																																

4. CONCLUSÕES

Tendo como base a análise dos pontos positivos e de melhoria das diversas atividades, continuamos a debater-nos com a pouca participação e diminuto envolvimento da comunidade nas atividades promovidas quer pela Free to Be quer pelas outras entidades com as quais colaborámos.

Ainda assim, continuaremos na busca de uma melhor e maior divulgação dos eventos, bem como na procura de colaboradores que partilhem seus conhecimentos nos mais variados domínios, voluntariamente ou por valores simbólicos para que possamos continuar a desenvolver atividades por donativo livre ou valores mais acessíveis.

5. NOTA FINAL

Apesar das dificuldades continuaremos durante o ano 2020 a promover atividades que eduquem e contribuam para a Sustentabilidade, procurando sempre um ambiente de partilha, amor e empatia entre todos os participantes.

E porque acreditamos que a transformação da sociedade passa pela mudança e crescimento interno continuaremos a proporcionar atividades que, de algum modo, contribuam para o desenvolvimento pessoal.

Azambuja, 25 de janeiro 2020



Susana Maria Melo Fernandes Afonso Lucas

(Presidente da Direção da Free to Be – Associação Educar para a Sustentabilidade))