

CE?

CINE?

CUM?



***Ghid pentru copii și tineri
pe cale de a ieși sau ieșiți
din servicii de îngrijire alternativă***

CE?

CINE?

CUM?

*Ghid pentru copii și tineri
pe cale de a ieși sau ieșiți
din servicii de îngrijire alternativă*

Ce? Cine? Cum? – Ghid pentru copii și tineri pe cale de a ieși sau ieșiți din servicii de îngrijire alternativă.

Această publicație a fost elaborată și editată de AO "Lumos Foundation Moldova" în cadrul programului *Changing the Way We Care*SM.

Desenele utilizate pentru ilustrarea acestei publicații au fost realizate de tineri auto-reprezentanți Lumos Moldova.

Consortiul *Changing the Way We Care*SM format din Catholic Relief Services, Lumos Foundation și Maestral International activează în colaborare cu donatorii, inclusiv MacArthur Foundation, USAID, GHR Foundation și persoane individuale.

© 2020 Acest material nu poate fi reprodus, afișat, modificat sau distribuit fără permisiunea în scris de la deținătorul drepturilor de autor. Pentru permisiune contactați info@ctwwwc.org.

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții din Republica Moldova

Ce? Cine? Cum? : Ghid pentru copii și tineri pe cale de a ieși sau ieșiți din servicii de îngrijire alternativă / AO "Lumos Foundation Moldova". – Chișinău : S. n., 2020 (Tipogr. "Policolor"). – 34 p. : fig. color, scheme.

310 ex.

ISBN 978-9975-3173-7-5.

37.018.3

C 33

Changing
THE WAY WE
*care*SM

CUPRINS

DRAGĂ TINERE!	6
CE TREBUIE SĂ CUNOȘTI DESPRE PROTECȚIA SOCIALĂ?	7
CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE ACCESUL LA EDUCAȚIE?	12
CUM TE ÎNGRIJEȘTI DE SĂNĂTATEA TA?	14
CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE ANGAJAREA ÎN CÂMPUL MUNCII?	16
CE ESTE PARTICIPAREA ȘI CUM TE IMPLICI?	22
CE ESTE TIMPUL LIBER ȘI CUM ÎL PETRECI?	24
CUM SĂ-ȚI GESTIONEZI FINANȚELE PERSONALE?	25
CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE POLIȚIE?	28
CARE SUNT ACTELE DE IDENTITATE ALE CETĂȚEANULUI REPUBLICII MOLDOVA?	30

DRAGĂ TINERE!

“Viața fiecăruia dintre noi are diferite etape și iată că și tu ai ajuns la momentul de trecere, de la o etapă la alta, iar tot ce vei reuși mâine depinde de deciziile pe care le vei lua azi. Chiar dacă lucrurile nu vor fi așa de simple și vei întâmpina dificultăți, să nu renunți niciodată la visele tale. Să știi că sunt oameni care pot să te ajute și care nu te vor lăsa singur. Învață, muncește și insistă, doar așa vei reuși! Îți doresc succese și răbdare, încredere și voință, putere și raționament. Tot ceea ce va urma va fi nou, va fi altfel, vor fi experiențe, și bune și rele - învață din ele și continuă-ți drumul!”

Dragă cititor! Fragmentul de mai sus conține mesaje ale tinerilor care deja duc o viață independentă, după ieșirea din serviciile de îngrijire. Experiențele trăite de ei ne-au sugerat că ar fi util să adunăm împreună informații, sfaturi pentru tine, privind cele mai importante domenii ale vieții cotidiene: Unde să-mi continui studiile? Ce profesie să îmbrățișez? Cum să-mi aleg un loc de muncă? Cui să mă adresez după ajutor? Cine ar putea să mă asculte și să-mi dea un sfat? Cum să-mi repartizez corect banii și să planific cheltuielile?...

Sunt doar unele din șirul de întrebări pe care și le pune, practic zilnic, fiecare adolescent, tânăr și chiar matur. Și nu întotdeauna răspunsurile stau la suprafață. Nu există soluții și răspunsuri universale la întrebările menționate mai sus, care ar da rezultate așteptate pentru fiecare. Există, însă, surse și informații, cunoașterea și aplicarea cărora ne poate ajuta să obținem rezultatele dorite.

Acest Ghid a fost elaborat în cadrul programului *Changing The Way We Care*SM 1 și reprezintă rezultatul muncii echipei Lumos Moldova cu participarea activă a tinerilor sprijiniți de aceasta. Informația cuprinsă în acest Ghid te va ajuta să găsești răspunsuri la majoritatea întrebărilor care te frământă sau să afli **Ce? Cine?** și **Cum?** te poate ajuta să le găsești!

1 Consorțiul *Changing the Way We Care*SM (în traducere liberă: schimbăm modul de îngrijire) este inițiativă globală care urmărește înlocuirea practicii de îngrijire în instituții rezidențiale prin promovarea îngrijirii în familie sau în servicii de tip familial pentru fiecare copil.

CE TREBUIE SĂ CUNOȘTI DESPRE PROTECȚIA SOCIALĂ?

Sistemul de protecție socială în Republica Moldova are două componente:

Asigurarea socială de stat - constituită din pensii, alocații, indemnizații și alte plăți, care are rolul de a garanta cetățeanului un venit atunci, când acesta nu poate fi obținut prin muncă;

Asistența socială - constituită din servicii și prestații sociale, care are rolul de a oferi suport temporar, eradica sărăcia și promova incluziunea socială.

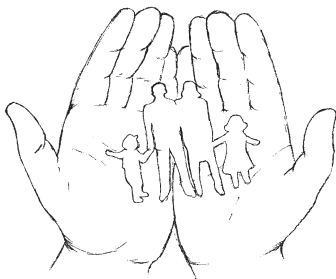
Tinerii pe cale de a ieși sau ieșiți din serviciile de îngrijire alternativă au dreptul la protecție socială, beneficiind atât de asigurare socială de stat, cât și de asistență socială (dacă sunt eligibili).

