

Anexo 1

A AÇÃO (G)OLD!

**CITIZENS**  **ACCELERATOR**

# Índice

Introdução	3
Antes da ação	4
Passo 1: Identificar o desafio	4
Qual é o desafio?	4
Qual é o meu objetivo?	4
Para quem é esta ação?	4
Passo 2: Preparar a ação (G)OLD!	5
Que atividades irei organizar?	5
Atividades de voluntariado: recolher doações (roupa)	5
Workshop (interior)	5
De que materiais irei necessitar?	5
Quem me pode ajudar?	6
Programa de ação	6
Atividade de voluntariado	6
Workshop	7
Networking e partilha de histórias	8
Durante a ação	9
Passo 3: Implementação de atividades (G)OLD!	9
Atividades de voluntariado	9
Workshop	9
Depois da ação	10
Passo 4: Avaliar a ação G(OLD)! e Autoreflexão	10
Avaliação dos participantes e dos parceiros	10
Autoreflexão	10
Anexos	11
Anexo 1: Programas para a ação	11
Anexo 2: Formulário de registo	12
Anexo 3: Lista de participação	13
Anexo 4: Formulário de avaliação	14



# Introdução

Para acompanhar o folheto ***Crie a sua Ação!*** e as suas orientações para planejar e preparar uma ação local, esta brochura é um exemplo de uma ação que pode servir de inspiração e ajudá-lo a criar a sua própria ação.

Juntos, vamos percorrer quatro etapas de planeamento e implementação da ***ação local (G)OLD!*** para ver como pode ser a criação de uma ação na prática.

Os passos principais já lhe são familiares: são eles:

1. Identificar o desafio local
2. Preparar a ação
3. Implementar as atividades
4. Avaliar e refletir

Para cada etapa, será explicada a razão pela qual escolhemos uma determinada atividade, material ou associado. Além disso, nos anexos, pode encontrar exemplos de materiais e ferramentas planeados para esta ação (por exemplo, folheto, programa, formulário de avaliação).



## Antes da ação

### Passo 1: Identificar o desafio

#### Qual é o desafio?

Para atingir os objectivos de sustentabilidade estabelecidos a nível europeu, os indivíduos são incentivados a agir de forma responsável e a tomar mais consciência das suas acções e da forma como estas afectam o ambiente. Por conseguinte, um dos hábitos que deve tornar-se parte integrante das nossas actividades diárias é a reciclagem para ajudar a reduzir e a reprocessar os resíduos.

Ao pesquisar na Internet, descobrimos que os resíduos de moda afectam negativamente o ambiente. A indústria da moda e a sua produção estão a crescer rapidamente. As pessoas compram roupa sem pensar se precisam de uma determinada peça de roupa. Em vez disso, tornou-se o seu passatempo e parte da sua rotina diária. Enquanto compram roupas novas, as "velhas" são ignoradas e deitadas fora ao fim de um ou dois anos, o que provoca uma enorme quantidade de resíduos que afectam o ambiente e aumentam a poluição.

Uma vez que a percentagem de pessoas que reciclam na Croácia ainda é muito baixa, quisemos sensibilizar as pessoas para as consequências negativas dos resíduos no ambiente. Atualmente, a reciclagem centra-se sobretudo no plástico, no vidro ou no papel. Quisemos centrar-nos nos resíduos de moda porque há muito pouca discussão sobre os resíduos têxteis e sobre como e para que fins os têxteis podem ser reutilizados ou reprocessados em vez de deitados fora.

Este desafio surgiu quando conversava com amigos e familiares sobre hábitos de compras e ouvia falar da quantidade de roupa que as pessoas têm nos armários e que não usam. Compram continuamente roupas novas e deitam fora as velhas sem pensar nas consequências do desperdício. Também não possuem as competências necessárias para reutilizar esses resíduos e criar novas peças de vestuário ou de decoração.

