

# Diário de um Voluntário...



SEMENTE  
ASSOCIAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS LIPOR

# ÍNDICE

ÍNDICE

ENQUADRAMENTO

RECONHECIMENTO  
DA SEMENTE

ATIVIDADES

“A nossa Felicidade será  
naturalmente  
proporcional em relação  
à felicidade que fizermos  
para os outros!”

(Allan Kardec)

<b>ÍNDICE</b>	<b>3</b>
<b>ENQUADRAMENTO</b>	<b>4</b>
<b>MENSAGEM DA PRESIDENTE DA DIREÇÃO</b>	<b>5</b>
<b>RECONHECIMENTO DA SEMENTE</b>	<b>6</b>
<b>NOTÍCIAS SEMENTE</b>	<b>7</b>
<b>CAMPANHAS DE DIVULGAÇÃO SEMENTE</b>	<b>10</b>
<b>PRESENCAS ESPECIAIS</b>	<b>14</b>
<b>CANDIDATURAS EM 2012</b>	<b>17</b>
<b>ATIVIDADES SEMENTE   2012</b>	<b>19</b>
<b>AS MARCAS DA SEMENTE</b>	<b>20</b>
<b>APOIO AOS COLABORADORES LIPOR</b>	<b>21</b>
Projeto Aprender	22
7ª Assembleia-Geral	23
Doação de Produtos de Bebê	24
Lavandaria Solidária	25
Doação de Eletrodomésticos	26
Banca Inclusiva	27
Doação de Alimentos	28
Projeto Horte(Lar)	29
Doação de Livros Escolares	30
Direito à Habitação	31
Grupo de Cantares	32
Magusto – 6º Aniversário	33
Apoio a Família	34
Oferta de Cabazes de Natal	35
<b>AÇÕES COM CRIANÇAS E SENIORES</b>	<b>36</b>
Apoio ao Miguel Ângelo	37
Workshop para Seniores	38
À Descoberta do Zoo	39
Esgrima no Parque	40
Vamos Ajudar a Renata	41

Um Dia “Livre”	42
Doações em Espinho	43
Natal para Todos	44
<b>O COMBATE Á EXCLUSÃO SOCIAL</b>	<b>45</b>
Rondas da Caridade	46
Preencher Horas Vazias	47
Vamos Ajudar o Fábio	48
Ao Abrigo da SEMENTE	49
Projeto ReViver	50
Menu Solidário	51
<b>AS CAMPANHAS</b>	<b>52</b>
Recolha de Calçado	53
Plantação de Árvores	54
Feira da Saúde	55
Banco Alimentar	56
Peditório da LPCC	57
Semana da Prevenção	58
Saúde na LIPOR	59
<b>AS DOAÇÕES</b>	<b>60</b>
Banco Lanche Saudável	61
Doações de Roupas	62
Doações de Alimentos	63
Doação de Eletrodomésticos	64
Doação de Produtos de Bebê	65
Oferta Lar das Fontainhas	66
<b>A SEMENTE EM REDE</b>	<b>67</b>
Beneficiários, Apoios e Parcerias	68
Amigos SEMENTE	69

# ENQUADRAMENTO

ATIVIDADES

RECONHECIMENTO  
DA SEMENTE

ENQUADRAMENTO

# MENSAGEM DA PRESIDENTE DA DIREÇÃO DA SEMENTE

## ...Diário de Um Voluntário!

Baguim do Monte, 15 de janeiro de 2012



“Ser Voluntário é ser FELIZ!

Olhar e desfolhar este relatório, em formato de diário, espelha bem isso, a alegria de DAR, mas sem sombra de dúvidas, a alegria de RECEBER!

“Dar sem esperar nada em troca”! Esta frase aqui não funciona! Não se aplica! É que se recebe muito mais do que o que se dá quando se é Voluntário.

Haverá algum bem material que tenha mais valor do que a FELICIDADE!? Algum bem material que substitua o valor das pessoas?!

Saber que o nosso tempo (“nosso”, dos Voluntários), competências e afeto se multiplicam em conforto, sorrisos, música, animação, lágrimas e partilha e que se transformam em bem-estar para o próximo é algo que não tem preço. Não tem preço para quem recebe e não tem preço para quem dá!

O *Diário dos Voluntários* retrata as atividades promovidas pela SEMENTE durante o ano de 2012, mas também apresenta o Rosto dos Voluntários SEMENTE que estão sempre disponíveis para ajudar!

Não vamos poder revelar todos os Rostos mas continuaremos, em 2013, a mostrar os Rostos SEMENTE que fazem a SEMENTE pulsar, a SEMENTE sonhar e a SEMENTE acontecer.

Bem hajam os Voluntários!

Em nome de todos os beneficiários, agradeço a entrega e o coração cheio dos Voluntários da SEMENTE!”

Orgulhosamente Voluntária,

# RECONHECIMENTO DA SEMENTE

... NOTÍCIAS SEMENTE!





# A SEMENTE...

...nos Jornais!

Porto, 28 de setembro de 2012





# A SEMENTE...

...na Televisão!

Baguim do Monte, 4 de fevereiro de 2012



1

ATIVIDADES

**... CAMPANHAS DE DIVULGAÇÃO SEMENTE!**



# CAMPANHA INTERNA...

## ...“Rosto da SEMENTE”!

Baguim do Monte, 13 de julho de 2012



Rosto n.º 1

A SEMENTE tem como objetivo continuar a crescer em quantidade e sobretudo em qualidade! Por isso, ao longo do ano de 2012, treze duplas de Voluntários mostraram o seu lado mais divertido numa fotografia comum e revelaram a sua motivação pessoal para ser um "Rosto SEMENTE"!

De forma descontraída e irreverente, esta campanha interna passou não só por dar a conhecer os “rostos” dos Voluntários, mas também por chamar mais e novos Voluntários para a SEMENTE.

A iniciativa “O Rosto da SEMENTE”, que arrancou em julho de 2012, revelou-se de tal forma um sucesso, que vai ter continuidade ao longo do ano de 2013!



Rosto n.º 2



Rosto n.º 3



Rosto n.º 4



Rosto n.º 5





# CAMPANHA INTERNA...

## ...“Rosto da SEMENTE”!

Baguim do Monte, 13 de julho de 2012



Rosto n.º 1



Rosto n.º 6



Rosto n.º 7



Rosto n.º 8



Rosto n.º 9



Rosto n.º 10



Rosto n.º 11



Rosto n.º 12



Rosto n.º 13





# CAMPANHA EXTERNA...

## ...Exposição Itinerante!

Espinho, 13 de dezembro de 2012



Para melhor dar a conhecer a SEMENTE, foi preparada uma “Exposição Itinerante” para divulgar e promover a natureza da Associação, demonstrando o rosto, o valor e o peso das ações dos Voluntários, homens e mulheres, Colaboradores e respetivos familiares da LIPOR, em prol da melhoria da qualidade de vida de Instituições e Particulares que muito precisam de ajuda.

Pretende-se que esta exposição percorra os oito Municípios associados da LIPOR, – Espinho, Gondomar, Maia, Matosinhos, Porto, Póvoa de Varzim, Valongo e Vila do Conde – tendo sido inaugurada nos Paços do Concelho da Câmara Municipal de Espinho em dezembro de 2012.



... PRESENÇAS ESPECIAIS!



1

ATIVIDADES



# OS VOLUNTÁRIOS NA...

## ...Festa de Natal!

Matosinhos, 12 de dezembro de 2012



Fruto das diversas ações que a SEMENTE promoveu em prol das crianças da Creche do Estabelecimento Prisional de Santa Cruz do Bispo, sete Voluntários foram convidados a participar na festa de Natal promovida por esta Instituição.

O convite foi prontamente aceite e revelou-se mais um momento de grande empatia e interação entre os meninos e os Voluntários.

### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Avelino Bragança** (Voluntário SEMENTE)

- “Adorei... foi uma experiência única!
- Foi a primeira atividade da SEMENTE em que participei e quero participar em muitas outras!”

# OS VOLUNTÁRIOS NAS...

## ...Conversas Sustentáveis!

Matosinhos, 14 de dezembro de 2012



A SEMENTE participou nas Conversas Sustentáveis da FNAC, promovidas pela LIPOR.

As melhores coisas da vida...não são as coisas! Natal Material vs. Natal Espiritual”, foi o desafio e o tema exploratório que as duas Instituições de Solidariedade Social convidadas, a SEMENTE – Associação de Voluntários LIPOR e o Grupo de Ação Social do Porto, debateram..

