



QUALIFYING DIFFERENCES



JAK NAJÍT PRÁCI?

Průvodce pro dospělé se zdravotním postižením
EPRALIMA, Portugal

OBSAH

Úvod	1
1. Právní předpisy	3
2. Podpůrné služby	4
3. Známé techniky hledání zaměstnání	12
3.1. Jak vypracovat životopis (CV)?	13
3.2. Jak napsat průvodní dopis	14
Odkaz	17

Úvod

Přestože portugalské veřejné služby poskytují širokou škálu služeb pro osoby se zdravotním postižením, právní předpisy a podpora jsou rozptýleny a nejsou dostatečně propagovány. Proto je vytvoření této brožury, která se zaměřuje na legislativu a podpůrné služby pro osoby se zdravotním postižením, které hledají práci, jedním z mnoha kroků, které je třeba učinit, aby se zaručilo začlenění občanů se zdravotním postižením, jakož i plné uznání a podpora jejich základních práv poskytováním jednodušších a jasnějších informací.

Díky jasnému a přístupnému jazyku se tato brožura pokusí nabídnout praktický nástroj, který pomůže lidem hledajícím zaměstnání vědět, kam jít a co dělat, když čelí pochybnostem nebo obtížím.

Obsah této brožury je rozdělen do dvou částí. První část obsahuje informace o použitelných právních předpisech v abecedním pořadí podle témat a identifikuje různé podpůrné služby. Druhá část obsahuje kromě některých technik hledání zaměstnání také informace, které vám pomohou najít práci, například jak se dostat na trh práce.

Informace uvedené v této brožuře vycházejí z informací dostupných prostřednictvím portugalského Národního rehabilitačního ústavu (<https://www.inr.pt>).

MÁM POSTIŽENÍ,
CO TEĎ?

Pokud máte postižení a chcete si najít práci, tato brožura vám poskytne užitečné informace. V Portugalsku, pokud chcete, si můžete zajít pro více informací také na tzv. Inkluzivní Desk. Je také nutné, abyste požádal(a) o víceúčelové lékařské osvědčení pro zdravotně postižené, které prokáže, že máte zdravotní postižení a určí stupeň tohoto postižení. Zpravidla je to dokument, který slouží jako důkaz zdravotního postižení, aby osoby se zdravotním postižením měli nárok na určité dávky a/nebo práva. Vychází z hodnocení lékařské komory a je prováděno v rámci působnosti Krajských zdravotnických správ.

Je také důležité mít na paměti následující dostupné platné legislativní a podpůrné služby.

1 | Právní předpisy

Nařízení o schválení Ústavy Portugalské republiky, Legislação Consolidada – DRE (Diário da República) č. 86/1976, řada I, 10. října 1976.

Zákon č. 30/2013, 8. května (Lei 30/2013, 2013-05-08 - DRE). Základní zákon sociální ekonomiky.

Zákon č. 71/2018, 31. prosince (Lei 71/2018, 2018-12-31 - DRE). Státní rozpočet na rok 2019.

Příslušné právní předpisy jsou v abecedním pořadí a podle témat označeny takto:

- Dostupnost
- Systém přidělování podpůrných produktů (SAPA_Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio)
- - Brailův
- Občanský identifikační doklad
- Chronické choroby
- Diskriminace na základě zdravotního postižení nebo zvýšeného rizika pro zdraví
- Intervenční služby v raném dětství
- Vzdělávání
- Zaměstnanost a odborné vzdělávání
- Víceúčelové lékařské osvědčení pro zdravotně postižené (AMIM_O Atestado Médico de Incapacidade Multiuso)
- Osoba se zdravotním postižením
- Osobní asistence

- Prioritní služba
- Psychosociální postižení
- Sociální ochrana a sociální dávky
- Podpůrné produkty
- Daňové výhody
- Režim dohledu nad dospělými
- Právo na stížnost
- Doprava

2 | Podpůrné služby



Inkluzivní Desk je servisní centrum, jehož posláním je poskytovat specializované a dostupné informace a zprostředkování pro osoby se zdravotním postižením, jejich rodiny, organizace a zájmové skupiny.

skupiny.

