



HERÓIS DO MAR
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA LUSÓFONA



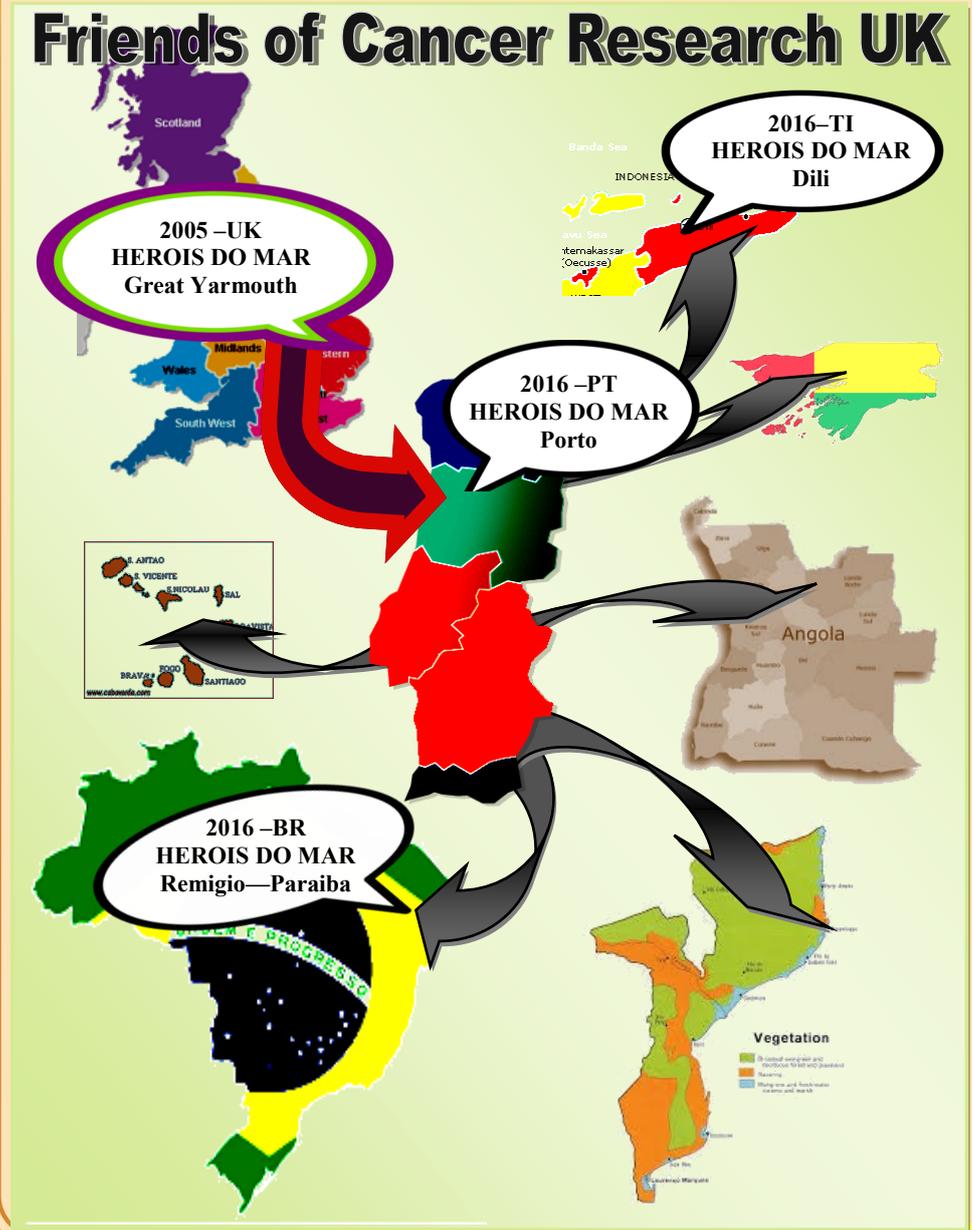
HERÓIS DO MAR

NEWSLETTER DA ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA LUSÓFONA EM GREAT YARMOUTH

REDE DE CENTROS COMUNITARIOS HEROIS DO MAR PORTUGAL

Friends of Cancer Research UK

CAPA <i>Mapa Centros instalados e em instalacao</i>	
Quem somos e amostra do que fazemos	2
Planta Modelo De Centro Comunitario	3
Estatutos e Plano Integrado	4
Business Plan E Investimento	9
Programa de Actividades Locais	10
Programa de Actividades Internacionais	11
Projecto de Combate a Ma-nutricao	12 13
Projecto de Intercambio Estudantes	14
Projecto Educacao Generalizada	15 16





HERÓIS DO MAR
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA LUSÓFONA

HEROIS DO MAR

2005 - 2015

www.herois-do-mar.co.uk

Fundado em 2005 os Heróis do Mar seriam extinguidos em 2007, não fosse por vontade de um pequeno grupo de membros liderados por MANUEL MENDONCA, tudo teria acabado em 2007.

O saldo existente das £ 5.000, foi totalmente utilizado para pagamento do depósito e aluguer dos 3 primeiros meses das actuais instalações, sendo a partir daí todo o projecto suportado por Manuel Mendonca e Ana Farias com uso das suas Poupanças e o fruto do seu trabalho diário, sem qualquer tipo de ajuda governamental ou outro tipo ao longo dos últimos 8 anos.

Todo o equipamento foi adquirido e pago com o dinheiro pessoal e fruto do trabalho diário dos proprietários.