Ținând cont de situația socială a fiecăruia, poți beneficia de următoarele forme de protecție socială:

1. Pensii
2. Alocații
3. Indemnizații
4. Ajutor social
5. Servicii sociale
6. Serviciul social suport monetar

1. Pensii

1.1 Pensia de urmaș. Se stabilește copiilor până la vârsta de 18 ani, în urma decesului unuia sau ambilor părinți. După vârsta de 18 ani beneficiazi de pensie de urmaș până la vârsta de 23 ani, dacă îți continui studiile la zi în instituții de învățământ secundar, mediu de specialitate sau superior.



Până la vârsta de 18 ani pensia de urmaș se plătește reprezentantului legal al copilului.

Tinerilor, după 18 ani, pensia li se plătește direct. Dacă la vârsta de 16 ani deții buletin de identitate, pensia poate fi transferată pe cardul bancar, deschis pe numele tău.

Pensia de urmaș se stabilește în cazul în care decesul ambilor sau unicului părinte s-a întâmplat după ce ai împlinit 18 ani și dacă îți continui studiile la zi, dar numai până la vârsta de 23 ani.

1.2. Pensia de dizabilitate. Dacă ai beneficiat de această pensie până la vârsta de 18 ani, la atingerea majoratului, pentru reconfirmarea dreptului la acest tip de pensie, urmează să te adresezi la Structura teritorială pentru determinarea dizabilității și capacității de muncă, apoi la Consiliul National pentru Determinarea Dizabilității și Capacității de Muncă.

Studentii care sunt eligibili pentru a primi pensia de urmaș, pensia de dizabilitate, le vor primi indiferent de faptul dacă beneficiază de bursă, deoarece:

- bursa de studii o primește orice elev/student care își face studiile și întrunește condițiile pentru bursa de studii;
- pensia de urmaș se plătește indiferent dacă titularul beneficiază de alte plăți prevăzute de legislație;
- pensia de dizabilitate se plătește dacă titularul deține grad de dizabilitate, acest drept este valabil pentru perioada studiilor sau alte circumstanțe.

De la 1 aprilie 2020 cuantumul pensiei minime constituie:

- Pentru persoanele cu dizabilități severe – 848.60 lei;
- Pentru persoanele cu dizabilități accentuate – 792.02 lei;
- Pentru persoanele cu dizabilități medii – 565.73 lei.

2. Alocații sociale se acordă (Legea nr. 499 - XIV din 14.07.1999):

- Persoanelor cu dizabilități severe, accentuate și medii;
- Persoanelor cu dizabilități severe, accentuate și medii din copilărie;
- Copiilor cu dizabilități severe, accentuate și medii cu vârsta de până la 18 ani;
- Copiilor care și-au pierdut întreținătorul, tinerilor de la vârsta de 18 ani până la 23 ani dacă își continuă studiile la zi;
- Persoanelor care îngrijesc: copii cu dizabilități severe.

3. Îndemnizații pentru continuarea studiilor (HG Nr. 132 din 04-03-2020) *În dependență de statutul juridic și de ocupația fiecăruia, ați putea beneficia de următoarele îndemnizații:*

- Îndemnizație unică la absolvirea școlii de tip internat – **5000** lei;

- Îndemnizație lunară pentru locațiunea locuinței (pentru elevi/studenti dacă instituția de învățământ nu dispune de cămin ori dacă acestora le-a fost refuzată acordarea spațiului locativ în cămin) – **500 lei**;
- Îndemnizație unică pentru efectuarea cercetărilor, editarea tezei și lucrării de diplomă în ultimul an de studii – **500 lei**;
- Îndemnizație unică la absolvirea instituției de învățământ profesional – **10000 lei**;
- Îndemnizație lunară pentru întreținere – în quantum egal cu minimul de existență pentru anul precedent, în conformitate cu datele calculate de Biroul Național de Statistică.

Poți beneficia de aceste indemnizații, dacă:

- deții statut de copil rămas temporar fără ocrotire părintească sau de copil rămas fără ocrotire părintească, sau dacă, până la împlinirea vârstei de 18 ani, dețineai unul din aceste statute;
- ești domiciliat pe teritoriul Republicii Moldova;
- îți faci studiile la nivelurile de învățământ 3-7, începând cu învățământul profesional tehnic secundar, inclusiv în domeniile militarei, securității și ordinii publice cu frecvență la zi;
- urmezi studii superioare integrate și de rezidențiat în învățământul superior medical și farmaceutic cu frecvență la zi.

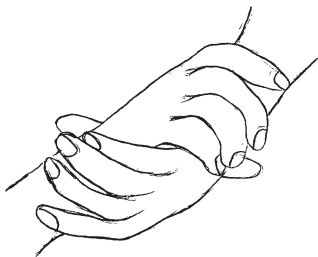
Stabilirea și plata indemnizațiilor se efectuează de către autoritățile tutelare teritoriale (ATT), în evidența căruia te afli. Modul de plată se stabilește de către ATT.

- Îndemnizațiile lunare pentru întreținere și pentru locațiunea locuinței se stabilesc doar elevilor/studentilor din instituțiile de învățământ profesional tehnic și superior.
- Îndemnizațiile se achită de la data începerii anului de studii, pe o perioadă de 12 luni, inclusiv pe perioada vacanțelor, dacă cererea a fost depusă la începutul anului de studii.
- În ultimul an de studii indemnizația se stabilește și se achită până la finalizarea sesiunii de examene.
- Cererea pentru stabilirea indemnizațiilor se depune personal la Direcția raională de asistență socială și protecție a familiei /Direcția municipală pentru protecția drepturilor copilului (dacă ai 18 ani) și de către reprezentantul legal (dacă nu ai 18 ani).

4. Ajutorul social și / sau ajutorul pentru perioada rece a anului (Legea nr. 133 din 13-06-2008)

Ajutorul social este plată lunară fixă, în bani acordată familiei defavorizate.

