



DA GUIA PARA ORGANIZAR UMA TROCA DE IDEIAS EM VOLTA DA MESA **SomerSupper**

O que é o SomerSupper?

SomerSuppers são grupos de residentes da cidade que se reúnem em volta da mesa para **conversar sobre o passado, o presente e o futuro de Somerville nos próximos 20 anos**. E **você** pode organizar seu próprio grupo!

O plano de trabalho geral, chamado de SomerVision 2040, inclui comitês, encontros, relatórios e debates, mas também queremos encorajar os membros da comunidade a promoverem reuniões em sua própria língua e criar um ambiente acolhedor para pessoas que tipicamente não frequentam discussões públicas.

As sugestões e ideias dos participantes serão submetidas a equipe do SomerVision 2040, compiladas e enviadas ao comitê de organização.

Como posso ser um organizador do SomerSupper?

1. Planeje seu SomerSupper:

- *Onde será e quantas pessoas você irá convidar?* Recomendamos entre 5 a 8 pessoas. Sinta-se a vontade para juntar-se a outra pessoa para organizar a reunião com você!
- *Quando será?* Gostaríamos que fosse até 1 de abril de 2019.
- *Haverá comida?* Você pode organizar um “potluck”, cozinhar, oferecer um lanche, pedir comida fora ou levar algo. Você decide.
- *O que você vai discutir?* Veja o “Conversation Menu” neste manual para checar os assuntos que serão discutidos e compartilhar seus pontos de vista. Quer abordar algo fora do “menu”? Fique a vontade para nos contactar pelo e-mail LDrago@SomervilleMA.gov ou no telefone 617-625-6600 ext. 2515 para sugerir novas ideias.

2. Crie sua lista de convidados:

- *Eles podem ser seus amigos, família, vizinhos – ou qualquer pessoa da comunidade.* Tente expandir sua lista de convidados para além das pessoas que você já conhece bem. *O processo SomerVision 2040 irá criar um plano comunitário, mas também fortalecerá a comunidade de Somerville.* Você sempre vê alguém na vizinhança pela manhã ou no parque mas não sabe o nome dele(a)? Você conhece seus vizinhos? Esta é uma oportunidade de dizer um oi e conhecê-los(as).

3. Receba o SomerSupper!

- *Como organizador, esteja preparado para facilitar a conversa.* Você deve participar ativamente da discussão, mas também tentar manter um diálogo respeitoso e inclusivo (veja nossas diretrizes sugeridas) e mantenha o foco no assunto.
- *Mantenha o cronograma*—Colocamos um cronograma no “Conversation Menu”, mas você pode ajustar dependendo do progresso da conversa. Se a reunião ficar longa, veja com os convidados como respeitar o tempo.
- *Ao final, por favor preencha o relatório do SomerSupper, na forma impressa (anexada) ou no website: <http://bit.do/SomerSupper>.* Isto é importante, pois caso contrário não poderemos adicionar suas ideias e discussões no plano!

De que se trata o SomerSuppers?

Sinta-se livre para ajustar o modelo do SomerSuppers para corresponder às suas necessidades. Seguem alguns exemplos:

- Após os serviços da igreja, a congregação se divide em grupos de 10, com cada grupo abordando um assunto diverso como sugere o “Conversation Menu”.
- O residente posta panfletos no bairro para recrutar um grupo de cinco pessoas para participar de um encontro em volta da mesa para discutir com chá, café e sobremesa.
- Um complexo multifamiliar se reúne para dividir um jantar estilo potluck em uma das unidades.
- Um residente que queira conhecer novas pessoas posta panfletos sobre sua SomerSupper no bairro ou convida pessoalmente alguém que sempre vê passeando com o cachorro para participar. O residente pode usar uma das receitas deste manual e os participantes trazem sobremesa.
- Uma comunidade sem fins lucrativos convida seus membros do conselho, assinantes de e-mail e líderes para participar da SomerSupper organizada na sua sala de conferência com comidas pedidas de um restaurante local para entrega.

