



# PLANO DE ATIVIDADES

2026

# Índice

1. INTRODUÇÃO .....	2
2. EIXOS, OBJETIVOS E ATIVIDADES .....	2
(E1) Organização e Funcionamento .....	4
(E2) Promoção de Atividades .....	4
(E3) Projetos .....	5
(E4) Comunicação .....	5
3. ORÇAMENTO .....	6
4. MEIOS HUMANOS .....	7
4.1 Sócios .....	7
4.2 Entidades Parceiras .....	8
4.3 Voluntários .....	8
5. NOTA FINAL .....	8

## Free to Be – Associação Educar para a Sustentabilidade



Morada - Antiga Escola Primária de Casais de Baixo, Rua dos Casaleiros, 2050-360 Azambuja

Sede Estatutária - Rua do Moinho, Casal do Moinho, Casais da Lagoa, 2050-038 Aveiras de Baixo



## 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.

Atualmente a FREE TO BE está sedeadada na Antiga Escola Primária de Casais de Baixo, na Freguesia de Azambuja, onde desenvolve as suas atividades.

## 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;

### Free to Be - Associação Educar para a Sustentabilidade



Morada - Antiga Escola Primária de Casais de Baixo, Rua dos Casaleiros, 2050-360 Azambuja

Sede Estatutária - Rua do Moinho, Casal do Moinho, Casais da Lagoa, 2050-038 Aveiras de Baixo



- 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.

Este plano pretende consolidar as atividades já existentes, propondo a realização de novas atividades quer no espaço da Antiga Escola Primária de Casais de Baixo, mas também na Freguesia de Vila Nova da Rainha.

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 2026, serão os seguintes (Anexo):

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

**Free to Be - Associação Educar para a Sustentabilidade**

 Morada - Antiga Escola Primária de Casais de Baixo, Rua dos Casaleiros, 2050-360 Azambuja

Sede Estatutária - Rua do Moinho, Casal do Moinho, Casais da Lagoa, 2050-038 Aveiras de Baixo

## (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), monitorizando o protocolo de cooperação com a Junta de Freguesia de Azambuja (Objetivo Específico 1 – OE1), promovendo reuniões regulares com o executivo da Junta e cumprindo as obrigações legalmente previstas (Atividade 1 – A1);
- Aumentar o número de associados (Objetivo Geral 2 – OG2), promovendo a divulgação de atividades que visem esse aumento (Objetivo Específico 2 – OE2). Iremos trabalhar no sentido de aumentar o número de publicações nas diversas redes sociais divulgando as atividades da associação (Atividade 2 – A2);
- 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 3 – A3) e a manutenção da atualização do registo nominal dos associados (Atividade 4 – A4) através de um programa de gestão de associados.

## (E2) Promoção de Atividades

---

Pretendemos promover atividades:

- de convívio entre associados e convidados da associação através da realização da Festa Anual (Objetivo Geral 4 – OG4; Objetivo Específico 4 – OE4; Atividade 5 – A5);
- de âmbito desportivo, artístico, científico e cultural (Objetivo Geral 5 – OG5), nomeadamente eventos artísticos (Objetivo Específico 5 – OE5) como exposições com materiais sustentáveis (Atividade 6 – A6) e eventos sobre Desenvolvimento Sustentável (Objetivo Específico 6 – OE6), nomeadamente através de um Ciclo de Conversas Sustentáveis (Atividade 7 – A7);

**Free to Be – Associação Educar para a Sustentabilidade**

 Morada - Antiga Escola Primária de Casais de Baixo, Rua dos Casaleiros, 2050-360 Azambuja

Sede Estatutária - Rua do Moinho, Casal do Moinho, Casais da Lagoa, 2050-038 Aveiras de Baixo

[www.freetobe.pt](http://www.freetobe.pt)

[contacto@freetobe.pt](mailto:contacto@freetobe.pt)

 [freetobept](https://www.facebook.com/freetobept)

 [freetobept](https://www.instagram.com/freetobept)

- que contribuam para o desenvolvimento espiritual e bem-estar emocional (Objetivo Geral 6 – OG6), através da promoção de atividades de desenvolvimento pessoal (Objetivo Específico 7 – OE7), tais como o Chi Kung (Atividade 8 – A8), a Biodanza para Famílias (Atividade 9 – A9), o “Dia das Massagens” (Atividade 10 – A10), o “Dia da Família (Atividade 11- A11) e o “Dia do Yoga” (Atividades 12 – A12).

