

Direitos Humanos em exposição



Para comemorar os 67 anos da **Declaração Universal dos Direitos Humanos**, o CLDS-3G Vila Verde, em parceria com a Rede Social e com o Plano Municipal para a Igualdade, inaugurou, no dia 10 de dezembro de 2015, na Biblioteca Municipal de Vila Verde, uma exposição sobre os Direitos Humanos.

Os Direitos Humanos são essenciais, irrenunciáveis, indispensáveis para uma vida digna e são eles que estão presentes no dia-a-dia dos seres humanos, ou que pelo menos, deveriam estar presentes por forma a garantirem total respeito. Uma minoria não sabe o quais são os seus direitos e por consequência, não reclama sobre eles. Esses direitos surgem a partir de conquistas históricas que se concretizam para garantir o bem-estar do indivíduo. É nesse contexto que surgem órgãos públicos que buscam a proteção dos Direitos Humanos.

O objetivo principal desta ação, que incidiu na importância dos Direitos Humanos, foi consciencializar toda a população do concelho de Vila Verde para esta temática, quer no sentido do que devemos exigir do outro quer naquilo que temos o dever de cumprir para respeitar integralmente todas as pessoas. Assim, foi lançado o desafio às Instituições Privadas de Solidariedade Social de Vila Verde para trabalharem este assunto com as pessoas com quem trabalham. Este desafio foi aceite por **17 instituições e resultou nos 30 trabalhos artísticos que compõem a exposição.**

Na inauguração da exposição, a Casa do Povo de Ribeira do Neiva deu um espetáculo musical único e de elevada qualidade, sob orientação do professor Jorge Ribeiro perante uma plateia atenta e interessada. A abertura da exposição contou com a presença do Presidente da Câmara Municipal, Dr. António Vilela, da Vereadora da Ação Social, Dr. Júlia Fernandes, bem como dos representantes, colaboradores e clientes das diversas instituições que participarem nesta iniciativa. A exposição estará patente até ao próximo dia 7 de Janeiro de 2016.

EM AGENDA:

FORMAÇÃO

Formação em Comunicação Verbal

Assistentes operacionais
EB 2,3 de Prado
22 de dezembro

Formação em Competências de Comunicação

Assistentes operacionais
EB 2,3 de Prado
23 de dezembro

Formação em Comunicação Interpessoal

Professores
EB 2,3 de Prado
14 de janeiro

Formação em Mediação de Conflitos

Professores
EB 2,3 de Prado
21 de janeiro

FAMÍLIA

Grupos de Intervenção:

Relações Entre Pares para os alunos do Agrupamento de Escolas de Vila Verde

Workshop sobre Gestão do Orçamento Familiar

26 de janeiro - 14h30 - Lage
Dinamizadora: Margarida Vilaça
Inscrições até 22 de janeiro

NOVOS PARCEIROS

CQEP - Escola Profissional Amar Terra Verde

ATAHCA

Junta da União de Freguesias de Marrancos e Arcozelo

Procura de emprego: uma questão de atitude!



A procura ativa de emprego exige uma atitude dinâmica e positiva. O tempo, a energia, determinação, persistência e organização são fatores determinantes para o sucesso da procura ativa de emprego. Por outro lado, é necessário ter em

atenção 3 elementos: Conhecer-se a si próprio, conhecer o mercado de trabalho e dominar as técnicas de procura de emprego.

Conhecer-se a si próprio implica saber quais são os seus pontos fortes, as capacidades e os interesses individuais bem como os projetos escolares, profissionais e extraprofissionais. A junção desta informação contribui para a clarificação do projeto profissional individual e para clarificar aquilo que pode oferecer às entidades empregadoras.

Conhecer o mercado, ou seja, possuir informação atualizada acerca das necessidades do mercado, dos novos mercados, das novas profissões e das suas características e exigências. Este conhecimento contribuirá para acompanhar as ofertas de emprego mas também a elaboração do currículo, as respostas às ofertas de emprego e a preparação de entrevistas.

Para finalizar, é preciso pôr em prática as técnicas de **procura de emprego**, tais como a construção cuidada do currículo, a resposta adequada a anúncios de emprego, a elaboração de candidaturas espontâneas e a preparação de entrevistas de emprego.

Na construção do projeto profissional individual deve-se definir aquilo que se quer alcançar e de que forma se pode fazê-lo, tendo em atenção as áreas que melhor se adaptam às nossas características, competências e perfil pessoal.

Desta forma, é importante consultar, diariamente, os anúncios de emprego em jornais, os sites seguros (por exemplo Net Emprego, Emprego.pt, Expresso Emprego, Manda-te, Sapó), painéis expostos em juntas de freguesia, espaços comerciais etc. e selecionar os que mais interessam e se adequam às suas características.

Adicionalmente, deverá contactar as pessoas que conhece e tentar obter informações sobre oportunidades de emprego, mostrando sempre motivação e interesse em conseguir emprego.

É muito importante acreditar em si, nas suas competências e no seu trabalho criando momentos e oportunidades certas!

Gestão do orçamento familiar

Portugal atravessa um período de crise económica e consequentemente de emprego e salários mínimos. As famílias têm que gerir orçamentos diminutos com muitas despesas, para além do apelo ao consumo constante que a sociedade reflete. Assistimos, a uma mudança de paradigma, em que há uma efetiva alteração de hábitos e de costumes, não vivemos mais numa filosofia de poupança para o dia de amanhã, vivemos para o incentivo da compra. Assim, as famílias portuguesas podem ser comparadas a microempresas face ao seu comportamento perante, despesas e receitas. Com ordenados baixos e despesas fixas mensais, torna-se difícil, muitas vezes, viver o dia-a-dia sem créditos e endividamentos, estando, então, criadas as condições para se incentivar para uma **Educação Financeira**.

Essa Educação Financeira, deverá promover **soluções de poupança** para situações concretas do dia-a-dia: alimentação, energia, cuidados pessoais, bem como, perceber o que é supérfluo adquirir ou aquilo que é necessário. Ou seja como gerir o nosso orçamento familiar?

Deste modo, consideramos pertinente, realizar uma acção prática para promover a **poupança doméstica**, que apresente diferentes estratégias e métodos, para nos orientar e auxiliar na difícil **gestão**, dos bens de consumo e das despesas.

Algumas dicas para poupar:

- ▶ Fechar a torneira enquanto escova os dentes;
- ▶ Diminuir o tempo de banho;
- ▶ Não deixar os electrodomésticos em *stand-by*;
- ▶ Utilizar lâmpadas economizadoras fluorescentes;
- ▶ Adquirir produtos de marca branca e ou em promoção;
- ▶ Abrir poucas vezes a porta do frigorífico;
- ▶ Quando possível trocar o carro por transporte público;
- ▶ Optar por postos de abastecimento “low-cost”;

Feliz Natal!

Neste momento de grandes desafios sociais e familiares, originados pelas sucessivas crises económicas, falar de Natal é também falar de esperança. Acreditamos que os próximos natais serão mais generosos para todas as famílias e em particular para as crianças, que vivem esta época como um sonho.

A nossa equipa deseja-lhe um Feliz Natal e um próspero ano novo!