A Presidente da Direção, oradora nesta “conversa”, apresentou a todos os presentes a SEMENTE, divulgando algumas das suas ações, dos seus beneficiários, dos seus resultados... Para além disso, explorou o tema da Felicidade, ressaltando a sua importância para a vida de cada um de forma individual, mas também coletiva!

A energia, sentimento e alma que depositou ao longo da sua brilhante intervenção, captou a atenção de todos os presentes.



... AS CANDIDATURAS EM 2012!



# ASSINATURA PROTOCOLO...

## ...Movimento Associativo!

Gondomar, 12 de dezembro de 2012



Em 2012 a SEMENTE efetuou quatro candidaturas junto de entidades externas.

Se por um lado as candidaturas aos Programas EDP Solidária e à Confederação Portuguesa do Voluntariado não foram frutuosas, a candidatura ao Apoio do Movimento Associativo da Câmara Municipal de Gondomar foi claramente positiva.

A 12 de dezembro, a SEMENTE assinou, pelo segundo ano consecutivo, o Protocolo de Cooperação do Programa de Apoio à Ação Social do Município de Gondomar, promovido pela Câmara Municipal de Gondomar.

O donativo monetário atribuído à SEMENTE por este Programa, visa o apoio para a promoção das suas ações junto de Instituições e Particulares referenciados como de carência económica e/ou social.

A SEMENTE candidatou-se, ainda, à Semana Europeia da Prevenção de Resíduos com três ações: Campanha “Um Brinquedo, Um Sorriso”, Campanha “Aquecimento Global” e “Menu Solidário” (ações exploradas no capítulo das “Atividades”). Os resultados desta candidatura, até ao momento, ainda não foram revelados pela organização, pelo que a SEMENTE mantém a esperança de que seja vencedora.

# ATIVIDADES SEMENTE | 2012

# AS MARCAS DA SEMENTE...

...no Terreno!

Baguim do Monte, 31 de dezembro de 2012



## EM 2012...

41 Ações Realizadas

370 Participações de Voluntários

1094 Horas de Voluntariado

406 Horário Laboral

688 Horário Pós-Laboral

559 Beneficiários

20 Instituições Beneficiárias





# ... APOIO AOS COLABORADORES LIPOR



## NOTA!

Durante o ano de 2012, conhecendo os **CONSTRANGIMENTOS ECONÓMICOS** que os Colaboradores LIPOR atravessaram e atravessam, a SEMENTE promoveu **MÚLTIPLAS AÇÕES**, nas mais **DIVERSAS ÁREAS**, em benefício dos **COLABORADORES LIPOR**.

+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Projeto Aprender!

Baguim do Monte, 7 de janeiro de 2012



Cinco anos depois do arranque do PROJETO APRENDER, o **balanço** deste projeto que consiste em dar explicações de matemática a filhos de Colaboradores, **não podia ser mais positivo...**

...Uma **Voluntária** incansável e extremamente dedicada!

...**Alunos** mais aptos e fortemente motivados!

...E **Colaboradores** (pais dos alunos) satisfeitos com o aproveitamento escolar dos filhos!

É com esta certeza de satisfação comum entre todos os envolvidos, que a SEMENTE pretende dar continuidade ao Projeto nos próximos anos.



BENEFICIÁRIOS: 9

VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 1

HORAS VOLUNTARIADO: 78



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Isilda Silva** (Voluntária SEMENTE)

“Ser Voluntário é **DAR** e **RECEBER**! Todos nós temos algo para partilhar com os outros, todos nós podemos ser Voluntários.”

+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...7ª Assembleia -Geral!

Baguim do Monte, 17 de fevereiro de 2012



A 7ª Assembleia-Geral da SEMENTE contou com a presença de 28 Voluntários que, de forma participada, puderam definir o Plano de Ação para 2012.

O reconhecimento do Ricardo Lobão como Voluntário do Ano foi um dos momentos altos desta Assembleia Geral! O homenageado mostrou uma enorme emoção, satisfação e orgulho pelo reconhecimento atribuído.

A projeção do filme com os melhores momentos da SEMENTE em 2011 provocou uma onda de emoção onde algumas gotas de acabaram por soltar, tendo permitido recordar a dedicação com que a maioria se entrega às iniciativas que a SEMENTE promove em prol da população mais desfavorecida.

No final, os Voluntários saíram da Assembleia-Geral com a certeza de que pretendem continuar a “Marcar” as iniciativas da SEMENTE!



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...Ricardo Lobão (Voluntário SEMENTE)

“Ser Voluntário SEMENTE é motivo de grande orgulho para mim, por ser um projeto tão especial. Ser Voluntário permite-nos dar um pouco de nós a quem mais precisa!”



BENEFICIÁRIOS: Não Aplicável

VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 28

HORAS VOLUNTARIADO: 84





+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Doação de Produtos de Bebê!

Baguim do Monte, 20 de abril de 2012



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

- ...**Rita Rebelo** (Voluntária SEMENTE)
- “Enche-me o **CORAÇÃO** ver a felicidade no rosto daqueles que ajudamos.
- Parabéns à SEMENTE pelo magnífico trabalho desenvolvido.”



**BENEFICIÁRIOS:** 3

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 14

**HORAS VOLUNTARIADO:** 21

**APOIOS:** 2 (Toys R Us e Anónimo)

As crianças são, de facto, o melhor do Mundo! Este é um dos público-alvo que mais sensibiliza a SEMENTE e que tudo faz para apoiar e melhorar a condição de vida destes seres frágeis, mas GRANDES lutadores.

Depois de ter sido formalizado mais um pedido junto da SEMENTE, desta vez para apoiar um agregado familiar de um Colaborador temporário da LIPOR, que iria ser pai pela primeira vez, a SEMENTE rapidamente se mobilizou.

Graças ao contributo de duas instituições e dos Voluntários que se envolveram na atividade, a SEMENTE ofereceu produtos de bebé a um Colaborador da Randstad que foi pai pela primeira vez em maio de 2012, entre os quais: fraldas, toalhetas, produtos de higiene, berço, banheira, carrinho de passeio, cadeira de papá, roupinhas, etc.

No dia da entrega, os Voluntários presentes e a família beneficiária viveram momentos intensos e de grande felicidade!

+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Lavandaria Solidária!

Baguim do Monte, 21 de abril de 2012



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Lia Sousa** (Beneficiária SEMENTE)

“É muito trabalho, mas faz toda a diferença! É até bom, muito bom... depois de tanto tempo desempregada é um alívio saber que há muito trabalho, porque assim sabemos que há futuro!”

...**Delfina Ferreira** (Beneficiária SEMENTE)

“Faço um balanço muito positivo, estou a gostar mesmo muito! É muito trabalho, mas faz-nos mexer e, depois de tanto tempo parado, é motivador!”



No âmbito da iniciativa “Otimizar para Duplicar”, promovida pela LIPOR, surgiu a ideia da criação de uma “lavandaria Interna”, que permitisse um serviço eficaz de acordo com as necessidades da LIPOR. Esta iniciativa, além de permitir a redução de custos para a LIPOR, teve como principal objetivo promover um negócio inclusivo, oferecendo uma oportunidade de emprego/negócio a dois familiares de Colaboradores da LIPOR em situação de desemprego, promovendo a sua inclusão profissional dos mesmos.

Foram formalizadas oito candidaturas, selecionadas duas candidatas, desempregadas há mais de dois anos, cônjuges de um Colaborador da LIPOR e de um Colaborador Temporário da Randstad.

A SEMENTE, juntamente com o GASQT apoiou no processo de seleção das pessoas.

**BENEFICIÁRIOS:** 2 (LIPOR e Randstad)

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 5

**HORAS VOLUNTARIADO:** 7h e 30m





+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Doação de Eletrodomésticos!

Baguim do Monte, 24 de abril de 2012



Durante o ano de 2012, dois Colaboradores LIPOR efetuaram pedidos à SEMENTE para obtenção de equipamentos elétricos e eletrónicos.

Em ambas as situações os Colaboradores precisavam dos equipamentos para consertar computadores que já possuíam para os respetivos filhos. Com o apoio da Oficina do R-Lab a um dos Colaboradores foi entregue torre de computador e ao outro um monitor.