Víceúčelové lékařské osvědčení o zdravotním postižení (AMIM_O Atestado Médico de Incapacidade Multiuso) je úřední dokument, který dokazuje, že daná osoba má zdravotní postižení, a to na základě hodnocení lékařské komise a provedeného v rámci působnosti Krajských zdravotnických správ. Tento certifikát udává přiřazené procento celkového zdravotního postižení jednotlivce. Musí být ověřena předsedou lékařské komise, opatřena datem a zaregistrována s identifikací Krajské zdravotní správy (ARS_Administração Regional de Saúde), Skupinového zdravotního střediska (ACES_Agrupamento do Centro de Saúde) a identifikace příslušné lékařské rady. Podrobnější informace naleznete v platné legislativě, na kterou se v této brožuře odkazuje.

Digitální občanství nabízí každému možnost vykonávat svá občanská práva a povinnosti za využití virtuálního prostředí odpovědným a etickým způsobem. Aby měli všichni občané bez výjimky přístup, je nutné zajistit, aby poskytované služby byly v souladu se zásadami přístupnosti digitálního obsahu. Portugalská vláda proto poskytuje přístup ke službám on-line prostřednictvím Autenticacao.gov.pt, internetové stránky pro elektronickou identifikaci s digitálním podpisem a zabezpečenou státní autentizací. Po ověření totožnosti mají občané

přístup k těmto platformám:

Portál ePortugal - <https://eportugal.gov.pt/>

- ePortugal Portal Authenticated Area - <https://eportugal.gov.pt/entrar>
- Elektronická identifikace a ověřování | Digital Mobile Key & Citizen Card

<https://www.autenticacao.gov.pt/a-chave-movel-digital>

- Portál přístupnosti - <http://www.acessibilidade.gov.pt/>
- Použitelnost a přístupnost staveb Kit [http://www.acessibilidade.gov.pt/arqui-](http://www.acessibilidade.gov.pt/arquivo/1890)

[vo/1890](http://www.acessibilidade.gov.pt/arquivo/1890)

The National Institute for Rehabilitation, I.P. (INR, IP) - <http://www.inr.pt/inicio> portál:

- Národní katalog podpůrných produktů - <https://catalogo.inr.pt/web/inr/inicio>

Portál sociálního zabezpečení - <http://www.seg-social.pt/inicio>

- Přímé sociální zabezpečení - <https://app.seg-social.pt/ptss/>

Portál Národní zdravotní služby - <https://www.sns.gov.pt/>

- SNS Občanská oblast - <https://servicos.min-saude.pt/utente/>

Internetová stránka Daňové a celní správy - <http://www.portaldasfinancas.gov.pt/>

- <https://www.aceso.gov.pt/v2/loginForm?partID=PFAP&path=/>

The Employment and Vocational Training Institute - <https://www.iefp.pt/home>

- IEFP Online - <https://iefponline.iefp.pt/IEFP/authentication/loginUser.jsp>

Nakonec generální ředitelství pro vzdělávání - <https://www.dge.mec.pt/>

- Tematická oblast “Inkluzivní vzdělávání” - [https://www.dge.mec.pt/educacao-in-](https://www.dge.mec.pt/educacao-inclusiva)

[clusiva](https://www.dge.mec.pt/educacao-inclusiva)

Prioritní služba poskytuje osobní služby, veřejné nebo soukromé, při nichž je přednostní pomoc poskytována osobám se zdravotním postižením na úrovni 60 % nebo vyšší, jak potvrzuje AMIM, těhotným ženám, osobě doprovázející dítě do 2 let a osobám starším 65 let, pokud

dochází k evidentní změně nebo omezení tělesných nebo duševních funkcí.

Přednostní péči však musí požadovat sama osoba, která může odpovědné osobě prokázat stupeň postižení, věk dítěte ve zbrani, těhotenství, věk 65 let a více, a to i v případě změn nebo omezení tělesných či duševních funkcí.

Pokud za stejných okolností, tedy ve stejné frontě, žádá o přednostní doručení více osob, provádí se doručení podle zásady „kdo dřív přijde, je dřív na řadě“. Přednostní služba se však nevztahuje na tyto situace:

- Osobní služba veřejnosti prostřednictvím služeb předchází rezervace;
- U poskytovatelů zdravotní péče, pokud je v sázce právo na ochranu zdraví a přístup ke zdravotní péči (pořadí péče musí být určeno podle klinického hodnocení);
- V konzervatořích nebo jiných registračních subjektech, pokud změna služebního řádu zpochybňuje přiznání subjektivního práva nebo postavení výhody vyplývající z přednosti zápisu.

