

Qual poderia ser
o cântico da nossa
comunidade?

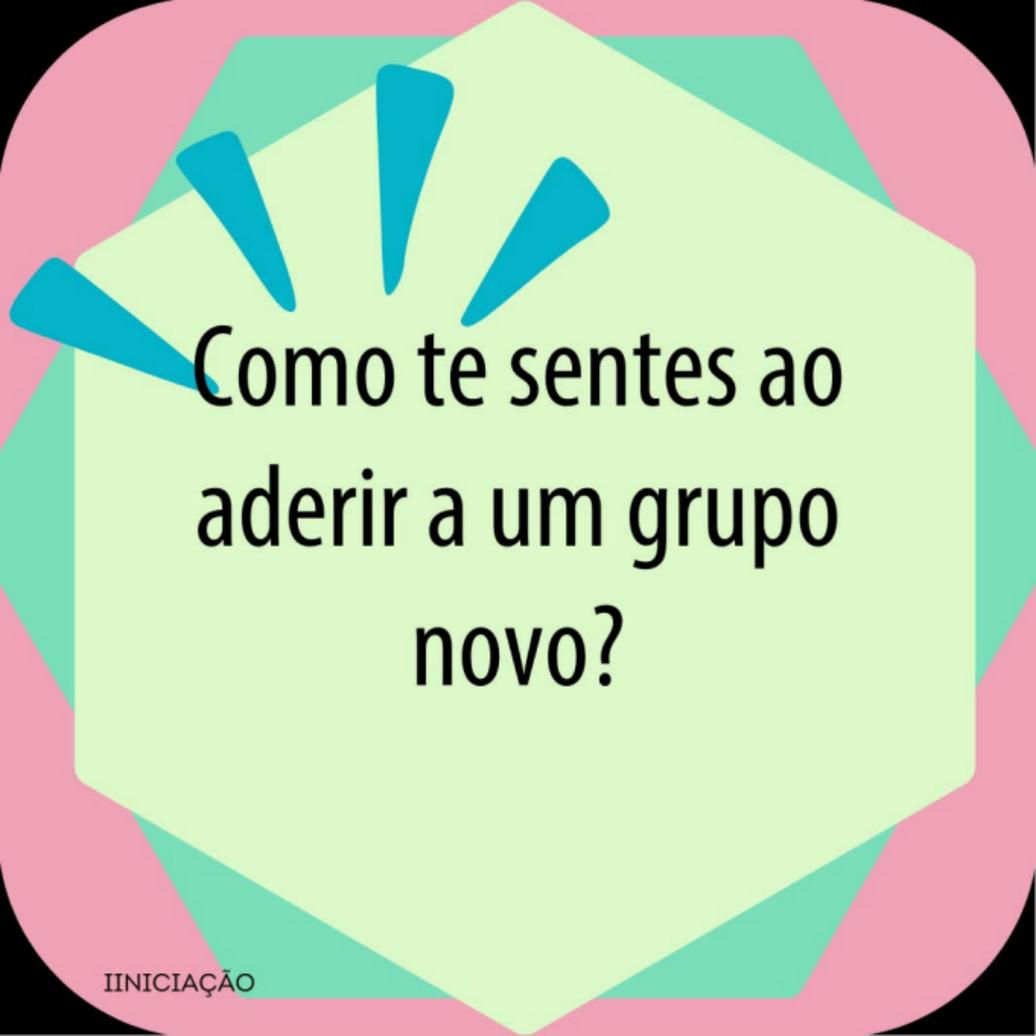
Three yellow starburst icons are positioned to the right of the text. One is larger and overlaps the word 'comunidade?'. The other two are smaller and positioned below and to the right of the first one.



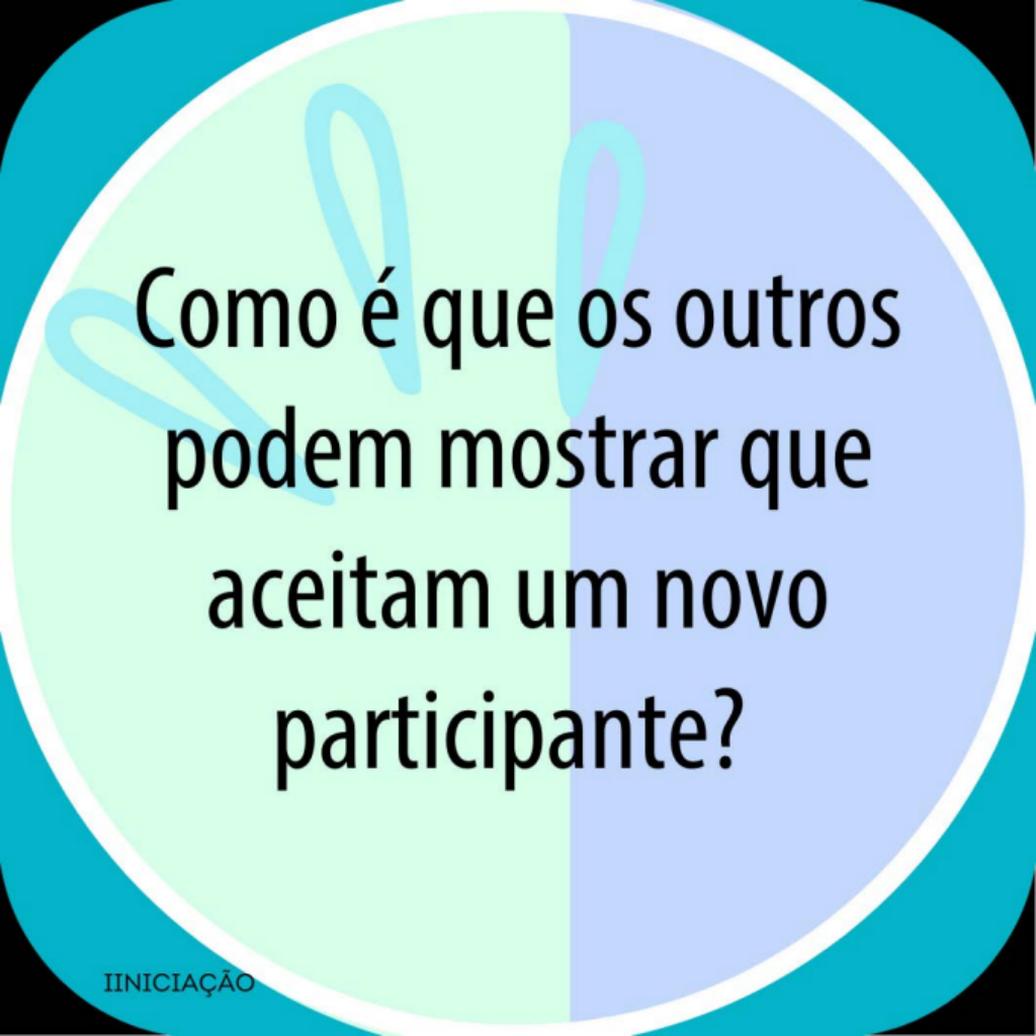
Que rituais temos na
nossa comunidade?

Porque é que
cumprimentar é
importante?

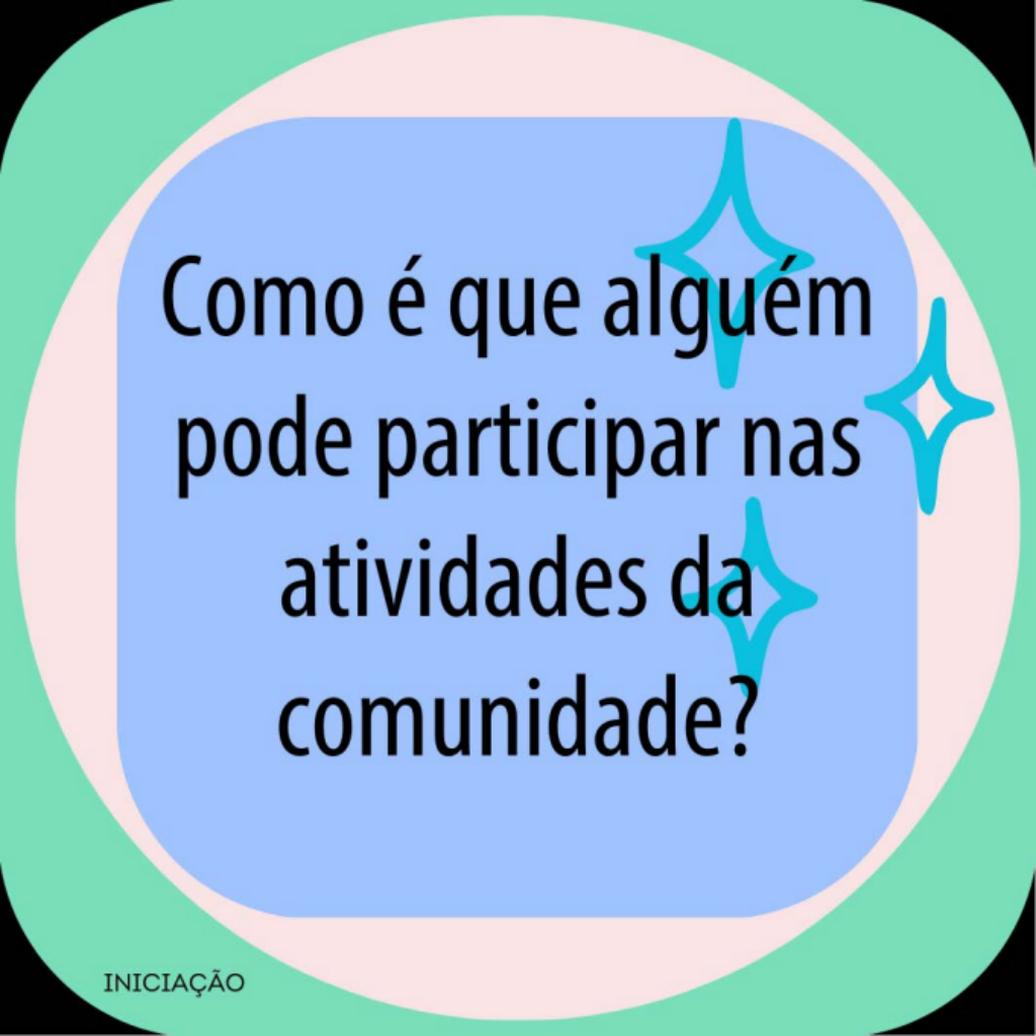




Como te sentes ao
aderir a um grupo
novo?



Como é que os outros
podem mostrar que
aceitam um novo
participante?