Foi em Abril 2007 que renasceu os Heróis do Mar, Associação comunitária Lusófona LDA, agora como empresa Non-profit sendo registado no HOME OFFICE UK. E ao seu lado num projecto auto-suficiente, nasceu: **DIVERSITY COMMUNITY CENTRE, LDA, Non-profit organization**, cujos donos e responsáveis eram a data, Manuel Mendonca, Carlos Pires e Ana Farias.

Em 2010 por mutuo acordo entre os socios, fica apenas MANUEL MENDONCA e ANA FARIAS como proprietários das 2 organizações.

Em 2013 extinguem-se como empresas devido aos custos elevados, ficando como Business Self - Employed em nome de Manuel Mendonca e ANA FARIAS, assim continuando, apoiando e suportando mais de 22 organizações comunitárias com os rendimentos de seu trabalho.

Somos hoje também voluntários e trabalhadores para:

CANCER RESEARCH UK



Os HEROIS DO MAR, desde 2005 ajudaram mais de 40.000 pessoas em serviços prestados grátis, deu e da abrigo GRATIS a 22 organizações Comunitárias ainda hoje. Organizando e incentivando o apoio para toda a comunidade imigrante ou não, sem qualquer tipo de discriminação.



ALGUMAS ACTIVIDADES DO CENTRO COMUNITARIO

CANCER RESEARCH UK

WE WILL BEAT CANCER SOONER

WE JOIN THE FIGHT

Heróis do Mar

POP SCHOOL

INFORMAL SCHOOL

Self Def School

WARD ADVICE SURGERIES

10AM-11AM SATURDAY

Heróis do Mar, GY Social Room

3 JUNE 2013
3 AUGUST 2013
5 OCTOBER 2013
7 DECEMBER 2013
2 FEBRUARY 2014
5 APRIL 2014

DROP IN OR MAKE AN APPOINTMENT TO SPEAK TO YOUR LOCAL GREAT YARMOUTH COUNCILLOR

LEE SUTTON

07547 297 599
lee.sutton@parliament.gov.uk
01493 444444
central.and.norfolk@parliament.gov.uk