Utilizámos estes métodos para identificar os desafios locais:

- Desk research
- Local news
- Brainstorming with friends and family

#### Qual é o meu objetivo?

O nosso objetivo geral era aumentar a sensibilização para a quantidade de resíduos causados pela moda rápida e reduzir os resíduos de moda na cidade de Rijeka, recolhendo e reciclando roupas velhas e dando-as a pessoas necessitadas.

#### Para quem é esta ação?

Esta ação foi dirigida a todos os membros da comunidade local:

- **Idade:** pessoas de todas as idades – crianças, jovens, adultos e idosos
- **Género:** feminino, masculino, outro
- **Estado de emprego:** empregado, desempregado, estudante ou pensionista
- **Papel social:** cidadãos
- **Profissão:** todas
- **Localização:** a cidade de Rijeka e arredores



## Passo 2: Prepare a ação (G)OLD!

### Que atividades irei organizar?

#### Atividade de voluntariado: Recolher Doações (roupas)

Em primeiro lugar, convidámos os cidadãos a doar as suas roupas velhas, que mais tarde seriam entregues a organizações que trabalham com pessoas sem-abrigo, crianças abandonadas ou outras pessoas que não têm possibilidade de comprar roupas novas. As peças de vestuário danificadas seriam reutilizadas para criar novas peças durante o workshop criativo.

#### Workshop (interior)

O workshop reuniu mulheres e homens com boas capacidades de costura e design. Utilizámos roupas velhas e danificadas para criar novas peças de vestuário e doámo-las, juntamente com outras roupas recolhidas durante a atividade de voluntariado.

### Que materiais e sitios necessito?

Primeiro, para organizar uma atividade de voluntariado, contactámos as autoridades legais para obter autorização para organizar a atividade no centro da cidade.

Mais tarde, procurámos um local para organizar o workshop e começámos por contactar organizações locais e perguntar-lhes se nos podiam disponibilizar uma sala gratuita.

Para cada uma das actividades, tivemos de preparar e comprar materiais específicos:

Atividade de voluntariado	Workshop
caixas para roupa	Máquina de costura
fita adesiva	fios
marcadores	mesas de costura
Cadeiras	snacks e bebidas
Mesas	talheres
Veiculo	copos de papel
Gás	Canetas
Caixas para roupa	Lista de participantes

A nossa "lista de compras" incluía também certos materiais promocionais, tais como:

- posters
- spot de radio
- artigo em jornal local (impresso e digital)
- folhetos digitais



## Quem me pode ajudar?

Segue-se uma lista de potenciais associados que considerámos poderem ajudar-nos a preparar e implementar a ação (G)OLD!, juntamente com uma descrição do seu papel:

- **Organizações de voluntários que trabalham com pessoas sem-abrigo ou crianças abandonadas, assistência social, etc.**
  - Promoção da ação
  - procura de voluntários
  - Arrumar as roupas
  - Alugar uma sala para o workshop
- **Autoridades locais**
  - Permissão para a organização das atividades
  - Promoção das atividades
  - Procurar voluntários
- **Voluntários**
  - Recolher e organizar as roupas
  - Costurar
  - Promover a atividade
- **Cidadãos**
  - Doar roupas
  - Doar/emprestar maquinas de costura
  - Voluntariado
- **Familia e amigos**
  - Promover as atividades
  - Participar no workshop
  - Voluntariado

## Programa de ação

Para cada atividade, preparámos um programa diferente que incluía informações sobre a data, a hora, o local e as principais actividades.

## Atividade de voluntariado

### Quando?

Todos os sabados, de 7 de outubro a 4 de novembro de 2023, das 9:00 às 13:00.

### Onde?

O Centro Comunitário de Rijeka-Korzo (por baixo do Hotel Bonavia).

### Que atividades?

Recolher roupas velhas para pessoas necessitadas.

### Porquê?



O objetivo geral é aumentar a sensibilização para a quantidade de resíduos causados pela moda rápida e reduzir os resíduos de moda na cidade de Rijeka, recolhendo e reciclando roupas velhas e dando-as a pessoas necessitadas.

#### Por quem?

Todos os cidadãos são convidados para se juntarem à ação.