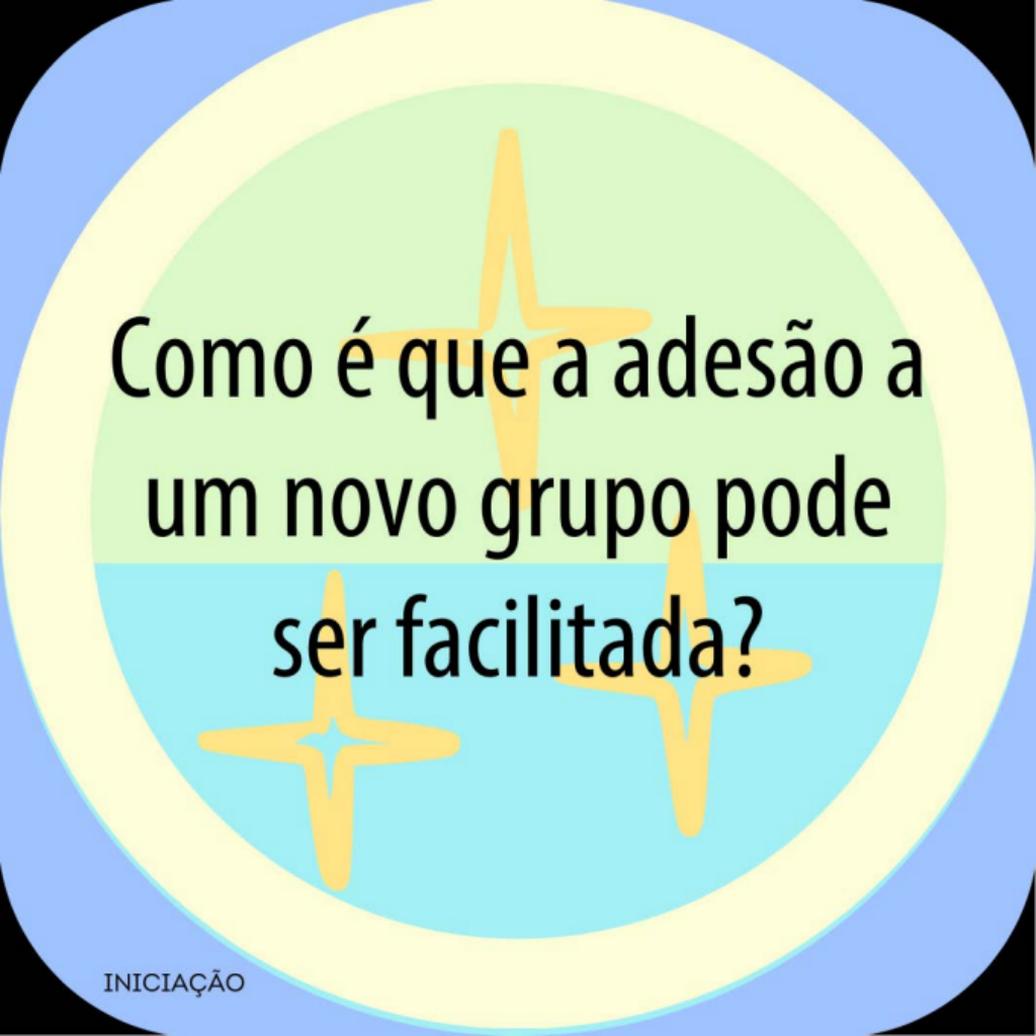


Como é que alguém
pode participar nas
atividades da
comunidade?



Como é que garantimos
a participação de todos?





Como é que a adesão a
um novo grupo pode
ser facilitada?

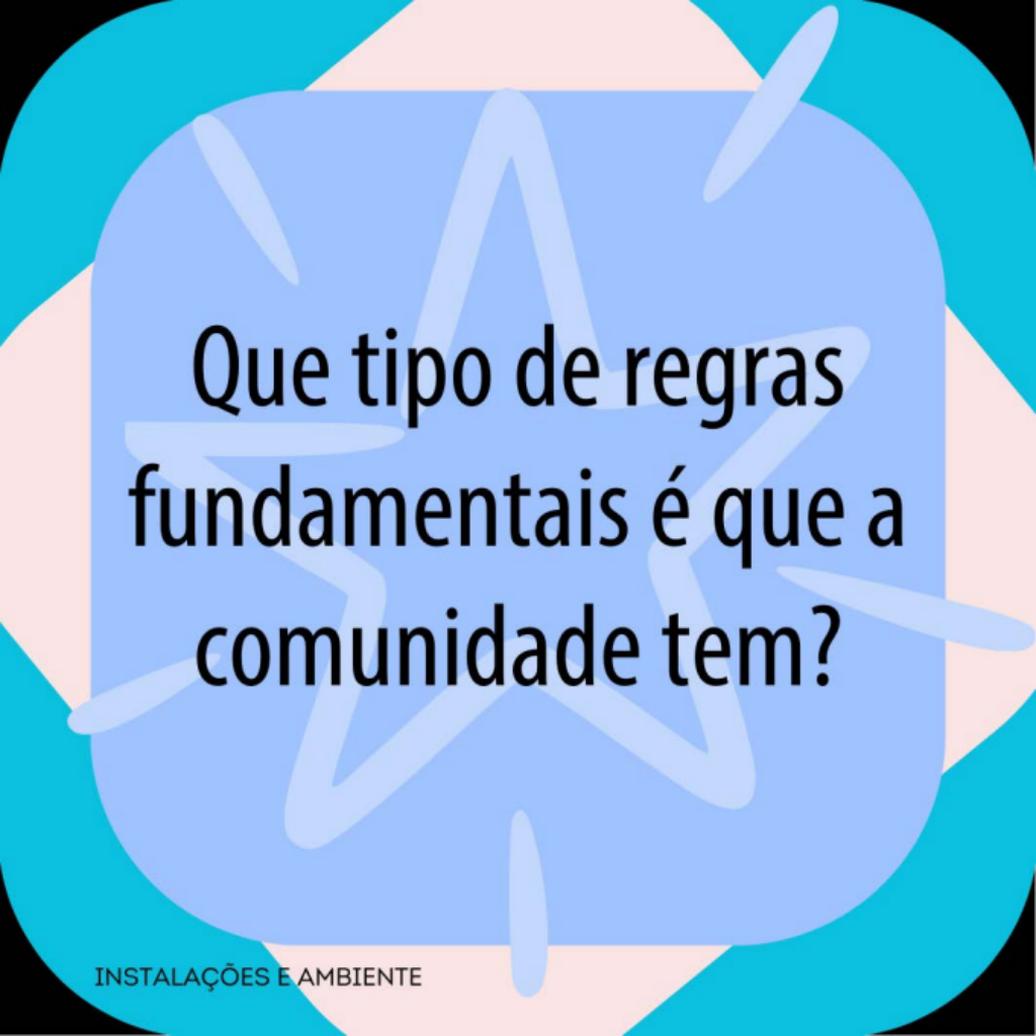


Quando é que te sentes
seguro num grupo?

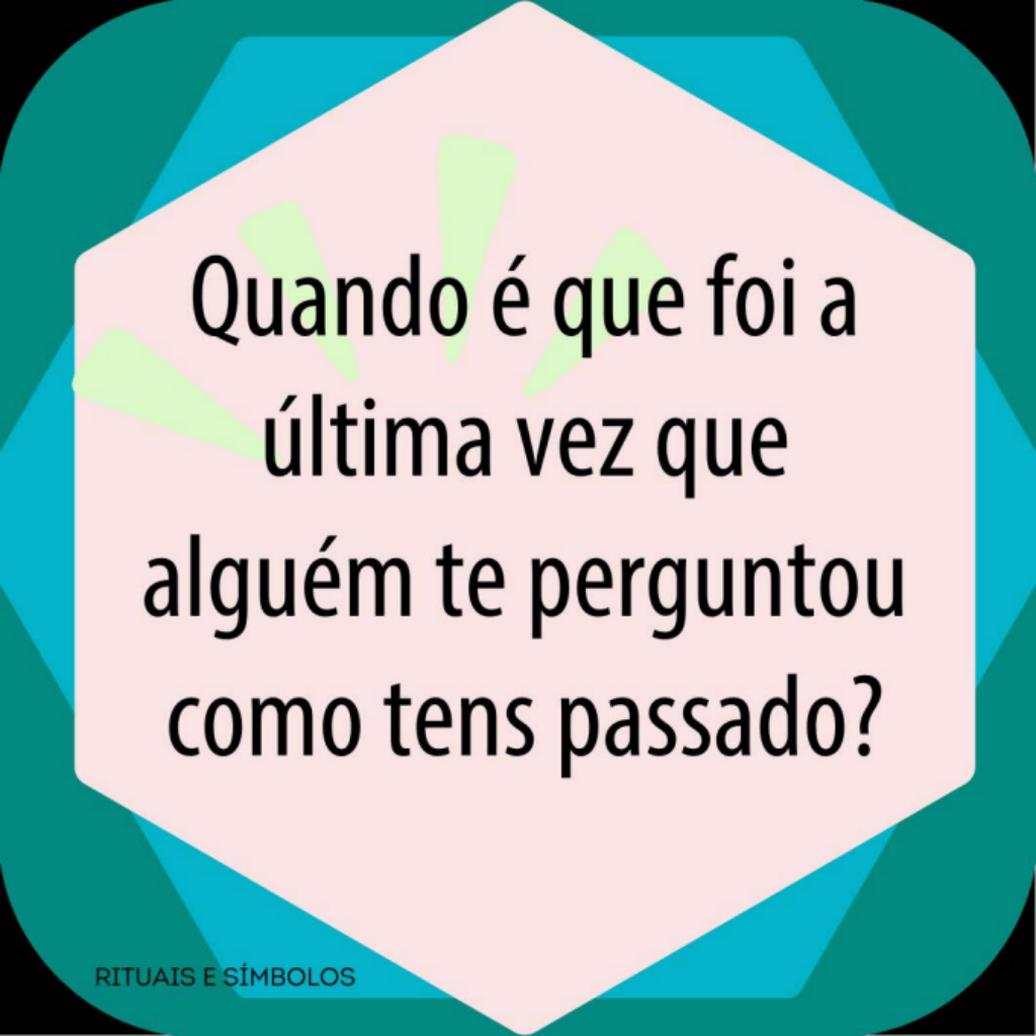
Quando é que te
sentiste bem-vindo? O
que aconteceu nessa
altura?