AEROLUSO

GREAT YARMOUTH BASKETBALL

HEROIS DO MAR

www.herois-do-mar.co.uk

PROGRAMA ACTIVIDADES 2014

ORGANIZATIONS SUPPORTED BY HEROIS DO MAR

15 Organizations in Diversity Centre

HEROIS DO MAR - EN DELEGATE
 42 NOVEMBRO - EN DELEGATE
 TONAR LEISER COMMUNITY ASSOCIATION
 ENTE - BRITISH ENDS - GREAT YARMOUTH BRANCH
 ENTE - BRITISH ENDS - BERRAND MATTHEWS OFFICERS
 ENTEVENIMOS NA BARRIOVA - EN ASSOCIATION
 NHS STOP SMOKING
 HEALTH TRAINERS
 COUNCIL TRADE ENDS
 LABOUR PARTY MEMBERS - GREAT YARMOUTH
 GOVERNMENT FOOD FORUMS
 COUNCILLOR LEE SUTTON - CENTRAL AND NORFOLK WARD
 TEAM FOOTBALL - ANAKAWLING
 BARB DRESSERS
 CARE DIVERSITY

Human Rights Act 1998

GY HUMAN RIGHTS DEFENDERS



In aid of

CANCER RESEARCH UK

THE BRIDGE GY Parents Association

FUTSAL TOURNAMENT UNION II

HEROIS DO MAR Friends of Cancer Research UK

MAY 2015

HELPING A GOOD CAUSE

INSCREVA-SE, PROTEGA-SE, E BENEFICIE

Uma negociação entre Sindicatos e NATEL Ltd

MANUEL MENDONÇA
Community Activist

English Today!

Nossa voz pode ser ouvida...
Incrava-se Hoje!

WELLBEE

HEROIS DO MAR

www.herois-do-mar.co.uk

SPORT ACADEMY SALAO E CAFE

ACTIVIDADES DESPORTIVAS E CULTURAIS

HANDBALL 7

FUTEBOL 5 E 11

MUSIC LESSONS TUITION COORDINATED BY

JAMES ASHTON - 2007 - 2008 - 2015 - 2016

HEROIS DO MAR

www.herois-do-mar.co.uk

JOSH NO HEROIS DO MAR

DIA 3 DE NOVEMBRO - DAS 13.30 TO 15.30

GRATIS - FREE

HEART CONTROL, STOP SMOKING, DIET ADVICE

mytimeactive
Feel amazing!

GREAT YARMOUTH

HEROIS DO MAR

Associação comunitária Lusófona

Lusophone Community Association-HEROES OF SEA

POP SCHOOL

INFORMAL SCHOOL

Self Def School

Escola Gratis
Free of charge School

17 May 2014
From 15.00 to 18.00

Workshop of SELF DEFENSE

GET FIT AND LEARN HOW TO PROTECT YOURSELF AT THE SAME TIME

MODELO CENTRO COMUNITARIO

AREA DE 150 A 200 M2



BEAUTY

**CAFE
INTERNET**

**AUDITORIO
MULTI-USOS**

**SALA AULAS
TREINAMENTO**

WC

WC

PALCO

**20 CAMAS
BELICHE**

INTERNET CAFE			
MESAS	10	20	200
CADEIRAS	40	2	80
DISPLAY REFRIGERADO	1	150	150
BALCAO MULTIUSOS	1	150	150
MICRO-ONDAS	2	20	20
REGISTADORA	2	20	20
MAQUINA DE CAFE	1	XXX	—
MAQUINA DE LAVAR	1	50	50
FOGAO	1	50	50
COZINHA C/- ELECTRODOMESTICOS	1	150	150
COMPUTADORES E CADEIRAS	5	300	300
SALAO DE SAUDE E VISAGE			
ESPELHOS E DECORACAO	2	100	200
CADEIRAS	2	30	60
LAVA-CABECAS	1	120	120
TREM	1	25	25
MARQUESA	1	XXX	—
LOICAS			
CAFE		300	300
CANTINA		150	150
TOTAL			
			2.025

