



WEAR(E)ABLE

BEST DRESSED SUSTAINABLY

“WEAR(E)ABLE”

BEST DRESSED SUSTAINABLY

Progetto Erasmus+ 2019-3-AT02-KA205-002603

OUTPUT 3

LINEE GUIDA PER GUIDE TRA PARI E MOLTIPLICATORI



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Tabella dei contenuti

<i>Prefazione</i>	3
<i>1. Essere un influencer, essere una guida tra pari</i>	4
<i>2. Come diffondere la moda sostenibile</i>	12
<i>3. Top 10 delle azioni sostenibili nell'industria della moda</i>	16
<i>4. Alcune azioni alternative: sentiamo le voci dei giovani</i>	19
<i>Bibliografia e siti web</i>	24



Prefazione

Questa guida è stata prodotta come parte del progetto "Wear(e)able - Best dressed sustainably" (co-finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea). L'obiettivo principale del progetto è quello di sensibilizzare i giovani sugli impatti negativi del fast fashion e di intraprendere azioni concrete per combattere l'inquinamento da microplastiche.^{1 2}.

Gli obiettivi di questo materiale sono:

- rendere i giovani consapevoli del loro ruolo di influencer locali tra i coetanei, gli amici e i conoscenti.
- dare ai giovani suggerimenti e consigli su come diffondere messaggi, suggerimenti ecc. sulla moda sostenibile.
- fornire una sintesi di 10 azioni sostenibili alternative che è subito possibile mettere in pratica per diffondere l'importanza di una moda più sostenibile.

¹ <https://www.greenpeace.org/international/story/6956/what-are-microfibers-and-why-are-our-clothes-polluting-the-oceans/>

² https://ec.europa.eu/info/research-and-innovation/research-area/environment/circular-economy/plastics-circular-economy_en



Questo materiale è disponibile in 5 lingue: tedesco, lituano, polacco, italiano e inglese e può essere scaricato gratuitamente in tutto il Mondo e tradotto in altre lingue e adattato ad altri contesti educativi al di fuori del lavoro con i giovani. Il riutilizzo di questo materiale è permesso a condizione che venga citata la fonte.

1. Essere un influencer, essere una guida tra pari

Ti sei mai domandato quanto le tue azioni possano influenzare il pianeta?³ E ti siete mai chiesto quanto puoi influenzare le opinioni di altre persone e dei tuoi pari? Ti sei mai reso conto dell'impatto che il tuo esempio può avere sulle altre persone e sui tuoi colleghi?



Queste domande possono sembrare sciocche o utopistiche, ma tutti dovremmo in qualche modo essere consapevoli delle conseguenze che generano le nostre azioni. Non sappiamo quando e in quale

³ Rob H., *'From what is to what if, unleashing the power of imagination to create the future we want'*, Chelsea Green Publishing, Londra, 2019

forma l’impatto del nostro operato sarà visibile, ma, ad un certo punto, è molto probabile che qualcosa accada.

Se tu volessi organizzare un pizza party, il miglior pizza party di sempre, a cosa penseresti per prima cosa? I tuoi amici, giusto? Perché senza di loro, di sicuro, non sarebbe un pizza party degno di nota, vero? Il tuo pizza party può essere un grande evento perché puoi godere della presenza dei tuoi amici, i quali, magari, conoscono altre persone interessanti che puoi invitare per rendere la festa ancora migliore. E se la festa è stata fantastica, ne parlerete sicuramente ai vostri amici. Le persone sono l'elemento centrale per il successo di una festa. Quindi è chiaro che se vuoi fare la differenza, se vuoi fare il miglior pizza party di sempre, ci vogliono persone, i tuoi amici e alcuni dei loro conoscenti, e anche i contatti dei loro contatti. Vedi una somiglianza con quello che dovrebbe fare un influencer?

Un/una influencer è di solito alla ricerca di persone e cerca di lasciare un segno e diffondere il suo messaggio tra le persone che lo/la seguono.

Se vuoi fare la differenza, che sia con un pizza party, nella tua classe o nella tua vita quotidiana, devi prima concentrarti su cosa vuoi cambiare e perché. Se vuoi essere portavoce dell’importanza della

sostenibilità ambientale⁴⁵ nell'ambito della moda, questa guida è per te!

Quindi cominciamo!