Neste manual, você encontrará informações adicionais e recursos adicionais para uma SomerSupper bem sucedida:

- *Orientações para Boa Conversa:* Regras básica para ajudar com que todos tenham uma conversa envolvente e gentil
- *Conversation Menu:* Escolha um tópico da lista de discussão
- *Relatório da SomerSupper:* Por favor nos diga o que você aprendeu durante o seu encontro SomerSupper usando o formulário anexado ou a versão online em: <http://bit.do/SomerSupper>
- *Idéias de Alimentação:* Receitas e recomendações, se você quiser incluir alimentação na sua SomerSupper
- *Modelo de panfleto:* Se você quiser promover o evento no seu bairro ou no seu escritório

Diretrizes para uma boa conversação

Seria bom compartilhar essas diretrizes com o grupo para que todos possam entender as melhores práticas.

1. **Mostrar respeito.** Todos devem ser tratados com respeito. O respeito é evidenciado quando ouvimos uns aos outros, não interrompemos a fala do outro e mostramos aos outros que sua opinião e perspectiva são valorizadas.
2. **Ouvir sem interromper.** Todos devem trabalhar juntos para que cada um possa falar. Ninguém deve dominar a conversa. O organizador e facilitador gentilmente pede a alguém para finalizar seu ponto ou inserir um convidado que não está participando com uma pergunta se necessário.
3. **Encorajar a todos a participar.** Todas as perspectivas, experiências e contribuições devem ser valorizadas.
4. **Tudo bem discordar.** Acolha as discordâncias e os contra-argumentos-- você não tem que decidir quem “vence” e não há opiniões erradas. Tente entender a natureza das opiniões diferentes e inclua isto no seu relatório do SomerSupper. Como facilitador, por favor faça o seu melhor para manter a conversa em um debate sadio ao invés de desviar para um bate boca. Um intervalo oportuno pode ajudar a acalmar os ânimos, se necessário.
5. **Faça perguntas para entender.** Deixe a curiosidade genuína guiar suas questões e tenha a mente aberta sobre as respostas. Esta é uma excelente oportunidade de aprender sob novas perspectivas.
6. **Fale da sua própria perspectiva.** Evite estereótipos ou generalizações.
7. **Trabalhe em conjunto para que todos entendam.** Não tenha medo de identificar o que você não sabe ou o que você não entende. Da mesma forma, evite usar palavras técnicas ou jargões. Independente do histórico ou experiência, seja paciente com os outros e não hesite em explicar ou pedir esclarecimento.
8. **Mantenha o foco.** Muitos assuntos irão envolver desafios que existem para além de Somerville - pode ser um assunto regional, nacional ou mesmo global. Converse sobre estes grandes desafios, mas certifique-se de eventualmente considerar de como estes afetam Somerville em particular e como Somerville pode contribuir para uma solução.

Conversation Menu

Estes tópicos foram pensados para facilitar a conversa inspirados pelos valores do nosso SomerVision e alguns assuntos chave enfrentados por nossa comunidade. Recomendamos escolher um assunto e seguir o cronograma abaixo.

Cronograma recomendado (Aproximadamente 90 minutos)

- **Introdução** - 10 minutos:

- O organizador começa o SomerSupper com cada um se apresentando: Quem é você? Onde você mora? O que te deixa animado? O organizador também pode providenciar uma forma de quebrar o gelo se o grupo não se conhece bem.
- O organizador então apresenta o assunto a ser discutido, compartilha as questões e estabelece o cronograma.
- O organizador compartilha o relatório de questões do Group Summary, para que as pessoas tenham em mente o que lhes será perguntado ao final da discussão. Considere dar a cada um uma cópia do relatório do group summary para tomar nota durante a discussão.
- O organizador compartilha as diretrizes para uma boa conversação e pergunta se alguém tem algo a mudar ou acrescentar.
- **Questão 1** – cerca de 3 minutos por participante: Peça a todos para pensar por 1-2 minutos sobre a questão. Então, peça para que as pessoas compartilhem uma história sobre sua experiência. Considere para que cada participante responda a questão, em torno da mesa ou do ambiente.
- **Questão 2** - 20 minutos: Esta pode ser uma conversa não estruturada, ou cada pessoa pode compartilhar individualmente.
- **Questão 3** – 20 - 30 minutos: Esta é uma excelente oportunidade para tempestade de idéias e debates! Considere estabelecer um tempo para as ideias (cerca de 5-10 minutos) – sem discussão, apenas listando-as. Depois disso, proponha a análise de cada idéia e conversem sobre os pontos positivos e as potenciais barreiras para que esta venha a acontecer em Somerville.
- **Survey** - 15 minutos: A parte mais importante, já que esta é a forma que a sua conversa se tornará parte do SomerVision 2040. O organizador ou o voluntário deve ler as questões para o grupo e tomar notas das respostas. Estas atribuições podem mudar em cada questão para encorajar a participação de todos. Nós precisamos que um relatório por grupo de conversa SomerSupper seja enviado. Se você está organizando um na sua casa, deve enviar um relatório. Se você está organizando várias rodas de conversa em um grande espaço, cada grupo deve submeter um relatório.