SALA AULAS			
MESAS	5	20	100
CADEIRAS	20	2	40
TV SCREEN AND PROJECTOR	1	150	150
QUADRO DE AULA	1	20	20
ARMARIO	1	50	50
CAMARATA			
BELICHES DUPLOS	10	80	800
ARMARIOS DUPLOS	10	20	200
MESAS DE APOIO	3	10	30
CADEIRAS	6	5	30
AUDITORIO MULTIUSOS			
CADEIRAS	50	2	100
MESAS	5	20	100
TOTAL			
			1.620

TOTAL INVESTIMENTO			
PARTE 1			2.025
PARTE 2			1.620
FUNDO DE MANEIO			5.000
TOTAL			8.645

PROJECTO INSTALACAO CENTROS COMUNITARIOS HEROIS DO MAR

MISSAO

Promover a inclusão social para o benefício público, aliviando as necessidades das pessoas que são socialmente vulneráveis (em particular, jovens, idosos, deficientes, desempregados ou cidadãos de origem em classes menos prósperas ou desprotegidas da sociedade, vivendo na área de influência do centro e ajudando-os a integrar-se na sociedade).

1) Para efeitos desta cláusula considera-se os seguintes fatores: barreiras linguísticas, o desemprego; dificuldade financeira; juventude ou a velhice; problemas de saúde (física ou mental); abuso de substâncias ou dependência incluindo álcool e drogas; discriminação em razão do sexo, raça, deficiência, origem étnica, religião, crença, credo, orientação sexual ou reatribuição de gênero; pobre nível educacional ou de competências; relacionamento e família desestruturada; condições precárias de habitação (que é a habitação que não cumprem as normas básicas de habitabilidade; crime (ou como vítima de um crime ou como um delinquente reabilitação na sociedade).

2) Desenvolver a capacidade e as habilidades dos membros do público em geral de modo que sejam mais capazes de identificar e ajudar a satisfazer as suas necessidades na promoção de emprego, formação profissional, cidadania, cursos básicos de língua inglesa, novas tecnologias, segurança, primeiros socorros, cozinha entre outros, de modo a participar mais plenamente na sociedade e ser cidadãos autónomos.

3) Proporcionar ou ajudar com fornecimento de equipamentos e outros recursos no interesse do bem-estar social para o lazer, cultural e desportivo, promovendo ocupação dos tempos livres de indivíduos que necessitam de incentivo, oportunidade e local apropriado mas que devido à sua juventude, enfermidade idade ou invalidez, dificuldades financeira ou circunstâncias sociais não o tem, com o objectivo de melhorar as suas condições de vida.

4) Criar oportunidades de intercâmbio Nacional e Internacional de Estudantes ou membros da comunidade com os Centros congéneres, proporcionando o desenvolvimento de ligações e relações entre o Portugal, Reino Unido e os países de língua Portuguesa em áreas como Universidades, artes, cultura, Sociedade e Economia.

Principais Áreas de Acção:

O Centro Comunitario HEROIS DO MAR dará prioridade à prestação de apoio em três áreas principais, as quais são de maior importância relativamente às necessidades actuais.

1) Acesso a Emprego e Formação Profissional

- Aconselhamento e apoio na pesquisa de emprego, preparação de entrevista e CV
- Provisão de ensino de inglês de forma a facilitar o acesso a áreas de conhecimento específicas na área de comunicação IT e marketing.
- Provisão de formação especializada e qualificação em (Food & Hygiene, etc.) com colaboração de organizações Inglesas parceiras dos HEROIS DO MAR em Uk, tais como UNITE e TUC, entre outras.
- Desenvolver e disponibilizar actividades para o fortalecimento da autoconfiança, específicas, ou integradas nas actividades supracitadas.

2) Integração e cidadania

- Desenvolvimento e provisão de um eficiente e confiável serviço informativo, de aconselhamento e orientação.
- Apoiar o acesso aos serviços do sector público, tais como habitação social, saúde, educação, etc.
- Providenciar o acesso ao apoio jurídico, Informação fiscal, preenchimento de documentos, IRS, identificação, segurança social, etc.