Ajutorul pentru perioada rece a anului este plată lunară fixă, în bani, acordată familiei defavorizate pentru lunile ianuarie-martie și noiembrie-decembrie



Pentru a obține ajutor social, aplici o cerere de solicitare la structura teritorială de asistență socială.

Beneficiezi de **ajutor social** și / sau **ajutor pentru perioada rece a anului** dacă:

- deții grad de dizabilitate;
- ești șomer înregistrat conform legii;
- te afli într-o anumită perioadă de sarcină sau de îngrijire a copilului până la vârsta de 3 ani;
- îngrijești un membru/membri ai familiei care necesită îngrijire.

5. Serviciile sociale

Serviciile sociale sunt disponibile pentru toți tinerii care ies sau au ieșit din serviciile de îngrijire alternativă și pot fi prestate de către prestatori publici și prestatori privați.

Serviciile sociale sunt prestate în baza necesităților identificate și a unui Plan individual de asistență, elaborat cu acordul tău și participare ta.

Serviciile sociale, de obicei, se oferă sub formă nemonetară!

6. Serviciul social suport monetar (HG nr. 716 din 18.07.2017)

Serviciul social suport monetar se oferă în mijloace bănești, nerambursabile și neimpozabile, achitate integral sau lunar pentru o perioadă de maxim **6 luni** și în cuantum de maxim **6000 lei!**

**Pentru informații suplimentare
privind protecția socială
puteți contacta:**

**Ministerul Sănătății,
Muncii și Protecției Sociale**

str. Vasile Alecsandri, 2, mun. Chișinău MD-2009

tel: (+373 22) 268-885;

fax: (+373 22) 268-816

e-mail: secretariat@msmps.gov.md

web: www.msmps.gov.md

Linia telefonică de informare:

(+373 22) 72-10-10/ 080 - 071 – 010

Casa Națională de Asigurări Sociale

Str. Gheorghe Tudor, 3, mun. Chișinău

Tel: 022 257 640; 022 257 639

e-mail: cnas.accesspas@gmail.com

**Consiliul Național pentru Determinarea Dizabilității
și Capacității de Muncă**

Str. Vasile Alecsandri, 1, mun. Chișinău

Tel: 022 820 678

e-mail: cnddcm@cnddcm.msmps.gov.md

Oficiul Avocatului Poporului

str. Sfatul Țării, nr.16, mun. Chișinău

Tel: (+373 22) 23-48-00

Centrul de resurse și suport pentru copii și tineri

str. Tudor Vladimirescu, 1/1, mun. Chișinău

tel. (373) 067733139

e-mail: crst.dmpdc@gmail.com

CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE ACCESUL LA EDUCAȚIE?

Statul asigură dreptul la educație pentru fiecare om
(Codul Educației al Republicii Moldova)



**În baza Certificatului
de studii gimnaziale:**



**În baza Diplomei
de bacalaureat:**

Acces la învățământul
profesional tehnic:



- Centrul de excelență
- Școală profesională



Diplomă/Certificat
de studii profesionale



Acces la
învățământul liceal:



- Liceu
sau în:
- Centrul de excelență
- Școală profesională



Diplomă de
bacalaureat



Acces la învățământul
superior:



- Universitate
- Academie
- Institut



Diplomă de studii
superioare – de licență
și/sau masterat



Angajarea în câmpul muncii



În baza Certificatului de studii gimnaziale, Diplomei de bacalaureat, Diplomei/Certificatului de studii profesionale, Diplomei de studii superioare, puteți să vă înscrieți la cursuri profesionale de scurtă durată, la orice etapă a vieții.

Învățământul profesional poate fi organizat cu frecvență la zi, cu frecvență redusă și la distanță.

Pachetul de acte pe care trebuie să le prezinți Comisiei de admitere din instituția pe care ai ales-o:

- cererea de înscriere la concurs;
- certificatul de naștere/buletinul de identitate, în copie;
- actul de studii, în original, cu anexa respectivă;
- 4 fotografii 3x4 cm, color.

În cel puțin unul din următoarele cazuri, poți participa la **admitere la cota cu destinație specială de 15%** din numărul total de locuri:

- deții un certificat de dizabilitate;
- deții statut de copil rămas fără ocrotire părintească;
- cel puțin un părinte are dizabilitate severă.

Cum poți alege viitoarea profesie/instituție de învățământ?

- Dicotă cu persoana de încredere din școală (diriginte, psiholog, cadru didactic de sprijin, director) sau cu specialiștii Serviciului raional/municipal de asistență psihopedagogică;
- Studiază informația privind admiterea, pe pagina Ministerului Educației, Culturii și Cercetării: <https://mecc.gov.md/>

De ce facilități poți beneficia în instituția de învățământ?

- Când depui actele de participare la concursul de admitere, întreabă membrii Comisiei, care îți vor explica detaliat facilitățile de care poți beneficia, în dependență de grupul de candidați la studii la care te atributezi;
- În general, poți beneficia de loc în cămin (la etajul I, în cazul persoanelor cu dizabilități) și bursă. În școlile profesionale, elevii beneficiază de prânzuri gratuite. În funcție de posibilități, instituțiile de învățământ stabilesc și oferă și alte facilități copiilor/tinerilor orfani, celor rămași fără ocrotire părintească, din familii social-vulnerabile.

Ai studiat la școală în bază de Plan educațional individualizat (PEI) și întâmpini dificultăți în realizarea programului de studii?

- Prezintă *Fișa de evaluare psihopedagogică și orientare școlară/profesională*, emisă de către Serviciul raional/municipal de asistență psihopedagogică.
Tel:
- Adresează-te directorului adjunct, pentru a beneficia de suport.

Ai probleme de adaptare, de comunicare/relaționare?

- Discută cu părinții, colegii, prietenii;
- Solicită ajutorul psihologului (din instituție, din cadrul Centrului de resurse pentru tineri, Centrului comunitar, Serviciului raional/municipal de asistență psihopedagogică, altor servicii disponibile).

