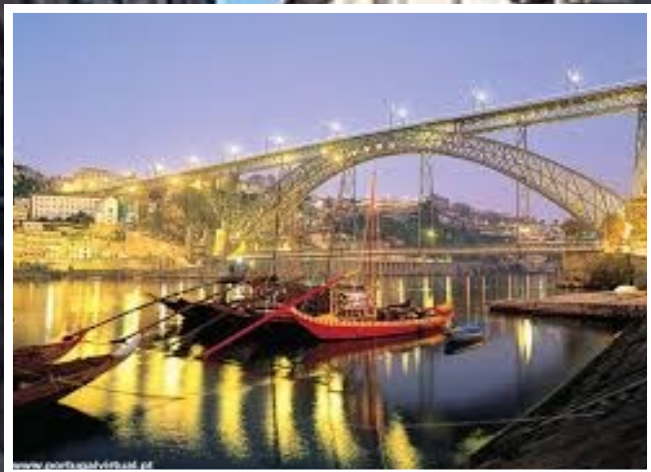


2017

MANUEL FERNANDO RODRIGUES DA SILVA MENDONÇA
1955-26-MARCH



PORTFOLIO

TORRE DOS CLÉRIGOS - OPORTO CITY - PORTUGAL



**15, TOLHOUSE STREET
Great Yarmouth
NR30 2SQ—England**

2

Telephone: (44) 1493718646

Móbil: (44) 7774572405

e-mail: manuel_mendonca_1@hotmail.com

e-mail: heroisdomar@hotmail.co.uk

www.herois-do-mar.co.uk

CURRICULUM VITAE

Manuel F.R.S. Mendonça

Personal Record	<p>Objective: Up-date CV</p> <p>DOB - 26 de March 1955</p> <p>On Cedofeita – of PORTO city - PORTUGAL</p> <p>Nationality: Portuguese. EU Citizen</p> <p>Resident in the UK since 2002</p> <p>NATIONAL INSURANCE NUMBER: SE 73 86 83 D</p> <p>Full UK Driving License. No points</p>
professional Experience UK	<p>2007–2017 HEROIS do MAR FRIENDS OF CANCER RESEARCH UK Manuel&Anna, Community Centre.</p> <p>James Paget Hospital, Volunteer 01 February 2017</p> <p>Cancer Research UK - Since 28 January 2015</p> <p>Voluntary Work – Team Chair Relay for Life</p> <p>Volunteer Fundraiser Coordinator, Chairman and Founder</p> <p>-Futsal Tournament UNION II MAY 2015, Rise Donations</p> <p>-Help and support Cancer victims and families with Information about Survivor stories, and working with Portuguese nurses of NHS James Paget Hospital.</p> <p>-Preparation of DONORS Campaign, Blood and bone marrow donation.</p> <p>-Indoor Carboots to rise money, meeting friends to Beat Cancer soon</p> <p>-----</p> <p>HEROIS do MAR, Associacao Comunitaria Lusofona, Ltd And: DIVERSITY COMMUNITY CENTRE LTD 6/7 BROAD ROW Great Yarmouth, Norfolk NR30 1HT Phone:01493856655</p> <p>Chairman and Founder Of the both companies</p> <p>Director Manager of the both Companies</p> <p>Community Support, Cohesion,</p> <p>Free Courses of English, Parenting</p> <p>Free Adviser, CVS, My TIME ACTIVE, NHS Stop smoking</p> <p>Agent of the SAFETRANSFER, money transfer</p> <p>Agent of NORFOLK CREDIT UNION</p> <p>Support of Employment Agency WorkingWorld</p> <p>Music and performing Arts Courses</p> <p>Portuguese Audio books Production</p> <p>Other many activities</p>

**professional
Experience**

Montage and fixing of Central heating installations
Montage and fixing of swimming pools
Montage and fixing of de solar energy installations
Montage and fixing of underwater pumps
Montage and fixing of all type of burners and heaters.
Responsively for direction of planning and pictures section

1973–1977

Termonor Ld^a – Cooprotermo Ld^a

Porto

Air conditioned, Refrigeration, Heating, ventilation, hot and cool water, solar energy, pumps and burners.