3) Educação

- Apoio no acesso ao sistema de educação
- Aulas de Inglês, Português, IT, Música, Arte, Drama, outras.

4) Angariação de Fundos

Para sustentar as actividades acima enumeradas, o Centro Comunitario HEROIS DO MAR, implementará uma estrutura específica para a angariação de fundos de modo a garantir auto-sustentabilidade, Tipos de angariação de fundos:

- Angariação de fundos de fontes institucionais, através da criação de projectos financiados para actividades e manutenção da infra-estrutura básica e funcionamento do projecto
- Outro tipo de iniciativas para a angariação de fundos (eventos, etc) para a manutenção da infra-estrutura básica e funcionamento do projecto com Internet café, sala de saúde e beleza, loja de venda de doações.

Áreas complementares de acção:

1) Apoio ao associativismo

Prestação de apoio a outras organizações e agrupamentos, reforço de capacidade, coesão, formação e apoio ao desenvolvimento de associações e agrupamentos, assim como na sua gestão e procura de fontes de financiamento,

2) Saúde

- Workshops sobre assuntos relacionados com a saúde e Higiene, educação infantil, Centro de DIA para apoio a idosos com actividades lúdicas e educacionais.

3) Cultura

- Providenciar informação sobre iniciativas culturais organizadas por outras organizações, criar uma rede de provedores de actividades culturais, levantamento e estímulo de intercâmbio cultural, promover o reconhecimento e divulgação das culturalidades do Universo Lusófono.

4) Apoio e parceria com o Empresariado

- Prestar apoio na divulgação dos negócios locais com informação sobre as oportunidades internacionais na área dos outros centros comunitarios, organizando workshops e forums para promover o intercâmbio comercial em apoio a exportação.
- Divulgação de produtos em mercados diversos.

PRIMEIRA PAGINA DO PLANO FINANCEIRO

PORTO	CENTRO COMUNITARIO HEROES OF THE SEA UK						
PORTUGAL	IPSS - Instituicao Privada de Solidariedade Social						
BUSINESS PLAN							
CAPITAL FIXO CORPOREO	QT	TAX	ANO 1	ANO 2	ANO 3	ANO 4	ANO 5
Armazem 300 m2 Alugar + Tax Council	£6,000	2%					
		2%					
EQUIPAMENTOS							
MAQUINA CAFE, MOINHO, CHAVENAS, COPOS, TALHERES E PRATELEIRAS	NEOVIADO FOR-CAFE	14.28%	£200				
BALCAO, DISPLAY, FRIGORIFICO E MAQUINA LAVAR LOUCA	USADO	14.28%	£800				
REGISTADORA, MICROONDAS E ARMARIOS	USADO	14.28%	£200				
ARCA FRIGO, FOGAO, MESAS COZINHA, LOICA E TALHERES,	USADO	14.28%	£600				
30 CADEIRAS E 6 MESAS	USADO	14.28%	£400				
TV, 3 PC	USADO	14.28%	£300				
		14.28%					
TOTAL			£2,500	0	0	0	0
CAPITAL FIXO INCORPOREO	QT	TAXA	ANO 1	ANO 2	ANO 3	ANO 4	ANO 5
ESTUDOS E PROJECTOS		33.33%					
ESCRITURAS E OUTROS		33.33%					
OUTROS INCORPOREOS		33.33%					
DIVERSOS		33.33%					
FUNDO DE MANEIO		33.33%	£3,000				
TOTAL			£3,000	0	0	0	0
TOTAL DO PLANO DO INVESTIMENTO			£5,500	0	0	0	0
FINANCIAMENTO DO INVESTIMENTO							
CAPITAIS PRÓPRIOS	%		ANO 1	ANO 2	ANO 3	ANO 4	ANO 5
CAPITAL SOCIAL	25%		£5,500				
PRESTAÇÕES SUPLEMENTARES							
OUTROS							
TOTAL			£5,500	£0	£0	£0	£0
CAPITAIS ALHEIOS	taxa						
LEASING EQUIPAMENTO							
FUNDO TURISMO							
EMPRÉSTIMO BANCARIO							
CRÉDITO FORNECEDORES							
OUTRO CRÉDITO - supri./conta/cuacionada							
TOTAL			£0	£0	£0	£0	£0
TOTAL DO FINANCIAMENTO DO INVESTIMENTO	0%		£5,500	£0	£0	£0	£0
PLANO DE EXPLORACAO							
CUSTOS DE EXPLORACAO							
MAPA DE PESSOAL	QT	CUSTO/ANO	ANO 1	ANO 2	ANO 3	ANO 4	ANO 5
SENIOR - 800 €/mês	1	£11,200	£11,200	£11,648	£12,114	£12,598	£13,102
Empregados - 600 €/mês	1	£8,400	£8,400	£8,736	£9,085	£9,449	£9,827
VOLUNTARIOS	15	£2,500	£2,500	£2,600	£2,704	£2,812	£2,925
SEGURANÇA SOCIAL - IRS	36.5%	£8,067	£8,067	£8,389	£8,725	£9,074	£9,437
TOTAL	17		£30,167	£31,373	£32,628	£33,933	£35,291
FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS							
F.S.E.	%	CUSTO/ANO	ANO 1	ANO 2	ANO 3	ANO 4	ANO 5
RENDAS ARMAZÉM - 500 €/MÊS	100%	£6,000	£6,000	£6,240	£6,490	£6,749	£7,019
SUBCONTRATOS -	100%	£0	£0	£0	£0	£0	£0
SEGUROS	100%	£500	£500	£520	£541	£562	£585