CUM TE ÎNGRIJEȘTI DE SĂNĂTATEA TA?

CÂND AI PROBLEME DE SĂNĂTATE CONTACTEAZĂ:

Medicul de familie – la care trebuie să fie înregistrat fiecare!

Serviciul 112 – în caz de urgențe medicale!

Medicul de familie poate fi cel care deservește teritoriul unde locuiești sau altul, la alegere. Dacă alegi un medic de familie din afara teritoriului în care locuiești, vei asigura deplasarea acestuia la locul tău de trai, ori de câte ori va fi necesar.

În orice caz – trebuie să te înregistrezi cu o cerere la medicul de familie ales. **Medicul de familie** va răspunde la toate întrebările care te interesează, te va consulta și referi la alte servicii/investigații medicale, dacă vei avea nevoie.

Notați:

Numele medicului de familie _____

Telefonul instituției medicale _____

Asistența medicală este asigurată de stat pentru:

- elevii și studenții încadrați în sistemul de învățământ cu frecvență la zi;
- persoanele cu dizabilități;
- șomerii înregistrați la oficiile teritoriale pentru ocuparea forței de muncă.

Vei avea o Poliță de asigurare obligatorie de asistență medicală – în cazul în care ești oficial angajat la muncă și plătești o contribuție din salariu.

Poți procura Polița de asigurare obligatorie de asistență medicală – dacă ai împlinit vârsta de 18 ani și nu ai un loc de muncă oficial, și nu vă includeți în categoriile asigurate de stat (*sună la 0800 99999, apel gratuit – și vei afla în detalii procedura de procurare a Poliței AOAM – unde? și cum?*).

POLIȚA DE ASIGURARE OBLIGATORIE DE ASISTENȚĂ MEDICALĂ trebuie să o aveți mereu la dvs. și să o păstrați ca pe orice document important.



Mai Sănătos

TU ești SCHIMBAREA!

COLOREAZĂ-ȚI VIAȚA ALTFEL! ALEGE UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS!

- **PRACTICĂ** exercițiile fizice și sportul – îți va îmbunătăți imaginea fizică și mintală!
- **URMEAZĂ** un program regulat de somn – somnul te face mai fericit!
- **ALIMENTEAZĂ-TE** sănătos – ca să te dezvolți armonios!
- **MĂNÂNCĂ** zilnic o porție de fructe și legume proaspete – ca să ai un corp zvelt și rezistent!
- **CONSUMĂ** zilnic multă apă – ca să fii mereu tânăr!

IA DECIZII CORECTE!

- **NU** te baza doar pe sfaturile prietenilor sau sfaturi aflate pe internet!
- **NU** experimenta lucruri care pot fi dăunătoare!
- **EVITĂ** să consumi consuma alcool și droguri!
- Fii parte din generația **FĂRĂ** tutun!
- **EVITĂ** relațiile sexuale ocazionale și neprotejate!

CÂND NU TE DESCURCI!

Apelează la un Centru de Sănătate Prietenos Tinerilor din teritoriul unde locuiești. Toate serviciile și consultările sunt absolut confidențiale și dacă doriți, pot rămâne anonime (*afă mai multe la Centrul de Resurse la Nivel Național în Promovarea Serviciilor de Sănătate Prietenoase Tinerilor „Neovita”, site-ul www.neovita.md, tel. 022 46 37 28*).

TREBUIE SĂ CUNOȘTI!

Sursele de informare detaliată despre drepturile și obligațiile în Sistemul de asigurare obligatorie de asistență medicală:

site-ul www.cnam.md, tel. 0 800 99999

site-ul www.msmps.md, tel. 022 721010

CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE ANGAJAREA ÎN CÂMPUL MUNCII?

Aplicarea pentru un loc de muncă presupune inițial expedierea a 2 documente către potențialul angajator: scrisoarea de intenție și Curriculum Vitae. În continuare vă prezentăm câte un model ale acestor documente:

Scrisoare de intenție

Prenume Nume
Adresă
Mail
Telefon

În atenția Domnului /Doamnei (Prenume, Nume, funcția)
DENUMIREA COMPANIEI

Stimată Doamnă / Stimate Domn,
Mă numesc (prenumele, numele) și Vă adresez această scrisoare de intenție ca răspuns la anunțul pentru postul vacant de (denumirea postului) publicat în (sursa).

Fiind absolvent al (denumirea instituției de învățământ) am acumulat în timpul anilor de studii cunoștințe în domeniile (enumerați domeniile relevante pentru poziția la care aplicați) pe care aștept cu nerăbdare să le pot aplica în practică.

Sunt o persoană comunicativă, dinamică, hotărâtă, cu putere mare de concentrare, sociabilă, care poate face față oricărei provocări, interesat de o dezvoltare profesională continuă, caracteristici personale pe care îmi doresc să vi le arăt. Șansa de a lucra alături de dumneavoastră mi-ar da ocazia să-mi pun în evidență capacitățile intelectuale și experiența acumulată (conform CV-ului anexat) pentru a îndeplini sarcinile și scopurile companiei cât și pentru dezvoltarea carierei mele.

În speranța că am câștigat încrederea Dumneavoastră, Vă mulțumesc pentru atenția acordată și sper să Vă pot oferi mai multe detalii în cadrul unui interviu.

Cu respect,
(prenumele, numele)

În majoritatea situațiilor scrisoarea de intenție reprezintă primul contact stabilit cu angajatorul și poate fi singura șansă prin care îi poți stârni acestuia curiozitatea și îl poți determina să-ți citească CV-ul și să te invite la un interviu.

Curriculum Vitae

Prenume, Nume - Evită să dai CV-ului tău titlul de Curriculum Vitae. Numele tău este titlul cel mai potrivit.