BENEFICIÁRIOS: 2

VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 1

HORAS VOLUNTARIADO: 1



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Telmo Machado** (Voluntário SEMENTE)

- “Ser Voluntário é agir por vontade própria, é ter desejo de fazer algo, é ter vontade de fazer por si mesmo!
- É ajudar os que não se podem ajudar a si próprios e levar a ajuda àqueles que não a podem pedir.”





+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Banca Inclusiva!

Baguim do Monte, 5 de maio de 2012



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Fernando Machado** (Voluntário SEMENTE)

“Na SEMENTE não existem barreiras para servir o próximo e despertar sorrisos!”



**BENEFICIÁRIOS:** 1

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 4

**HORAS VOLUNTARIADO:** 6

A LIPOR e a SEMENTE decidiram promover uma iniciativa, a Banca Inclusiva, com o objetivo de proporcionar aos Colaboradores LIPOR interessados a possibilidade de obterem um rendimento extra, através da exploração da Banca de Apoio aos Visitantes do Parque Aventura.

O desafio foi lançado a todos os Colaboradores LIPOR, sendo que quatro Colaboradores apresentaram a sua candidatura à SEMENTE.

Após análise e avaliação das candidaturas e de efetuadas as respetivas entrevistas presenciais, o Colaborador que melhor se enquadrava no perfil pretendido foi o Fernando Machado, que promoveu a exploração da Banca entre maio e setembro de 2012.



+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Doação Alimentos!

Baguim do Monte, 7 de maio de 2012



A alimentação é essencial à vida e, por isso a SEMENTE fica muito sensibilizada quando tem conhecimento que Colaboradores não estão a conseguir assegurar a compra de bens essenciais para a família.

A SEMENTE ofereceu os excedentes alimentares da Banca de Apoio aos Visitantes do Parque Aventura a Colaboradores que já tinham manifestado dificuldades económicas, muito especificamente na aquisição de alimentos para o agregado familiar.



**BENEFICIÁRIOS:** 7 (LIPOR, Randstad e CEI)

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 2

**HORAS VOLUNTARIADO:** 2



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Cristina Ferreira** (Voluntária SEMENTE)

- “Significado de Voluntariado = Ser Voluntário é estarmos e sentirmo-nos motivados pelos valores de participação e solidariedade, doar o nosso tempo, de uma maneira espontânea... é sermos nós mesmos, fazer aquilo em que acreditamos.
- É o que eu tento fazer.”



+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Projeto Horte(Lar)!

Baguim do Monte, 16 de julho de 2012



A SEMENTE decidiu promover o PROJETO HORTE(LAR)!

Esta iniciativa, de continuidade, tem como principal objetivo a recolha dos excedentes de produtos hortícolas, produzidos nas hortas do projeto “Horta à Porta” da LIPOR, para posterior doação aos Colaboradores LIPOR com carências económicas reais e comprovadas.

Durante duas semanas os Colaboradores (LIPOR, Randstad e Unipessoais) tiveram a oportunidade de se inscreverem no projeto, tendo-se verificado um total de 8 Candidaturas.

Todos os oito candidatos beneficiam deste Projeto que continua a ser essencial às famílias.



**BENEFICIÁRIOS: 8**

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 3**

**HORAS VOLUNTARIADO: 13**

**APOIOS: 2** (Horta da Formiga e Horta à Porta)



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

- ...**Carlos Mendes** (Voluntário SEMENTE)
- “Não basta pensar em ajudar os outros... é preciso agir!”

+ UM DIA, + UMA EXPLOÇÃO DE EMOÇÕES...

## ...Doação de Livros Escolares!

Baguim do Monte, 17 de setembro de 2012



A altura do arranque de um novo ano letivo é sempre vivida com algumas dificuldades para os pais com filhos em idade escolar... Para os que têm mais do que um filho e apenas um elemento do agregado familiar empregado a situação é, ainda mais, preocupante.

Após a receção de um pedido de apoio de um Colaborador da LIPOR para a aquisição dos livros escolares dos dois filhos, a SEMENTE decidiu contactar algumas Editoras.

A Porto Editora e a Areal Editores sensibilizadas com o caso responderam positivamente, tendo doado um total de 12 livros escolares, no valor aproximado de 400€.

A enorme felicidade, alívio e emoção do Colaborador aquando da entrega dos livros escolares foi a melhor recompensa para a SEMENTE.



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

• ...José Luís Marques (Voluntário SEMENTE)

• “SEMENTE = Solidariedade + Entrega + Motivação + Entusiasmo + Nossa + Tempo +  
• Envolvimento.”

**BENEFICIÁRIOS:** 3 (Colaborador e as filhas)

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 3

**HORAS VOLUNTARIADO:** 1h e 30m

**APOIOS:** 2 (Areal Editores e Porto Editora)



+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Direito à Habitação!

Maia, 9 de outubro de 2012



### ● O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

#### ● ...João Rocha (Beneficiário SEMENTE)

- “Estou muito agradecido à SEMENTE, ao Dr. Fernando Leite e ao Eng.º Silva Tiago...
- Tiraram-me um peso de cima dos ombros e, agora, posso finalmente dormir sossegado!



**BENEFICIÁRIOS:** 5 (Colaborador e família)

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 4

**HORAS VOLUNTARIADO:** 6

Um Colaborador LIPOR, a residir há vários meses numa casa sem condições de habitabilidade, nomeadamente sem eletricidade e sem água potável, solicitou o apoio da SEMENTE para o auxiliar na procura de uma nova residência.

As suas exigências eram muito poucas! Apenas pretendia ter uma casa com uma renda acessível às suas capacidades financeiras e com as condições dignas e necessárias para poder viver em harmonia com a sua família.

Ter uma habitação condigna é um direito que assiste todos os Cidadãos, pelo que a SEMENTE não ficou indiferente a este apelo!

Com o apoio do Administrador da LIPOR, Eng.º Silva Tiago, foi possível a atribuição de uma habitação social do Município da Maia, que foi ao encontro das expectativas desta família.





+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Grupo de Cantares!

Baguim do Monte, 12 de outubro de 2012



Este ano o Grupo de Cantares da SEMENTE contou com a participação de 12 Voluntários!

Uns com mais “vocação” do que outros, mas todos com um objetivo comum...

...proporcionar momentos de alegria a todos os que os ouviram!

O espírito de equipa e de camaradagem não passou despercebido a ninguém.

Em 2012, o Grupo de Cantares teve três atuações nomeadamente, na Câmara Municipal de Espinho, no Evento Interno para os Colaboradores da LIPOR e junto do Conselho de Administração da LIPOR.



BENEFICIÁRIOS: Não Calculável

VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 12

HORAS VOLUNTARIADO: 65

### ● O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

#### ● ...Emília Machado (Voluntária SEMENTE)

- “Ser Voluntária da SEMENTE é alimentar relações humanas ricas e solidárias. Não é uma atividade desinteressada e impessoal, mas sim uma **relação de proximidade**, uma oportunidade de **fazer novos amigos**, viver novas experiências, conhecer **outras realidades**. A Solidariedade é o que me move e a minha intenção é continuar a ser uma “Pescadora de Corações SEMENTE”.”





+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Magusto – 6º Aniversário!

Baguim do Monte, 8 de novembro de 2012



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Susana Abreu** (Presidente da Direção da SEMENTE)

- “Mais um aniversário que nos MARCA! Um olhar para trás que nos orgulha muito
- deste nosso percurso! Porque todos nós crescemos, enquanto Associação e enquanto
- seres humanos e Voluntários que somos!
- É certo que ninguém fica indiferente...
- ...ao nosso trabalho!
- ...às imagens que refletem o nosso esforço individual e coletivo!
- ...quando dá o primeiro passo para o Voluntariado!
- ...ao retorno que recebe no final de cada atividade!
- ...por saber que está a MARCAR a diferença!
- Isto porque somos diferentes e deixamos as nossas MARCAS! A nossa diferença?!
- Está no que recebemos, ganhamos e, mais importante, no que nos transformamos,
- seres mais ricos, mais completos e mais felizes!
- **DESAFIA-TE, TRANSFORMA-TE E ENRIQUECE-TE!”**



BENEFICIÁRIOS: 100

VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 5

HORAS VOLUNTARIADO: 21



Aproveitando a comemoração do S. Martinho, a SEMENTE decidiu marcar o seu 6º Aniversário de uma forma muito especial... promovendo um magusto para o qual Voluntários e Colaboradores foram convidados.

Apesar do frio e da chuva, a adesão foi surpreendente, tendo sido distribuídos mais de 100 cartuxos de castanhas, onde a interação e a camaradagem entre os participantes não faltou!