PRINCÍPIOS DE PERTENÇA

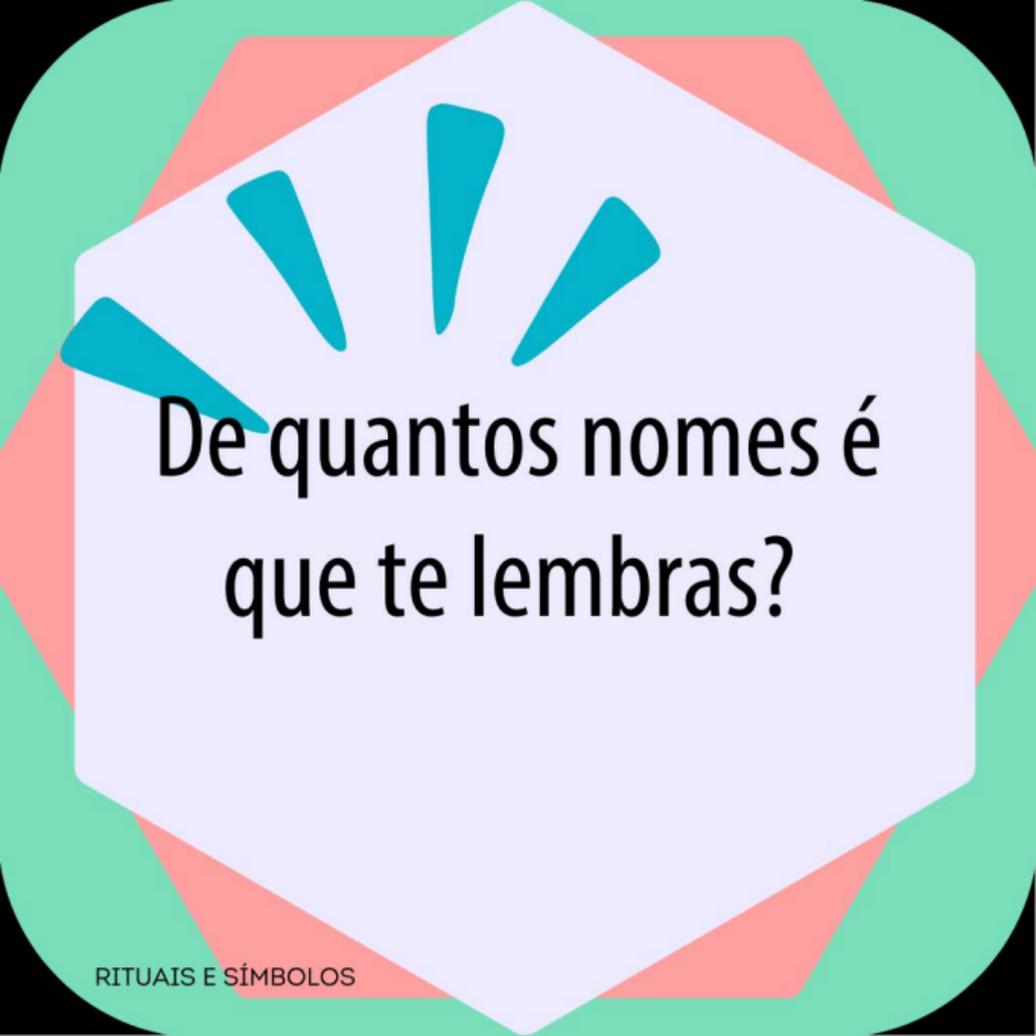
O espírito comunitário é um sentimento de pertença. É o sentimento de fazer parte de um grupo que se preocupa com o indivíduo. A comunidade enfatiza a interação, a participação e um sentimento de ligação entre os membros. A pertença pode ser desenvolvida através dos seguintes 7 princípios, que são os temas deste baralho de cartas: 1) Fator de ligação - aquilo que une os membros da comunidade, 2) Iniciação - juntar-se à comunidade, 3) Rituais - práticas recorrentes com um significado especial, 4) Espaços e ambiente, 5) Interação, 6) Símbolos, e 7) Funções.



Que tipo de regras
fundamentais é que a
comunidade tem?



Quando é que foi a
última vez que
alguém te perguntou
como tens passado?



De quantos nomes é
que te lembrás?

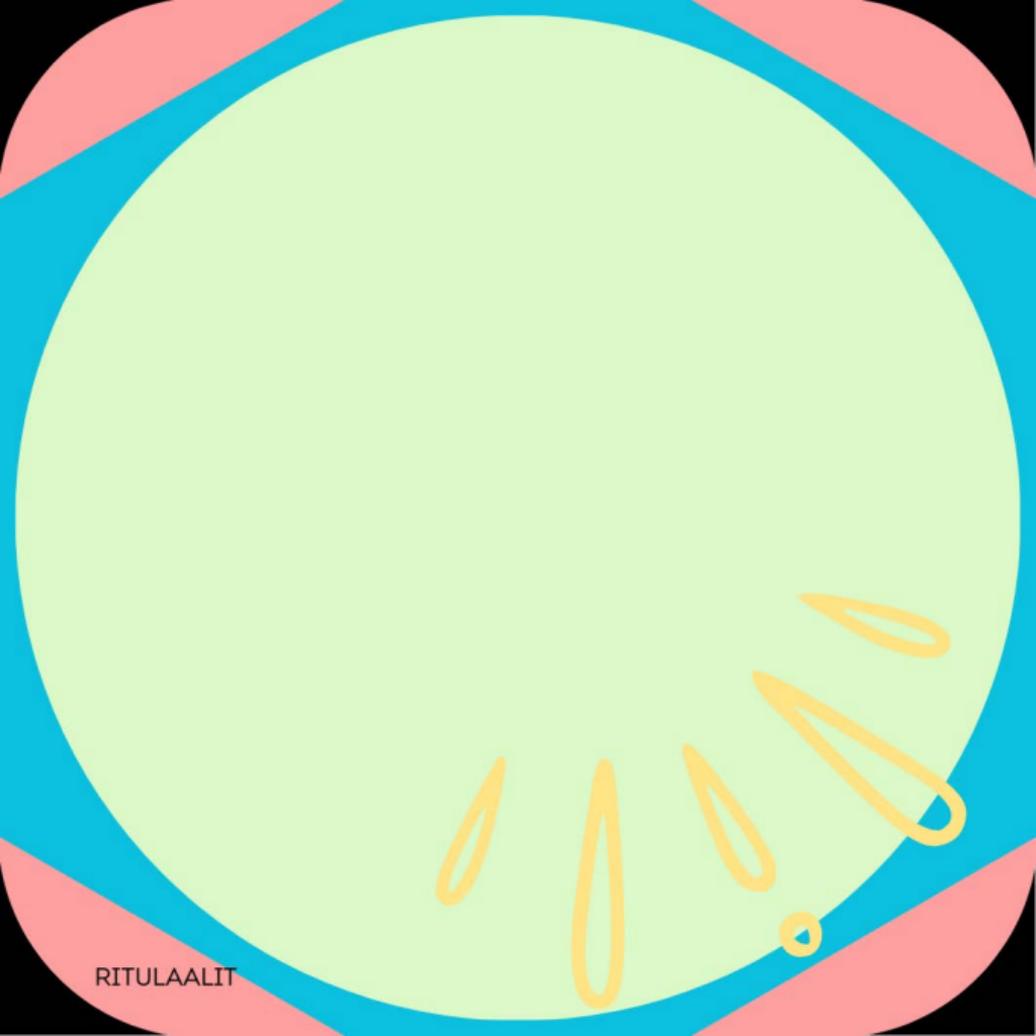
COMO UTILIZAR AS CARTAS

As cartas de capacitação da comunidade contêm perguntas que permitem considerar aspectos das actividades da própria comunidade. Foram especialmente concebidas para estimular debates, mas as perguntas também podem ajudar a desenvolver a sua própria comunidade. Colocar as cartas na mesa viradas para baixo. Peguem numa carta à vez e respondam à pergunta. Não se esqueçam de respeitar a opinião de todos! Se quiseres, podes-te focar apenas num dos seis temas. O tema está indicado no canto inferior esquerdo das cartas.