#### Convidados especiais?

A atividade será organizada em cooperação com as associações locais e voluntariados.

## Workshop

#### Quando?

Segunda, 13 de novembro de 2023, das 15:00 às 21:30.

#### Onde?

Na cidade de Rijeka, organização de voluntários, rua 2, andar 3.

#### Que atividades?

Reusar roupas velhas para criar roupas novas. As atividades principais são de costura e remodelar as roupas.

#### Porquê?

Em vez de deitar fora roupas velhas, queremos reutilizá-las, criar novas roupas e doá-las a pessoas necessitadas.

#### Por quem?

Voluntariados, p.e. pessoas com competências de costura ou de design. Máximo de 7 participantes.

#### Convidados especiais?

Iremos preparar ambos os programas em formato digital, publicá-los nas redes sociais e enviá-los por correio eletrónico (Anexo 1). Para o seminário, estamos a planear 7 participantes e, por conseguinte, as pessoas devem preencher o formulário de inscrição para participar no mesmo (ver Anexo 2).



## Networking e partilha de história

Como temos um grupo diversificado de pessoas que pretendemos alcançar, utilizámos vários materiais promocionais e canais de comunicação:

<b>Onde?</b>	<b>Como?</b>	<b>Quem me pode ajudar?</b>
Social media	Posters	Amigos e família
Jornais locais	Folhetos digitais	Organizações de voluntários
Radio	Fotos	Autoridades locais
Email	Conversa	Voluntários
Locais públicos (cartazes)	Artigos de jornais	
Aplicações móveis (WhatsApp, Viber, etc.)	Anúncio de rádio	



## Durante a ação

### Passo 3: Implementação da atividade (G)OLD!

#### Atividade de voluntariado

##### Antes da atividade

- Verificar a lista de controlo
- Verificar se as caixas, mesas e cadeiras estão prontas
- Verificar o veículo e reabastecer, se necessário
- Contar os voluntários - um mínimo de dois voluntários para cada sábado.
- Verificar o programa e discuti-lo com os voluntários
- Discutir o objetivo da ação para uma melhor comunicação da nossa ação com os cidadãos
- Dividir responsabilidades e decidir quem vai separar as roupas e conduzir o veículo
- Acordar as horas a que nos vamos encontrar e terminar

##### Durante a atividade

- Monitorizar as actividades.
- Comunicar com as pessoas que doam as roupas. Perguntar-lhes a sua opinião sobre a ação e a necessidade da mesma na nossa comunidade local
- Obter feedback sobre o motivo pelo qual decidiram doar as suas roupas e o que costumam fazer com elas
- Comunicar com os voluntários para verificar quantas roupas foram recolhidas
- Tirar fotografias ou vídeos das pessoas a doar as roupas; encorajá-las a tirar fotografias e a partilhar a ação com os seus amigos e familiares.

## Workshop

##### Antes da atividade

- Verificar a lista de controlo, certificando-se de que existem máquinas de costura, mesas de costura, cadeiras e linhas suficientes
- Preparar a comida e as bebidas
- Preparar a introdução
- Preparar a lista de participação para contar o número de participantes e pedir o seu consentimento para tirar fotografias e vídeos durante o workshop
- Ler o programa para verificar o horário e as actividades.

##### Durante a atividade/evento

- Monitorizar as actividades.
- Comunicar e estabelecer contactos com os participantes
- Cuidar da comida e das bebidas, reabastecendo-as se necessário
- Tirar fotografias ou fazer vídeos durante o workshop; incentivar os participantes a tirar fotografias e a partilhar a ação com os seus amigos e familiares.



## Depois da atividade

### Passo 4: Avaliar a ação (G)OLD! e Autoreflexão

#### Avaliação dos participantes e dos parceiros

Preparámos um formulário de avaliação utilizando o Google Forms (ver Anexo 4) e enviámo-lo aos nossos parceiros/associados para obter o seu feedback sobre o seu grau de satisfação com a ação e a nossa cooperação, e também para obter o seu feedback sobre o impacto que a ação teve neles e na sua comunidade.