+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Apoio a Família!

Baguim do Monte, 7 de dezembro de 2012



A SEMENTE foi procurada por um Colaborador LIPOR que, aflito por não poder dar resposta a todas as necessidades básicas da sua família, solicitou o apoio da Associação!

Mais uma vez a SEMENTE não baixou os braços e tudo fez para melhorar a situação do agregado familiar, que inclui menores!

Foram entregues refeições já confeccionadas (no âmbito da iniciativa Menu Solidário, explorada neste relatório no capítulo “Combate à Exclusão Social”), alimentos não perecíveis, papas, leite, produtos de higiene, fraldas, cobertores, brinquedos, etc.



BENEFICIÁRIOS: 4 (Colaborador e Família)

VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 9

HORAS VOLUNTARIADO: 10



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Alberto Santos** (Voluntário SEMENTE)

“Temos que ser uns para os outros... por isso sou Voluntário!”



+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Oferta de Cabazes de Natal!

Baguim do Monte, 27 de dezembro de 2012



A SEMENTE ofereceu 4 CABAZES DE NATAL a 4 COLABORADORES (sendo 2 da LIPOR, 1 da Randstad e 1 do CEI).

Apesar de ter aberto inscrições para que os Colaboradores se pudessem candidatar a receber um dos cabazes, a SEMENTE recebeu apenas DUAS candidaturas. Os restantes 2 beneficiários, foram selecionados com base nos formulários de que a SEMENTE dispunha de anteriores pedidos de apoio.

Acreditar que com esta oferta a comemoração do Novo Ano, para as famílias beneficiárias, foi mais feliz, representa uma enorme satisfação para todos os que viveram o momento da entrega dos cabazes.



BENEFICIÁRIOS: 4

VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 4

HORAS VOLUNTARIADO: 2



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Sónia Pereira** (Colaboradora LIPOR)

“Mais uma vez a SEMENTE demonstrou como pequenas ações fazem toda a diferença.”



# ... AÇÕES COM CRIANÇAS E SENIORES

## NOTA!

2012 foi o ANO EUROPEU DO  
ENVELHECIMENTO ATIVO E DA  
SOLIDARIEDADE ENTRE GERAÇÕES!  
E, nesse âmbito, a SEMENTE promove  
ações de solidariedade social que  
fomentem a TROCA  
INTERGERACIONAL entre os seus  
beneficiários.





+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Apoio ao Miguel Ângelo!

Ermesinde, 14 de janeiro de 2012



O Fórum Cultural de Ermesinde foi palco de um evento de Angariação de Fundos, promovido pela SEMENTE, a favor do Miguel Ângelo.

O evento, que contou com a presença de 120 participantes, consistiu na peça de teatro “Há Perigo no Prédio”, representada pelo Grupo de Teatro da Sobreira (do qual faz parte o Voluntário SEMENTE Fernando Machado), que graciosamente atuou em favor desta causa.

As receitas obtidas, mais de 670€, reverteram, na íntegra, para o Miguel Ângelo – menino de 6 anos, com paralisia cerebral, que exige cuidados diários essenciais ao seu bem-estar, tais como fisioterapia, alimentação por sonda (suplementos alimentares não comparticipados) e uso de fraldas.



**BENEFICIÁRIOS:** 3 (Família Carenciada)

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 13

**HORAS VOLUNTARIADO:** 44

**APOIOS:** 2 (Câmara Municipal de Valongo e Fórum Cultural de Ermesinde)



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Filipe Caetano** (Pai do Miguel Ângelo)

“Este Vosso apoio é mesmo muito importante! O meu filho carece de cuidados diários dispendiosos e, como sou o único sustento da casa, a gestão financeira é muito difícil! Obrigado por tudo...”

+ UM DIA, + UMA EXPLOÇÃO DE EMOÇÕES...

## ...Workshop para Seniores!

Maia, 23 de abril de 2012



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Hugo Barbosa** (Voluntário SEMENTE)

- “A felicidade, no final de cada iniciativa da SEMENTE, é a maior recompensa. É que sinto-me mesmo bem!”



**BENEFICIÁRIOS:** 30 (Lar Quinta da Conceição, Maia)

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 2

**HORAS VOLUNTARIADO:** 7

No âmbito da Comemoração do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, a SEMENTE promoveu um Workshop Culinário para os Seniores.

O principal intuito desta iniciativa consistiu em estimular os Seniores para as tarefas simples do dia-a-dia, conferindo-lhes o valor e a importância que merecem!

Os participantes do workshop não podiam ter ficado mais satisfeitos, pois perceberam que independentemente da sua idade, todos podem continuar a desempenhar um papel mais ativo na sociedade e a usufruir, de forma autónoma, de uma boa qualidade de vida.



+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...À Descoberta do Zoo!

Maia, 1 de junho de 2012



A comemoração do Dia Mundial da Criança não podia ser passada sem uma **FESTA!**

Com o apoio da Junta de Freguesia da Maia, a SEMENTE levou 13 crianças a visitarem o Zoo da Maia.

A felicidade das crianças por verem, bem de perto, os animais que só conheciam dos livros e da televisão foi a melhor recompensa para todos os que testemunharam o momento!



**BENEFICIÁRIOS:** 17 (Estab. Prisional de Sta. Cruz do Bispo, Matosinhos)

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 10

**HORAS VOLUNTARIADO:** 36

**APOIOS:** 1 (Junta de Freguesia da Maia)



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Rosa Coelho** (Estabelecimento Prisional de Sta. Cruz do Bispo)

“As crianças **ADORARAM A VISITA!**”

No final do dia fui falar com eles e, principalmente, os “mais velhinhos” não cabiam em si de contentes! Tenho a certeza que esta vossa iniciativa ficará para sempre na memória dos meninos... Para alguns foi a primeira vez que saíram do estabelecimento prisional e a maioria nunca tinha visto um animal, quanto mais ir ao Zoo!

Agradeço a **Vossa atenção, disponibilidade e dedicação!**”



+ UM DIA, + UMA EXPLOÇÃO DE EMOÇÕES...

## ...Esgrima no Parque!

Gondomar, 14 de julho de 2012



Mais de 60 Crianças e Jovens, acolhidos em 5 Lares de Infância, tiveram a oportunidade de experimentar uma modalidade desportiva provavelmente pouco conhecida pela maioria – a Esgrima.

Os beneficiários desta ação foram recebidos nos jardins da Horta da Formiga pelos Voluntários SEMENTE, espaço onde as crianças e jovens puderam deliciar-se com um lanche especialmente preparado para eles, através da iniciativa BANCO LANCHE SAUDÁVEL.

As expectativas eram bastante elevadas e foram mais que superadas.... As crianças estiveram muito animadas e sempre ansiosas por serem “sabristas” por um dia!



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Vitor Oliveira** (Voluntário SEMENTE)

- “Voluntário à força?! Fui sim senhor. Como costumo dizer, eu fui Voluntários à Força! Se gosto de pertencer à SEMENTE? Muito! Quero com isto dizer que, muitas vezes, é necessário que alguém nos dê um empurrãozinho para o Voluntariado.
- Estou muito agradecido a quem
- me deu esse empurrão e penso que até já fiz o mesmo!”

**BENEFICIÁRIOS:** 62 (Casa da Criança, Vila do Conde; Casa do Regaço, Póvoa de Varzim; Casa do Vale, Porto; CAT de Atães e Obra ABS, Gondomar)

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 6

**HORAS VOLUNTARIADO:** 24



+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Vamos Ajudar a Renata!

Maia, 26 de setembro de 2012



A SEMENTE conheceu o caso da Renata, menina de 21 meses com paralisia cerebral, por intermédio da Junta de Freguesia de Baguim do Monte e, desde essa altura, não mais cruzou os braços.

Graças ao envolvimento e solidariedade da SEMENTE, da LIPOR e da OTTO Multiservei foi possível entregar uma cadeira de rodas adaptadas às necessidades físicas da Renata, no valor de 4.000€.

A convicção de que esta doação representa uma melhoria significativa na qualidade de vida da Renata e da sua família que, por não terem um equipamento adequado à condição física da criança viviam dificuldades acrescidas, é a nossa maior satisfação.

Testemunhar o momento de entrega foi comovente para todos aqueles que se mobilizaram e se entregaram de corpo e alma, descansando apenas no momento em que a cadeira chegou à sua “dona”!