V případě odmítnutí můžete požádat o přítomnost příslušných orgánů a podat písemnou stížnost na:

- Národní institut rehabilitace (INR_Instituto Nacional de Reabilitação); generální inspekce, regulační organizace nebo jiné subjekty, které mají inspekční nebo sankční pravomoci vůči organizaci, jež se dopustila protiprávního jednání. Například v restauračním zařízení musí být stížnost podána Úřadu pro potravinovou a hospodářskou bezpečnost (ASAE_Autoridade de Segurança Alimentar e Económica).

Právo na stížnost, umožňuje využít knihy stížností, pokud máte stížnost, a musí být trvale k dispozici ve všech veřejných i soukromých zařízeních a službách. Aby bylo zajištěno, že zdravotně postižení občané, kteří jsou jakýmkoli způsobem omezeni při vyplňování formuláře pro podání stížnosti, při výkonu práva na podání stížnosti, mají poskytovatelé služeb nebo zboží nebo jakákoli osoba odpovědná za služby zákazníkům povinnost pomoci vyplněním odpovídajícího formuláře za podmínek, které ústně popsala osoba se zdravotním postižením, pokud o to požádá, v souladu s právním režimem stanoveným v nařízení s mocí zákona č. 74/2017, 21.

června. Nedodržení této povinnosti je trestným činem, za který lze uložit pokutu.

Režim dohledu nad dospělými umožňuje využít dodatečná opatření stanovená zákonem č. 49/2018 ze dne 14. srpna těm, kteří ze zdravotních nebo zdravotních důvodů nemohou plně a vědomě vykonávat svá práva nebo povinnosti. Tento diplom vytváří právní režim dohledu nad dospělými, který vstoupil v platnost 10. února 2019, a odstraňuje tak zákonné hodnoty zákazu činnosti a zákazu činnosti stanovené občanským zákoníkem.

Podpůrný systém přidělování produktů (SAPA_Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio)

je jakýkoli produkt, nástroj, zařízení nebo technický systém používaný osobou se zdravotním postižením nebo dočasným postižením, speciálně vyrobený nebo dostupný, který brání, kompenzuje, zmírňuje nebo neutralizuje funkční omezení nebo omezení účasti. Jedná se o integrovaný a průřezový systém reakce pro osoby se zdravotním postižením nebo dočasným zdravotním postižením, jehož cílem je kompenzovat a zmírňovat omezení činnosti a omezení účasti vyplývající z dočasného zdravotního postižení nebo pracovní neschopnosti:

- Poskytování bezplatných a univerzálních podpůrných produktů;
- Účinné řízení zjednodušením postupů požadovaných subjekty a zavedením centralizovaného počítačového systému;
- Zjednodušené financování podpůrných produktů.

Hledání práce...

Jaké jsou kroky k přístupu na trh práce?

Zdravotně postižená osoba, která hledá práci, se může, stejně jako všichni ostatní občané, registrovat u úřadu práce prostřednictvím IEFP (<https://iefponline.iefp.pt/IEFP/>), zajít na úřad práce nebo kontaktovat místního zástupce, telefonicky nebo emailem, a požádat o schůzku nebo pracovní pohovor.

Jaký je postup?

Středisko práce posoudí profil zaměstnatelnosti osoby se zdravotním postižením a zkontroluje, zda osoba:

- Nezaměstnaní s profilem přizpůsobeným trhu;

- Nezaměstnaní s obtížemi zaměstnatelnosti;
- Nezaměstnaný, ale vyžaduje intenzivní podporu.

Na základě tohoto posouzení je ve spolupráci s dotyčnou osobou vypracován individuální plán zaměstnanosti, který podporuje postoupení, jež zvažuje nevhodnější opatření nebo činnosti v rámci střediska zaměstnanosti.

Je-li vyžadována personalizovanější a specializovanější podpora, bude vyžadován zásah zdrojového centra, tedy poskytnutí:

- **Informace, hodnocení a pokyny pro kvalifikaci a zaměstnání:** Jedná se o doplňující informace pro podporu osob se zdravotním postižením o profilu zaměstnatelnosti nebo předepisování podpůrných produktů, které jsou nezbytné pro přístup k odborné přípravě a účast na ní nebo pro přístup k zaměstnání, udržení a pokrok v něm, nebo dokonce pro podporu adaptací na pracovní místa a odstranění architektonických překážek nebo také pro hodnocení pracovní kapacity.