Electro mechanic – Official of 1^a Category

Electrification of electric boards at High and low tension
Fixing at electro mechanic equipment's
Bobbing at electric engines
Montage of Air conditioned and Refrigeration installations. etc.
Montage and fixing of swimming pools
Montage and fixing of de solar energy installations
Montage and fixing of underwater pumps
Montage and fixing of all type of burners and heaters

1969–1972

Elma Ld^a

Porto

Boards at high and low tension

Electro mechanic – Electrical engineer

Electrification of electric boards at High and low tension.
Fixing at electro mechanic equipment's.

1968–1969

SÓ-REDES Ld^a

Porto

Nets Machines Operator

EDUCATION

1961–1978

Equivalence HIGHSCHOOL and COLLEGE

Equivalency GCSE D-G A*-C

Equivalency COLLEGE

Access of Oporto Letters University AD-HOC, History, Portuguese and Philosophy

Industrial School of Infante D.HenriquePorto

Diploma A-level - Course General of Electricity.

1978–2002Escola secundária Rodrigues de Freitas

Porto

Frequency of Course Technical of Design and Communication

Course of INTERNET navigation

APPPRENTICESHIP

IT, Course of Informatics I

Centro de Estudos Empresariais

Porto

IT, Course of Informatics II

Centro de Estudos Empresariais

Porto

Course of ITT sales

NORGRUPO SA

Porto

Course of English until level 7

American Institute

Porto

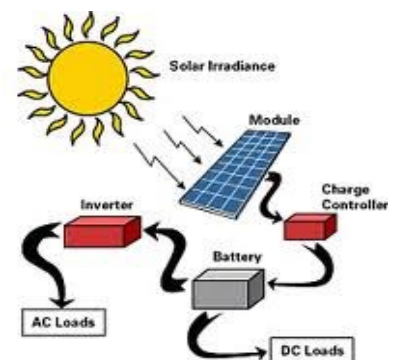
Course of Painting

Cooperativa Árvore

Porto

HOBBIES	<p>Handball player – Regional Champion of 2ª division, for Hóquei Clube Águias do Porto.</p> <p>Tennis player for Clube Nuno Alvares</p> <p>Theatre player amateur Actor on group:</p> <p>Teatro Presença and teatro Experimental do Porto on next performances:</p> <p>Belchior - A Sereia de Prata - A visita de Sua Exª and UBU</p> <p>Participation on movie “ Mudas Mudanças” director SAGUENAIL</p> <p>Participation on divers’ collectives sculpture and Painting exhibitions, promoted by Cooperativa Árvore.</p> <p>Player and member of OPORTO BRIDGE CLUB</p>
<p>another knowledge’s</p> <p>and activities</p>	<p>Care Support worker, Training course by Hallesgroup Norwich—2016</p> <p>Course of Mediterranean cousine making traditional recipes.</p> <p>MIME Workshop with NOLA RAE, famous mime of LONDON</p> <p>Author of children story “ CRISTAL” not publicised</p> <p>Author of romance “ CRISTIANA” not publicised</p> <p>Author of divers poetry</p> <p>Author of arte paintings of acrylic, aquarelle, oil and mix techniques whit feature acquired for Quinta de INFIAS on Braga, and collectors.</p>
References Letters	<ol style="list-style-type: none"> 1. Norfolk Capacitors—Employer 2. NHS– Stop Smoking 3. MY Active Time 4. UNITE 5. Cancer Research UK, Tom Banford 6. Lee Sutton, Councillor of Great Yarmouth Borough Council 7. Michael Castle, Norfolk County Council Councillour <p>GREAT YARMOUTH, 15 FEBRUARY 2017</p> <p>MANUEL FERNANDO RODRIGUES DA SILVA MENDONCA</p>

Industrial work done⁶ knowledge areas



JOURNALISM WORK

REPORTAGE LAYOUT AND EDITING

7

31-SETEMBRO

O BOQUINHAS

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
HEROIS DO MAR

COMMUNITY NEWSLETTER OF PORTUGUESE ASSOCIATION
HEROIS DO MAR IN GREAT YARMOUTH

PRIMEIRA EDIÇÃO - FIRST EDITION

I can speak English

Eu não!!!