Se vuoi fare la differenza, non devi diventare un influencer (ma puoi provare se vuoi), ma ti consigliamo di iniziare facendo la differenza nella tua cerchia di amici e conoscenti.⁶⁷ Ti invitiamo a prenderti cura di loro, a motivarli, a condividere con loro i tuoi obiettivi e a coinvolgerli nel processo.

Per un grande pizza party c'è bisogno di gente! Quindi il primo passo è essere una guida tra pari e coinvolgere altri giovani come te.

Chi può essere una guida tra pari e cosa fa una guida tra pari? Chiunque può essere una guida tra pari. In breve, una guida tra pari è una persona che lavora per aiutare, sostenere e coinvolgere altri che hanno più o meno la stessa età in determinate attività. Non devi

⁴ <https://www.environmentalscience.org/sustainability>

⁵ <https://circularecology.com/sustainability-and-sustainable-development.html>

⁶ <https://evp.org>

⁷ https://europa.eu/youth/home_en



essere un personaggio famoso, ma tutte le guide tra pari sono persone positive, ambasciatrici di cambiamento e modelli da seguire.

Per essere una guida tra pari affidabile, dovresti prima conoscere l'argomento e ciò che stai promuovendo e di cui parli con altre persone. In altre parole, per mantenere una "atmosfera da pizza party" hai bisogno di fatti concreti! Non si può organizzare il più incredibile pizza party senza sapere cosa sia la pizza e dove si trov la pizzeria più vicina per comprarla.

Per essere una buona guida alla pari, dovresti:

- promuovere un atteggiamento positivo
- diffondere le tue conoscenze sull'argomento
- fare esperienze e parlarne con amici e coetanei
- motivare gli altri ad essere guide tra pari

A poco a poco puoi vedere i risultati ed essere soddisfatto del modo in cui le persone si avvicinano al tuo messaggio o progetto, puoi provare soddisfazione e, in un certo senso, "toccare con mano" l'impatto delle tue azioni.



Se vuoi organizzare il miglior pizza party del mondo, ricorda le parole di Nelson Mandela: "È nelle tue mani fare la differenza".

Hai già quello che serve per essere una guida tra pari?

Scopriilo con il nostro quiz Wear(e)able!



Ecco come funziona: Scegli una sola risposta per ogni domanda. Alla fine di questa guida troverai cos'altro potrebbe servirti (o magari hai già tutto quello che ti serve...) per essere una guida tra pari.

1. Cosa faresti se fossi eletto come rappresentante degli studenti e dovessi presentare al preside un piano per la ristrutturazione della mensa scolastica?

- A. Creerei autonomamente un piano d'azione e lo presenterei al gruppo dei pari prima di presentarlo al preside.*

- B. Creerei il mio piano, lo presenterei al gruppo dei pari, lo discuterei con loro e lo adatterei secondo i loro suggerimenti.*
- C. Elaborerei un piano d'azione con il gruppo.*
- D. Elaborerei un piano d'azione con il gruppo e l'insegnante e mi prenderei tutto il merito.*

2. Se tu fossi un influencer, come svolgeresti il tuo ruolo?

- A. Mi occuperei della produzione dei video da pubblicare sui miei social media come YouTube, Tik Tok, Instagram e FB.*
- B. Creerei un piano editoriale per pubblicare almeno un post a settimana sui social media.*
- C. Cercherei di costruire un rapporto di fiducia con i miei seguaci facendo domande e risposte (Q&A).*
- D. Cercherei di costruire un rapporto di fiducia con i miei sostenitori organizzando incontri dal vivo per parlare di questioni rilevanti.*

3. Sei con i tuoi amici e senti il bisogno di raccontare loro un'esperienza in cui sei stato coinvolto e che potrebbe essere importante per loro, ma non sembrano prestarti attenzione. Come ti comporti?

- A. Cerco di trovare il momento migliore per prendere la parola e spiegare quello che voglio dire.*

- B. Mi arrabbio perché non mi ascoltano e alzo la voce per farmi sentire.*
- C. Mi comporto da vittima e adotto un atteggiamento passivo-aggressivo che mi mette sulla difensiva.*
- D. Con tutte le mie capacità e abilità cerco di attirare l'attenzione dei miei amici.*

4. Sei a casa, guardi fuori dalla finestra e vedi un ragazzo/una ragazza che getta il suo pacchetto di patatine vuoto a terra. Che cosa fai?