### **(E3) Projetos**

---

Promoveremos e colaboraremos em projetos que potenciem os objetivos da FREE TO BE (Objetivo Geral 7 – OG7), através da promoção da construção de uma ilha de biodiversidade na freguesia de Vila Nova da Rainha (Objetivo Específico 8 – OE8). Para tal, iremos trabalhar na procura de financiamento (Atividade 13 – A13) e na execução técnica do respetivo projeto da Ilha de Biodiversidade (Atividade 14 – A14).

### **(E4) Comunicação**

---

Pretendemos divulgar a missão, visão, valores, princípios orientadores e objetivos da FREE TO BE junto da comunidade (Objetivo Geral 8 – OG8):

- mantendo e dinamizando a página pública na internet (Objetivo Específico 9 – OE9), disponibilizando todos os relatórios de atividades e de contas (Atividade 15 – A15) e mantendo atualizada a lista dos titulares dos órgãos sociais (Atividade 16 – A16);
- agilizando a comunicação direta com associados e amigos (Objetivo Específico 10 – OE10), através da criação e manutenção de um canal de comunicação instantâneo (Atividade 17 – A17);

#### **Free to Be – Associação Educar para a Sustentabilidade**

 Morada - Antiga Escola Primária de Casais de Baixo, Rua dos Casaleiros, 2050-360 Azambuja

Sede Estatutária - Rua do Moinho, Casal do Moinho, Casais da Lagoa, 2050-038 Aveiras de Baixo

[www.freetobe.pt](http://www.freetobe.pt)

[contacto@freetobe.pt](mailto:contacto@freetobe.pt)

 [freetobept](https://www.facebook.com/freetobept)

 [freetobept](https://www.instagram.com/freetobept)

- Promovendo reuniões com entidades públicas e privadas que visem estabelecer parcerias de colaboração (Objetivo Específico 11 – OE11), nomeadamente com escolas, associações e empresas locais (Atividade 18 – A18);
- Promovendo reuniões com parceiros da Administração Local (Câmara e Freguesias) por forma a estabelecer parcerias que possibilitem a concretização de alguns dos eixos essenciais (Objetivo Específico 12 – OE12), especificamente com as Autarquias Locais de Azambuja, Alenquer e Cartaxo (Atividade 19 – A19).

### 3. ORÇAMENTO

---

O orçamento da FREE TO BE para o corrente ano prevê um total de 7.500,00 € em recebimentos, provenientes essencialmente de donativos, quotas e das atividades realizadas. No que respeita aos pagamentos, o montante de 7.000,00 € será maioritariamente canalizado para o eixo de Projetos (E3), sendo o remanescente destinado a assegurar o Funcionamento (E1) e a Comunicação (E4) da associação.

Dada a ausência de verba para custos com pessoal, a execução operacional de todos os eixos de atuação assentará estrategicamente no regime de voluntariado, garantindo assim a sustentabilidade e viabilidade das atividades planeadas.