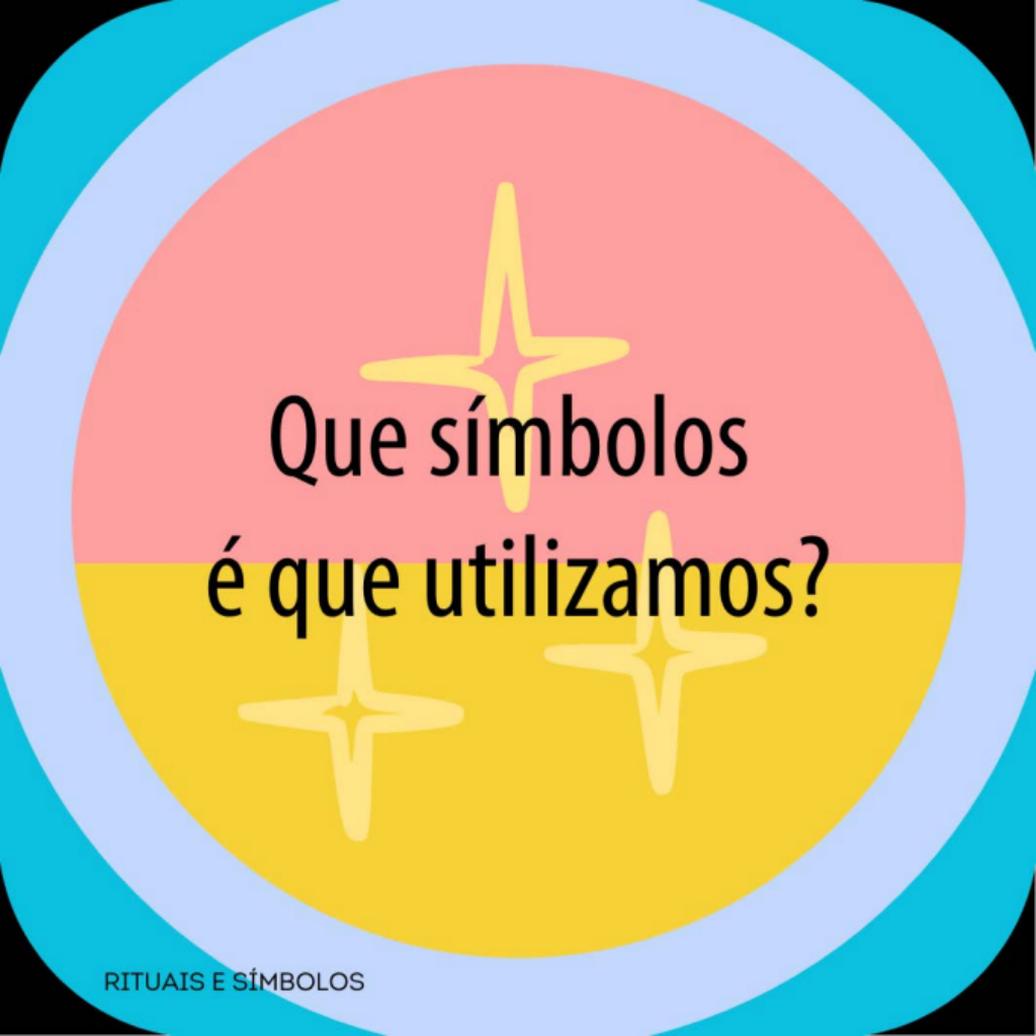
RITULAALIT



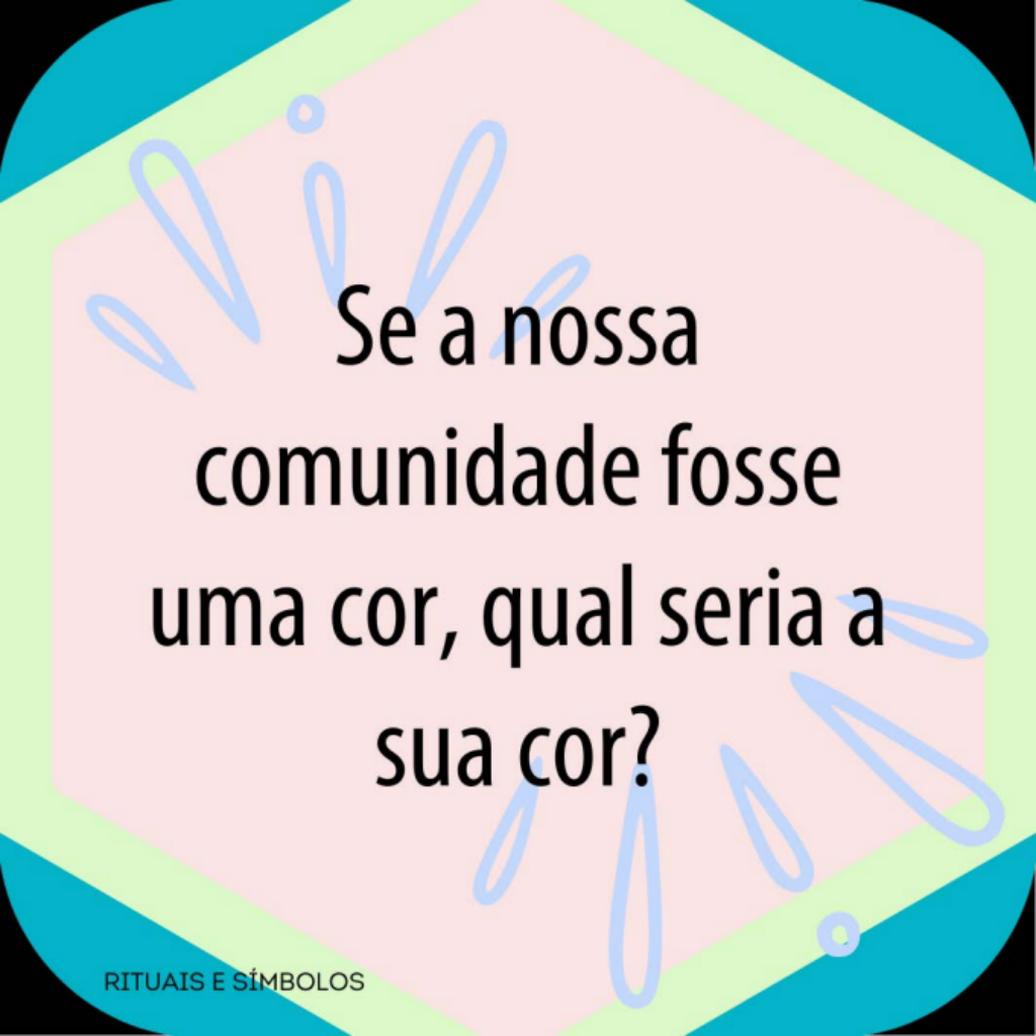
RITULAALIT



RITULAALIT



**Que símbolos
é que utilizamos?**



Se a nossa
comunidade fosse
uma cor, qual seria a
sua cor?

Que imagem
simboliza a nossa
comunidade?

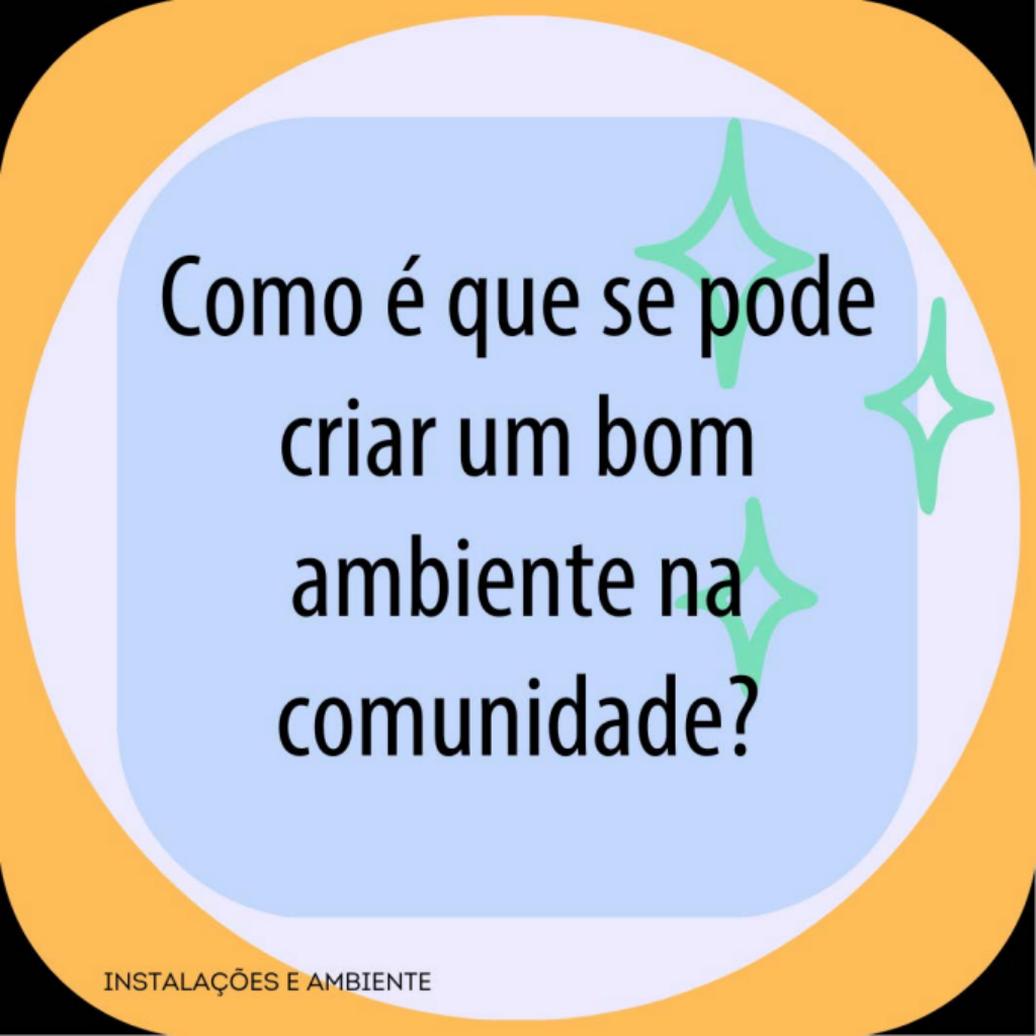
Three blue starburst symbols are positioned to the right of the text. One is located between the words 'imagem' and 'simboliza', another is between 'nossa' and 'comunidade', and the third is below 'comunidade'.

Qual é, na tua
opinião, o ambiente
perfeito?

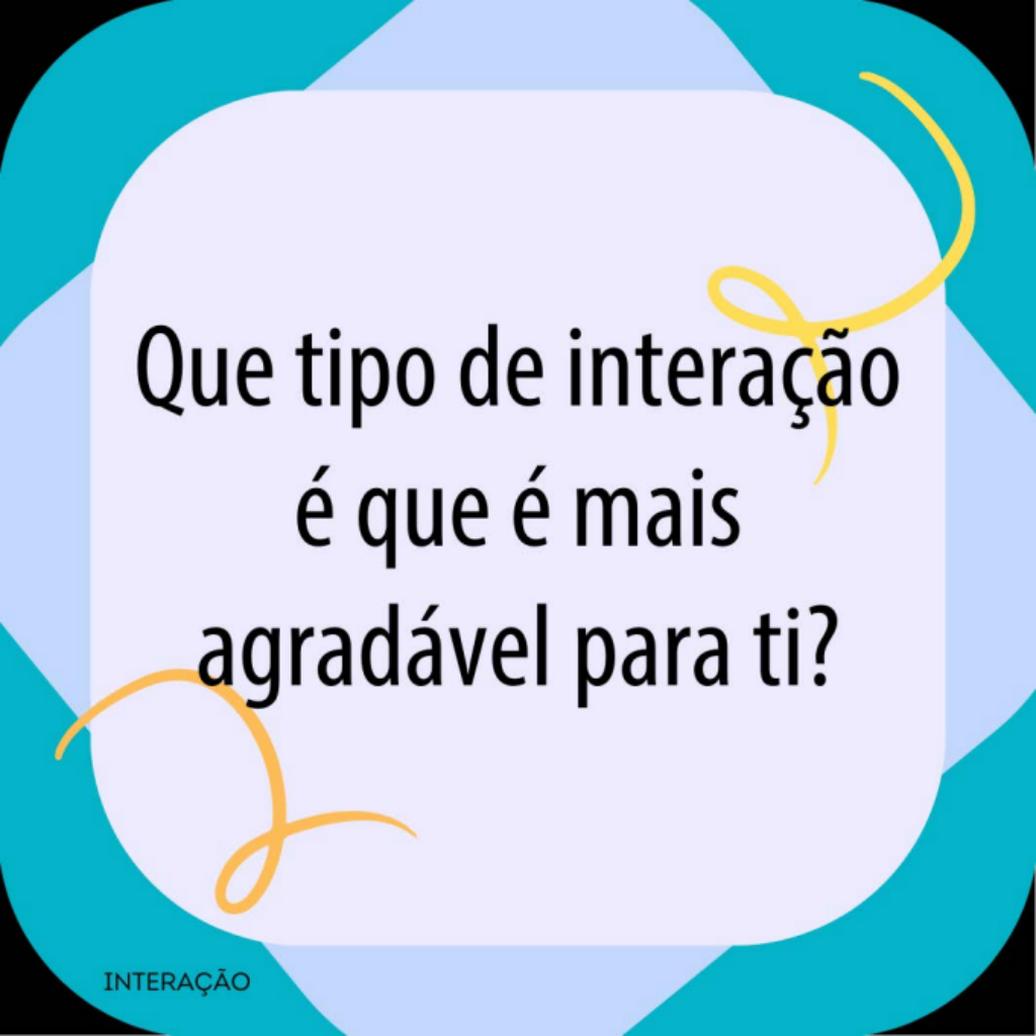
Several yellow teardrop-shaped graphic elements are scattered in the bottom right area of the central yellow circle.