**BENEFICIÁRIOS:** 3 (Família Carenciada)

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 5

**HORAS VOLUNTARIADO:** 10



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Luciana Rocha** (Voluntária SEMENTE)

- “Continuo empenhada em cumprir o compromisso que assumi há seis anos atrás... procurar o bem-estar social, arrancando muitos sorrisos e olhos cintilantes é o que me move a mim e a todos os Voluntários SEMENTE!”



+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

...Um Dia “Livre”!

Gondomar, 23 de outubro de 2012



Crianças, filhos de reclusas do Estabelecimento Prisional de Santa Cruz, visitaram a LIPOR – Horta da Formiga, os animais e o Parque Aventura.

Após um delicioso almoço do BANCO LANCHE SAUDÁVEL, as surpresas continuaram e o Voluntário Fernando Leite foi “apanhado na onda” de alegria das Crianças e Voluntários e, de forma inesperada, foi carinhosamente apelidado de “Super-Homem”, por uma das Crianças... As gargalhadas foram gerais!

As Crianças adoraram o filme escolhido, “Dibo – Dragão dos Presentes”, mas foi a chegada dos Voluntários com presentes para todos, o momento auge do dia... A felicidade espelhada nos rostos, os olhos brilhantes de alegria e as gargalhadas melódicas destes pequenos **GRANDES** seres, foi a maior retribuição que os Voluntários poderiam ter.



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...Inês Inácio (Voluntária SEMENTE)

“Um dia livre”... para os meninos com quem estive, para mim enquanto mulher, mãe e Voluntária...

...Foi bom alegrar a vida destes meninos e meninas... Eram crianças reguilas como qualquer uma de três anos e ao mesmo tempo tão afetuosas! A carinha de cada um deles ao verem o filme e o sorriso rasgado enquanto aquelas mãozinhas abriam os brinquedos que a SEMENTE lhes tinha dado!! **Foram horas cheias, foram corações cheios!** Fui para casa com o coração apertado por não fazer mais, mas contente por ter feito alguma coisa... São estes os momentos importantes da vida!”



**BENEFICIÁRIOS:** 7 (Estab. Prisional Sta. Cruz do Bispo, Matosinhos)

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 23

**HORAS VOLUNTARIADO:** 37



+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Doações em Espinho!

Espinho, 13 de dezembro de 2012



**BENEFICIÁRIOS:** 3 (Vítor Hugo e Família da Maria Fernanda)

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 15

**MECENAS:** 5 (AutoSueco, Hidurbe, RRI, SOMA e Bernardo Joaquim Silva)

**HORAS VOLUNTARIADO:** 19



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Fernando Leite** (Voluntário SEMENTE)

“Para mim a SEMENTE faz parte do meu Projeto de Vida, é uma forma de eu ser útil ao meu semelhante!”



Num dia pleno de emoções Espinho conheceu, na prática, a SEMENTE...

...através da inauguração da exposição itinerante, do Grupo de Cantares que desejou as Boas Festas aos Colaboradores do Município e da doação de dois equipamentos a duas famílias do Município.

A SEMENTE, a LIPOR e cinco “Amigos” uniram-se para tornar o Natal destas famílias mais feliz e mais completo, oferecendo uma cadeira de rodas elétrica adaptada ao Vítor Hugo e um esquentador à Maria Fernanda.

O Vítor Hugo, 17 anos e com paralisia cerebral, não coube em si de contente com a surpresa! Euforia, lágrimas, gargalhadas, abraços, promessas e muitas palavras, num misto de esperança e “incredulidade”, foram manifestações de emoções que se misturaram num ambiente de grande solidariedade e cumplicidade!

A Maria Fernanda, mais recatada, mostrou-se feliz, ao saber que ia receber o esquentador, que lhe permitiu ter água quente, bem essencial que não possuía há mais de 9 meses. Esta situação difícil foi assim ultrapassada, facilitando a vida da Maria Fernanda, que trata do marido que está acamado há vários anos.



+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Natal para Todos!

Baguim do Monte, 17 de janeiro de 2012



### ● O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

#### ● ...Paulo Barbosa (Voluntário SEMENTE)

- “Fui sem expectativas, queria ser surpreendido! Estava um pouco nervoso, porque
  - era a primeira vez que ia participar numa ação SEMENTE. Adorei ver a alegria das
  - crianças e a energia que os seniores ainda tinham. **O bem-estar entre os Voluntários, foi o que mais me surpreendeu, senti-me parte da equipa...**
- Espero continuar a participar!”

*Em ano da Comemoração do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, a SEMENTE comemorou o Natal de uma forma muito especial!*

*42 Crianças e 51 Seniores participaram na festa de Natal, onde cada instituição fez uma pequena apresentação – dançaram, cantaram e, mais importante, divertiram-se.*

*A entrega de presentes às crianças e de um miminho aos Seniores foi o momento auge do dia!*

*O barulho do papel a rasgar seguido pela surpresa e gargalhadas dos mais pequeninos transformou-se numa melodia de plena emoção para todos os que viveram o momento.*



**BENEFICIÁRIOS:** 93 (C.S.P. Águas Santas e Amanhã da Criança, Maia e E. P. de Sta. Cruz do Bispo, Matosinhos)

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 9

**HORAS VOLUNTARIADO:** 29



NOTA!

Ao longo do ano de 2012  
foram **VÁRIAS AS INICIATIVAS**  
realizadas com o propósito  
de promover a  
**INCLUSÃO SOCIAL.**

## ... O COMBATE À EXCLUSÃO SOCIAL



+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Rondas da Caridade!

Porto, 3 de fevereiro de 2012



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Fernando Leite** (Voluntário SEMENTE)

- Gostaria de expressar a minha **MUITA SATISFAÇÃO POR TER PODIDO SER ÚTIL** a quem mais precisa de algum alimento, algum conforto moral, alguma palavra de esperança. Eu, o meu Amigo Eduardo Jorge e outros três excelentes Voluntários que agora também são meus Amigos, entre as 21h00 e as 4h45, fizemos tudo o que tinha que ser feito, regressando com apenas 4 kits de alimentos, dos 120 com que partimos, com toda a sopa e leite distribuídos. **QUE EXPERIÊNCIA DE VIDA** esta e **COMO NOS FAZ BEM PRESTAR ESTE SERVIÇO À COMUNIDADE**, até para percebermos melhor o momento presente. Estou preparado para a próxima Ronda onde espero poder ter a companhia de outros Colegas e Amigos da SEMENTE."

*Sem-Abrigo? Todos conhecemos, mesmo que de longe, pessoas Sem-Abrigo. Cada vez se vêm mais e se escondem menos, isto porque, infelizmente, o número de Sem-Abrigo, está a crescer de forma alarmante.*

*O que não conhecemos é a realidade pura e dura da condição diária destas pessoas, que têm carências a inúmeros níveis (habitação, que não têm, vestuário, alimentação, saúde, higiene...).*

*Ano após ano, a SEMENTE prossegue o seu percurso pelas noites frias da Cidade do Porto! Mais do que distribuir alimentos, vestuário e calçado, procura espalhar calor humano, palavras de conforto e gestos de compreensão e afeto!*

*2012 foi um ano especial para a SEMENTE pois o Voluntário Juliano Ferreira iniciou a sua formação como Chefe de Equipa das Rondas, cargo de responsabilidade e orgulho.*

**BENEFICIÁRIOS:** Não Calculável

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 19

**HORAS VOLUNTARIADO:** 189





+ UM DIA, + UMA EXPLOÇÃO DE EMOÇÕES...

...Preencher Horas Vazias!

Porto, 12 de fevereiro de 2012



Os Voluntários da SEMENTE continuam empenhados em Preencher Horas Vazias dos doentes, sem retaguarda familiar, internados no Hospital de São João!

Mesmo que os momentos de partilha entre Voluntários e Beneficiários sejam marcados pelo silêncio, as emoções transmitidas pela troca de olhares, a ação através de gestos, é o que nos move.

Por isso, mês após mês, os Voluntários partem em direção ao Hospital, local onde são recebidos com carinho, simpatia e acolhimento, por todos os participantes envolvidos neste Projeto.



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Susana Lopes** (Voluntária SEMENTE)

“Ser Voluntário SEMENTE... Um pequeno gesto nosso que vale muitas alegrias e sorrisos repletos de ternura! Partilhar **momentos** e **esperança**... CRESCER!”



**BENEFICIÁRIOS:** Não Calculável

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 5

**HORAS VOLUNTARIADO:** 92

+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

...Vamos Ajudar o Fábio!