#### Free to Be – Associação Educar para a Sustentabilidade

 Morada - Antiga Escola Primária de Casais de Baixo, Rua dos Casaleiros, 2050-360 Azambuja

Sede Estatutária - Rua do Moinho, Casal do Moinho, Casais da Lagoa, 2050-038 Aveiras de Baixo

Mapa Orçamental - Ano 2026			
		Saldo do ano anterior	783,77
Recebimentos		Pagamentos	
1. Recebimentos de Atividades		1. Funcionamento	
Jóias e Quotas	300,00 €	Pessoal	0,00 €
Atividades	200,00 €	Seguros	0,00 €
Donativos	7.000,00 €	Rendas	0,00 €
Subsídios	0,00 €	Manutenção	50,00 €
Outros	0,00 €	Água, Eletricidade, Gás	0,00 €
		Representação e Deslocações	0,00 €
2. Recebimentos comerciais	0,00 €	Comunicações	250,00 €
		Material de Escritório	0,00 €
3. Recebimentos capitais	0,00 €	Higiene, segurança e conforto	50,00 €
		Despesas Específicas das Atividades	50,00 €
4. Recebimentos prediais	0,00 €	Projetos	6.500,00 €
		2. Investimento	0,00 €
		Aquisição de Equipamentos	100,00 €
		Aquisição ou Construção de Instalações	0,00 €
		Outras	0,00 €
<b>Total</b>	<b>7.500,00 €</b>	<b>Total</b>	<b>7.000,00 €</b>
		<b>Receita</b>	<b>7.500,00 €</b>
		<b>Despesa</b>	<b>7.000,00 €</b>
		<b>Saldo</b>	<b>1.283,77 €</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.

#### Free to Be - Associação Educar para a Sustentabilidade

Morada - Antiga Escola Primária de Casais de Baixo, Rua dos Casaleiros, 2050-360 Azambuja

Sede Estatutária - Rua do Moinho, Casal do Moinho, Casais da Lagoa, 2050-038 Aveiras de Baixo

www.freetobe.pt

contacto@freetobe.pt

freetobept

freetobept

## 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

---

Para 2026, o grande desígnio da Direção é a dinamização do espaço da associação (E1), consolidando a Promoção de Atividades (E2) e a execução dos Projetos (E3) previstos. Contamos com a colaboração voluntária de associados e parceiros estratégicos (E4) para cumprir com sucesso este plano de atividades e fortalecer a presença da FREE TO BE na comunidade.