MANUEL MENDONÇA
COORDINATOR

FIRST MOVE
ARTILLERY
ROKARI
GREAT YARMOUTH
NORFOLK

BOCA EM BOCA 23-MAIO 2006

BOCA em BOCA

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
HEROIS DO MAR

COMMUNITY NEWSLETTER OF PORTUGUESE ASSOCIATION

32 anos
25 de abril SEMPRE

Em 25 de Abril de 1974 o Movimento das Forças Armadas (MFA) derrubou o regime de ditadura que durante 48 anos oprimiu o Povo Português. Nessa madrugada do dia inicial, inteiro e limpo (como poetizou Sophia de Mello Breyner) os militares de Abril foram claros nas suas promessas: terminar a repressão, regressar à Liberdade, vinha aí o fim da guerra e do colonialismo, vinha aí a democracia.

Com tudo isso, a Revolução dos Cravos pôs fim ao isolamento a que Portugal estava condenado há já vários anos e ajudou ao nascimento de novos países independentes. Constatando-se o movimento pioneiro de enormes transformações democráticas em todo o mundo e demonstrando que as Forças Armadas não estão condenadas a ser um instrumento de opressão, podendo, pelo contrário, ser um elemento libertador dos povos.

Democratizar. Descolonizar e Desenvolver foi o lema que então fez regressar Portugal ao fórum das nações livres e amantes da paz.

Ao cumprir todas as suas promessas, os capitães de Abril transformaram o seu acto libertador numa acção única na História da Humanidade. Disso se orgulham, nisso se revêem.

32 Anos passados, muitos sonhos permanecem por cumprir, mas permanece também a esperança e a crença que um dia nossos filhos colherão os frutos que todos os dias em todos os lugares do mundo com orgulho plantámos.

Manuel Mendonça

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED BY:

ACORN GRANT FOUNDATION

EUROPEAN SOCIAL FUND

COMMUNITY CONNECTIONS

BOCA EM BOCA 21-FEVEREIRO 2006

BOCA em BOCA

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
HEROIS DO MAR

COMMUNITY NEWSLETTER OF PORTUGUESE ASSOCIATION

Editorial

Caro amigo leitor, é com alegria que retomamos, e desta vez com a convicção de que a nossa companhia é para si um bem já adquirido. Foram imensas as mensagens de carinho e apoio ao seu jornal, e a sua contribuição foi fundamental para o sucesso da edição de apresentação, quer no seio da nossa comunidade, como na sociedade em geral.

Fomos acolhidos com admiração e respeito, criámos expectativas, que desejamos não saiam goradas e para isso trabalhamos arduamente. Reforçamos os laços que nos unem a todos, e por isso estamos satisfeitos. Todos os objectivos foram atingidos e até ultrapassados. Um Inverso Obrigade, e agora vamos ao trabalho.

Manuel Mendonça

Liboa-Dakar

One of the most important Of Road races. Known as Paris-Dakar has for the first time in 28 years started from our country, this year the race started in Lisbon and the first two stages, occurred across Portugal.

Dear friend reader, is with happiness that we came back and this time with the conviction that our company is a good company for you. They were a lot messages of affection and support, and your contribution, it was fundamental for the success of the first edition. We were welcomed with admiration and respect, we created expectations, that we wanted they don't leave wasted, and for that we will work arduously. We reinforced the bows that unite all people, and for that we are satisfied, all the objectives were reached and until surpassed. An Inverso one Thank you, and now we are going to the work.