Gondomar, 18 de abril de 2012



**BENEFICIÁRIOS:** 1

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 16

**HORAS VOLUNTARIADO:** 39

**MECENAS:** 13 (BBF, C. M. de Paredes, Citrup, Cespa, G. Nelson Quintas, G. Höfle, High Play, LIPOR, Monte e Adriano, Port'Ambiente, Residel, SEMENTE e Particulares)

Após quatro anos de luta e espera para a resolução do problema do Fábio, a SEMENTE conseguiu, finalmente, concretizar aquele que se tornou o seu maior sonho!

Graças ao envolvimento da LIPOR, da SEMENTE e de onze Mecenas, foi possível entregar ao Fábio uma prótese biônica que lhe permitiu voltar a ter uma mão e retomar a sua vida de uma forma mais completa, com movimentos, gestos, carinhos e muita força de vontade.

Esta é uma oportunidade nova para o Fábio que tem agora como objetivos conseguir uma colocação profissional que lhe permita crescer ainda mais no seu percurso de vida.

## O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Fábio Pereira** (Beneficiário SEMENTE)

“Foram quatro anos a lutar por isto... Ainda nem acredito que finalmente consegui! Vai ser uma nova oportunidade para a minha vida! Vou poder voltar a cumprimentar as pessoas, a escrever com a mão direita, tirar a carta... Estou muito contente, mesmo feliz!

A partir de agora vai ser um novo rumo, para uma nova vida, poder caminhar sem sentir que as pessoas me olham de maneira diferente! Agora já vão poder olhar para mim como uma pessoa normal, com duas mãos.”





+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Ao Abrigo da SEMENTE!

Gondomar, 19 de junho de 2012



A SEMENTE continua empenhada em tentar que aqueles que se encontram socialmente excluídos, percebam que **TODOS** possuem um papel importante na sociedade.

Sabendo do interesse dos Sem-Abrigo (apoiados pelo Núcleo da Cruz Vermelha de Braga) pela atividade agrícola, a SEMENTE convidou um grupo de vinte elementos a visitar a LIPOR, nomeadamente, a Horta da Formiga, o Centro de Triagem e a Central de Valorização Orgânica.

Os beneficiários foram, ainda, surpreendidos com um almoço em que foi preocupação da SEMENTE garantir um ambiente acolhedor e familiar, demonstrador da forma como a SEMENTE e os Voluntários se entregam aos seus convidados. Foi um momento de grande proximidade entre os participantes e de troca de experiências enriquecedoras para todos.



**BENEFICIÁRIOS: 20**

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 10**

**HORAS VOLUNTARIADO: 44**



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Susana Abreu** (Voluntária SEMENTE)

- “O tempo SEMENTE nunca é “perdido”! Muito pelo contrário, momentos que marcam, que nos fazem melhores, que nos fazem crescer...
- Momentos que nos PREENCHEM, AQUECEM e rostos que não se esquecem!
- Quando estou em missão não quero que acabe... sei que acaba no tempo, mas não no meu coração! Com muito orgulho, sou VOLUNTÁRIA!



# + UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES... ...Projeto ReViver!

Gondomar, 5 de julho de 2012



O Projeto ReViver – Banco de Ajudas Técnicas já arrancou!

Este Projeto tem como objetivo colmatar a carência de material ortopédico das Associações e grupos sociais, do Município de Gondomar, sem capacidades financeiras para os adquirir. O que se pretende é fornecer um serviço de apoio às Instituições, respetivos utentes e particulares, através do empréstimo de equipamento ortopédico, desde que façam prova da real necessidade do material e se comprometam a zelar e a devolver o mesmo finda a necessidade de utilização.

Em 2012, a SEMENTE apoiou dois utentes do Conselho de Gondomar...

... uma Senhora de 82 anos que há muito dormia mal por não ter uma cama adaptada às suas necessidades;

... e uma sénior de 91 anos, que padecia por não ter um colchão anti escaras!



BENEFICIÁRIOS: 2

VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 6

HORAS VOLUNTARIADO: 7

## O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Cristina Santos** (Voluntária SEMENTE)

“Ser Voluntário é dar um pouco de nós em prol dos outros. É refletir sobre os nossos problemas, relativizá-los, arregaçar as mangas e, através do mais simples gesto, dar cor ao dia de alguém!”

+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Menu Solidário!

Gondomar, 21 de novembro de 2012



O Projeto “Menu Solidário” surgiu no âmbito da Semana Europeia da Prevenção.

Sabendo que muitos restaurantes produzem grandes quantidades de desperdício alimentar e que muitas famílias vivem no limiar da pobreza, a SEMENTE decidiu criar um Projeto de combate À fome. O objetivo consistiu na distribuição dos excedentes alimentares de alguns estabelecimentos de restauração, por famílias com carências económicas comprovadas.

Durante a Semana Europeia da Prevenção, e com o apoio de três restaurantes, que se associaram ao Projeto, a SEMENTE entregou um total de 18 embalagens de 1Lt com alimentos de qualidade, estimando-se que se tenha evitado a de 18Lt de excedentes alimentares que teriam como destino o caixote do lixo.

Tendo em conta o sucesso da iniciativa, é intenção da SEMENTE dar continuidade ao Projeto ao longo do ano de 2013.



**BENEFICIÁRIOS:** 8 (Dois agregados familiares de quatro elementos)

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 5

**HORAS VOLUNTARIADO:** 18

**PARCEIROS:** 5 (C. M. de Gondomar, J. F. de Baguim do Monte e Restaurantes: Dominó, Toca da Formiga e La Piacenza)

### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Sandra Almeida** (Beneficiária SEMENTE)

“Não imaginam o que estas refeições representam para mim... há muito tempo que não comíamos tão bem! Os meus filhos andam felizes por terem voltado a comer carne com frequência! Obrigada por tudo!”



## ... As CAMPANHAS!



### NOTA!

A SEMENTE continua a **COLABORAR NAS CAMPANHAS** promovidas por entidades externas, revelando a sua **PREOCUPAÇÃO SOCIAL** (angariação de fundos e géneros) e **AMBIENTAL** (recolha de bens para reutilização, etc.).





+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Recolha de Calçado!

Gondomar, 15 de janeiro de 2012



Pelo segundo ano consecutivo, a SEMENTE associou-se à Campanha de Recolha de Calçado Usado promovida pela Empresa Botaminuto.

Sob o mote da Campanha de 2012 "Sapatos Felizes", a SEMENTE recolheu junto dos Colaboradores da LIPOR, 71 pares de sapatos que, depois de reparados, foram doados a Instituições de Solidariedade Social.

### Sabia que...

...A nível nacional, entre 2008 e 2012, foram recolhidos e recuperados 43.466 pares de sapatos, posteriormente doados a 68 Instituições. Com esta recolha foi possível evitar que cerca de 8 toneladas de sapatos usados fossem encaminhados para o lixo, promovendo a sua reutilização.



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...Paula Mendes (Voluntária SEMENTE)

"Ser Voluntária é sentir que fazemos algo realmente bom por alguém!"



BENEFICIÁRIOS: Não Calculável  
VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 1  
HORAS VOLUNTARIADO: 2

+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Plantação de Árvores!

Maia, 18 de fevereiro de 2012



A convite da Câmara Municipal da Maia, a SEMENTE uniu-se ao Projeto Futuro "Plantação de 100 000 árvores na Área Metropolitana do Porto".

A iniciativa teve como objetivo a criação de bosques com espécies autóctones numa área metropolitana que precisa de enriquecer a sua biodiversidade, sequestrar carbono, melhorar a qualidade do ar, proteger os seus solos e contribuir para a melhoria da qualidade de vida.

"Porque não existe futuro sem árvores. E porque não existe futuro sem Colaboração!" (mote da iniciativa), a SEMENTE e os seus Voluntários rumaram até ao Aterro Sanitário da Maia/ Central de Valorização Energética da LIPOR e colaborou na plantação de cerca de 200 árvores.



ÁRVORES PLANTADAS: 200

VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 15

HORAS VOLUNTARIADO: 37h e 30m



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Rosa Veloso** (Voluntária SEMENTE)

- "Ser Voluntário é ser solidário. É saber partilhar o que temos de mais valioso: amor, alegria, humildade e tempo. É ajudar e ser ajudado... é isto que me move enquanto Voluntária."



+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

...Feira da Saúde!