Além disso, organizámos uma discussão de grupo no final do workshop para pedir feedback sobre a organização, a utilidade, a satisfação, o conteúdo da aprendizagem, as emoções, as sugestões e as novas ideias. Algumas das questões que colocámos foram as seguintes

- Qual é o seu grau de satisfação com esta atividade?
- O que pensa sobre este tipo de actividades?
- Como é que esta atividade o afectou?
- Já tinha pensado sobre este assunto antes? Qual era a sua opinião sobre ele?
- Como se sente neste momento?
- Qual é o seu grau de satisfação com a organização deste workshop, o seu ambiente e os seus resultados?
- Acha que precisamos de organizar actividades semelhantes no futuro?
- Que desafios acha que poderíamos abordar a seguir?

#### Autoreflexão

No final da nossa ação, nós perguntamo-nos algumas das seguintes perguntas:

- Até que ponto estamos satisfeitos com a nossa ação?
- Alcançámos o nosso objetivo?
- Como nos estamos a sentir neste momento?
- O que é que aprendemos durante este processo?
- Que novas competências adquirimos?
- Passaríamos por este processo novamente?



# Anexos

## Anexo 1: Programa para a ação<sup>1 2</sup>

(G)  
O  
L  
D  
!

### Não jogue fora, doe!

Tem muitas roupas e sapatos de que já não precisa e está disposto a desfazer-se deles? Em vez de as deitar fora, pode visitar o nosso stand no centro da cidade, onde recolheremos as suas roupas, reutilizá-las-emos e criaremos um novo par de calças de ganga ou uma T-shirt para as oferecer a quem precisa.

Em cooperação com associações da cidade de Rijeka, doaremos as roupas recém-criadas aos seus membros.

#### Quando?

7. 10. - 4. 11. 2023.  
Todos os sábados  
9:00-13:00

#### Onde?

Centro Comunitário de Rijeka  
Korzo (por baixo do Hotel  
Bonavia)

#### Porquê?

O nosso objetivo é reduzir os resíduos através da recolha de roupas velhas e da sua reutilização. Desta forma, sensibilizaremos as pessoas para a quantidade de resíduos causados pela moda rápida.

Além disso, o nosso objetivo é ajudar as pessoas necessitadas que não têm meios para comprar novas peças de roupa.



### (G)OLD!



Tem boas capacidades de costura ou gosta de desenhar roupas? Junte-se à nossa oficina onde reutilizaremos material de vestuário antigo e criaremos peças de vestuário novas e frescas!

As roupas recém-criadas serão depois doadas às pessoas necessitadas da nossa comunidade local.

#### Programa

- 5.00 - 5.10 Recepção dos participantes
- 5.10 - 7.30 Costurar e desenhar roupas
- 7.30 - 7.45 Pausa
- 7.45 - 9.20 Costurar e desenhar roupas
- 9.20 - 9.30 Fecho e avaliação

Rijeka  
Organização de voluntariados  
Rua 2  
Andar 3

13. 11. 2023.  
5.00 - 9.30 P.M.

7 participantes



<sup>1</sup> Volunteer Activity Programme - Created in Canva:

[https://www.canva.com/design/DAFyXGuWmJl/cI44s1bCKL8S0UX3OfJtvA/view?utm\\_content=DAFyXGuWmJl&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAFyXGuWmJl/cI44s1bCKL8S0UX3OfJtvA/view?utm_content=DAFyXGuWmJl&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor).

<sup>2</sup> Workshop Programme - Created in Canva: [https://www.canva.com/design/DAFyD77mcJg/JjEAggr9WrLai-HdpSQsg/view?utm\\_content=DAFyD77mcJg&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAFyD77mcJg/JjEAggr9WrLai-HdpSQsg/view?utm_content=DAFyD77mcJg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor).

## Attachment 2: Registration Form

### (G)OLD!

Obrigado pelo seu interesse em participar no nosso workshop (G)OLD!

