

VIVER E INTEGRAR

GUIA PRÁTICO PARA MÃES MIGRANTES // PRACTICAL GUIDE FOR MIGRANT MUMS

WORKSHOP:
COMO PARTICIPAR ATIVAMENTE NA
COMUNIDADE // HOW TO ACTIVELY
PARTICIPATE IN THE COMMUNITY



Índice // Agenda

1. O que é Participar na Comunidade? // **What Does Community Participation Mean?**
2. Como Funciona a Autarquia? // **How Local Government Works**
3. Direitos de Participação // **Participation Rights**
4. Como Votar em Portugal // **How to Vote in Portugal**
5. Participação no Bairro // **Participating in the Neighbourhood**
6. Grupos, Associações e Projetos Locais // **Local Groups, Associations & Projects**
7. Queres aprender português? // **Do you want to learn portuguese?**
8. Voluntariado // **Volunteering**
9. Contactos úteis // **Important contacts**

O que é Participar na Comunidade? // **What Does Community Participation Mean?**

Participar na comunidade significa envolver-se nas decisões, atividades e serviços locais que afetam a sua vida e a da sua família.

Community participation means getting involved in local decisions, activities, and services that affect your life and your family's.

Inclui // **This includes:**

- Conhecer serviços públicos // **Knowing public services**
- Participar em atividades da escola dos seus educand@s // **Joining your children's school activities**
- Fazer parte de associações ou grupos locais // **Joining local groups**
- Usar espaços e serviços da comunidade // **Using community spaces and services**



Como Funciona a Autarquia? // **How Local Government Works**

A autarquia é composta por // **Local government includes:**

Câmara Municipal - gere o município // **City Council – governs the Municipality**

Junta de Freguesia - gere a freguesia // **Parish Council - governs the Parish**



A Junta é o serviço mais próximo da sua casa // **The Parish Council is the service closest to your home.**

Pode ir à Junta pedir // **You can go to the Parish Council for:**

Informações locais // **Local information**

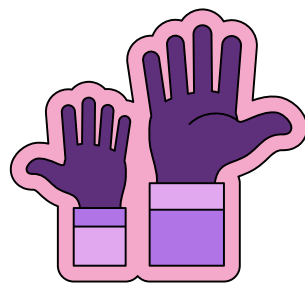
Apoios sociais básicos // **Basic social support**

Atividades e eventos // **Activities and events**

Inscrições em iniciativas da comunidade // **Community event registrations**

Direitos de Participação // Participation Rights

MESMO SENDO MIGRANTE, TEM DIREITO A PARTICIPAR NA
COMUNIDADE //
**EVEN AS A MIGRANT, YOU HAVE THE RIGHT TO PARTICIPATE
IN YOUR COMMUNITY.**



PODE // **YOU MAY:**

PARTICIPAR EM REUNIÕES PÚBLICAS // **JOIN PUBLIC
MEETINGS**

DAR OPINIÃO SOBRE PROBLEMAS LOCAIS // **SHARE
OPINIONS ON LOCAL ISSUES**

PARTICIPAR EM ASSOCIAÇÕES // **PARTICIPATE IN
ASSOCIATIONS**

USAR SERVIÇOS MUNICIPAIS // **USE MUNICIPAL SERVICES**

Como Votar em Portugal //

How to Vote in Portugal



É NECESSÁRIO IR À JUNTA DE FREGUESIA DA ÁREA ONDE RESIDE PARA FAZER O RECENSEAMENTO // **YOU MUST GO TO PARISH COUNCIL (JUNTA DE FREGUESIA) OF THE AREA WHERE YOU LIVE TO COMPLETE THE REGISTRATION**

PODE VOTAR SE FOR: // **YOU CAN VOTE IF YOU ARE:**

CIDADÃO DA UNIÃO EUROPEIA RESIDENTE // **EU CITIZEN RESIDENT**
CIDADÃO DE PAÍS COM ACORDO DE RECIPROCIDADE // **CITIZEN OF A COUNTRY WITH A RECIPROCITY AGREEMENT**