Economia

Discutir sobre trabalho, pequenas empresas, desigualdade de renda, status socioeconômico ou a economia.

1. Compartilhe um exemplo de como a desigualdade econômica ou o status econômico tem afetado pessoalmente sua vida, positiva ou negativamente.
2. Quais são as questões econômicas mais significativas que você acredita que afeta a comunidade de Somerville?
3. Como Somerville pode resolver estas questões identificadas na questão 2? Como Somerville pode tornar a economia mais justa?

Moradia

Discutir a estabilidade de moradia, prevenção quanto a falta de moradia, mudanças constantes ou desenvolvimento residencial.

1. Compartilhe um exemplo de como as questões habitacionais têm diretamente afetado você ou as pessoas que você conhece bem.

2. Quais questões habitacionais você vê afetando Somerville como comunidade?
3. Como Somerville pode resolver estas questões identificadas na questão 2? Como Somerville pode melhorar as opções de habitação, prevenir o deslocamento e controlar os custos de habitação?

Sustentabilidade & Meio Ambiente

Discutir sobre espaços abertos, mudanças climáticas, árvores, vida selvagem ou eficiência energética.

1. Compartilhe como o meio ambiente natural de Somerville afeta você diretamente —descreva os lugares que você gosta ou os que te causam problemas.
2. Quais as questões ambientais mais importantes enfrentadas por Somerville hoje?
3. O que Somerville pode fazer para resolver algumas questões identificadas na questão 2? Como Somerville pode melhorar o meio ambiente natural e promover a sustentabilidade?

Comunidade & Inclusão

Discutir o comprometimento cívico, diversidade, transparência ou inclusão.

1. Compartilhe um exemplo de como você está ou esteve comprometido com a comunidade (“comunidade” pode ser uma Igreja, grupo de voluntariado, bairro ou Somerville como um todo).
2. Quais barreiras existentes impedem as pessoas de participar nas comunidades de Somerville, e quem é mais propenso a ficar de fora devido a estas barreiras?
3. O que Somerville pode fazer para resolver algumas questões identificadas na questão 2? Como Somerville pode criar um senso de comunidade para todos?

Transporte & Acessibilidade

Discutir ruas, serviço de transporte, infraestrutura para bicicletas ou estacionamento.

1. Compartilhe como você se locomove em Somerville e região. Onde você vai com mais frequência e como chega lá?
2. O que seria necessário para que mais pessoas usassem o metrô, andassem ou usassem a bicicleta para se locomover (trabalho, escola, shopping, etc.?)
3. O que Somerville pode fazer para resolver algumas questões identificadas na questão 2? Como Somerville pode ajudar as pessoas a se locomover?

Negócios

Discutir os negócios locais, pequenas empresas, empreendedorismo ou qualidade de trabalho.

1. Compartilhe uma história sobre o seu emprego — que trabalho você exerce atualmente ou qual você gostaria de exercer?
2. Quais algumas questões que você vê afetando os negócios da comunidade ou a força de trabalho de Somerville?
3. O que Somerville pode fazer para resolver algumas destas questões identificadas na questão 2? Como Somerville pode apoiar trabalho de alta-qualidade e negócios independentes?

Relatório SomerSupper

Informação do organizador

Esta é uma versão impressa do relatório disponível em <http://bit.do/SomerSupper>. Pedimos que cada grupo SomerSupper submeta UM relatório—se houver várias conversas no mesmo evento, por favor que cada grupo de discussão submeta um relatório. Por favor reserve algum tempo ao final do seu evento SomerSupper (15 minutos) para decidir com o grupo o que vocês gostariam de submeter.

Quem organizou este evento? _____

Data do evento: _____ **Quantas pessoas estiveram presente no evento?** _____

Como este SomerSupper foi organizado? Este é um grupo de pessoas se reunindo pela primeira vez? É um grupo que já existia? Como os participantes foram recrutados?

Em qual idioma foi este SomerSupper? _____

Em qual bairro esse evento aconteceu?