Dado que o número de participantes é limitado, pedimos-lhe que se inscreva antecipadamente preenchendo este formulário. Entraremos em contacto consigo quando recebermos a sua inscrição e informaremos se ainda há um lugar disponível para si.

marcopaz@edu.ulisboa.pt [Mudar de conta](#)

Não partilhado

\* Indica uma pergunta obrigatória

**Nome \***

A sua resposta

**Apelido \***

A sua resposta

**Idade \***

18 - 25

26 - 35

36 - 45

46 - 55

56 - 65

65+

**E-mail \***

A sua resposta

**Número de Telemóvel \***

A sua resposta

**Como avalias as tuas competências de costura? \***

Muito más   1   2   3   4   5   Excelentes

**Porque é que queres participar neste workshop? \***

A sua resposta

**Enviar** Limpar formulário



## Anexo 3: Lista de participantes

### Workshop (G)OLD!

Organização de voluntariados, 13 de November, 2023

15:00 – 21:30

	Nome complete	Contacto (email/telemóvel)	Assinatura (participação)	Assinatura (consentimento*)
1				
.				
2				
.				
3				
.				
4				
.				
5				
.				
6				
.				
7				
.				
8				
.				
9				
.				
1				
0				
.				
1				
1				
.				
1				
2				
.				

\* Ao entrar no recinto do evento, o participante autoriza a realização de fotografias, gravações áudio e vídeo, etc. As imagens, fotografias e/ou vídeos podem ser utilizados para destacar este evento no futuro. O seu correio eletrónico e/ou quaisquer outras informações pessoais são confidenciais e destinam-se exclusivamente a comprovar a sua participação neste evento.



## Anexo 4: Questionário de Avaliação

### Avaliação da ação (G)OLD!

Caros parceiros,

Obrigado pela vossa cooperação e apoio durante a ação (G)OLD! Ação. Foi um prazer trabalhar convosco e apoiarmo-nos mutuamente neste processo dinâmico e inspirador.

Para avaliar a concretização dos objectivos desta ação, melhorar o nosso trabalho futuro e identificar mais desafios na nossa comunidade local que precisamos de abordar, pedimos-lhe que preencha este formulário de avaliação de cinco minutos e nos dê a sua opinião sobre a sua satisfação com esta ação e a nossa cooperação.

Agradecemos desde já!

---

Numa escala de 1 a 5, assinale até que ponto concorda com as seguintes afirmações (1 - discordo totalmente; 5 - concordo totalmente).

Esta ação é relevante para a nossa comunidade local.	1	2	3	4	5
Esta ação pode contribuir para a realização do seu objetivo principal.	1	2	3	4	5
Esta ação é sustentável.	1	2	3	4	5
Esta ação contribui para melhorar a qualidade de vida da nossa comunidade local.	1	2	3	4	5
As actividades da ação eram relevantes para a minha organização/eu.	1	2	3	4	5
As actividades de ação foram significativas para as pessoas com quem trabalho.	1	2	3	4	5
A ação foi útil para mim/para a minha organização.	1	2	3	4	5
As actividades de ação foram inovadoras.	1	2	3	4	5
Gostaria de prosseguir a nossa cooperação.	1	2	3	4	5

Se pretender continuar a nossa cooperação, indique as actividades/aspectos do seu trabalho em que gostaria que colaborássemos.

---

O que podemos melhorar nos trabalhos seguintes?

---

Quais foram os resultados mais positivos desta ação?

---

Que outros desafios devemos enfrentar na nossa comunidade local?

---

Tem mais algum comentário/sugestão??

---

Se quiser continuar a nossa cooperação ou receber informações sobre esta ou futuras ações sobre este tema, escreva-nos o seu endereço eletrónico para que possamos contactá-lo:

---



# CITIZENS ACCELERATOR

**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

**vhs**  
Volkshochschule  
im Landkreis Cham e.V.

**AONTAS**  
The Voice of  
Adult Learning

**dante**  
USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

 **acefir**  
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia  
**EUR** ADULT  
EDUCATION



 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:  
101087526



Attribution - NonCommercial - ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

#### You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format  
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

#### Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

#### Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

