



ASSOCIAÇÃO
SELFMADE
Mobilidade Internacional
& Empreendedorismo

ROOTS OF DEMOCRACY

DISCOVER EU INCLUSIVE ACTION



Agência Nacional
Erasmus+ Juventude/Desporto
Corpo Europeu de Solidariedade

fundão
365 dias à descoberta

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**STRAIGHT
OUTTA
SELFMADE**

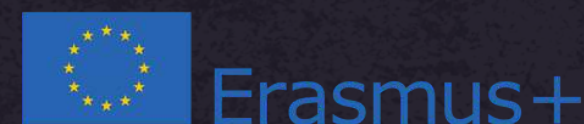
SOBRE O ROOTS OF DEMOCRACY



O *Roots of Democracy* é um projeto “DiscoverEU Inclusive Action” que visa capacitar 25 jovens com menos oportunidades do Fundão para a cidadania ativa, através de 5 viagens educativas (5 participantes por viagem) de comboio (Interrail), por 8 dias, pelos caminhos históricos do legado democrático na Europa.

Ao explorares cidades como Roma, Paris e Berlim, vais mergulhar na história da democracia europeia enquanto participas em atividades de educação não-formal que te vão equipar com competências essenciais para participares ativamente na tua comunidade.

Vais desenvolver o pensamento crítico, a análise de informação e a comunicação eficaz, tornando-te um verdadeiro agente de mudança!



OBJETIVOS



**ROOTS OF
DEMOCRACY**
DISCOVER EU INCLUSIVE ACTION

📖 Conectar os jovens com os valores democráticos e o legado da Europa, através da visita a cinco cidades históricas.

👥 Aumentar a participação cívica entre os participantes, capacitando-os com competências cívicas.

⚖️ Sensibilizar para os valores da UE, os direitos humanos e a democracia, através de workshops, debates e visitas educativas.

💬 Promover o diálogo intercultural entre os participantes, desenvolvendo empatia, pensamento crítico e sensibilidade cultural.

PARA QUEM?

**ROOTS OF
DEMOCRACY**
DISCOVER EU INCLUSIVE ACTION



Jovens dos 18-21 anos



Com Residência no Fundão ou Região de Castelo Branco (Com Passaporte)



Interesse em Cidadania Ativa, Democracia e Participação Jovem



Queiram desenvolver competências como pensamento crítico, comunicação e espírito de iniciativa



Tenham vontade de conhecer novas culturas e fazer parte de uma experiência intercultural



Não precisas de ter experiência anterior – só motivação!



Erasmus+



ASSOCIAÇÃO
SELFMADE
Mobilidade Internacional
e Empreendedorismo



vamos garantir



Não te preocupes, já tratámos de tudo para a viagem...



Passe de Interrail



Alimentação (Almoço, Jantar, Pequeno Almoço e Reforços)



Conteúdo Educativo Sobre Cidadania Ativa



Seguro de Viagem



Alojamento

Plano de viagem



Na Selfmade, queremos que os nossos participantes sejam os **arquitetos das suas experiencias** de educação não-formal.

Durante as sessões de preparação em grupo, vai ser decidido entre todos o percurso de cada experiencia passando por estas cidades:



- ROMA



- GENEVRA



- PARIS E ESTRASBURGO



- BERLIM

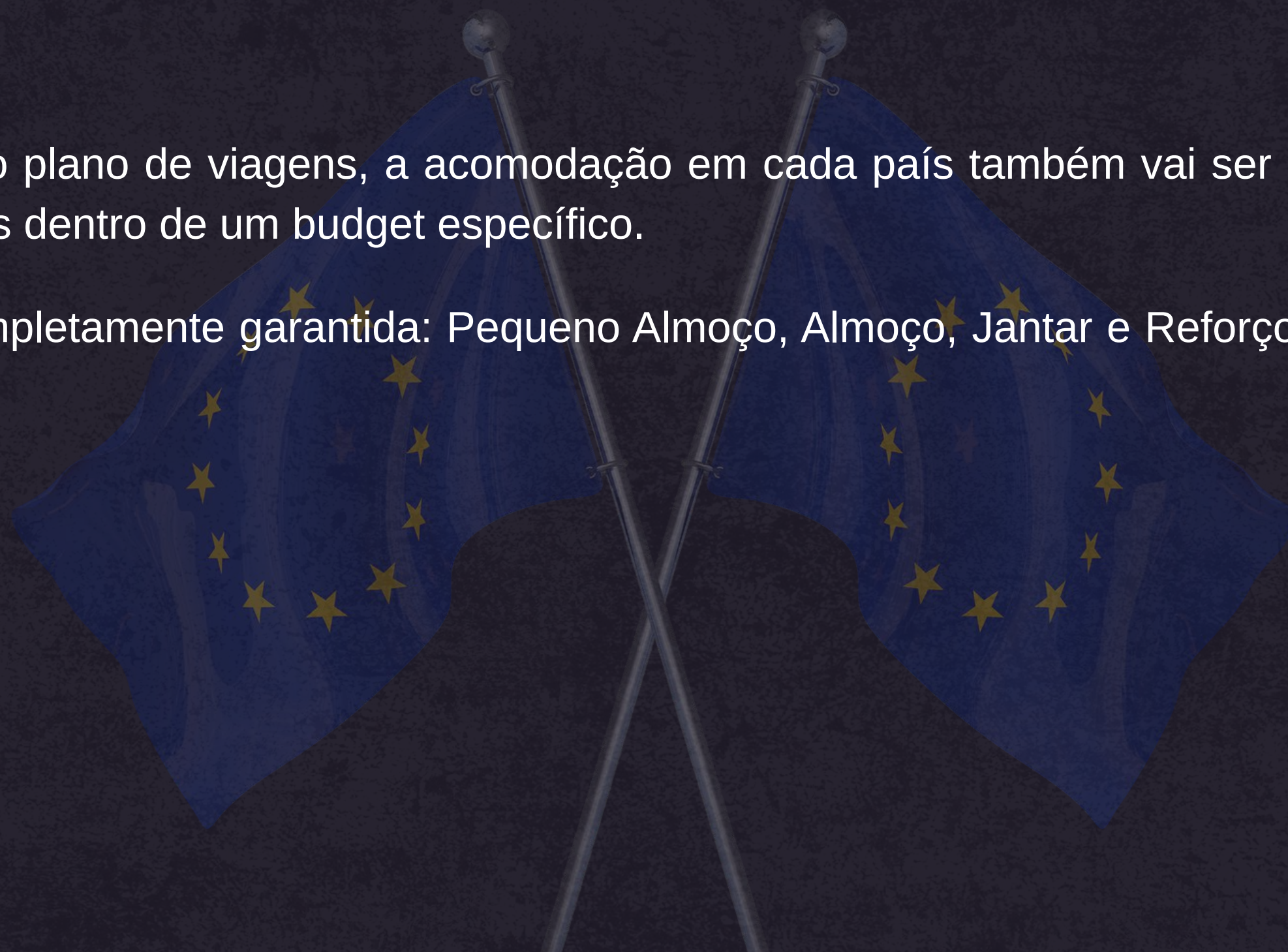


Acomodação e Alimentação



Da mesma forma que o plano de viagens, a acomodação em cada país também vai ser decidida em conjunto com participantes, pais e nós dentro de um budget específico.

A alimentação está completamente garantida: Pequeno Almoço, Almoço, Jantar e Reforços, todos os dias durante as viagens.



COMO PARTICIPAR?



Para te Inscreveres só precisas de 3 Coisas....