- A. Non faccio nulla perché sono convinto di non avere alcun potere su questa situazione.*
- B. Comincio a gridare dalla finestra contro il ragazzo/la ragazza per mostrare che il suo comportamento non è corretto.*
- C. Esco di casa, raccolgo il pacchetto di patatine vuoto e lo butto nel primo cestino vicino e cerco di parlare con il ragazzo/la ragazza senza che le mie parole suonino come una lezione.*
- D. Esco di casa, raccolgo il pacchetto di patatine vuoto e lo butto nel primo bidone vicino.*

5. State portando a spasso il vostro cane e notate che un pezzo di acciaio che segna il confine dell'aiuola si è sollevato e minaccia di ferire chiunque ci sbatta contro inavvertitamente.

- A. *Cerco di fissare il pezzo di acciaio in modo che i passanti non corrano il rischio di ferirsi.*
- B. *Cerco di riparare al meglio il pezzo di acciaio in modo che non rappresenti un pericolo per i passanti, e appendo un cartello con un'etichetta che renda chiaro il pericolo a chi non lo nota immediatamente.*
- C. *Continuo per la mia strada perché non è il mio lavoro tenere pulito e non sono stato io a sollevarlo.*
- D. *Contatto l'amministratore comunale per lamentarmi del vandalismo....*

6. Oggi ti senti davvero felice e gioioso perché hai fatto una buona azione che ti fa sentire utile al mondo. Cosa fai quindi?

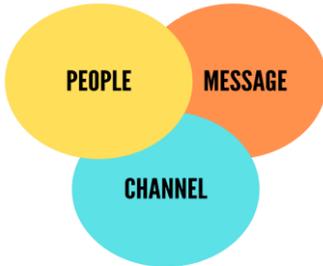
- A. *Lo dico subito ai miei amici e alla mia famiglia perché possano condividere con me questo momento di gioia.*
- B. *Pubblico il messaggio nel mio stato di WhatsApp, ma cerco di passare la cosa sotto silenzio.*
- C. *Scrivo un bel post dettagliato su quello che ho fatto e come mi sono sentito, e lo condivido il più spesso possibile sui social media (e forse sul mio blog).*
- D. *Lo tengo per me perché non ho motivo di dire agli altri quello che mi è accaduto.*

Controlla le risposte alla fine di questa guida e scopri la guida alla pari che è in te.

2. Come diffondere la moda sostenibile

Uno dei passi più difficili è la diffusione del tuo messaggio. Per tornare al pizza party: qual è la prima cosa che faresti per organizzare un pizza party? Diffondere l'informazione ai tuoi amici e magari chiedere loro aiuto. Una guida tra pari fa lo stesso, parla con amici, coetanei e familiari di ciò che gli/le interessa, condivide informazioni sull'argomento e coinvolge nelle discussioni, azioni e attività. A seconda delle persone coinvolte, si può parlare o discutere liberamente, oppure si deve introdurre l'argomento passo dopo passo, dando prima alcune informazioni, alcune fonti/risorse per ottenere l'attenzione e stimolare l'interesse.





È così che dovrebbe funzionare: hai bisogno di persone, di un messaggio e di un canale.

Il canale dovrebbe essere adatto ad amici e coetanei. Che cosa usano di più di solito? I social media, le chat... Bene, questi sono i canali perfetti per iniziare.

In altre parole, puoi creare messaggi speciali per affrontare l'argomento in modo interessante, utilizzando i tuoi social network o canali di chat preferiti. Puoi trovare e condividere video o immagini interessanti e iniziare una discussione con loro, o puoi anche organizzare una serata film. Ecco alcune risorse sulla moda sostenibile:

- Il ciclo di vita di una t-shirt - Angel Chang ([YouTube](https://youtu.be/BiSYoeqb_VY))
https://youtu.be/BiSYoeqb_VY
- Un brindisi al futuro dei tessuti - Gary Cass ([YouTube](https://youtu.be/ab6RV3E6Xkl))
<https://youtu.be/ab6RV3E6Xkl>
- I macchinisti ([YouTube](https://youtu.be/AOc9dhmScRY))
<https://youtu.be/AOc9dhmScRY>