ELEIÇÕES ONDE PODE VOTAR // **ELECTIONS WHERE YOU CAN VOTE**

- AUTÁRQUICAS (É O PRINCIPAL TIPO DE ELEIÇÃO A QUE MIGRANTES RESIDENTES TÊM ACESSO) // **LOCAL ELECTIONS (THIS IS THE MAIN TYPE OF ELECTIONS THAT MIGRANT RESIDENTS TAKE PART OF)**
- PARLAMENTO EUROPEU (SE FOR DA UE) / **EU PARLIAMENT (IF EU CITIZEN)**
- ELEIÇÕES LEGISLATIVAS E PRESIDENCIAIS (A MAIORIA DOS ESTRANGEIROS NÃO TEM DIREITO A VOTAR NESSAS ELEIÇÕES, SÓ EM ALGUNS CASOS MUITO ESPECÍFICOS) // **PARLIMENTARY AND PRESIDENTIAL ELECTIONS (MOST FOREIGN NATIONALS DO NOT HAVE THE RIGHT TO VOTE IN THESE ELECTIONS, EXCEPT IN VERY SPECIFIC CASES)**

Participação no Bairro



Participating in the Neighbourhood

FORMAS SIMPLES DE PARTICIPAR: // **SIMPLE WAYS TO PARTICIPATE:**

- IR À JUNTA COM DÚVIDAS // **VISIT THE PARISH COUNCIL WITH QUESTIONS**
- IR A EVENTOS E FESTAS LOCAIS // **ATTEND LOCAL EVENTS**
- JUNTAR-SE A GRUPOS LOCAIS: ASSOCIAÇÕES DE PAIS, ASSOCIAÇÕES DE MORADORES, HORTAS COMUNITÁRIAS, CLUBES DE BAIRRO // **JOIN LOCAL GROUPS: PARENT ASSOCIATIONS, RESIDENTS ASSOCIATION, COMMUNITY GARDENS, NEIGHBORHOOD CLUBS**
- USAR A BIBLIOTECA // **USE THE LOCAL LIBRARY**
- PARTICIPAR EM OFICINAS, CURSOS E WORKSHOPS GRATUITOS // **JOIN FREE WORKSHOPS & COURSES**
- AJUDAR EM AÇÕES COMUNITÁRIAS // **HELP IN COMMUNITY ACTIONS**

SERVIÇOS QUE PODE USAR NO SEU MUNICÍPIO // **MUNICIPAL SERVICES YOU CAN USE**

- BIBLIOTECAS // **LIBRARIES**
- CENTROS COMUNITÁRIOS // **COMMUNITY CENTERS**
- ATIVIDADES PARA CRIANÇAS // **ACTIVITIES FOR CHILDREN**
- ESPAÇOS VERDES E PARQUES // **PARKS AND GREEN AREAS**
- PROGRAMAS CULTURAIS // **CULTURAL PROGRAMS**
- FEIRAS E MERCADOS LOCAIS // **LOCAL FAIRS AND MARKETS**

Grupos, Associações e Projetos Locais

Local Groups, Associations & Projects

EXISTEM MUITOS GRUPOS E ATIVIDADES ONDE PODE PARTICIPAR, AQUI ESTÃO ALGUNS // **THERE ARE MANY GROUPS AND ACTIVITIES WHERE YOU CAN JOIN, HERE ARE SOME EXAMPLES**

RENOVAR A MOURARIA

[HTTPS://RENOVARAMOURARIA.PT/PT/](https://renovaramouraria.pt/pt/) – CURSOS DE PORTUGUÊS, APOIO AO ESTUDO, MEDIAÇÃO INTERCULTURAL E EVENTOS CULTURAIS GRATUITOS // **FREE PORTUGUESE CLASSES, STUDY SUPPORT, CULTURAL EVENTS, COMMUNITY MEDIATION, SCHOOL SUPPORT.**

JARDINS DO BOMBARDA

[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/JARDINSDOBOMBARDA/](https://www.instagram.com/jardinsdobombarda/) - ESPAÇO PÚBLICO COM UM JARDIM E COM UMA BIBLIOTECA COMUNITÁRIA. TEM WORKSHOPS GRÁTIS, EVENTOS E EXIBIÇÕES // **PUBLIC SPACE WITH A GARDEN AND A COMMUNITY LIBRARY. HAS FREE WORKSHOPS, EVENTS AND EXHIBITIONS.**

