

Nome do Percurso/Curso	In´Arte
Carga Horária	50H
Área de Formação	Desenvolvimento pessoal
Público-alvo	Candidatos sinalizados em situação de vulnerabilidade social – pela Cáritas Diocesana em Portalegre e por outras entidades parceiras. Esta formação destina-se, principalmente, aos que apresentam dificuldade em quebrar a barreira do isolamento, da solidão que com frequência conduz à desmotivação por atividades sociais culminando em processos de exclusão social.
Localidade	Portalegre
Nº de Candidatos	12
Plano Curricular	<p>I – Iniciação à costura (20 horas)</p> <p>Conhecer os materiais Aprender a utilizar a máquina de costura Aprender a fazer bainhas Aprender a coser botões, molas, colchetes Aprender a coser o fecho invisível à mão Conjugar tecidos Aprender a tirar medidas Construir moldes Aprender a cortar</p> <p>II – Costura criativa (30 Horas)</p> <p>Praticar: Almofada para alfinetes Estojo para materiais Peça de roupa Boneca de trapo Patchwork Objetos de uso diário (cortinados, almofadas, tolhas – em função das necessidades detetadas) Aplicações</p>
Parceiros envolvidos	Câmara Municipal de Portalegre RLIS de Portalegre – Rede Local de Intervenção Social CLDS 3G de Portalegre – Contrato Local de Desenvolvimento Social
Fundamentação	Este percurso tem como finalidade quebrar a barreira do isolamento e da solidão em utentes

	<p>sinalizados em situação de vulnerabilidade social. Este percurso é a base para seja iniciado a (re)integração passando por um momento de reflexão e de interajuda.</p> <p>Pretendemos estimular a criatividade, o desenvolvimento de habilidades e sobretudo a sociabilização.</p> <p>Importa referir, que esta ação de capacitação apresenta ainda outros objetivos comuns como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar e valorizar competências pessoais e sociais; ➤ Fomentar o talento individual; ➤ Estimular a autonomia; <p>Para além dos conteúdos apresentados a finalidade pilar do projeto “sociabilizar” permite aprofundar temas como sexualidade, parentalidade, cidadania entre outras, de forma leve e descontraída, sendo esta uma estratégia importante para a inclusão.</p>
--	--

Nome do Percurso/Curso	Aprendizagem por competências
Carga Horária	300H
Público-alvo	<p>Candidatos sinalizados em situação de vulnerabilidade social pela Cáritas Diocesana de Portalegre e de outras instituições parceiras.</p> <p>Esta formação destina-se principalmente aos que apresentam uma vontade de (re)inserção, interesse e motivação para a mudança. Neste campo, os profissionais que trabalham diariamente com os candidatos no terreno, apresentam as competências técnica necessárias para que seja facilmente identificado quais os candidatos que à data de início da ação de capacitação, apresentam estas características, garantindo desta forma o sucesso.</p>
Nº de Candidatos	15
Plano Curricular	<p>I – Competências Pessoais (100H) Auto-estima Inteligência emocional Resiliência Eficácia Pessoal</p> <p>II – Competências Parentais (100 Horas)</p>

	<p>III – Competências Sociais (100H)</p> <p>Direitos e Deveres do cidadão (Cidadania e Civismo) Comunicação e relacionamento interpessoal Liderança Igualdade de Género Cultura Integrativa</p>
<p>Parceiros envolvidos</p>	<p>Câmara Municipal de Portalegre RLIS de Portalegre – Rede Local de Intervenção Social CLDS 3G de Portalegre – Contrato Local de Desenvolvimento Social</p>
<p>Fundamentação</p>	<p>Este percurso tem como finalidade trabalhar várias dimensões consideradas fundamentais tendo em consideração os principais problemas causadores da vulnerabilidade social dos candidatos sinalizados.</p> <p>Pretendemos assim:</p> <p>1/ Fomentar o equilíbrio emocional, estimulando competências e estratégias de superação com vista à integração social;</p> <p>2/ Promover a aquisição de competências para que possam desenvolver os seus papéis parentais e familiares de forma harmoniosa e positiva.</p> <p>3/ Desenvolver condutas sociais responsáveis e cívicas como um fator determinante para o seu progresso dentro da sociedade.</p> <p>Consideramos que os núcleos centrais que apresentamos poderão, quando desenvolvidos simultaneamente, conduzir a resultados sólidos e significativos no crescimento individual e social dos indivíduos e deste modo contribuir para uma integração homogénea e bem-sucedida na sociedade atual.</p>