A que se assemelha
uma comunidade
equilibrada?

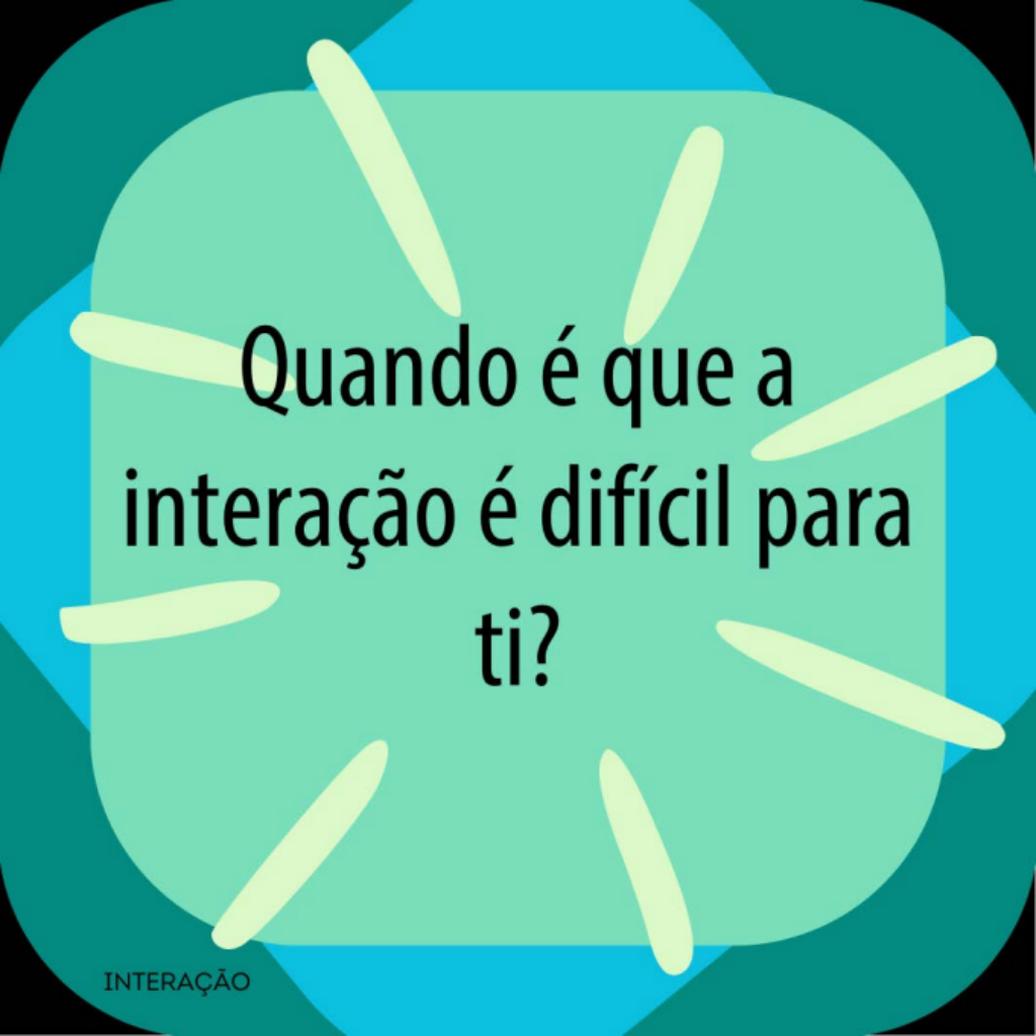
Three hand-drawn pink hearts are positioned on the right side of the blue hexagon, partially overlapping the text. One heart is larger and positioned higher, while two smaller hearts are below it, one to the right and one below that.



Como é que se pode
criar um bom
ambiente na
comunidade?

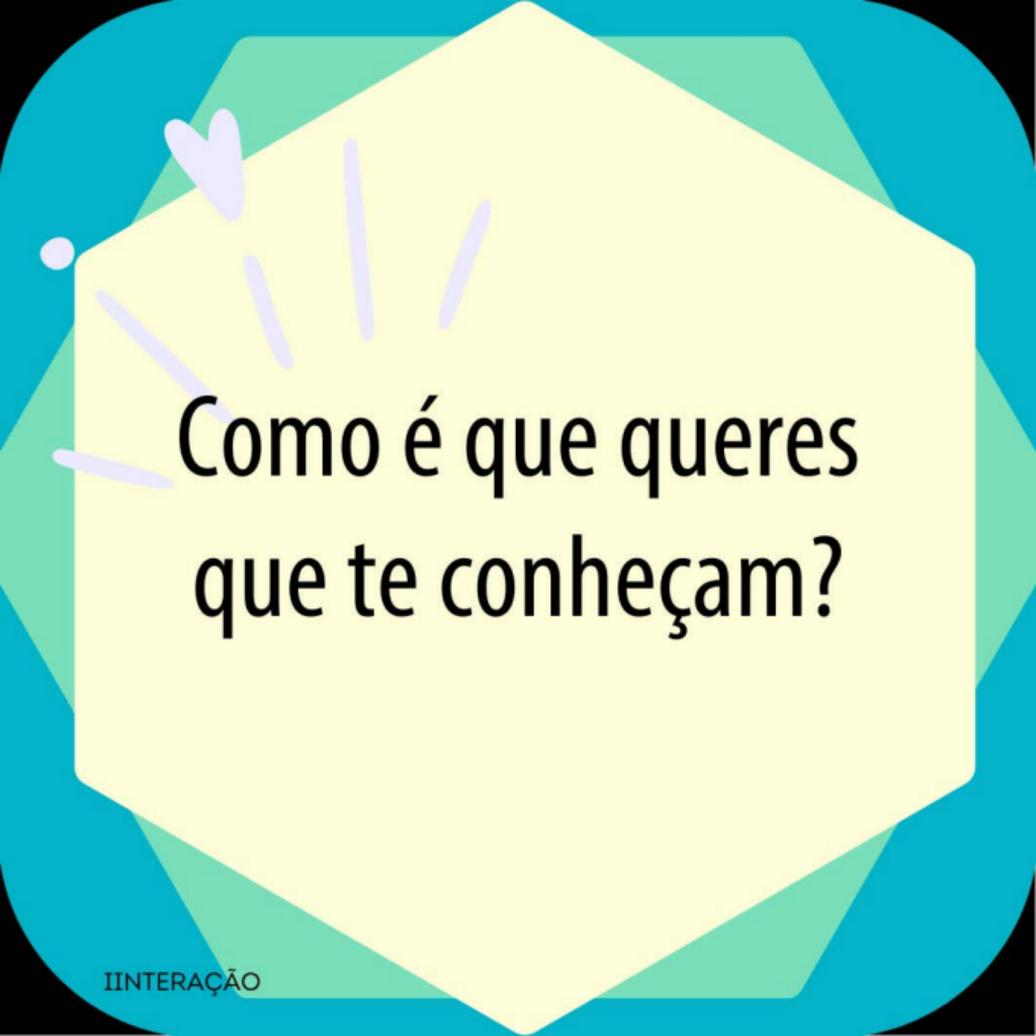


Que tipo de interação
é que é mais
agradável para ti?



Quando é que a
interação é difícil para
ti?

De que forma é que
podes começar a
conhecer
uma pessoa nova?

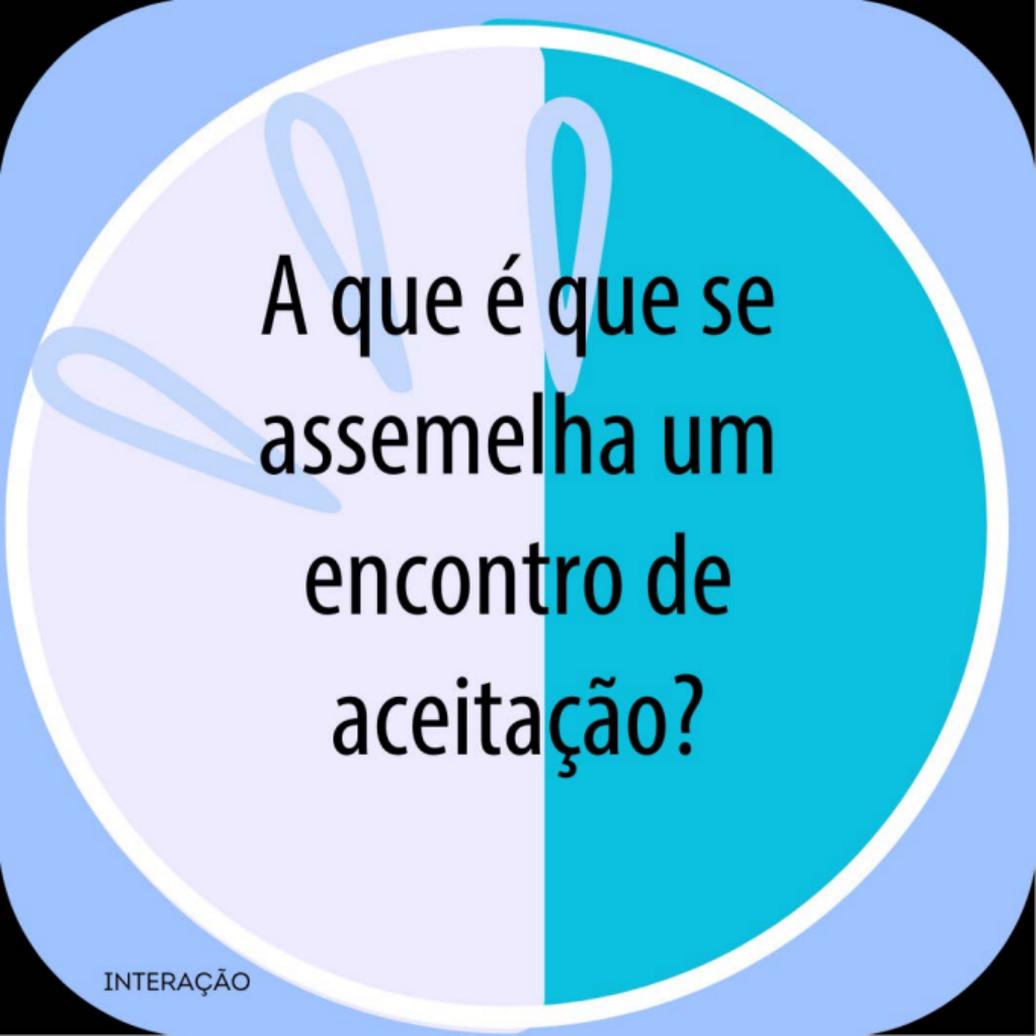


Como é que queres
que te conheçam?