Assembly Square

Magoun Square

Ball Square

Porter Square

Brickbottom

Powder House

Boynton Yards

Spring Hill

Davis Square

Teele Square

East Somerville

Ten Hills

Hillside

Outro: _____

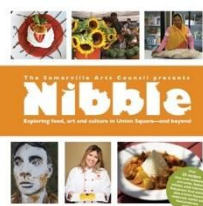
Inner Belt

Eu não sei

Idéias de alimentação



Se você está planejando fazer um pedido, considere usar o Shape Up Somerville Healthy Caterer! O menu no site do Shape Up Somerville oferece vários restaurantes locais independentes que oferecem opções, inclusive opções saudáveis. Esta pode ser uma boa oportunidade para testar algo novo. Saiba mais o site Shape Up Somerville, SomervilleMA.gov/departments/health-and-human-services/shape-somerville



Se você irá cozinhar para a sua SomerSupper e deseja tentar uma receita nova, considere uma destas receitas do livro de receitas Nibble criado pelo Conselho de Artes de Somerville! O livro de receitas inclui dicas sobre quais mercados locais vendem os ingredientes que você precisa para fazer com que os pratos se tornem reais. *Confira algumas receitas abaixo ou contate o Conselho de Artes de Somerville para adquirir o livro de receitas.*

RAJMA (NEPALI KIDNEY BEAN CURRY)

Serve 4 pessoas

Ingredientes

1 teaspoon ground turmeric (1 colher de chá de açafrão moído)	1 teaspoon meat masala powder of ground cumin (1 colher de chá de masala em pó ou cominho moído)
1 tomato, chopped (1 tomate picado)	¼ teaspoon red chili powder (or to taste) (¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó ou a gosto)
1 onion, chopped (1 cebola picada)	1 teaspoon salt (or to taste) (1 colher de chá de sal ou a gosto)
2 tablespoons vegetable oil (2 colheres de sopa de óleo vegetal)	1 can (13 oz.) of kidney beans, washed and drained (1 lata (13 oz.) de feijão, lavadas e escorridas)
1 teaspoon grated or minced ginger (1 colher de chá de gengibre ralado ou picado)	1/3 cup fresh chopped cilantro (1/3 xícara de coentro fresco picado)
1 teaspoon garlic (1 colher de chá de alho)	

Instruções

1. Doure a cebola picada em óleo por cerca de 5 minutos em fogo médio.
2. Adicione açafrão e mexa. Em seguida, adicione o tomate, masala em pó ou cominho, pimenta em pó, sal, gengibre e alho; misture e aqueça durante alguns minutos enquanto enxagua o feijão.
3. Adicione o feijão e cozinhe por 5-7 minutos. Adicione cerca de ½ xícara de água (mais ou menos dependendo de como você gosta da consistência)
4. Sirva com coentro picado por cima.

DONUT MUFFINS

Ingredientes

½ pound butter, at room temperature
(½ libra de manteiga, à temperatura ambiente)
2 eggs, at room temperature
(2 ovos, à temperatura ambiente)
1 cup sugar (plus 1 cup for topping)
(1 xícara de açúcar (mais 1 xícara para cobertura)
½ teaspoon baking soda
(½ colher de chá de bicarbonato de sódio)
1 tablespoon baking powder
(1 colher de sopa de fermento em pó)

½ teaspoon salt
(½ colher de chá de sal)
3 cups flour
(3 xícaras de farinha de trigo)
1 cup plain yogurt
(1 xícara de iogurte natural)
2 teaspoons nutmeg
(2 colheres de chá de noz-moscada)
2 tablespoons cinnamon
(2 colheres de sopa de canela)