CASULO : ESPAÇO CULTURAL

[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/CASULO.CAFE.CULTURA/](https://www.instagram.com/casulo.cafe.cultura/) - ESPAÇO COMUNITÁRIO INCLUSIVO QUE COMBINA ARTE, APRENDIZAGEM E ATIVIDADES SOCIAIS NOS SEUS PROGRAMAS SEMANAIS // **INCLUSIVE COMMUNITY SPACE WITH ART, LEARNING AND SOCIAL ACTIVITIES WITH WEEKLY PROGRAMS**

COZINHA POPULAR DA MOURARIA

[HTTPS://COZINHAPOPULAR.PT/](https://cozinhapopular.pt/) – COZINHA COMUNITÁRIA, APRENDIZAGEM // **COMMUNITY KITCHEN & LEARNING.**

Queres aprender português?



Do you want to learn portuguese?

■ AULAS DE PORTUGUÊS GRATUITAS // **FREE PORTUGUESE COURSES**

FICA ATENTA ÀS REDES SOCIAIS, PORQUEM ESTÃO SEMPRE A APARECER NOVAS OPORTUNIDADES // **PAY ATTENTION TO SOCIAL MEDIA BECAUSE THERE ARE ALWAYS NEW OPPORTUNITIES**

AQUI ESTÃO ALGUNS EXEMPLOS // **HERE ARE SOME EXAMPLES:**

- **RENOVAR A MOURARIA** – CURSOS DE PORTUGUÊS (INICIANTE E AVANÇADO); APOIO AO ESTUDO; MEDIAÇÃO // **BEGINNER & ADVANCED PORTUGUESE; STUDY SUPPORT; MEDIATION.**
- **FUNDAÇÃO CIDADE DE LISBOA** – PROJETO PUXAR PELA LÍNGUA; CURSOS DE LÍNGUA E GRUPOS DE CONVERSAÇÃO // **PULL BY THE TONGUE PROJECT; LANGUAGE COURSES AND CONVERSATION GROUPS**
- **BIBLIOTECA DOS CORUCHÉUS** – GRUPO DE CONVERSAÇÃO // **CONVERSATION GROUPS**
- **LISBON PROJECT (ARROIOS)** – CURSO INTRODUTÓRIO DE PORTUGUÊS; SPEAK & CONNECT; APOIO AO ESTUDO // **INTRODUCTORY PORTUGUESE; SPEAK & CONNECT; STUDY SUPPORT.**

Voluntariado // **Volunteering**

[HTTPS://BOLSADOVOLUNTARIADO.PT/PT-
BR/OPORTUNIDADES](https://bolsadovoluntariado.pt/pt-br/opportunidades)



O VOLUNTARIADO É UMA FORMA DE PARTICIPAR E INTEGRAR-SE // **VOLUNTEERING IS A WAY TO PARTICIPATE AND INTEGRATE.**

PODE FAZER VOLUNTARIADO EM: // **YOU CAN VOLUNTEER IN:**

ESCOLAS // **SCHOOLS**
ASSOCIAÇÕES LOCAIS // **ASSOCIATIONS**
EVENTOS CULTURAIS // **CULTURAL EVENTS**
PROJETOS COMUNITÁRIOS // **COMMUNITY PROJECTS**

O QUE É QUE GANHA ? // **WHAT DO YOU GAIN?**

EXPERIÊNCIA // **EXPERIENCE**

AMIZADES // **FRIENDSHIPS**

CONHECIMENTO DA COMUNIDADE // **COMMUNITY KNOWLEDGE**



Contactos úteis

CLAIM FUNDAÇÃO CIDADE DE LISBOA → 963 874 724
ASSOCIAÇÃO HUMANIDADES (PROJETO BIGMOM) → 919 135 962
A SUA JUNTA DE FREGUESIA



Important contacts

CLAIM LISBON CITY FOUNDATION → 963 874 724
ASSOCIATION HUMANIDADES (BIGMOM PROJECT) → 919 135 962
YOUR PARISH COUNCIL