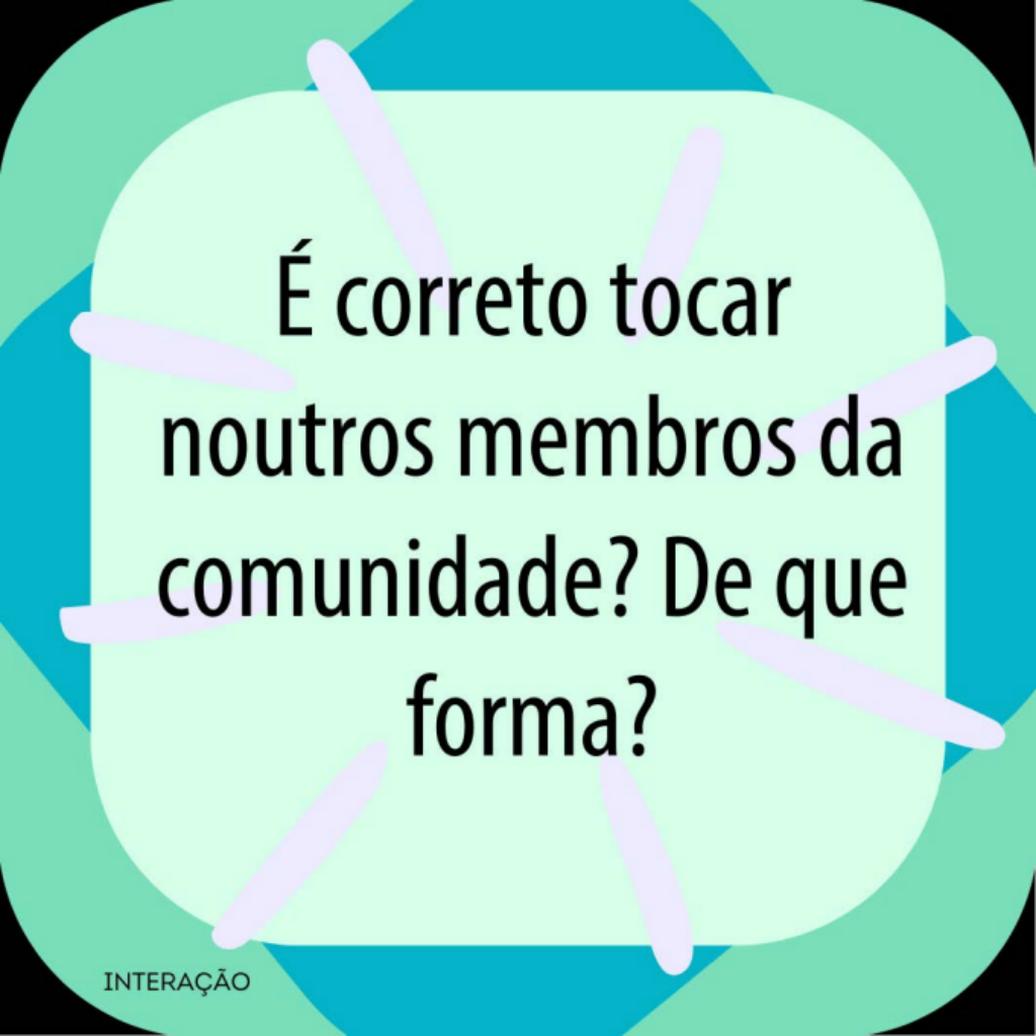
A stylized white handprint graphic with five fingers, positioned at the top left of the central text area.

Como é que lidamos
com a diversidade?

Como é que
resolvemos os
desentendimentos na
nossa comunidade?



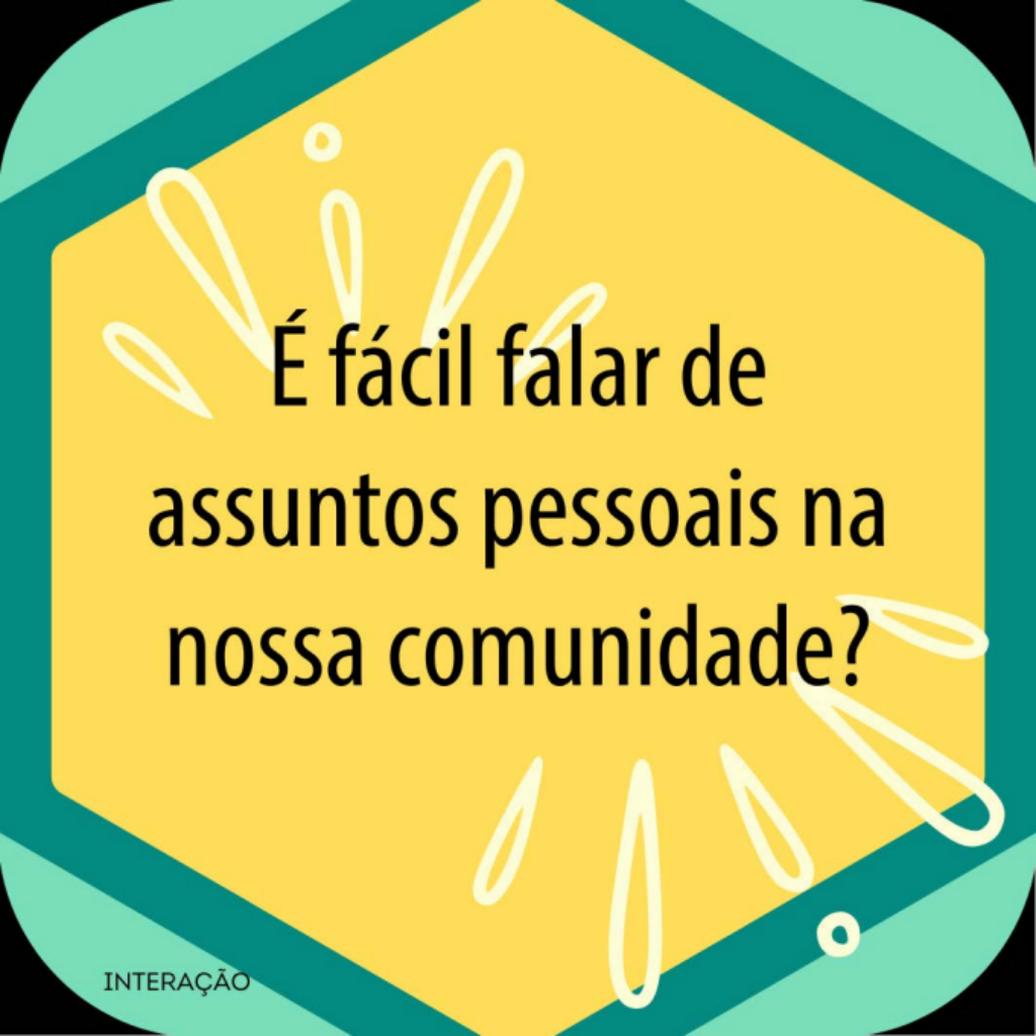
A que é que se
assemelha um
encontro de
aceitação?



É correto tocar
noutros membros da
comunidade? De que
forma?

É fácil ficar em
silêncio na nossa
comunidade?





É fácil falar de
assuntos pessoais na
nossa comunidade?

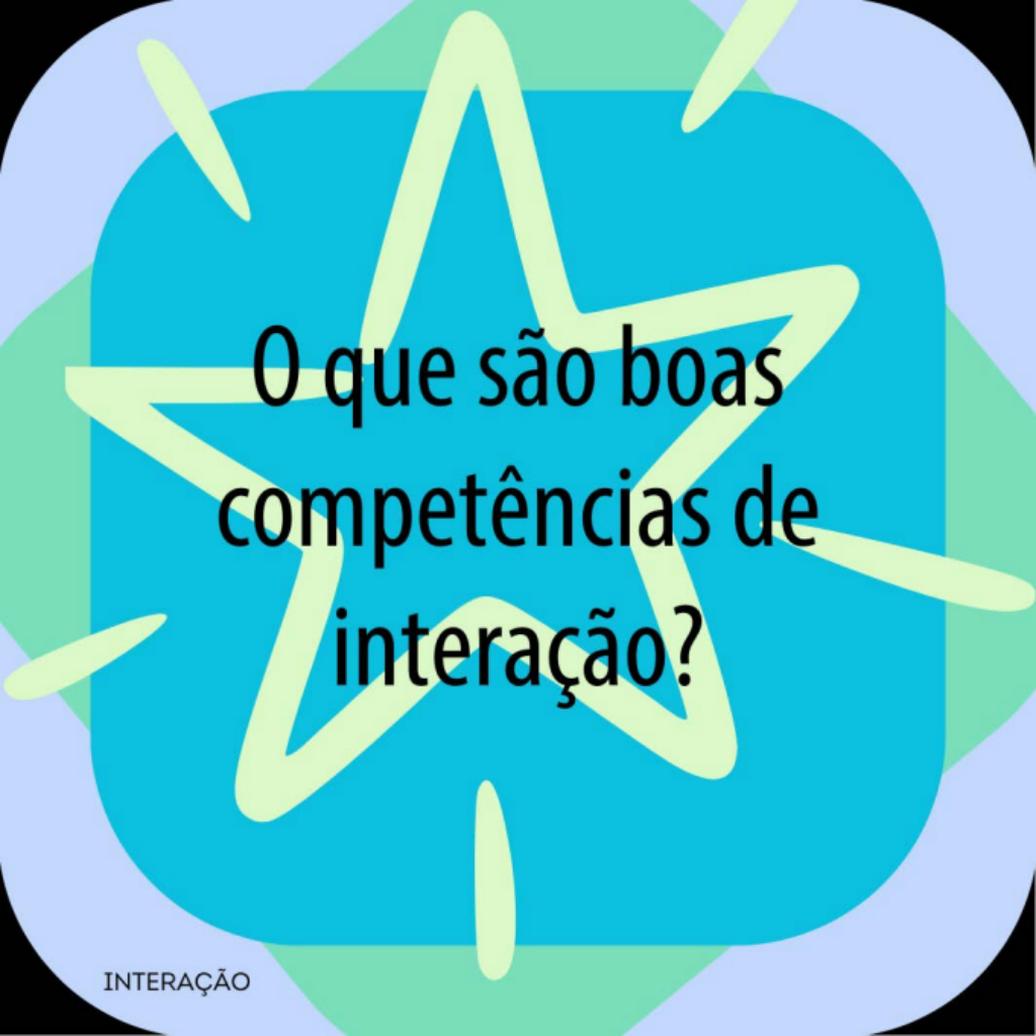
O que é que para ti
significa uma
presença genuína?



