



COMO PARTICIPAR NO GIVINGTUESDAY **INDIVÍDUOS**



Todos os atos de generosidade contam e todos temos algo para dar. Quer seja pôr um sorriso na cara de alguém, ajudar um vizinho ou pessoas que nos são próximas ou ajudar a resolver um problema, cada um de nós tem algo a contribuir. Identifica os teus dons, escolhe uma causa que te entusiasme e contribui.

Cada ato, mesmo parecendo pequeno, cria um efeito bola de neve que dá lugar a uma avalanche de bem, transformando a nossa sociedade e contribuindo para a construção de um mundo em que todos queremos viver.

COMO PODES TIRAR PARTIDO DO MOVIMENTO GIVINGTUESDAY

- **Doa alimentos:** Cria uma pequena despensa gratuita na tua comunidade. Organiza um frigorífico comunitário. Inscreve-te para ser voluntário no banco alimentar local.
- **Doa Sangue:** Nada substitui o sangue humano. A decisão de doar sangue pode salvar uma vida, ou até mesmo várias!
- **Doa a uma organização comunitária ou sem fins lucrativos:** Ajuda uma organização cujo trabalho se alinhe com os teus valores. Não te esqueças que as pequenas organizações lideradas pela comunidade também precisam do teu apoio!
- **Paga adiante:** Paga o pedido da pessoa a seguir a ti num café ou *drive-thru*. Deixa um cartão-oferta ou dinheiro na bomba de gasolina. Coloca um cartão-oferta de supermercado e uma nota num carrinho de compras. Deixa um comentário positivo online para uma empresa de que gostes.



- **Distribui bens essenciais a pessoas sem-abrigo:** Começa com snacks não perecíveis e água engarrafada. Adiciona um mini kit de primeiros socorros, protetor labial e protetor solar de tamanho de viagem. Inclui meias, produtos menstruais e desinfetante de mãos ou toalhetas. E não te esqueças de acrescentar luvas e aquecedores de mãos para o frio!
- **Usa a tua voz:** Faz uma publicação sobre a tua causa favorita nas redes sociais. Contacta os representantes políticos eleitos em apoio de políticas justas e financiamento de serviços sociais. Envia mensagens a 10 amigos e familiares a falar sobre o Giving Tuesday!
- **Lidera uma comunidade Giving Tuesday:** Desencadeia uma onda de generosidade no teu país, cidade ou comunidade organizando o teu próprio movimento GivingTuesday.
- **Ajuda uma família:** Participa num programa local de Apoio a Famílias. Organiza uma árvore de donativos para a tua comunidade - junta aqueles que querem doar com aqueles que precisam de alimentos ou presentes para a época natalícia.
- **Espalha bondade:** Por vezes, uma palavra gentil é tudo o que é preciso para iniciar uma corrente de generosidade que dura o resto do dia. Vai além de um "gosto" e faz questão de oferecer feedback positivo, elogios e agradecimentos ao maior número de pessoas que consegues hoje.



- **Ajuda os teus vizinhos:** Ajuda pessoas doentes, idosas ou imunocomprometidas com as suas tarefas, por exemplo, a cuidar do seu jardim. Organiza um programa de alívio de rendas ou paga a conta de gás em atraso de alguém.
- **Doa o teu tempo:** Dar o teu tempo permite-te conectar com pessoas que pensam como tu, causa um impacto imediato e até tem um efeito positivo na tua saúde mental e bem-estar emocional. Em muitos casos, até te podes voluntariar virtualmente, diretamente do teu sofá!
- **Dá uso às tuas habilidades:** Usa os teus talentos para o bem! Podes dar uma aula de dança ou yoga, utilizar as tuas capacidades de marketing para ajudar uma organização social ou ensinar os teus amigos a tricotar e oferece gorros e cachecóis a pessoas necessitadas.
- **Ajuda os animais:** Doa a abrigos e organizações de resgate. Considera adotar ou acolher temporariamente. Organiza um evento de cuidados para animais de estimação de pessoas sem-abrigo. Deixa uma lata de bolas de ténis no abrigo local; alegria instantânea.
- **Dá de volta ao nosso planeta:** Junta-te ao Tuesdays4Trash e limpa um canto do teu mundo no GivingTuesday. Organiza uma limpeza de praia. Compromete-te a reduzir a quantidade de resíduos que produzes e partilha com os outros como o pretendes fazer. Planta uma árvore no GivingTuesday.
- **Expressa Gratidão:** Escreve uma carta a alguém que te tenha ajudado. Envia uma nota de agradecimento a um professor, profissional de saúde ou mentor. Deixa um cabaz de guloseimas para os estafetas e carteiros.



O COMPROMISSO QUE VOS PEDIMOS

FEEDBACK DE RESULTADOS

- N° de doadores
- N° de doações recebidas
- Valor monetário
- Valor em bens
- Horas de voluntariado
- Testemunhos, fotos e vídeos desde o início.

**SALVE TODOS
OS REGISTOS!**



INFORMAÇÕES CONFIDENCIAIS

Divulgamos este n° agregado para Portugal e GivingTuesday Global.