Manuel Mendonça

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED BY:

ACORN GRANT FOUNDATION

EUROPEAN SOCIAL FUND

COMMUNITY CONNECTIONS

SET-2011

HEROIS DO MAR

NEWSLETTER DA ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA
LUSÓFONA EM GREAT YARMOUTH

Boas Vindas

Caros concidadãos, sejam Bemvidos a Great Yarmouth, estamos aqui para vos ajudar no que for possível e tornar a vossa estada mais fácil. Encontraram nos HEROIS DO MAR, um espaço multissus, com Cabelleiro, café, Internet, jogos de mesa, Biliar, Ping-pong, Sport Academy de Ginástica e Kickboxing. Temos aulas de Inglês Básico para iniciantes. Alguns petiscos e refeições, para trabalhar, a preços muito reduzidos. Eran gigante para ver o nosso Futebol.

O Presidente—Manuel Mendonça

HEROIS DO MAR-Associação comunitária Lusófona

Lusophone Community Association-HEROES OF SEA

MANUEL MENDONÇA
COORDINATOR

FIRST MOVE
ARTILLERY
ROKARI
GREAT YARMOUTH
NORFOLK

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED BY:

ACORN GRANT FOUNDATION

EUROPEAN SOCIAL FUND

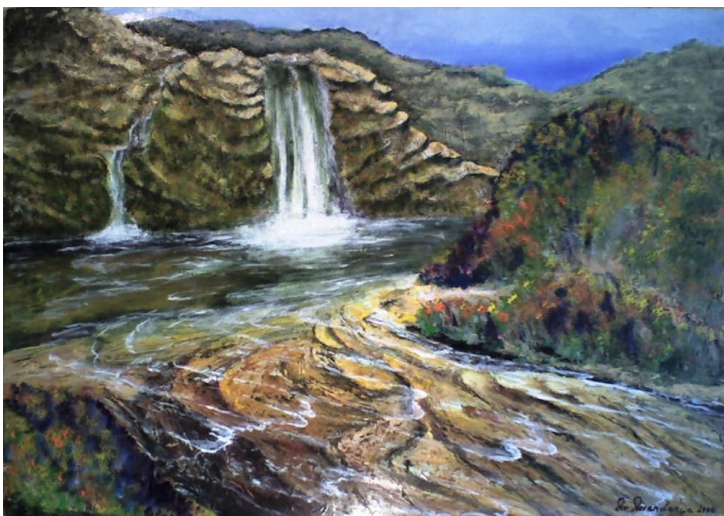
COMMUNITY CONNECTIONS

Painting works ⁸

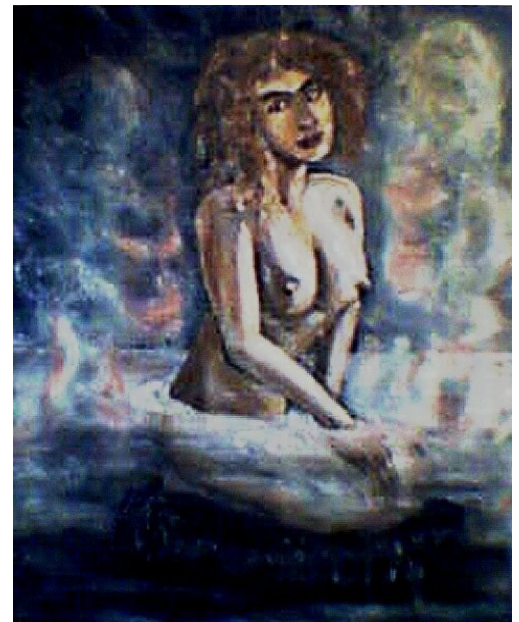
Exhibitions



PAINTING ART-WORKS⁹



PAINTING WORKS¹⁰



PROJECT FOR EAST TIMOR AND COLOMBIA TO FIGHT AND REDUCE MALNUTRITION

11

12 AGOSTO 2012



Prólogo	2
PEDN—2011/2030	3
PLANO ESTRATÉGICO DESENVOLVIMENTO NACIONAL	4
PROGRAMA INTEGRADO DE COMBATE A DESNUTRIÇÃO	5
1-INTRODUÇÃO	6
2- IDENTIFICAÇÃO DE PRIORIDADES	7
3- SOLUÇÃO PARCIAL	8
COOPERATIVISMO	9
4- PROJECTO INTEGRADO	10
5—DIAGRAMA ORGANIZACIONAL	11
6- PROJECTO PILOTO	12
7- DESCRIÇÃO KIT	13
8—RESUMO FINAL	14
8—HERÓIS LUSÓFONOS	15
XANANA GUSMÃO	16

QUANDO O ÓPTIMO É INIMIGO DO BOM

PEQUENAS SOLUÇÕES AJUDAM A RESOLVER GRANDES PROBLEMAS

Timor Leste, é um país jovem e em vias de desenvolvimento, que passou por um processo terrível de Genocídio e destruição. As marcas do passado ainda recente vai demorar muitos anos a sarar. A reconstrução tem vindo a ser levada a cabo pelos seus dirigentes de uma forma absolutamente exemplar.