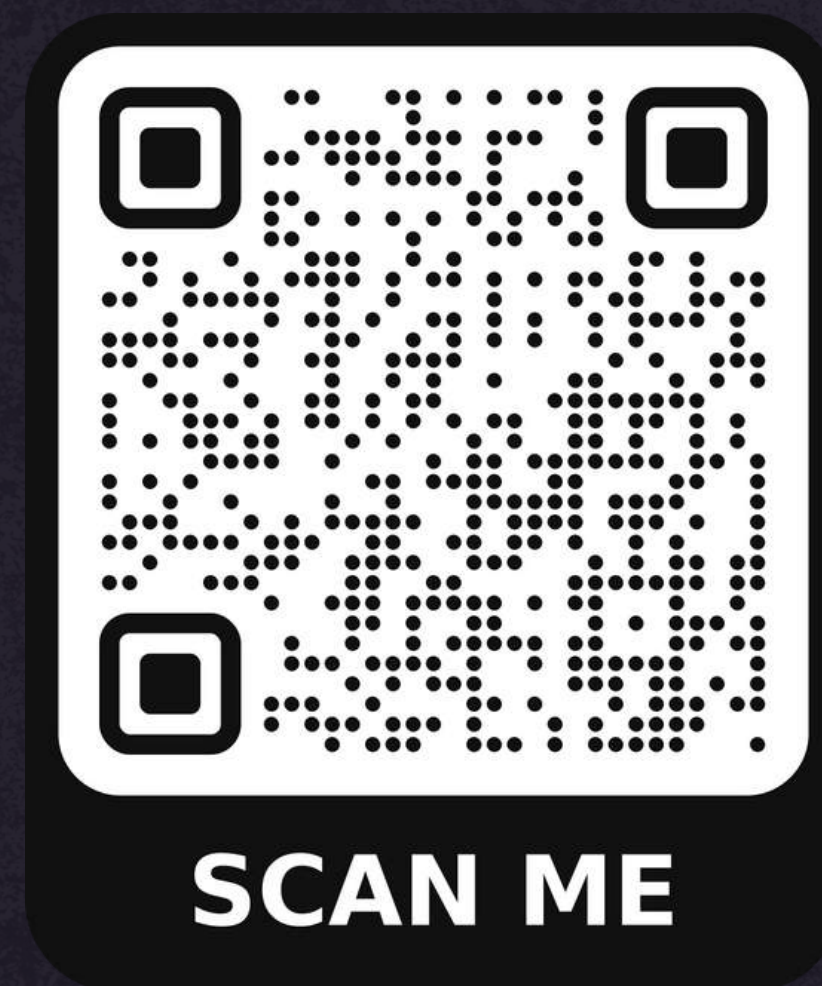
Estar dentro do perfil de participantes

FOLLOW

Seguir a @selfmade_ngo



Preencher o Form no link no QR CODE aqui ao lado...



<https://forms.gle/WW26q2NAXBtU466r7>

PRÓXIMOS PASSOS DEPOIS DE SERES SELECIONADO



Após a seleção, os participantes vão passar por uma fase de preparação essencial para garantir uma experiência segura, enriquecedora e bem organizada:

Entrevistas Individuais (Participante + Família)

Nestas entrevistas, vamos conhecer-te melhor e o teu contexto, tranquilizar e esclarecer dúvidas das famílias, alinhar expectativas e apresentar o projeto, os objetivos e o programa educativo



Sessões de Mentoria (Individuais + Grupo)

Estas sessões vão servir para preparar o participante na sua totalidade:

- Conhecer melhor o grupo e o plano educativo
- Gestão de Expectativas e Compromissos
- Preparar emocional e culturalmente
- Organizar o que levar
- Tratar do plano de viagem, bilhetes, alojamento, documentos e medidas de segurança

COISAS a não esquecer



Documentos

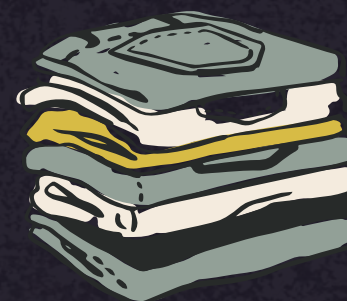


Cartão de Cidadão e Passaporte (válido!)

Cartão Europeu de Seguro de Doença

Autorização dos pais (se necessário)

Vestuário



Leve e confortável para caminhadas

Agasalho (mesmo no verão!)

Ténis confortáveis



Cuidados Pessoais

Medicamentos necessários/essenciais + receita médica

Produtos de higiene (tamanho viagem)

COISAS a não esquecer



Dinheiro & Cartões

Cartão multibanco ou revolut

Alguma quantia em dinheiro vivo



Tecnologia

Telemóvel + carregador

Adaptador universal (se aplicável)

Powerbank



Outros

Mochila pequena para o dia-a-dia

Caderno ou diário de bordo + Caneta

Garrafa de água reutilizável

COISAS a não esquecer



- Cartão Europeu de Seguro de Doença

O Cartão Europeu de Seguro de Doença é um cartão gratuito que dá acesso aos cuidados de saúde necessários, fornecidos pelo Estado, durante uma estadia temporária em qualquer um dos 27 países da UE.

- *Link* para o obter: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=563&langId=en>

página de contatos

Mailing Address:

Rua de Santo Antonio nº2, Soalheira, Fundão,
Castelo Branco, Portugal

Phone:

Eduardo Grilo - +351 910732228

Luísa Almeida - +351 925 086 230

Email:

selfmadegeral@gmail.com

Website:

www.selfmade.pt



Erasmus+