- Il vero costo (YouTube)
https://youtu.be/OaGp5_Sfbss
- River Blue (trailer - YouTube)
<https://www.youtube.com/watch?v=pfPMeMGbrj4>
- Le fabbriche di sudore: Una triste verità che continua ancora <https://www.youtube.com/watch?v=u9k3nmcOhZA>
- <https://youtu.be/1ScG9TspWB0>
- <https://www.greenpeace.org/international/story/6956/what-are-microfibers-and-why-are-our-clothes-polluting-the-oceans/>
- <https://ewwr.eu/>
- <https://www.facebook.com/thesustainablefashionforum>
- <https://youtu.be/1ScG9TspWB0>

Un'altra opzione, più generale, è quella di condividere alcune storie positive, alcune interviste o anche alcuni video di influencer sull'argomento sui social media per attirare l'attenzione dei tuoi contatti.

Può anche essere utile spargere la voce sugli eventi che ci sono sull'argomento ed invitare amici e coetanei a partecipare con te e a spargere la voce.

Alcune delle azioni e degli eventi più popolari sono organizzati da:

- Movimento Fashion Revolution⁸
- Youth Fashion Summit⁹ - Global Fashion Agenda¹⁰
- Forum della moda sostenibile¹¹

In questa fase è anche molto difficile motivare i tuoi amici ad essere ambasciatori e modelli, ma vogliamo suggerirti uno schema d'azione interessante, che proviene da un'attività del progetto per i giovani (FAKE OFF - Learning, Training and Teaching event)¹².

Prenditi qualche minuto per compilare il modulo che trovi alla pagina successiva con i nomi delle persone che sono nel tuo ambiente immediato.

Puoi usare questo modulo come strumento di monitoraggio, e, se raggiungi le persone nella terza e quarta colonna, significa che la catena sta funzionando, che le persone stanno cambiando e che stai facendo la differenza. Questo può anche essere un lavoro collaborativo, quindi puoi chiedere ai tuoi amici e contatti chi

⁸ <https://www.fashionrevolution.org/>

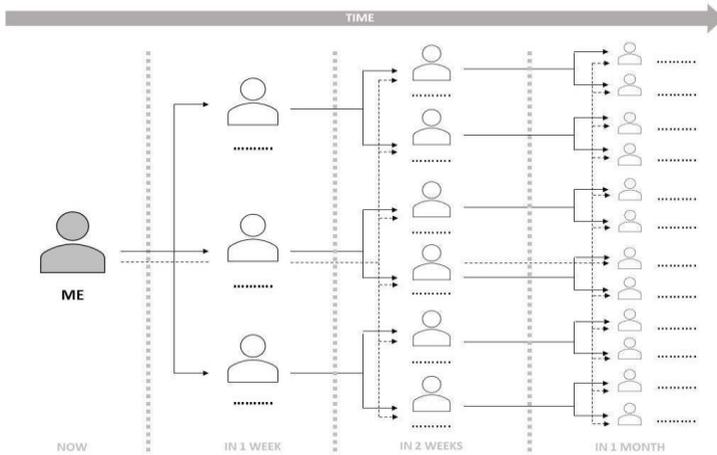
⁹ <https://www.globalfashionagenda.com/>

¹⁰ <https://www.facebook.com/youthfashionsummit/>

¹¹ <https://www.thesustainablefashionforum.com/>

¹² www.fake-off.eu

vogliono raggiungere. Se pensi di poter raggiungere direttamente le persone nella 3a e 4a colonna (o le raggiungi davvero direttamente), puoi colorare la linea spezzata che ti collega con queste persone.



3. Top 10 delle azioni sostenibili nell'industria della moda

Di cosa parliamo invece quando parliamo di messaggio? Il progetto "Wear(e)able-Best dressed sustainably" riguarda la moda sostenibile



e come combattere gli effetti negativi del fast fashion e l'inquinamento da microplastiche causato dai capi sintetici.^{13 14}

Per essere un buon influencer e una guida tra pari, una persona dovrebbe avere un certo interesse per l'argomento e/o padroneggiare l'argomento in una certa misura. Per esempio, il progetto Wear(e)able ha sviluppato una piattaforma di apprendimento sul tema della moda sostenibile per esplorare dinamicamente il tema dell'industria dell'abbigliamento, il ciclo di vita degli indumenti, i materiali e il trattamento degli indumenti, le etichette degli indumenti, l'impatto ambientale, ecc.

Ricorda: i link a strumenti e piattaforme di apprendimento possono anche essere parte del tuo messaggio nei social media e nelle chat.