UM PROJECTO HEROIS DO MAR

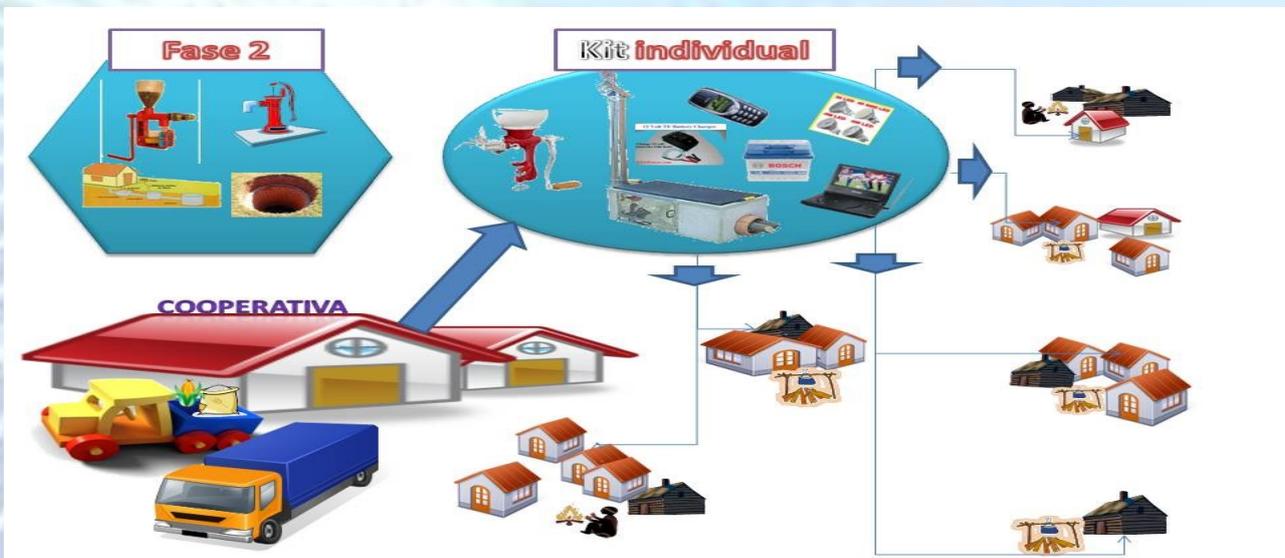
PROGRAMA DE COMBATE A MA-NUTRICAO

FOGOES DE QUEIMA LIMPA PARA TIMOR LESTE E COLOMBIA

JÁ EM FASE DE IMPLEMENTAÇÃO NA COLOMBIA

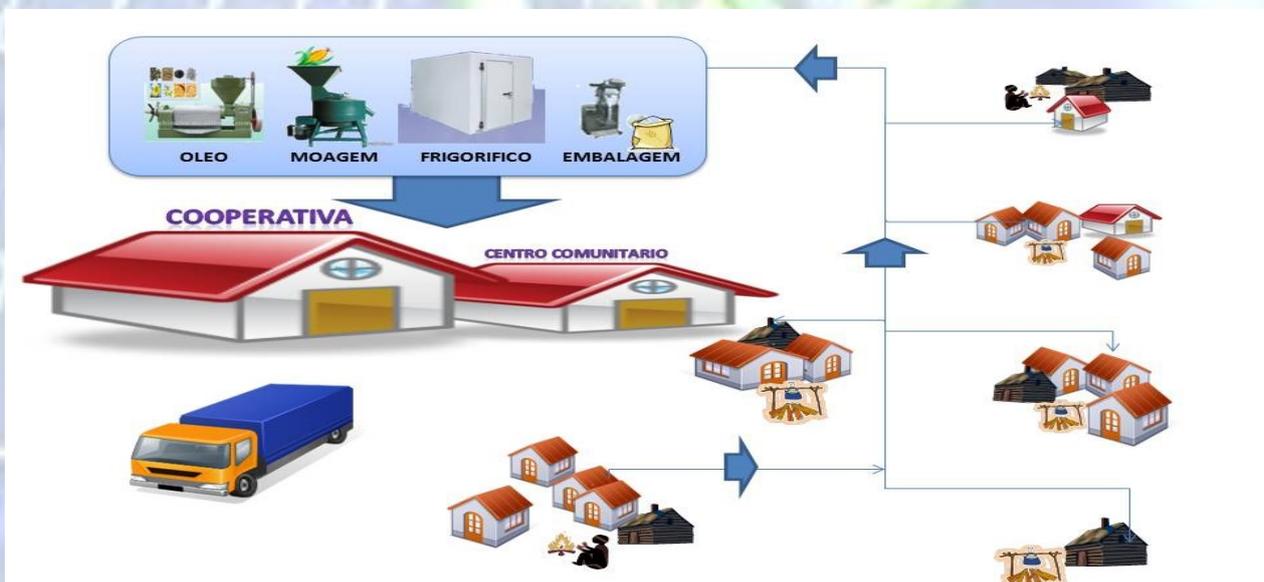
LOCAL COOPERATIVE - SUCO

Financing and Distribution of Kits



LOCAL COOPERATIVE - SUCO

Collection, processment and comercialization of the members products



6 - PROJECTO PILOTO

UNIDADE COOPERATIVA INDEPENDENTE SUCO
DISTRIBUICAO, MONTAGEM E GESTAO DOS RECURSOS

MEMBROS INDIVIDUAIS

FOGAO QUEIMA LIMPA, KIT DE COZINHA, MOEDOR DE
FARINHA, GERADOR THERMOELECTRICO, TELEMOVEL

COOPERATIVA



Kit individual



MEMBROS
COOPERANTES



CHOICE OF LOCATION SAMPLE

- Take into account the number of inhabitants per km²,
- The higher number of women means more children.
- The kit aims to reduce deforestation by 50%

Maliana, Ermera, Los Palos, everyone has slightly different characteristics, the Inquiry to the 2010 Census, can give a great help.

Encourage participation of the Universities of Timor with skilled labour, for students in order to travel can be a great help and a great training experience.