Gondomar, 17 e 18 de março de 2012



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

- **...Hélio Martins** (Voluntário SEMENTE)

- “Lanço um desafio a todos os meus Colegas: Faz como eu, DÁ um pouco de ti e deixa a tua MARCA!”



**BENEFICIÁRIOS:** Não Calculável

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 2

**HORAS VOLUNTARIADO:** 7

A SEMENTE, enquanto parceira da Comissão Social de Freguesia de Baguim do Monte (CSFBM), participou na Feira da Saúde e Bem-Estar promovida pela Junta de Freguesia de Baguim do Monte.

Sendo um dos dias dedicado à divulgação das Associações locais e à venda de produtos naturais/biológicos e artesanais, a SEMENTE esteve presente promovendo a venda de produtos da Horta da Formiga e distribuindo brochuras informativas sobre a atuação da SEMENTE e da Horta da Formiga.





+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

...Banco Alimentar!

Valongo, 26 de maio de 2012



Colaborar com o Banco Alimentar Contra a Fome é um orgulho e uma das formas que a SEMENTE encontrou para combater problemas sociais de fome tendo, por isso, participado nas duas Campanhas anuais de Recolha de Alimentos promovidas pelo Banco Alimentar.

A nível nacional, nas duas campanhas de 2012, foram recolhidas 5558 toneladas de alimentos.



ALIMENTOS RECOLHIDOS (Kg): 1409 (Pela SEMENTE nas duas campanhas)

VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 12

HORAS VOLUNTARIADO: 24



O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...Isabel Jonet (Presidente do Banco Alimentar Contra a Fome)

“Os portugueses continuam muito solidários e vieram comprovar aquilo que era o lema da campanha: maior que a crise que nos bate à porta é a solidariedade dos portugueses”!

+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Peditório da LPCC!

Gondomar, 1 de novembro de 2012

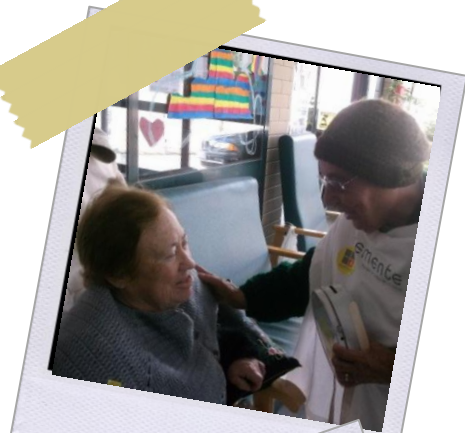


A SEMENTE voltou a participar no Peditório Nacional da Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC)!

E, desta vez, contou com o apoio e colaboração de um público muito especial!

A pensar, na dinamização de ações que vão ao encontro da promoção do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, a SEMENTE convidou os Seniores do Centro Social Paroquial de Águas Santas e os Grupos de Adolescentes da Catequese do Centro de Guadalupe e do Centro do Mosteiro a colaborar, com os Voluntários SEMENTE, no peditório.

Desta forma, a SEMENTE uniu duas vertentes na mesma iniciativa, a colaboração intergeracional dos Voluntários e a recolha de fundos para a LPCC, posteriormente aplicados em campanhas de informação e prevenção, investigação, ação social e de acompanhamento de doentes e familiares, entre outros projetos.



**BENEFICIÁRIOS:** Não Calculável

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 34

**HORAS VOLUNTARIADO:** 51



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Manuel António** (Voluntário SEMENTE)

“O Voluntário da SEMENTE é aquele que no seu tempo livre apoia quem mais necessita e ajuda nas atividades da comunidade.”



+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Semana da Prevenção!

Gondomar, 19 de novembro de 2012



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

- **..António Moreira** (Voluntário SEMENTE)
- “Com a SEMENTE consigo ajudar, mesmo que pouco, quem mais precisa! Isso é
- muito gratificante!”



**BENS RECOLHIDOS:** 4 Sacos (de 100Lt de Vestuário)  
52 Brinquedos

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 3

**HORAS VOLUNTARIADO:** 6

A SEMENTE candidatou-se com três Ações à Semana Europeia da Prevenção de Resíduos. Uma das ações consistiu na implementação do Projeto “Menu Solidário” (abordado anteriormente) e as outras duas ações consistiram em campanhas de recolha de bens usados, dirigidas aos Colaboradores LIPOR.

Sabendo de antemão que cobertores, meias, gorros, cachecóis e luvas são bens essenciais para que os Sem-Abrigo se possam proteger melhor do frio e que estes bens são das maiores carências que a Legião da Boa Vontade (LBV) sente, a SEMENTE promoveu a Campanha “Aquecimento Global” para angariação destes bens.

A Campanha “Um Brinquedo, Um Sorriso”, promoveu a recolha de brinquedos usados, em bom estado, para posterior doação a crianças institucionalizadas em lares de acolhimento.

Com estas ações, para além de prevenir a PRODUÇÃO DE RESÍDUOS, a SEMENTE promoveu a realização de AÇÕES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL... DOIS em UM!

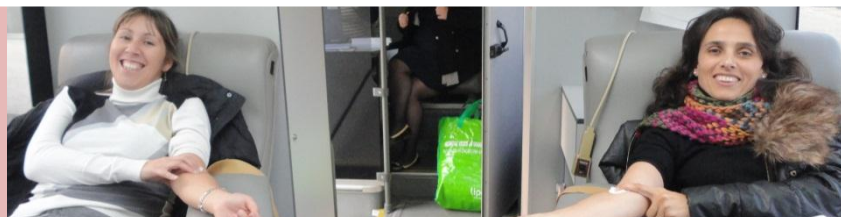




+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

...Saúde na LIPOR!

Gondomar, 22 de novembro de 2012



A SEMENTE, consciente das carências que existem atualmente no Instituto Português do Sangue (IPS) e nos Hospitais, promoveu mais uma Recolha de Sangue nas instalações da LIPOR, dirigida a todos os Colaboradores.

Dos 23 Colaboradores da LIPOR sensíveis à problemática, apenas 17 puderam, efetivamente, doar (após triagem e seleção dos dadores a partir de resposta a inquéritos tipo e consulta médica).

A SEMENTE agradece, em nome dos doentes que dependem de transfusões de sangue para sobreviver, TODOS os que responderam ao apelo e participaram nesta importante ação de solidariedade social.



BENEFICIÁRIOS: Não Calculável

VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 17

HORAS VOLUNTARIADO: 17



O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...



...Susana Freitas (Voluntária SEMENTE)



“Ser Voluntário é ter consciência do que nos rodeia e ajudar, para que um sorriso volte a existir!”





## NOTA!

A SEMENTE após receção de pedidos de apoio específicos, **FAZ TUDO** o que está ao seu alcance para responder de forma positiva e **COLMATAR AS CARÊNCIAS** apresentadas.

# ... OUTRAS DOAÇÕES!



+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

...Banco Lanche Saudável!

Gondomar, 1 de junho de 2012



Graças ao sucesso da iniciativa “Banco Lanche Saudável” e à vontade incansável dos Voluntários em participar, a SEMENTE aposta neste projeto que se revelou de peso.

Esta iniciativa tem como objetivo envolver todos os Voluntários da Associação nas atividades que desenvolve!

Os Voluntários, que não possam participar diretamente nas ações da SEMENTE, têm a oportunidade de aderir ao “Banco Lanche Saudável” e oferecer contributos alimentares saudáveis para as ações em que a SEMENTE promove um lanche/almoço para os beneficiários.

É uma forma de Ser Voluntário, Sustentável e Solidário!



**BENEFICIÁRIOS:** Apresentados por atividade

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 28

**HORAS VOLUNTARIADO:** 22

O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...Juliana Santos (Voluntária SEMENTE)

“Deixa que a SEMENTE que tens no coração, partilhe e deixa no outro aquilo que tanto precisa... o teu ato de espontaneidade é o melhor que podes dar!”



+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Doações de Roupas!

Gondomar, 13 de janeiro de 2012



Ao longo do ano de 2012 a SEMENTE doou um total de 51 sacos de 100 Lt de roupa lavada e desinfetada proveniente do Ecocentro da Formiga.

Com esta iniciativa foram beneficiadas três Associações que, posteriormente, ofereceram o contributo da SEMENTE a famílias carenciadas.



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Filipe Carneiro** (Voluntário SEMENTE)

"Supostamente ser Voluntário é desempenhar um trabalho sem ter o intuito de receber qualquer retribuição. Mas a verdade é que recebi sempre muito mais do que dei nas ações da SEMENTE em que participei.