Instruções

1. Creme ½ libra manteiga com um misturador elétrico (use o acessório de remo, se você tiver um). Adicione 1 xícara de açúcar e bata em velocidade média-alta até ficar cremosa (cerca de 3 minutos).
2. Adicione bicarbonato de sódio, fermento em pó e sal e misture bem, parando a batedeira para raspar o fundo e as laterais da tigela, certificando-se de que tudo esteja totalmente incorporado
3. Adicione os ovos e bata em velocidade média-alta até que a massa esteja fofa e se pareça com creme
4. Adicione 1 ½ xícaras de farinha de trigo e misture bem (novamente raspe os lados e o fundo da tigela).
5. Adicione ½ xícara de iogurte natural e misture bem.
6. Adicione a noz-moscada e misture bem.
7. Adicione 1 ½ xícaras de farinha e misture nos esguichos, tomando cuidado para não sobrecarregar a massa.
8. Adicione ½ xícara de iogurte e misture novamente, tomando cuidado para não sobrecarregar a massa.
9. Prepare 12 forminhas de muffin com spray de óleo de canola.
10. Coloque a massa em forminhas de muffins para que cada forma fique levemente amolecida com massa.
11. Asse a 350 ° por aproximadamente 25-30 minutos, girando as formas na metade do tempo de cozimento. Muffins devem estar dourados, e um palito inserido no centro deve sair com algumas migalhas úmidas. Deixe os muffins esfriarem por cerca de 15 minutos.
12. Derreta um pouco de manteiga adicional no microondas ou no fogão e prepare uma tigela pequena com 1 xícara de açúcar e 2 colheres de sopa de canela misturadas.
13. Enrole cada parte superior do muffin na manteiga derretida e coloque-a na posição vertical sobre uma toalha de papel para permitir que a manteiga entre em cada muffin.
14. Enrole cada parte superior do muffin na mistura de canela e sirva.

SOPA AZTECA (TORTILLA SOUP)

Ingredientes

8 plum tomatoes or 5 regular tomatoes, cut in halves
(8 tomates de ameixa ou 5 tomates regulares, cortados ao meio)
1 medium white onion, thinly sliced
(1 cebola branca média, finamente fatiada)
3 garlic cloves, peeled
(3 dentes de alho descascados)
Approximately 2 tablespoons vegetable or olive oil, plus oil for frying tortillas
(Aproximadamente 2 colheres de sopa de óleo vegetal ou azeite, além de óleo para fritar tortillas)
2 large dried pasilla chilies
(2 grandes pimentões secos de pasilla)
3 cups chicken broth
(3 xícaras de caldo de galinha)

1 tablespoon dried, chopped epazote leaves
(1 colher de sopa de folhas de epazote secas e picadas)
2 dried avocado or bay leaves
(2 folhas secas de abacate ou louro)
Corn tortillas
(Tortilhas de milho)
1 avocado, pitted, flesh scooped out, cut into small cubes
(1 abacate, sem caroço, carne esculpida, cortada em pequenos cubos)
1 cup chopped queso fresco or mild feta
(1 xícara de queijo fresco picado ou feta leve)
Optional: Mexican crema, chopped cilantro and lime wedges
(Opcional: crema mexicano, coentro picado e fatias de limão)

Instruções

1. Asse os tomates, cebola e alho inteiro em uma grelha; ou em um forno com um pouco de azeite a 400 °. Assado até o alho ser tenro; cubra com papel alumínio, se necessário.
2. Enquanto isso, asse a pimenta (chilies) em uma panela pequena em fogo médio, por 2 minutos de cada lado, não queime. Então tire o miolo e as sementes das pimentas ou deixar em algumas sementes, se você gosta picante. Em seguida, adicione pedaços de pimenta a uma panela de água fervente (use apenas água suficiente para cobrir os pimentas). Deixe de molho por alguns minutos para amolecer.
3. Adicione a pimenta ao liquidificador e ao purê.
4. Em seguida, adicione cebola assada e alho e purê. Então, adicione tomates e purê.
5. Adicione 1 colher de sopa de azeite a uma panela grande e aqueça. Adicione a mistura de tomate e deixe ferver por 5 minutos; a mistura irá reduzir. Em seguida, adicione caldo de galinha, epazote e folhas de abacate (ou folhas de louro) e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Adicione sal a gosto - vá com calma se já estiver salgado. Remova folhas de abacate (ou folhas de louro).
6. Corte várias tortilhas em tiras e frite em cerca de meia polegada de óleo vegetal até dourar. Retire com uma pinça e coloque em uma toalha de papel.
7. Em uma tigela, arrume pedaços de abacate, queijo e tiras de tortilla. Despeje o caldo sobre esses ingredientes. Se você gosta, enfeite com creme mexicano, coentro e uma fatia de limão.

Você está convidado!

Junte-se a nós para uma conversa **SomerSuppers**
no (a)

[Local]

em

[Data e Hora]

organizado por

[Name or Organization]

Discutiremos com a comunidade de Somerville, identificando desafios e sugerindo soluções para a atualização do Plano Abrangente da Cidade, SomerVision 2040. Para maiores informações, visite SomerVision2040.com.

RSVP to:

[Contato]