BUDGET IMPLEMENTATION—CONSIDER PHASE 1

Phase 1-Premises of Cooperative

Warehouse, workshop, office and Meeting Room
Dormitory with bunk beds, bathroom, shower and kitchen.
Lounge with coffee, Internet and Lunch tables

Cooperating Partners Campaign, the constitution of the General Assembly approval of the Statutes and Committee Election and Directors.

phase 2

Classroom of English, Portuguese, Music, and various workshops and training.
Community Store
Volunteer Centre, help with writing letters, reading and filing documents.
Training of cultural groups and sports
Medical and First Aid Centre

ITEM	DESCRIÇÃO	VANTAGENS	€
	<p>Wood burning stove Burn clean 95% Yield Spends 50% of wood Used in other types Stove or Fireplace</p>	<p>-Eliminates smoke inside the house. -Save 50% on firewood and harvesting time. -90% Of the stove can be built in Timor -Improve health</p>	<p>\$ 250 USD</p>
	<p>Grain Mill manual Makes 1 kg flour in 3 minutes, 1 hour 20kg</p>	<p>Decreases Import-Flour. And the cost. Food-wide -Reduces dependence</p>	<p>\$ 58 USD</p>
	<p>12 Volt TE Battery Charger 15 watts 1,25A 176 Celsius</p>	<p>-Simple to assemble Help-where not enough electricity. Increases the quality of life</p>	<p>\$ 315 USD</p>
	<p>battery 45A/H-12v Serves 4 6w Led Bulbs, TV, Radio, Ipad, and Refrigerator 12 hours</p>	<p>-Supports the electrical system. Low-or no maintenance</p>	<p>\$ 75 USD</p>
	<p>cellphone Contract with Timor Telecom At Customer Choice</p>	<p>-It avoids the isolation -Help in an emergency Stay-communicable</p>	<p>\$ 35 USD</p>
	<p>Kit 4 Led ligths 6 watts 12v</p>	<p>-Good night illumination and low energy expenditure. -Children can study at night</p>	<p>\$ 35 USD</p>
	<p>Tv Mustek 12v</p>	<p>The world-enters the in the house.-The news and culture Large increase quality of life</p>	<p>\$ 145 USD</p>

RESUM

The BIG BENEFICIARY OF THIS PROGRAM WILL Timorese people

The implementation of clean-burning stoves, has four primary advantages:

- The fact that it is possible to make meals with 50% of firewood normally used, help to fulfil all agreements related to the environment, because if we have a daily saving of 10kg of wood per family, on a community of 1000 families will be have savings 10,000 kg per day, equivalent to 33 trees 4 meters average height, and in just one year will be spared of slaughter 12.166 trees.
- Due to elimination of fumes inside of houses the health of the inhabitants will be drastically improved with respect respiratory diseases caused by inhaling gases.
- The reduction of greenhouse gas to the atmosphere will be greatly diminished due to high burning efficiency of the stove.
- Its simplicity allows this stove in whole or in large part can be built in East Timor, and may even be enhanced, thereby creating employment and income. For Cooperatives or other companies.

The use of manual grain mill directly affect daily diet:

- Daily the user will have the possibility of grinding different types of cereal, corn, wheat or soy maximum of 20kg of flour per hour.
- It's a front-fighting malnutrition that with training organized by the cooperative, much can evolve.

The fighting diseases like Malaria, Tuberculosis, diarrhoea and fevers, requires the human being a healthy immune system strengthened, and this can only be achieved with a balanced diet.

The introduction of the habit of consumption of milk and dairy products in like yogurt and cheese, rich in calcium, which can be produced at home very easily, should be encouraged.

The teaching simple techniques of food preservation, such as brine or smoked, can help prevent the ingestion of contaminated food causing diarrhoea and dehydration, can and should be taught.

The elimination of isolation and creating opportunities for a better life, with better access to health, education and employment, will improve the family structure and the strengthening of community ties, citizenship is exercised throughout their own right.

Good for the citizen, Good for the State

KIT COST: \$ 308 USD + \$ 605 USD = TOTAL \$ 913 USD