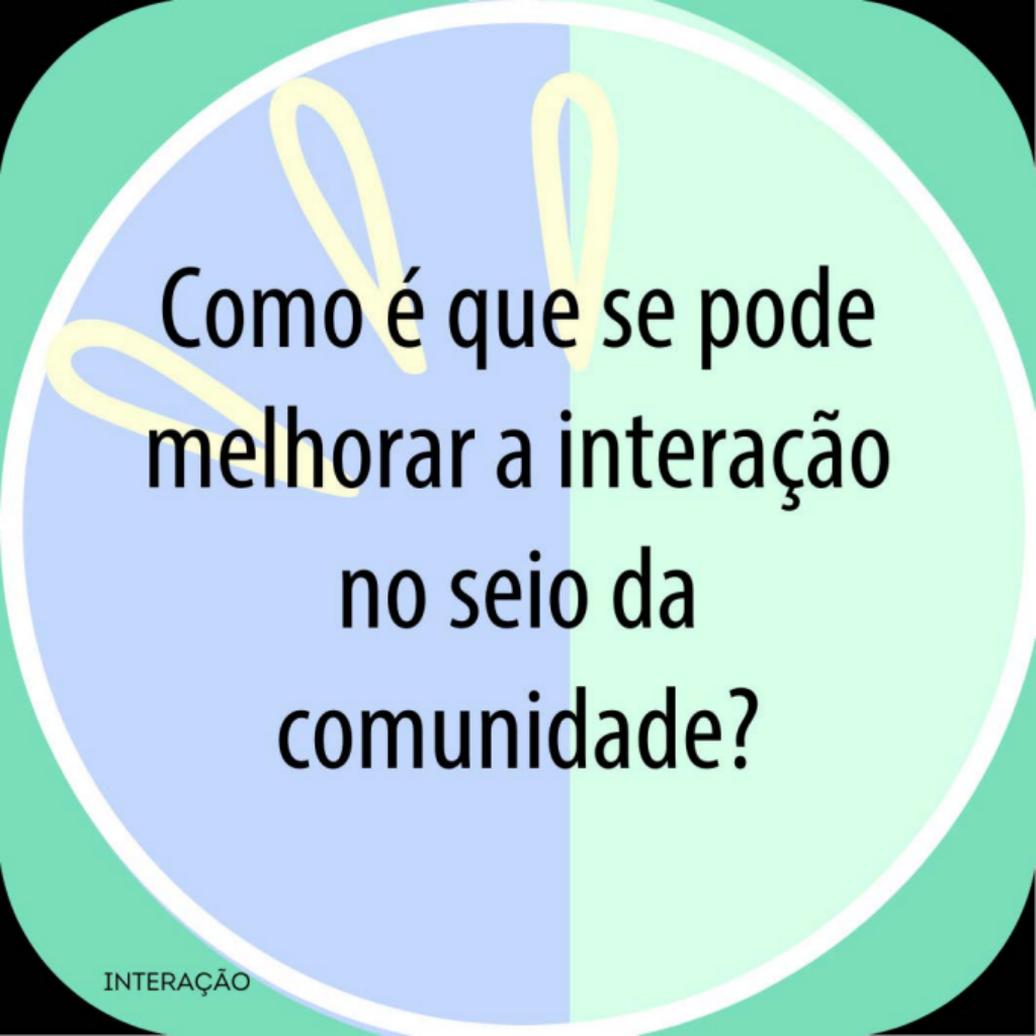


Que tipo de interação
é que te faz
feliz?

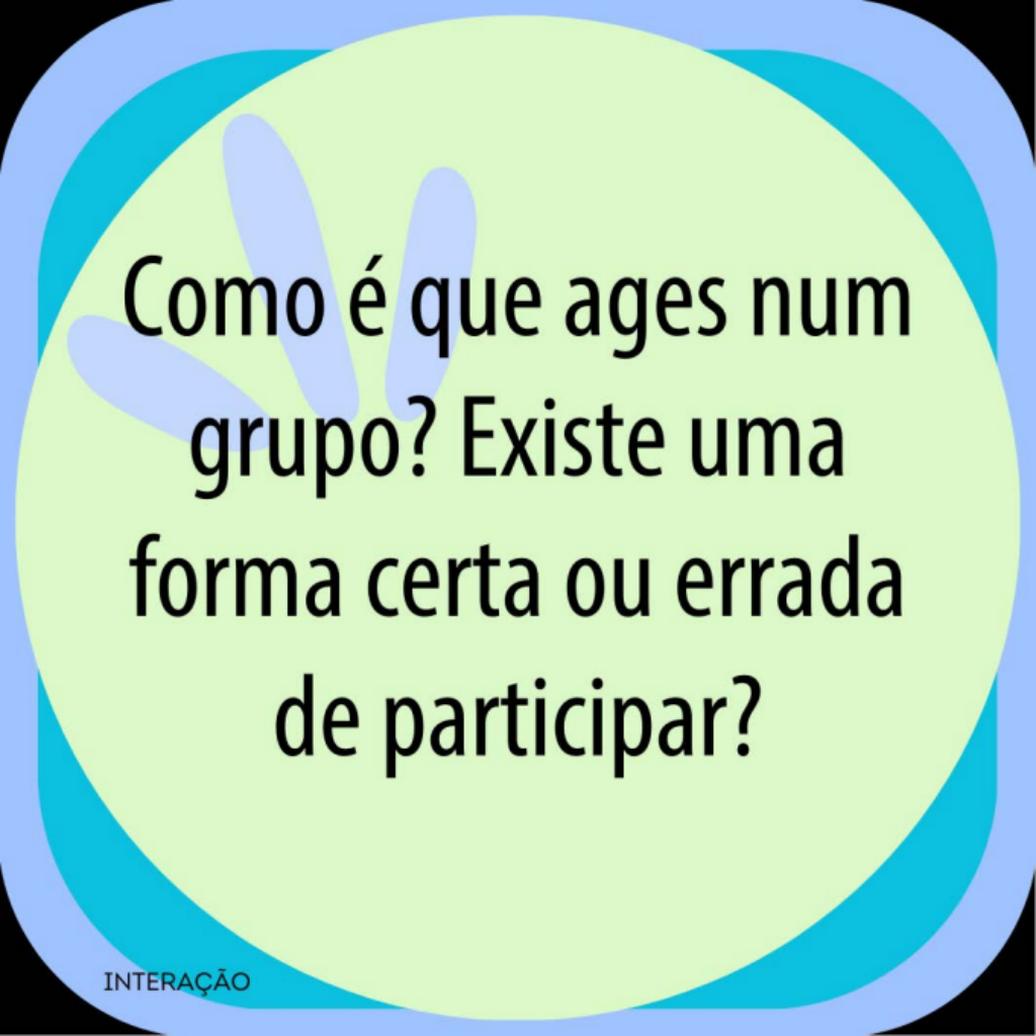
INTERAÇÃO



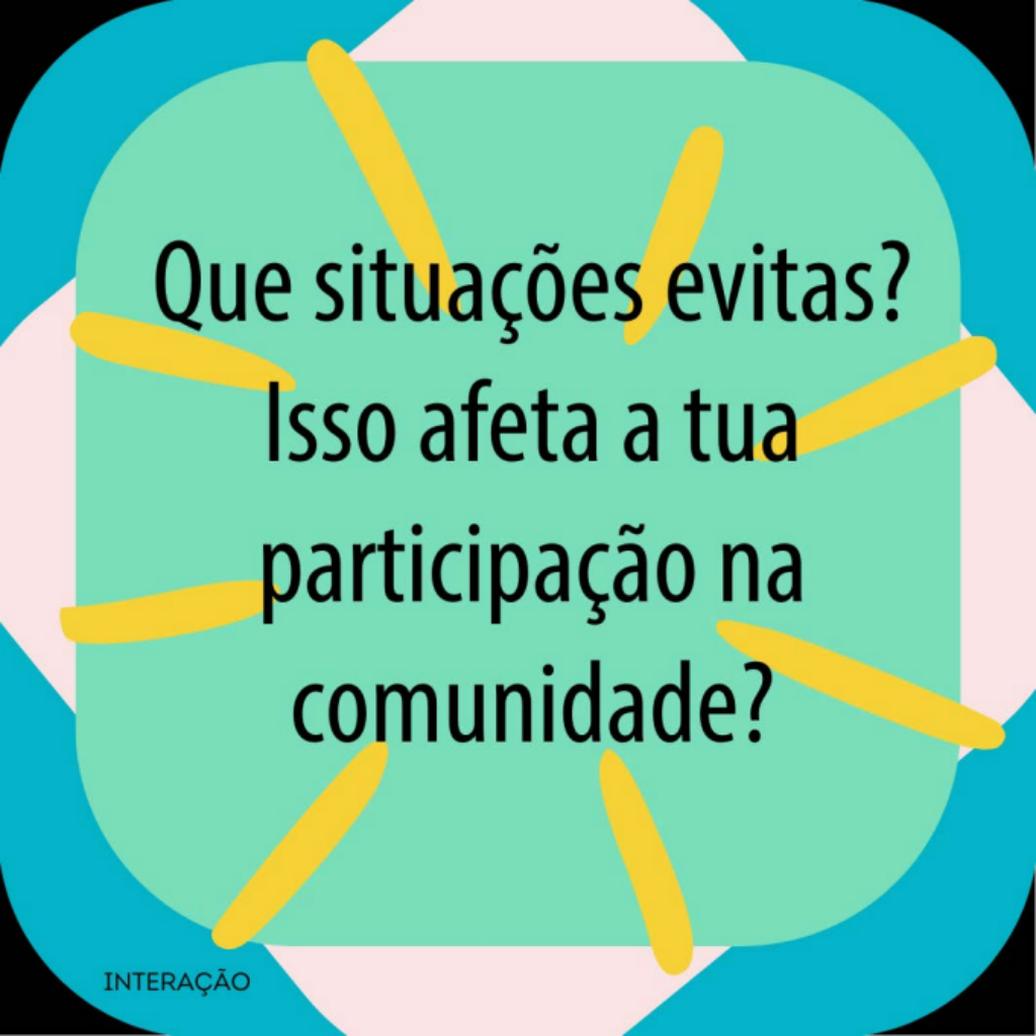
O que são boas
competências de
interação?