- **Podpora při hledání zaměstnání:** Pokud má osoba se zdravotním postižením profil přizpůsobený trhu práce, ale není k dispozici žádná nabídka nebo není přizpůsoben jejich vlastnostem, bude prezentována personalizovanější a intenzivnější podpora při hledání zaměstnání nebo při rozvoji jiných dovedností v oblasti zaměstnatelnosti.

- **Monitorování po umístění:** Pokud pro zdůvodnění zaměstnatelnosti potřebují lidé se zdravotním postižením, zaměstnavatelé nebo propagátoři opatření aktivního zaměstnání podporu nebo pokud je zapotřebí specializovaný mediační proces.

Zaregistrovat se můžete v jednom z pracovišť rozmístěných po celém portugalském kontinentálním území. Vaše registrace je však vždy spojena s centrem práce v místě vašeho bydliště. IEFP také nabízí soubor služeb, které Vám umožní:

- Zveřejněte svůj životopis, do kterého mohou nahlédnout potenciální zaměstnavatelé, a můžete se také rozhodnout zaregistrovat jako uchazeč o zaměstnání a nechat se zaregistrovat na úřadu práce ve vaší oblasti bydliště, přičemž budete mít přístup ke všem dostupným službám uvedeným ve vaší osobní oblasti;

- Poradte se s pracovními nabídkami.

Jaká dokumentace se v žádosti požaduje?

Chcete-li zjistit, jaká dokumentace je vyžadována, přistupte na internetové stránky IEFP.

Které je centrum práce v oblasti mého bydliště?

Chcete-li zjistit, které středisko práce je vám nejbližší, navštivte webové stránky IEFP.

A pokud jste neslyšící, jak se dostanete k registraci na úřadu práce?

IEFP, IP služby disponují on-line a osobní portugalskou tlumočnickou službou znakového jazyka, která má za cíl vytvořit podmínky přístupnosti pro neslyšící, konkrétně technická opatření a zásahy v oblasti zaměstnanosti a odborné přípravy, za podmínek rovnosti s ostatními občany.

Jaké jsou kroky pro účinné hledání práce?

Zde jsou některé zásadní body, které je třeba mít při hledání zaměstnání na paměti:

1 - Poznej sám sebe

Musíte znát své hodnoty, zájmy, aspirace a osobnostní charakteristiky. Zamyslete se nad možnou potřebou aktualizovat své odborné znalosti a dovednosti a v jakých oblastech.

2- Znáť trh práce

Analyzovat, jaká pracovní místa jsou nejvíce nabízena a jaké požadavky zaměstnavatelé nejvíce požadují. Denně konzultovat výpisy úloh. Existuje několik míst a situací, kde se o pracovních nabídkách můžete dozvědět:

- a) Centra zaměstnanosti;
- b) UNIVA's (Active Life Insertion Units);
- c) Obchodní zařízení (reklamy ve výkladních skříních); společnosti a instituce;
- d) Studentská sdružení/odborné kanceláře na univerzitách a polytechnice;
- e) Noviny (jsou dostupné ve veřejných knihovnách, některé mají webové stránky);
- f) Společnosti pro nábor, výběr a dočasnou práci (Adecco, Manpower; Select – Vedior; Hays Selection; Stepstone atd.);
- g) Průmyslová, vývojová nebo technologická sdružení;
- h) Relevantní společnosti a podnikatelské skupiny;

i) Přátelé, známí, rodina, bývalí učitelé, kolegové ...

j) Internet (některé užitečné stránky pro hledání zaměstnání:

- www.empregos.online.pt
- www.net-empregos.com
- www.expressoemprego.pt
- www.portalemprego.pt
- <https://www.bep.gov.pt/>



Známé techniky hledání zaměstnání

Vytvořte si lákavý životopis a dopis s přihláškou, předložte svou přihlášku zájmovým společnostem/institucím, umístěte svůj životopis na stránky Job Scholarships a/nebo job search, rozšiřte síť kontaktů a zpeněžte ji, vsadte na nástroje zaměstnatelnosti.

3.1 | Jak vypracovat životopis (CV)?

Životopis je dokument, který sdružuje osobní údaje odborníka s akademickým vzděláním a kariérou na trhu práce, aby prokázal kvalifikaci, dovednosti a schopnosti.