Come promemoria, qui sotto presentiamo brevemente 10 azioni che sono considerate importanti per dare il proprio contributo verso una moda più sostenibile:

¹³ <https://www.greenpeace.org/international/story/6956/what-are-microfibers-and-why-are-our-clothes-polluting-the-oceans/>

¹⁴ https://ec.europa.eu/info/research-and-innovation/research-area/environment/circular-economy/plastics-circular-economy_en

- 1- Compra meno, scegli bene e prenditi cura delle cose (V. Westwood)
- 2- Segui il movimento del guardaroba capsula¹⁵
- 3- Pensa a ciò di cui hai veramente bisogno e prediligi la qualità piuttosto che la quantità.
- 4- Compra preferibilmente vestiti fatti con fibre naturali per evitare l'inquinamento da microplastiche.
- 5- Evita di comprare vestiti con le seguenti istruzioni sull'etichetta: "Non stirare", "Lavare prima di indossare" – tali indicazioni implicano la presenza di una contaminazione chimica non desiderabile.
- 6- Lava a pieno carico quando necessario, al rovescio, con colori simili e usando detersivi biodegradabili.
- 7- Usa una borsa Guppyfriend per lavare i tuoi vestiti sintetici.
- 8- Evita i detersivi con candeggina di cloro.
- 9- Conserva i tuoi vestiti correttamente, impara a ripararli o a riciclarli... impara un po' di fai da te!
- 10- Dona o scambia i vestiti che non ti servono più.

¹⁵ <https://bemorewithless.com/> e <https://www.thegoodtrade.com/features/what-is-a-capsule-wardrobe>



4. Alcune azioni alternative: ascoltiamo le voci dei giovani

Qui presentiamo alcune idee di azioni alternative sviluppate dai giovani di Austria, Lituania, Polonia e Italia che hanno partecipato ai workshop del progetto "Wear(e)able"; i workshop hanno contribuito ad ampliare le conoscenze dei giovani sul tema della moda sostenibile e ad aumentare la loro consapevolezza dell'impatto ambientale negativo dell'industria della moda; i giovani sono stati coinvolti come designer di azioni alternative concrete da diffondere che di seguito riportiamo:

- 1) Creare una piattaforma, pagina o sito web con gli amici per condividere informazioni sull'abbigliamento sostenibile, organizzare eventi e creare una mappa dei negozi sostenibili.
- 2) Crea poster o adesivi con codice QR da apporre davanti ai negozi con i tuoi amici per diffondere informazioni sull'industria della moda che tutti dovrebbero conoscere.
- 3) Creare bottoni, perline e strass con materiali organici come scarti di legno, ritagli di tessuto e semi.
- 4) Creare una campagna social contro il marketing aggressivo delle aziende di abbigliamento.

- 5) Organizzare uno scambio di vestiti con i tuoi amici.
- 6) Allestire una bancarella in un piccolo mercato delle pulci per vendere vestiti di seconda mano in buone condizioni insieme ad amici.
- 7) Organizzare incontri pomeridiani con gli amici per fare borse riciclate da vecchi jeans.
- 8) Fare un workshop con gli amici sul riciclo dei vecchi vestiti.

Tutti i materiali che sono stati creati nell'ambito del progetto "Wear(e)able", così come la descrizione completa di queste idee di azioni alternative e l'approfondimento del tema della moda sostenibile si possono trovare sul sito del progetto¹⁶ e nel toolbox esistente¹⁷.

¹⁶ www.weareable-fashion.eu

¹⁷ <https://www.weareable-fashion.eu/resource-toolbox/>

Hai quello che serve per essere una guida alla pari?

Risultati del Quiz Wear(e)able:

1. **La risposta ottimale è B.** È sempre bene che una guida tra pari sia un punto di riferimento e un modello per i coetanei, e non si comporti da lupo solitario. Una buona guida tra pari lavora con i coetanei, cerca di capire le loro esigenze, li coinvolge in tutte le fasi di un progetto e attribuisce il merito non alle sue capacità individuali ma quelle del gruppo. Inoltre le guide tra pari cercano sempre di coinvolgere quante più persone possibile, non solo quelle che già conoscono.
2. **La risposta ottimale è D.** La figura dell'influencer sta diventando sempre più importante oggi. Essere un influencer significa essere un punto di riferimento per i pari e una persona di riferimento che è in grado di diffondere buone pratiche e idee innovative. Sarebbe bene che l'influencer coinvolgesse i coetanei non solo online ma anche di persona, per aumentare le possibilità di scambio tra i giovani.
3. **La risposta ottimale è D.** Una buona guida tra pari deve essere in grado di usare tutte le sue abilità linguistiche per riuscire a coinvolgere i suoi pari. Ricorda anche bisogna prima ascoltare gli altri per poter essere ascoltato. Quindi

presta attenzione a quello che dicono i tuoi amici e incoraggia sempre lo scambio di idee ed esperienze.