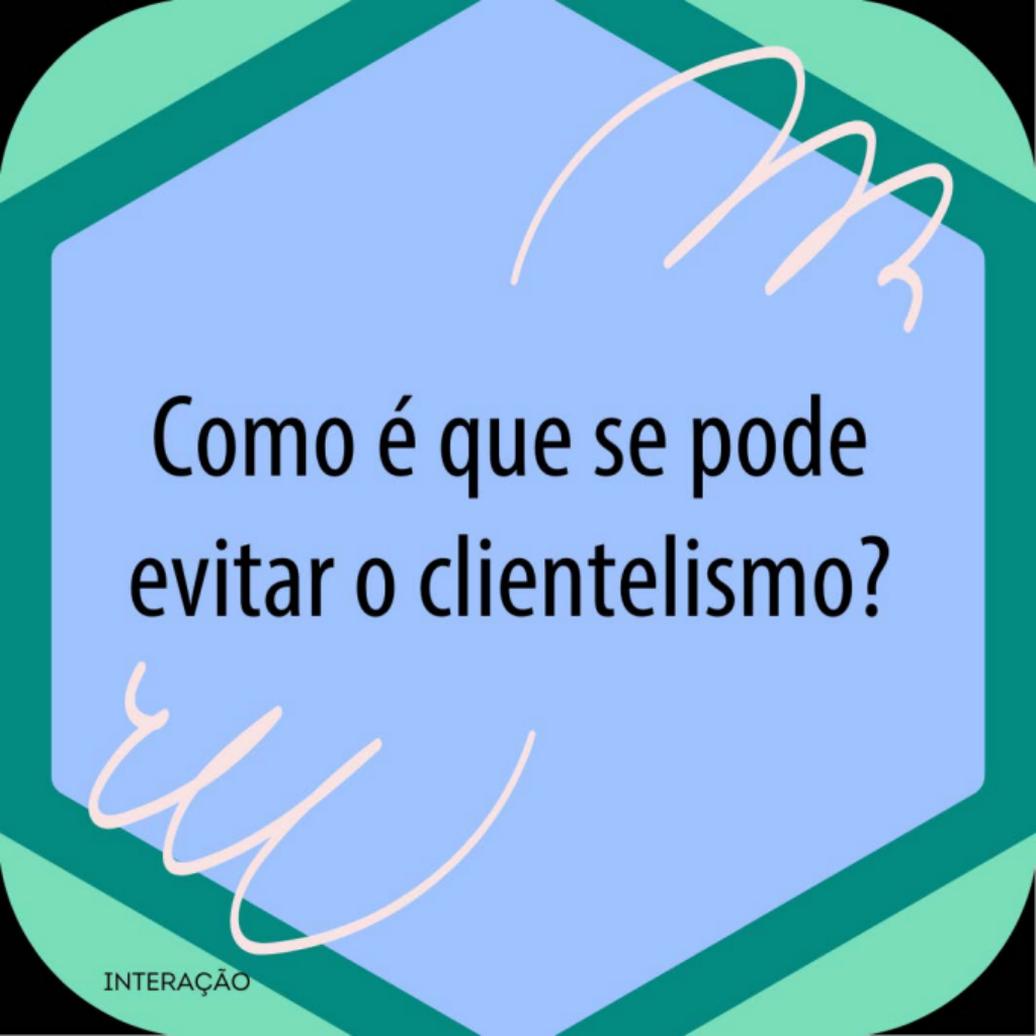
Como é que se pode
melhorar a interação
no seio da
comunidade?



Como é que ages num grupo? Existe uma forma certa ou errada de participar?



Que situações evitas?
Isso afeta a tua
participação na
comunidade?



Como é que se pode
evitar o clientelismo?

CAPACITAR AS COMUNIDADES - O PROJECTO MPOW

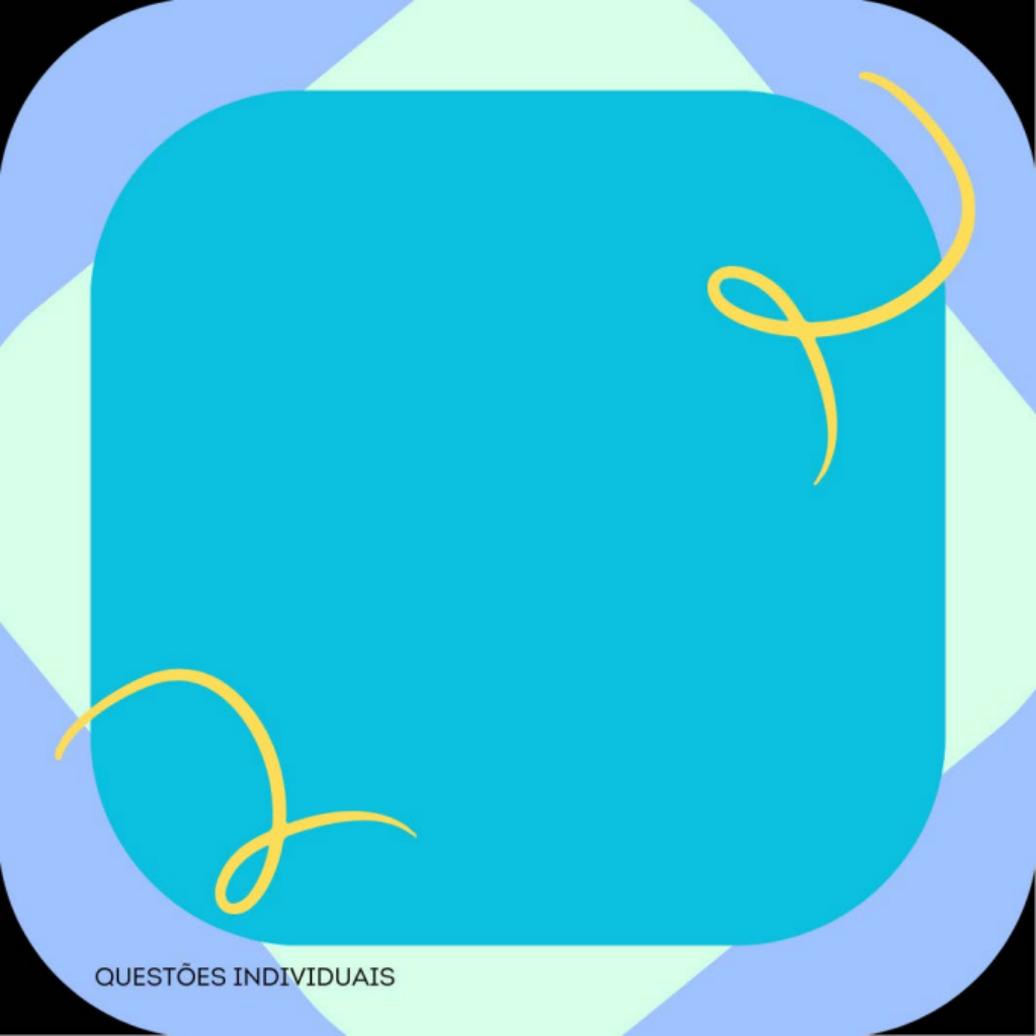
As cartas foram criadas no âmbito de um projeto Erasmus+ de dois anos. O nome oficial do projeto era "Modelo de capacitação e inclusão para criar uma experiência de comunidade de apoio para jovens NEM-NEM". O projeto foi realizado pela Fundação Sosped da Finlândia, Associação Check-In de Portugal, Associação Trigon da República Checa, e Il Grande Carro de Itália. O projeto foi financiado pela União Europeia. A equipa de design das cartas incluiu Anni Kunnari, Suvi Tiilimäki, Ossi Kangasharju, Vilhelmiina Viinikka, Matti Järvenpää, Roope Sirparanta, e Minna Wallenius.

O QUE É QUE PRETENDEMOS DIZER COM EMPODERAMENTO?

O empoderamento é o desenvolvimento de um sentido interior de força, que permite a uma pessoa assumir o controlo da sua vida e sentir que pode influenciar as coisas. A participação desempenha um papel crucial, tal como a justiça social: o poder e as oportunidades devem ser dados àqueles que inicialmente não os têm. As práticas e o ambiente de uma comunidade capacitadora são tais que permitem o crescimento do sentido interior de poder de um indivíduo.



QUESTÕES INDIVIDUAIS



QUESTÕES INDIVIDUAIS



QUESTÕES INDIVIDUAIS



QUESTÕES INDIVIDUAIS



QUESTÕES INDIVIDUAIS



QUESTÕES INDIVIDUAIS



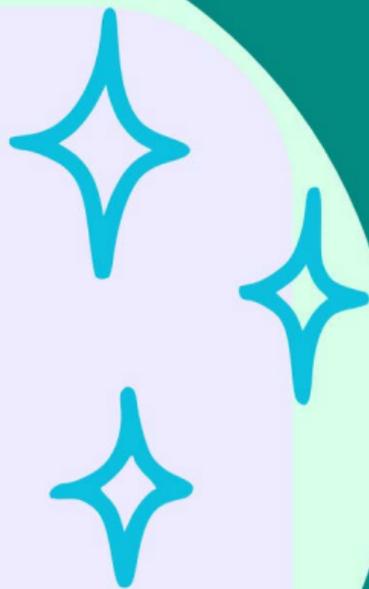
QUESTÕES INDIVIDUAIS



QUESTÕES INDIVIDUAIS



QUESTÕES INDIVIDUAIS



QUESTÕES INDIVIDUAIS



QUESTÕES INDIVIDUAIS



QUESTÕES INDIVIDUAIS



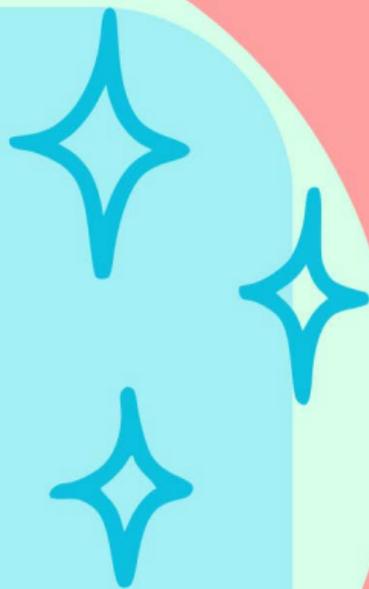
QUESTÕES INDIVIDUAIS



QUESTÕES INDIVIDUAIS



QUESTÕES INDIVIDUAIS



QUESTÕES INDIVIDUAIS



QUESTÕES INDIVIDUAIS



QUESTÕES INDIVIDUAIS

Ms

eu

QUESTÕES INDIVIDUAIS