Date de contact - adresa de e-mail și numărul de telefon sunt esențiale

Despre mine/Obiectivul profesional Ca să-ți fie mai ușor și ca să te încadrezi în 2-3 propoziții, poți răspunde la următoarele întrebări: Cine ești?, Ce poți să oferi companiei?, Care sunt planurile tale în carieră?

Experiență profesională

Perioada (în ordine invers cronologică) – Compania, funcția

- punctează responsabilitățile-cheie;
- menționează realizările, chiar dacă sunt puține;
- proiecte de voluntariat, stagioni, schimb de experiențe, practică.

Educație

Perioada (în ordine invers cronologică) - numele instituțiilor de învățământ

- diplomele și calificările pe care le-ai obținut;
- cursurile relevante pentru postul propus;
- rezultatele academice;
- activitatea în organizații studențești, ONG-uri.

Limbi străine

Cadrul European Comun de Referință pentru Limbi străine

A1 - Nivelul Introductiv

B2 - Nivelul Post-Intermediar

A2 - Nivelul de bază

C1 - Nivelul Autonom

B1 - Nivelul intermediar

C2 - Nivelul Stăpânire

Abilități și competențe

- abilități profesionale
- aptitudini personale
- competențe digitale
- interese
- hobby-uri
- proiecte

Fotografia din CV

- o poză recentă, tip portret;
- o vestimentație, stil de birou, culori agreabile, - un fundal într-o culoare neutră;
- evită pozele din timpul liber, care transmit că nu ieși în serios aplicarea la un job.

Sfaturi utile

- editori online (<https://europa.eu/europass/ro> <https://craft-cv.com/>)
- atenție la adresă de e-mail și denumirea documentului
- salvează documentul ca fișier PDF
- trimite CV-ul în limba în care este scris anunțul pentru postul vacant
- fi sincer(ă) înainte de toate!

Cum să te pregătești pentru interviul de muncă?

- Analizează cu atenție anunțul despre postul vacant;
- Creează o lista cu întrebările pe care te aștepți sa-ți fie adresate și o altă listă, cu cele mai importante realizări și calități ale tale, care nu se regăsesc în CV;
- Informează-te în detaliu cu privire la activitatea companiei și cerințele postului;
- fă o scurtă repetiție înainte de interviu, în așa fel încât să scapi și de ultimele emoții;
- la cu tine o agendă și un pix/stilou;
- Nu uita să-ți notezi coordonatele locului unde va avea loc interviul.

Evită următoarele greșeli frecvente legate de interviu:

- Nu întârzia!
- Stai departe de telefon!
- Nu face comentarii negative la adresa fostului angajator!
- Mai întâi, ascultă!

Când este vorba de aspectul tău exterior la interviu, **NU**:

- opta pentru haine intens colorate;
- purta o fustă / rochie prea scurtă (fetele) / pantaloni scurți (băieții)
- veni cu rucsac;
- purta căști;
- folosi un parfum puternic;
- aplica prea mult machiaj (fetele).

În cazul angajării, asigură-te că ai un contract de muncă semnat cu angajatorul. Orice muncă prestată de o persoană fizică pentru și sub autoritatea unui angajator fără încheierea contractului individual de muncă se consideră muncă nedeclarată și este interzisă.

Prestarea muncii fără a avea încheiat un contract individual de muncă, în formă scrisă, se sancționează cu amendă de la 70 la 120 de unități convenționale aplicată persoanei fizice (o unitate convențională de amendă este egală cu 50 de lei).

Indiferent de angajator, orice **Contract individual de muncă** trebuie să conțină informații despre:

- numele și prenumele salariatului;
- datele de identificare ale angajatorului;
- durata contractului și data de la care contractul urmează să-și producă efectele;
- specialitatea, profesia, calificarea, funcția, atribuțiile și riscurile funcției;
- denumirea lucrării ce urmează a fi îndeplinită;
- drepturile și obligațiile salariatului și angajatorului;
- condițiile de retribuire a muncii;
- compensațiile și alocațiile, inclusiv pentru munca prestată în condiții grele, vătămătoare și/sau periculoase;
- locul de muncă;
- regimul de muncă și de odihnă;
- perioada de probă, după caz;
- durata concediului de odihnă anual;
- condițiile de asigurare socială și medicală.



Când activezi în baza unui **contract de muncă**, beneficiazi de:

- condiții de muncă corespunzătoare cerințelor de securitate și sănătate în muncă;
- salariu oficial ce nu poate fi mai mic decât cuantumul minim garantat de stat;
- diferite indemnizații/prestații de asigurări sociale;
- asistență medicală pe întreg teritoriul Republicii Moldova;

- asigurare pentru accidente de muncă și boli profesionale;
- concediu de odihnă anual;
- concediu medical;
- concediu de studii;
- concediu de maternitate;
- concediu parțial plătit pentru îngrijirea copilului până la vârsta de 3 ani și concediu suplimentar neplătit pentru îngrijirea copilului cu vârsta de la 3 la 4 ani.

Potrivit **legislației** Republicii Moldova, nimeni nu poate limita dreptul la muncă al **persoanelor cu dizabilități** și se interzice discriminarea pe criterii de dizabilitate referitor la toate aspectele și formele de încadrare în muncă.

Pentru asigurarea dreptului la muncă a persoanelor cu dizabilități, angajatorii întreprind un șir de măsuri specifice:

- adaptarea rezonabilă la locul de muncă;
- proiectarea și adaptarea locurilor de muncă astfel, încât acestea să devină accesibile persoanelor cu dizabilități;
- furnizarea de noi tehnologii și dispozitive de asistență, de instrumente și echipamente, care să permită persoanelor cu dizabilități obținerea și menținerea locului de muncă;
- furnizarea de instruire și a sprijinului adecvat.

- Se interzice aplicarea perioadei de probă la încheierea contractului individual de muncă cu persoanele cu dizabilități;
- Pentru persoanele cu dizabilități severe și accentuate, se stabilește o durată redusă a timpului de muncă, de 30 de ore pe săptămână, cuantumul retribuirii muncii fiind egal cu cel stabilit pentru salariații cu durata normală a timpului de muncă;
- Pentru persoanele cu dizabilități severe se stabilește un concediu anual cu o durată de 40 de zile, iar pentru persoanele cu dizabilități accentuate – un concediu anual cu o durată de 32 de zile.