4. **La risposta ottimale è C.** Una buona guida tra pari cerca sempre di dare il buon esempio e di parlare ai suoi pari in un modo che non suoni predicatorio o da nonno. È bene che i coetanei possano parlare tra loro del loro comportamento e che la guida tra pari cerchi di capire le ragioni delle azioni dei coetanei e cerchi di incoraggiare il cambiamento senza imporsi.
5. **La risposta ottimale è B.** Una buona guida tra pari non solo dà il buon esempio e attua un buon comportamento, ma cerca anche di sostenere le persone. Quando lui/lei interviene, dovrebbe quindi sempre cercare di avere il maggior impatto possibile sulle persone che non conosce ma che potrebbero beneficiare delle sue azioni.
6. **La risposta ottimale è C.** Abbiamo detto che una buona guida dei pari cerca di coinvolgere i pari nelle attività personali, ma è anche importante che le sue azioni positive possano raggiungere quante più persone possibile. Quindi, se avete dei social media o un blog, fatene buon uso pubblicando qualsiasi cosa abbiate fatto di buono bene e che pensate possa giovare anche a persone lontane da voi. Ricordate che

22



non è un errore usare i social media per avere un impatto positivo.



Bibliografia e siti web

<https://www.greenpeace.org/international/story/6956/what-are-microfibers-and-why-are-our-clothes-polluting-the-oceans/>

https://ec.europa.eu/info/research-and-innovation/research-area/environment/circular-economy/plastics-circular-economy_en

Rob H., *'From what is to what if, unleashing the power of imagination to create the future we want'*, Chelsea Green Publishing, Londra, 2019

<https://www.environmentalscience.org/sustainability>

<https://circularecology.com/sustainability-and-sustainable-development.html>

<https://eyp.org>

https://europa.eu/youth/home_en

<https://www.fashionrevolution.org/>

<https://www.globalfashionagenda.com/>

<https://www.facebook.com/youthfashionsummit/>

<https://www.thesustainablefashionforum.com/>

www.fake-off.eu

<https://www.greenpeace.org/international/story/6956/what-are-microfibers-and-why-are-our-clothes-polluting-the-oceans/>

https://ec.europa.eu/info/research-and-innovation/research-area/environment/circular-economy/plastics-circular-economy_en

<https://bemorewithless.com/>

<https://www.thegoodtrade.com/features/what-is-a-capsule-wardrobe>

<https://youtu.be/1ScG9TspWB0>

<https://ewwr.eu/>

<https://youtu.be/1ScG9TspWB0>

Il ciclo di vita di una t-shirt - Angel Chang ([YouTube](#))

https://youtu.be/BiSYoeqb_VY

Un brindisi al futuro dei tessuti - Gary Cass ([YouTube](#))

<https://youtu.be/ab6RV3E6Xkl>

I macchinisti ([YouTube](#))

<https://youtu.be/AOc9dhmScRY>

Il vero costo ([YouTube](#))

https://youtu.be/OaGp5_Sfbss

RiverBlue (trailer - [YouTube](#))

<https://www.youtube.com/watch?v=pfPMMeMGbrj4>

Le fabbriche di sudore: Una triste verità che continua ancora

<https://www.youtube.com/watch?v=u9k3nmcOhZA>

LOCAL PARTNER

Jonathan Cooperativa Sociale

Via Corsica n.2

350156, Piazzola sul Brenta (PD), Italia



www.jonathancoop.com



@JonathanCooperativa



@jonathan_cooperativa

WEAR(E)ABLE
BEST DRESSED SUSTAINABLY



www.weareable-fashion.eu



@WeareableBestDressedSustainably



we_areable



Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute. Projektnummer: 2019-3-AT02-KA205-002603



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