Azambuja,

A Direção

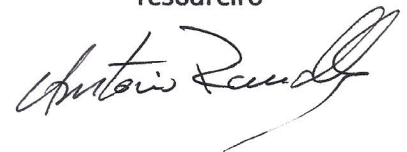
Presidente



Secretário



Tesoureiro



# ANEXO

EIXOS	OBJETIVOS GERAIS		OBJETIVOS ESPECÍFICOS		ATIVIDADES		PERIODICIDADE	CALENDARIZAÇÃO	METAS	FONTE DE COFINANCIAMENTO			
Organização e Funcionamento	001	Utilizar a antiga Escola Primária de Casais de São Aumbujó como espaço físico da associação	001	Mantimento protocolo de cooperação com o Junta de Freguesia de Azeitão e utilização da antiga Escola Primária de Casais de São Aumbujó	A1	Promover a realização de reuniões regulares como executivo do Junta de Freguesia	Sempre que necessário	A16 dezembro de 2026	Não Aplicável	Não Aplicável			
			002	Divulgar atividades que visem o aumento de associados	A2	Aumentar o número de publicações nas diversas redes sociais divulgando as atividades da associação	A2	Começar com as obrigações previstas no protocolo	Sempre que necessário	A16 dezembro de 2026	Não Aplicável	Não Aplicável	
	003	Cumprir os requisitos que permitam promover a candidatura do Freixo ao Estado de Utilidade Pública	003	Implementar todas as normas, regulamentos e requisitos que permitam constituir a candidatura do Freixo à entidade com o Estatuto de Utilidade Pública	A3	Elaborar Regulamento Interno	Não Aplicável	Quaterenal	A16 dezembro de 2026	24 Publicações	Número de Publicações		
			004	Organizar Festa Anual	A4	Organizar o festa anual da associação	A4	Mantir registo, no respetivo aplicação informática, de qualquer alteração verificada dos dados das associadas	Diariamente	A16 dezembro de 2026	100%	Atualização de dados	
Promoção de Atividades	005	Promover e Organizar atividades de âmbito desportivo, artístico, científico e cultural	005	Promover e Organizar eventos artísticos	A5	Realizar Anual Free To Be - Dia da Sustentabilidade	Anual	26 de setembro	100%	Evento	Evento		
			006	Promover e Organizar eventos artísticos	A6	Organizar exposições com materiais sustentáveis	A6	Entre Feiras e Livros	1x Anual	6,7 e 8 de fevereiro	100%	Evento	Evento
	007	Promover e Organizar eventos sobre Desenvolvimento Sustentável	007	Promover e Organizar eventos sobre Desenvolvimento Sustentável	A7	Organizar "Ciclo de Conversas Sustentáveis"	A7	Feira e Trocar o Simbólico	1x Anual	8,9 e 10 maio	100%	Evento	Evento
			008	Promover e Organizar eventos sobre Desenvolvimento Sustentável	A8	Organizar "Ciclo de Conversas Sustentáveis"	A8	Conversas com...	1x Mês	A16 dezembro de 2026	50%	Evento	Evento
	008	Promover e colaborar em projetos que potenciem os objetivos da Freixo de São	008	Promover e Organizar atividades que contribuam para o desenvolvimento espiritual e bem estar emocional	A9	Diminuir a atividade de Chi Kung	A9	Chi Kung	2x semana	A16 dezembro de 2026	80%	Número de Eventos	
			009	Promover e Organizar atividades que contribuam para o desenvolvimento espiritual e bem estar emocional	A10	Diminuir a atividade de Bio-dança para Famílias	A10	Bio-dança	8x Anual	A16 dezembro de 2026	33%	Número de Eventos	
			010	Promover e Organizar atividades que contribuam para o desenvolvimento espiritual e bem estar emocional	A11	Organizar o Dia das Massagens	A11	Organizar o Dia das Massagens	1x Anual	27 de março	100%	Evento	Evento
			011	Promover e Organizar atividades que contribuam para o desenvolvimento espiritual e bem estar emocional	A12	Organizar o Dia da Família	A12	Organizar o Dia da Família	1x Anual	16 de maio	100%	Evento	Evento
			012	Promover e Organizar atividades que contribuam para o desenvolvimento espiritual e bem estar emocional	A13	Organizar o Dia do Yoga	A13	Organizar o Dia do Yoga	1x Anual	21 de junho	100%	Evento	Evento
			013	Promover e Organizar atividades que contribuam para o desenvolvimento espiritual e bem estar emocional	A14	Procurar financiamento	A14	Procurar financiamento	1x Anual	16 de maio	100%	Evento	Evento
Comunicação	009	Promover e colaborar em projetos que potenciem os objetivos da Freixo de São	009	Promover e colaborar em projetos que potenciem os objetivos da Freixo de São	A15	Recrutar e projetar	1x Anual	16 de maio	100%	Evento	Evento		
			010	Promover e colaborar em projetos que potenciem os objetivos da Freixo de São	A16	Disponibilizar todas as relações de atividades e de cartas.	A16	Disponibilizar todas as relações de atividades e de cartas.	1x Anual	A16 dezembro de 2026	7000 euros	Condição do projeto	Não Aplicável
	011	Divulgar a missão, visão, valores, princípios orientadores e objetivos da Freixo de São junto da comunidade	011	Mantém e atualizar o página pública na internet <a href="http://www.freixo.org">www.freixo.org</a>	A17	Mantém atualizado o lista dos titulares dos órgãos sociais	A17	Não Aplicável	A16 dezembro de 2026	Não Aplicável	Não Aplicável		
			012	Divulgar a missão, visão, valores, princípios orientadores e objetivos da Freixo de São junto da comunidade	A18	Mantém atualizado o lista dos titulares dos órgãos sociais	A18	Mantém atualizado o lista dos titulares dos órgãos sociais	1x Anual	A16 dezembro de 2026	Não Aplicável	Não Aplicável	