Autoritatea de stat care asigură implementarea politicii în domeniul promovării ocupării forței de muncă, migrației forței de muncă și asigurării de șomaj este **Agenția Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă (ANOFM)**, care dispune de subdiviziuni teritoriale în întreaga țară. Mai multe detalii despre serviciile oferite de ANOFM puteți afla accesând **pagina web** www.anofm.md sau formând numărul **Centrului de apel** – 0 8000 1000

Pentru a facilita conexiunea dintre potențialii angajatori și angajați, ANOFM organizează, anual, târguri pentru locurile de muncă. Acestea se desfășoară atât pe on-line (www.e-angajare.md), cât și off-line (de obicei, în incinta Palatului Național "Nicolae Sulac"). Asigură-te că ai la tine suficiente exemplare de CV când vizitezi un târg de locuri de muncă.

Alte surse de căutare a locurilor vacante de muncă:

- www.angajat.md;
- www.moldovajob.com;
- www.rabota.md;
- www.jobinfo.md;
- www.civic.md

CE ESTE PARTICIPAREA ȘI CUM TE IMPLICI?

Fiecare tânăr poate și este încurajat să-și facă vocea auzită și să-și exprime opinia în familia / serviciul în care este plasat, în instituția de învățământ, la locul de muncă, atât la nivel local, cât și național.

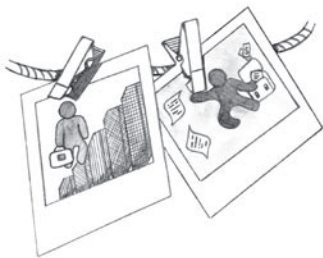
Tinerii din Republica Moldova au mai multe posibilități de participare, procesul fiind susținut și încurajat de autoritățile publice centrale și locale. Cunoașterea unei limbi străine, în special engleze, extinde lista de oportunități, indiferent de gen, statut, mediul din care provii, etc.

Dacă vrei să participi, analizează oportunitățile pe care le ai în localitatea, în care ești acum. Dacă ești activ și insistent, vei putea genera schimbări nu doar la nivel local, dar și național, și internațional.

Cele mai cunoscute structuri de participare sunt:

Consiliul Elevilor – structură de auto-guvernare a elevilor, implicată în identificarea și soluționarea problemelor, cu care se confruntă aceștia la nivel de instituție de învățământ. Astfel de consilii există la 3 niveluri:

- Consiliul Elevilor (CE) din instituția de învățământ în care studiezi. De regulă, procesul de selecție a consilierilor este anunțat la sfârșitul sau începutul anului școlar. Urmărește tabla de anunțuri din școală;
- Consiliul Național al Elevilor (CNE) - grup de auto-guvernare a elevilor selectați din instituțiile de învățământ preuniversitar din toată țara. Selectarea noilor membri ai CNE este anunțată de către Ministerul Educației, Culturii și Cercetării (MECC) în primăvara fiecărui an;
- Consiliul Național al Elevilor din învățământul Profesional Tehnic (CNEIP) – grup de auto-guvernare format din elevi selectați din cadrul școlilor profesionale și ale centrelor de excelență din țară.



Pentru mai multe informații despre aceste structuri de participare, accesați pagina web a MECC, la secțiunea Educație. <https://mecc.gov.md/ro/content/consiliul-national-al-elevilor-1>

Consiliul Tinerilor – structură de reprezentare, consultare și de împuternicire a tinerilor pentru asigurarea participării lor la dezvoltarea comunitară, în special, în procesul decizional. Astfel de consilii există la diferite nivele, realizându-și activitatea sub diverse forme:

- Consiliul Local (din satul sau orașul în care locuiți) / Raional / Municipal al Tinerilor – structură creată la nivel local. Acest Consiliu este recunoscut prin decizia Autorităților Publice Locale (Primărie / Consiliu Raional sau Municipal);
- Rețeaua Națională a Consiliilor Locale ale Tinerilor din Moldova;
- Consiliul Național al Tineretului din Republica Moldova (CNTM).

Structuri de participare dezvoltate de ONG-uri din Moldova. Solicitați mai multă informație despre posibilitățile de participare din partea specialiștilor și ONG-urilor cu care colaborați.

Rețeaua Tinerilor ieșiți din Sistemul de Protecție.

Centre de Tineret

- Centre de Tineret care funcționează la nivel local;
- Centrul Republican pentru Copii și Tineret Artico;
- Rețeaua Centrelor de Tineret din Moldova.

Diverse grupuri de inițiativă create la nivel de instituții, local și național.

Pentru mai multă informație despre oportunitățile de participare, accesați pagina web a MECC, la secțiunile Educație și Tineret. <https://mecc.gov.md/ro/content/consiliile-locale-ale-tinerilor>

CE ESTE TIMPUL LIBER ȘI CUM ÎL PETRECI?

Timpul liber reprezintă timpul pe care-l ai în afara programului școlar / de lucru. În medie, fiecare tânăr are între 4 - 6 ore de timp liber zilnic. Tu cum îți petreci acest timp?