Nome do Percurso/Curso	Plano de Finanças Pessoais
Carga Horária	50 H
Público-alvo	Candidatos sinalizados em situação de vulnerabilidade social pela Cáritas Diocesana de Portalegre e de outras instituições parceiras.
Plano Curricular	<p>Planeamento e Gestão do Orçamento Familiar 30H Orçamento Familiar Planeamento Fatores de Incerteza Poupança</p> <p>Crédito e Endividamento 20H Vantagens e Desvantagens Necessidades financeiras e finalidade do crédito Reembolso Elementos do empréstimo Taxas de juro Crédito pessoal /Crédito ao consumo Responsabilidade O sobre-endividamento: consequência e como evitar.</p>
Parceiros envolvidos	Câmara Municipal de Portalegre RLIS de Portalegre – Rede Local de Intervenção Social CLDS 3G de Portalegre – Contrato Local de Desenvolvimento Social
Fundamentação	<p>Muitos dos utentes sinalizados na Cáritas e noutras instituições revelam ter grandes dificuldades em gerir o seu orçamento face aos rendimentos disponíveis, e claro, face ao que é expectável. Sendo que muitos apresentam uma literacia financeira que leva a situações de endividamento, derivado ao acesso facilitado do crédito, com consequências gravíssimas na economia familiar.</p> <p>Neste sentido pretendemos dotar os participantes de competências e ferramentas necessárias para a elaboração de um orçamento familiar anual face as despesas previstas, bem como fomentar os riscos associados ao crédito e consequentemente ao endividamento.</p>

Curso	Economia em nutrição – saúde e qualidade de vida
Carga Horária	80H
Público-alvo	Candidatos sinalizados em situação de vulnerabilidade social da Cáritas – Delegação de Portalegre e de outras instituições parceiras que apresentam grandes problemas de saúde principalmente a nível nutricional, uma vez que não detém competências para a realização de refeições económicas e nutritivas, levando a muitos casos de obesidade.
Plano Curricular	<p>Alimentação equilibrada, saudável e económica (20H) Nutrição Planeamento e organização de refeições Elaboração de ementas nutritivas e económicas Os riscos associados a uma má alimentação</p> <p>Prevenção do desperdício alimentar (15H) Menções de consumo de alimentos Boas práticas de conservação Boas práticas na compra dos alimentos</p> <p>Higiene alimentar – (15H)</p> <p>Preparação e Confeção (30H) Confeção de ementas saudáveis e económicas Confeção, reutilização e conservação dos alimentos de forma a combater o desperdício</p>
Parceiros envolvidos	Câmara Municipal de Portalegre RLIS de Portalegre – Rede Local de Intervenção Social CLDS 3G de Portalegre – Contrato Local de Desenvolvimento Social
Fundamentação	<p>Muitos dos utentes sinalizados na Cáritas e noutras instituições revelam ter grandes problemas de obesidade. Segundo o relatório sobre alimentação saudável da DGS quando o rendimento familiar diminui, aumenta a obesidade.</p> <p>Considerando que devemos capacitar os nossos utentes, para a importância de uma alimentação saudável, pretendemos com esta ação de capacitação dota-los de competências e ferramentas necessárias para a elaboração de</p>

	ementas económicas e nutritivas consciencializando-os para uma alimentação equilibrada e saudável, bem como para a prevenção do desperdício alimentar.
--	--