Dobře prezentovaný a písemný životopis sice nezaručuje práci, ale je to bezpochyby nesmírně důležitý krok k jejímu dosažení, může znamenat rozdíl mezi pozváním na pohovor nebo okamžitým odmítnutím.

K vypracování dobrého životopisu je třeba shromáždit informace, které demonstrují všechny možnosti, které máte k výkonu odborných činností, o něž se ucházíte.

Životopis musí obsahovat:

- Osobní údaje: celé jméno, rodinný stav, věk, úplná adresa a hlavně kontakty.
- Odborná praxe: V této části musíte uvést své nejdůležitější profesní zkušenosti.

Nejběžnějším způsobem je vyjmenovat je od těch nejnovějších. Musíte uvést období, ve kterém jste byl zaměstnán, název společnosti, zastávanou pozici a hlavní činnosti.

- Vzdělávání a odborná příprava: Uveďte název a druh organizace vzdělávání nebo odborné přípravy, hlavní předměty a získané dovednosti;

- Osobní dovednosti: uveďte svůj mateřský jazyk a úroveň jazykových dovedností;
- Komunikační dovednosti: popište své komunikační dovednosti;
- Organizační schopnosti: popište své organizační schopnosti. Uveďte kontext, ve kterém byly získány, například: dobré vůdcovské schopnosti (v současnosti zodpovídá za tým 10 lidí);

- Technické dovednosti: popište své technické dovednosti, které nejsou uvedeny v předchozích oddílech. Ex. Řádné řízení při provádění procesů kontroly kvality (v současné době odpovídá za audit kvality)

- Počítačové dovednosti: uveďte své počítačové dovednosti.

- Další kompetence: popište další relevantní kompetence, které nebyly zmíněny.

V učebním plánu musí být uvedeny všechny informace, které zdůrazňují vaše dovednosti a zvyšují šanci na získání pohovoru. Přizpůsobte svůj životopis práci, o kterou se ucházíte. Zkuste redukovat životopis maximálně na dvě stránky na tři stránky, dobře zorganizovat a používat dynamický a aktivní jazyk, jako je organizování, předsedání, výuka atd.

3.2. Jak napsat průvodní dopis

Kromě osnov je průvodní dopis jednou z prvních zmínek, které o vás společnost, o níž žádáte, má. Zde jsou instrukce pro napsání průvodního dopisu:

Dopis musí být stručný a jednoduchý. Jděte za správnou osobou, vždy uveďte jméno a pozici osoby nebo oddělení, kterému budete dopis posílat. Nezapomeňte vložit téma do záhlaví, kde objasníte účel svého dopisu a případně zmíníte odkaz na reklamu. První odstavec průvodního dopisu je velmi důležitý. Kromě toho, že je stručný a objektivní, měl by okamžitě upoutat pozornost těch, kdo jej čtou. Věnujte zvýšenou pozornost slovní zásobě a tónu, který v textu zvolíte. Vybrat si dobrou úvodní větu, protože záměrem je vyniknout mezi mnoha reakcemi. Písmeno nesmí mít více než A4 stran a musí používat kvalitní dopisní papír. Na rozdíl od životopisu, který nesmí být podepsán, musí mít dopis na konci váš podpis.

Spontánní dopis žádosti má obvykle následující strukturu:

Ricardo Silva
Boa Nova St., Nº33
4000 - 250 Porto
telefon
Email

Porto, 18. září 20159 (Zde uveďte datum)

Předmět: Dopis s odpovědí na inzerát (Vložit informace týkající se inzerátu práce)

Vážený pane Carlosi Gonçalvesi, (uveďte jméno a funkci osoby odpovědné za společnost nebo uveďte, koho se to může týkat:(zde)

Rád bych podal svou přihlášku v reakci na váš inzerát s číslem XXXX (nebo s datem), zveřejněný v novinách XXXX (nebo na internetových stránkách), a to v den (uvedte den inzerátu), s oznámením o volném pracovním místě (uvedte druh zaměstnání/pozice).

Je mi 28 let a jsem (naznačte tréning). Mám praxi / absolvoval jsem stáž (krátce uvedte své zkušenosti) a určete související dovednosti (uvedte úkoly/činnosti).