Iată câteva sugestii:

- Dezvoltă-ți **hobbyurile**, astfel îți vei **dezvolta aptitudinile** pe care le ai în diverse domenii: scris, muzică, dans, film, fotografie, desen etc.
- Participă la **activitățile** din instituția în care înveți, care sunt din **afara programului** școlar, astfel vei **cunoaște** mai multă lume și vei **descoperi** noi lucruri despre tine și potențialul tău.
- Implică-te în acțiuni de **voluntariat** și insistă spre obținerea unui carnet de voluntar. Voluntariatul poate fi recunoscut drept **stagiu de practică** și / sau ca **experiență și vechime în muncă** (Legea voluntariatului Nr. 121 din 18.06.2010).
- **Citește** zilnic, în special literatură non-fictivă. Cititul îți reduce nivelul de **stres**, îmbunătățește **capacitatea de concentrare și memoria**, îmbogățește **vocabularul** etc. Citește – e gratis!
- **Comunică** și implică-te în **activități distractive** cu prietenii și persoanele apropiate ție.
- **Învață** lucruri noi, fă **cursuri** de specializare, participă la **instruiri** online și offline – investește zilnic în tine!
- Practică **exerciții fizice**. Acestea te vor ajuta în plan emoțional, cognitiv, fizic și social.
- **Interacționează și socializează** mai mult cu lumea din afară și acordă mai puțin timp gadgeturilor.

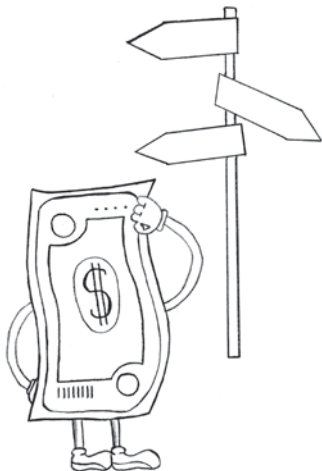


CUM SĂ-ȚI GESTIONEZI FINANȚELE PERSONALE?

Pentru a te învăța să gestionezi corect banii trebuie să începi cu stabilirea / crearea bugetului personal. Orice buget, indiferent de mărime, conține 2 componente de bază: **veniturile** și **cheltuielile**.

Venituri:

- Prestații sociale;
- Bursă de studii;
- Plăți pentru munci ocazionale;
- Bani de buzunar de la părinți;
- Salariu;
- Transferuri internaționale (de la părinți, rude, prieteni);
- Dobânzi / dividende din plasamente și investiții.



Cheltuieli:

Specialiștii în domeniul planificării bugetului personal deseori vorbesc despre **regula 50/30/20** ca fiind una dintre cele mai simple și benefice reguli de gestionare a finanțelor personale. Important e să dispui de *venituri constante* în fiecare lună (volumul cărora poate varia, dar să fie constant). Potrivit acestei reguli:

Până la 50% din cheltuieli revin pentru **Necesități** (*cheltuieli esențiale*):

- Spațiul locativ: chiria / rata la bancă, asigurare, utilități;
- Alimentare și medicamente;
- Transport: personal (dacă venitul tău îți permite) sau public;
- Alte datorii, dacă neplata lor va genera cheltuieli și mai mari ulterior.

Până la 30% revin pentru **Dorințe** (cheltuieli neesențiale):

- Articole de vestimentație (sunt incluse aici deoarece nu constituie cheltuieli necesare în fiecare lună);
- abonamente la cluburi sportive;
- ieșiri în oraș;
- distracții;
- vizite la cinematograful;
- abonament extra pentru smartphone;
- vacanțe;
- alte cheltuieli care nu sunt vital necesare, dar îți poți permite să le faci.

Până la 20% revin pentru **Economii**:

- Crearea unui fond pentru situații de urgență (de obicei pentru aceasta se acumulează, în timp, o sumă echivalentă cu valoarea a 6-9 salarii / venituri lunare);
- Depuneri în contul de depozit / economii;
- Investiții (plasamente financiare care să genereze venituri suplimentare).

În caz de necesitate putem utiliza instrumente care să ne suplinească veniturile / acopere cheltuielile într-un mod relativ simplu și rapid. Cel mai cunoscut dintre acestea este **împrumutul** (*credutul*), care poate fi luat de la instituții financiare (bănci comerciale, companii de microcreditare), unități comerciale (magazine de mărfuri de uz casnic), case de amanet, dar și de la persoane fizice (rude, prieteni etc.). Ca și orice altceva în viață, accesarea împrumuturilor oferă și avantaje, dar poartă cu sine și riscuri. Ne vom referi în continuare la *împrumuturile de consum* (pentru procurarea mărfurilor de consum) oferite de instituțiile financiare, care devin din ce în ce mai populare.

Fii realist atunci când planifici bugetul. Setează-ți obiective financiare (d.e. să crezi fondul de urgență până la o anumită dată; să scapi de datorii; să-mi permit să merg în vacanță de cel puțin 2 ori pe an; etc.). Încearcă să NU cheltui mai mult decât îți poți permite.

Conform legii persoana are la dispoziție 15 zile pentru a examina minuțios fiecare clauză din contractul de creditare și a analiza ofertele de pe piață. Atrageți atenție la costul total al creditului – **dobânda anuală efectivă**. Creditorii separă elementele costului unui împrumut: dobânda, comisionul de acordare, comisionul de gestiune lunară și alte taxe aferente contractului de credit. În așa fel o dobândă anunțată de 10% anual ar putea efectiv să fie mult mai mare.

Avantaje:

- Multitudine de opțiuni pentru împrumut (bănci, companii de microcreditare, unități comerciale);
- Procedură rapidă de aprobare / respingere (chiar și online);
- Plăți lunare egale / constante;
- Perioadă de achitare convenabilă stabilită în comun cu creditorul;

Riscuri:

- Dobânda înaltă;
- Taxe ascunse;
- Supraplată pentru produsul procurat;
- Pierdere de venit și îndatorare mai mare ca rezultat al neachitării în termen a ratelor lunare.

Înainte de a solicita un împrumut, informează-te! Consultă un specialist sau persoane de încredere! Fii însoțit de un adult competent atunci când discuți cu reprezentanții instituțiilor de creditare!

Foarte multă informație despre gestionarea banilor poți găsi atât în mediul online, cât și cel offline. Acestea sunt doar câteva surse care-ți pot oferi răspunsuri la multe întrebări vizând acest aspect al vieții independente:

<https://www.banometru.ro/>

<http://bancamea.md/>

<https://www.youtube.com/>

CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE POLIȚIE?