O PLANO ESTRATÉGICO PARA TIMOR 2011 ATÉ 2030, está magistralmente elaborado e identifica de uma forma clara a situação actual de Timor Leste, as suas necessidades e os objectivos a cumprir, em curto, médio e longo prazo.

Será uma obra Titânica, mas não duvido nem um segundo da determinação, do esclarecimento e da capacidade de realização do Povo Timorense e seus dirigentes.

Proporcione-se-lhe os meios, eles curarão as feridas, cuidarão do seu Povo e continuarão sendo um bom exemplo para o Mundo.



Este documento em formato de Newsletter, é uma pequena homenagem ao Povo Timorense, meus amigos, irmãos de convivência diária, a quem gostaria de passar, conhecimento, experiência, cultura, incentivo ao estudo, solidariedade, auto-estima, não num sentido de compensação, mas sim de afinidade e carinho.

Tem ainda este documento o objectivo, de expor algumas ideias e sugestões, que podem ajudar na resolução de alguns problemas que Timor apresenta, e que são comuns a outros povos do mundo, onde muitas organizações continuam a experimentar novas soluções.

O que aqui se trata não é o estudo exaustivo numa especialidade, mas sim algumas ideias simples de cariz comunitário e cooperativo, que se podem pôr em prática com pouco investimento e grande retorno.



PROJECTS RUNNING¹²

HERÓIS DO MAR Friends of Cancer Research UK

FUNDRAISER ACTIVITIES—VOLUNTARY WORK, SPORT EVENTS

FUTSAL TOURNAMENTS AND CHILDREN ACADEMY

ART EXIBITIONS, DONORS CAMPAIGN

International Branch's

1. ENGLAND — MAIN HOUSE INTERNACIONAL (Manuel Mendonça)
2. PORTUGAL — OPORTO (Martinho Sousa)
3. EAST TIMOR — LAUTEM-LOS PALOS (Joaquim Vide)
4. BRAZIL — PARANÁ - REMIGIO (Alessandro Silva)

PROJECTS

MALNUCTRITION AND BREATH DESIASES

1. PORTUGAL — Clean Cookstoves and Eolic Energy, isolated Communities.
2. TIMOR LESTE — Clean Cookstoves, Solar and Eolic Energy, schools, health.
3. BRAZIL — Clean Cookstoves and Energy solutions. Sat Communications, For Amazonian and isolated Communities.
4. COLOMBIA — Already start 2016

PROJECTS FOR

LEARNING AND STUDENTS BULSARY

1. Shelter and interchange University opportunities
2. Research, Support and development new ideas.

PROJECT OF SUPPORT TO DEVELOP COOPERATIVISM AND SOLIDARITY

Economia Solidária



Outra ecONomla aCONteCe