Považuji se za odpovědnou osobu se schopností pracovat ve skupinách nebo samostatně a organizovaně. Ve výše zmíněných činnostech jsem projevil flexibilitu a iniciativu, což si můžete podrobněji ověřit v mém životopise (přiloženém k tomuto dopisu).

Jsem k dispozici na pohovor a děkuji vám za zájem, který si moje přihláška zaslouží.

Doufám, že se brzy uvidíme, a souhlasím s maximální ohleduplností.

S pozdravem,

Ricardo Silva

Příloha: Životopis

Povšimněte si, že vypracování životopisu nebo průvodního dopisu v případě, že máte zdravotní postižení, se neliší od životopisu nebo průvodního dopisu jakéhokoliv jiného odborníka. Jediný rozdíl je, pokud se rozhodnete zahrnout informace o svém postižení a jedná se o osobní volbu. Neexistuje žádné dobro nebo zlo, volba je na vás, na základě toho, jak se vidíte, a činností volného místa, vaší reality. Pokud se však rozhodnete zahrnout informace o svém postižení, měli byste uvést, jaký druh postižení máte (například pokud máte sluchové postižení). Důležité je také podrobně popsat typy zařízení, která používáte, a jaký typ infrastruktury můžete požadovat. Informace můžete umístit do sekce osobních údajů životopisu nebo průvodního dopisu, například:

43 North Street

High Town

Reading

RG13 2XX

2 Prosince 2012

Mr W. Carr

Managing Director

Total Systems Ltd
St Martins Street
Slough SL12 8CC

Vážený pane Carre

Reaguji na vaši inzerci v Reading Evening Mail pro absolventský studijní program v oblasti systémového managementu ve společnosti Total Systems Ltd. Jak uvidíte z mého životopisu, chystám se dokončit bakalářské studium výpočetní techniky a IT na Open University. Rozhodl jsem se studovat na OU a zároveň po ukončení školy pracovat, protože by mi to přineslo diplom a cenné pracovní zkušenosti a znalosti z oboru, což je v tomto odvětví výhodou. Z dosavadní práce mám bohaté zkušenosti se správou sítí a údržbou systémů.

Navíc jsem byl klíčovým členem projektového týmu, který v roce 2011 zavedl do Všeobecné nemocnice v Readingu nový IT systém a síť. To obnášelo úzkou spolupráci s projektovým manažerem a zbytkem týmu při instalaci nového síťového hardwaru a softwaru, školení designu a materiálů pro zaměstnance, vypracování vzdělávacího programu a řešení veškerých problémů nebo problémů při zavádění systému a sítě. Mám pocit, že moje práce na tomto projektu spojená s mými dalšími dovednostmi a zkušenostmi mi dává solidní základ, s nímž se mohu ucházet o pozici systémového analytika-stážisty.

Rád bych prozradil, že mám poruchu sluchu, která mě ovlivňuje od dětství. Nosím sluchová zařízení v obou uších, což mi umožňuje efektivně pracovat se slyšícími kolegy a být efektivním členem úspěšných týmů.

Strávil jsem dospívání tím, že jsem se vyrovnával se svým postižením a vyvíjel si vlastní způsoby, jak řešit a řešit problémy. Věřím, že tento postoj přispěl k mému pozitivnímu přístupu k životu, přístupu, který jsem byl schopen přenést do svých různých pracovních rolí.

Jsem aktivní a společenský člověk, který má rád společenské aktivity, jako je potápění SCUBA. Také mám řidičský průkaz.

Těším se, že se brzy ozvete.

S úctou,
Michael Bailey

Odkaz

Empower + Undertake = Inkluze. Dostupné na:

https://www.apd.org.pt/dmdocuments/Capacitar+_Empreender__Inclus%C3%A3o_final.pdf

Praktický průvodce. Práva osob se zdravotním postižením v Portugalsku. Dostupné na:

<https://www.portugal.gov.pt/pt/gc21/comunicacao/documento?i=guia-pratico-os-direitos-das-pessoas-com-deficiencia-em-portugal>



Epralima - Escola Profissional do Alto Lima, C.I.P.R.L.



CESUR - Centro Superior de Formação Europa Sur



Unione Italiana Lotta alla Distro a Muscolare
Sezione di Saviano



DAFNI KEK



E-Seniors



MUNI - Masaryk University



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

“The support of the European Commission in the production of this publication does not constitute an endorsement of the content, it only reflects the views of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.”