Dacă ești martor sau implicat într-o situație ce prezintă o amenințare la viață și sănătate, proprietate și/sau mediu, fiind necesară intervenția de urgență a poliției, ambulanței și pompierilor, apelează



Serviciul Național Unic Pentru Apelurile de Urgență 112

Poliția este o instituție specializată a statului, în subordinea Ministerului Afacerilor Interne, care asigură:

- Apărarea vieții, onoarei, demnității, drepturilor, libertăților, intereselor și averii cetățenilor de atentate criminale și de alte atacuri nelegitime;
- Prevenirea și combaterea criminalității;
- Menținerea ordinii publice și asigurarea securității publice etc.

Poliția este în drept:

să te oprească:

- în caz de nerespectare a ordinii publice;
- pentru stabilirea identității, în caz de încălcare a dispozițiilor legale;
- pentru verificarea persoanei care conduce mijlocul de transport, atunci când se bănuiește că persoana este sub influența alcoolului, substanțelor narcotice, psihotrope, toxice.

să te rețină dacă:

- ai fost prins în momentul săvârșirii infracțiunii;
- un martor sau victima arată direct că anume tu ai săvârșit infracțiunea;
- pe corpul tău sau pe hainele tale au fost descoperite semne ale infracțiunii.

Dacă ești **reținut de poliție**, să știi că:

- Termenul reținerii **persoanei adulte** nu poate depăși 72 de ore;
- Termenul maxim al reținerii **minorului** este de 24 de ore și despre reținerea acestuia se anunță imediat procurorul și se asigură prezența părinților sau reprezentanților legali ai minorului, a apărătorului;
- Perioada de reținere nu poate depăși 6 ore dacă persoana este reținută pentru stabilirea identității;
- Ai dreptul la un apel telefonic pentru a contacta părinții/rudele;
- Ai dreptul să soliciți prezența avocatului în timp de 1 ora de la reținere;
- Motivele reținerii se aduc la cunoștință în prezența unui avocat ales, sau unuia numit din oficiu.



În cazul reținerii unui minor:

- Discuția cu el se realizează doar în prezența unui pedagog sau psiholog sau/și autorității tutelare;
- El este asigurat cu translator, în cazul în care nu cunoaște limba de stat, sau dacă este cu cerințe speciale și necesită suport în comunicare din partea interpretului sau psihologului;
- Audierea lui pe timp de noapte este interzisă;
- Plasarea lui în izolatorul de detenție provizorie cu adulții, pe perioada reținerii, nu se admite.

Minorii care au atins vârsta răspunderii penale (de la 14 la 16 ani) pot fi reținuți doar în cazuri excepționale, când au săvârșit infracțiuni grave cu aplicarea violenței, deosebit de grave sau excepțional de grave. (alin. (2) al art. 22 CP)

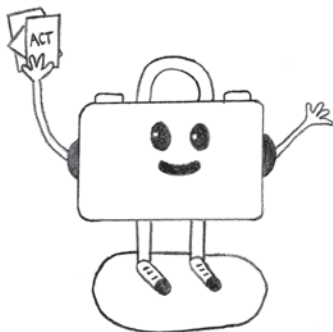
Poți raporta cazurile de violență și la serviciul
Telefonul Copilului - 116111.

Telefonul Copilului activează non-stop, apelul este gratuit, confidențial și anonim. De asemenea, poate fi accesat prin Skype: TelefonulcopiluluiMoldova116111 și web: www.telefonulcopilului.md.

CARE SUNT ACTELE DE IDENTITATE ALE CETĂȚEANULUI REPUBLICII MOLDOVA?

Fiecare cetățean al Republicii Moldova trebuie să dispună de acte care să-l identifice. Documentele de bază care confirmă identitatea ta sunt:

- **Certificatul de naștere** – este actul de stare civilă care confirmă faptul nașterii titularului acestuia. Este primul document oficial de identitate. Perfectarea certificatului de naștere nu prevede plata taxei de stat;
- **Buletinul de identitate** – documentul oficial, care confirmă că titularul este cetățean al Republicii Moldova. Poate fi eliberat cetățenilor de la momentul nașterii. De la vârsta de 16 ani este **obligatoriu** să deții buletin de identitate. **Primul** buletin de identitate se perfectează **gratuit**;
- **Buletinul de identitate electronic** – actul de identitate care conține mijloacele semnăturii electronice și certificatele cheilor publice, introduse în mediul de stocare electronică a datelor. Buletinul electronic se eliberează opțional de la atingerea vârstei de 16 ani;
- **Pașaportul** – actul de identitate, care se eliberează cetățeanului pentru ieșirea și intrarea în Republica Moldova. Pentru perfectarea pașaportului se încasează o taxă de stat, care variază în funcție de termenul de eliberare (de la **2980 lei** (1 oră) până la **850 lei** (30 zile))



Dacă ai pierdut unul din actele de identitate ești obligat să soliciți eliberarea documentului nou.

Pașaportul poate fi eliberat **gratuit**:

- Persoanei cu dizabilitate severă, care va pleca la tratament medical peste hotarele RM;
- Copilului rămas fără ocrotire părintească și copilului cu dizabilități, care va pleca la reabilitare/recuperare sau la tratament medical peste hotarele RM;
- Copilului rămas fără ocrotire părintească și copilului cu dizabilități care va pleca peste hotare la studii, conform unui acord interguvernamental.

Pentru **informații suplimentare despre perfectarea actelor de identitate** accesează pagina web a Instituției Publice „**Agenția Servicii Publice**” din Republica Moldova, www.asp.gov.md sau **Portalul Serviciilor Publice** din Republica Moldova, www.servicii.gov.md.

PENTRU NOTIȚE

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.

PENTRU NOTIȚE

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

PENTRU NOTIȚE

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Pentru mai multă informație despre *Changing the Way We Care*SM,
contactați-ne la info@ctwwc.org

Changing THE WAY WE careSM



Maestral.