Na realidade estou a ser egoísta, porque quando DOU o meu TRABALHO, o meu TEMPO, adoro a ALEGRIA, a SATISFAÇÃO, e a REALIZAÇÃO pessoal que recebo em troca.

Se sou uma pessoa mais feliz por pertencer à SEMENTE!? Sem qualquer dúvida...!"



**BENEFICIÁRIOS:** 3 (Hospital Conde Ferreira, Associação Reto à Esperança e Legião da Boa Vontade, Porto)

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 2

**HORAS VOLUNTARIADO:** 4



+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Doação de Alimentos!

Maia, 22 de fevereiro de 2012



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Daniela Carneiro** (Voluntária SEMENTE)

- “Ser Voluntário é dar um pouco de nós, do nosso tempo, do que para nós pode não fazer falta e para os outros pode ser Valioso!
- É um prazer ser Voluntária da SEMENTE, porque a recompensa no final de cada
- ação é sempre muito gratificante.”



**BENEFICIÁRIOS: 2**

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 3**

**HORAS VOLUNTARIADO: 3**



*Os Voluntários da SEMENTE são Voluntários Solidários!*

*Sabendo da situação de uma família monoparental, com um filho menor, que estaria passar por graves dificuldades financeiras e a viver uma grave situação oncológica, a Voluntária Daniela Carneiro ofereceu-lhes um cabaz de alimentos.*

*Para além dos alimentos a SEMENTE ofereceu, ainda, um brinquedo para o menino e roupas para os dois elementos do agregado familiar.*

*Pequenos gestos, grandes atitudes!*



+ UM DIA, + UMA EXPLOÇÃO DE EMOÇÕES...

## ...Doação de Eletrodomésticos!

Porto, 3 de abril de 2012 | Gondomar, 15 de outubro de 2012



Em 2012, com o apoio da Oficina dos Equipamentos Elétricos e Eletrónicos Recuperados (ERRR's), a SEMENTE doou equipamentos elétricos e eletrónicos a dois agregados familiares.

- 1 Sabendo, pela Voluntária Catarina Almeida, que uma família tinha aumentado o seu agregado familiar com o nascimento de uma bebé e que estaria, por isso, a necessitar de apoio para equipar a cozinha da família, a SEMENTE “arregaçou as mangas” e tudo fez para apoiar este caso, tendo oferecido os seguintes equipamentos: micro-ondas, torradeira, grelhador, secador e cafeteira elétrica.
- 2 A Câmara Municipal de Gondomar sinalizou o caso de um sénior de 82 anos, a residir sozinho, que não dispunha de nenhum equipamento elétrico e eletrónico, que lhe permitisse assegurar as tarefas domésticas diárias alimentares, de higiene e de conforto. Sensível ao caso, a SEMENTE entregou uma prensa, um disco elétrico (fogão), uma máquina de barbear e um aquecedor a óleo. Para além dos materiais já referidos, a SEMENTE ofereceu ainda um televisor, doado pelo Eng.º Carlos Mendes (Diretor Geral da Maia Ambiente).

A felicidade daqueles que apoiamos, é a nossa própria felicidade!



BENEFICIÁRIOS: 4 (Família e Sénior)

VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 5

HORAS VOLUNTARIADO: 3



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Emanuel Maia** (Voluntário SEMENTE)

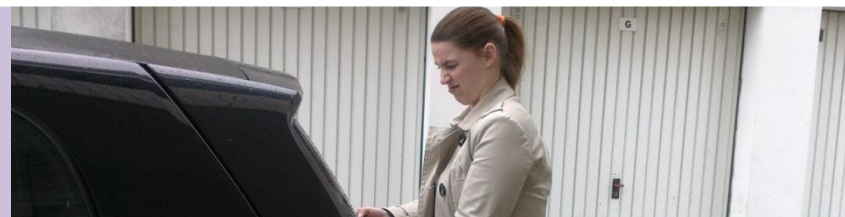
“Ser Voluntário é dar de nós bons exemplos e boa vontade, para minorar os males alheios e repartir com eles Felicidade.”



+ UM DIA, + UMA EXPLOSÃO DE EMOÇÕES...

## ...Doação de Produtos de Bebê!

Gondomar, 13 de abril de 2012



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

...**Juliano Ferreira** (Voluntário SEMENTE)

“Voluntariado faz parte da minha vida desde os meus doze anos... Dei pouco comparado com aquilo que recebo cada vez que faço Voluntariado. É algo que me valoriza interiormente como pessoa, como ser humano, que me ajuda a compreender melhor a vida que me rodeia, dando uma visão mais clara do mundo em que vivemos.

Um pequeno gesto nosso no dia-a-dia pode mudar a vida e o mundo de alguém!”



**BENEFICIÁRIOS:** 3

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS:** 6

**HORAS VOLUNTARIADO:** 2

**APOIOS:** 1 (Nestlé Portugal, SA.)

A Voluntária Amélia Camilo encaminhou para a SEMENTE um pedido de apoio para uma família que se deparou com uma situação inesperada de desemprego e com uma bebé a seu cargo.

A alimentação da bebé estava em causa, e por isso, a SEMENTE entregou vários produtos alimentares, vestuário e brinquedos para a bebé, que completou, nesse dia, o seu 1º aniversário.



+ UM DIA, + UMA EXPLOÇÃO DE EMOÇÕES...

## ...Oferta Lar das Fontainhas!

Porto, 20 de julho de 2012



O Lar das Fontainhas solicitou o apoio da SEMENTE para promover um jantar convívio entre todos os funcionários e utentes do Lar.

Sensível à importância de iniciativas que promovam a motivação dos funcionários e a ligação destes com os beneficiários da instituição, a SEMENTE respondeu positivamente a este apelo tendo, para isso, contado com o importante e indispensável contributo da Horta da Formiga da LIPOR.

Foram doados vários produtos hortícolas, nomeadamente: batatas, cebolas, alho francês, espinafres, couve penca, ameixas e alperces.



**BENEFICIÁRIOS: 150**

**VOLUNTÁRIOS ENVOLVIDOS: 3**

**HORAS VOLUNTARIADO: 3**

**APOIOS: 1 (Horta da Formiga)**



### O QUE DIZ O CORAÇÃO DE...

- **...Fernando Belém** (Voluntário SEMENTE)
- “Ser Voluntário Semente é ajudar quem mais precisa, é partilhar um pouco de nós.
- É um gesto simples e muito gratificante.”



## NOTA!

Em 2012 a SEMENTE apoiou  
diversas **INSTITUIÇÕES DE  
SOLIDARIEDADE SOCIAL** e contou  
com o apoio de vários **“AMIGOS  
SEMENTE”**.

# ... A SEMENTE EM REDE!





# A SEMENTE...

## ...e os Seus Beneficiários, Apoios e Parcerias!

Baguim do Monte, 31 de dezembro de 2012

### ENTIDADES BENEFICIÁRIAS

- ✓ Amanhã da Criança, Maia;
- ✓ Associação Raríssimas, Maia;
- ✓ Associação Reto à Esperança, Porto;
- ✓ Banco Alimentar Contra a Fome, Matosinhos;
- ✓ Botaminuto, Lisboa;
- ✓ Câmara Municipal da Maia – Projeto Futuro, Maia;
- ✓ Casa da Criança, Vila do Conde;
- ✓ Casa do Regaço, Póvoa de Varzim;
- ✓ Casa do Vale, Porto;
- ✓ Centro de Acolhimento Temporário de Atães, Gondomar;
- ✓ Centro Social Paroquial de Águas Santas, Maia;
- ✓ Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Braga, Braga;
- ✓ Estabelecimento Prisional de Santa Cruz do Bispo, Matosinhos;
- ✓ Hospital Conde Ferreira, Porto;
- ✓ Hospital de São João, Porto;
- ✓ Instituto Português do Sangue, Porto;
- ✓ Lar das Fontainhas, Porto;
- ✓ Lar Quinta da Conceição, Maia;
- ✓ Legião da Boa Vontade, Porto;
- ✓ Liga Portuguesa Contra o Cancro, Porto;
- ✓ Obra ABC, Gondomar.

### APOIOS

- ✓ Areal Editora, Porto;
- ✓ Câmara Municipal de Valongo, Valongo;
- ✓ Fórum Cultural de Ermesinde, Valongo;
- ✓ Junta de Freguesia da Maia, Maia;
- ✓ Horta da Formiga, Gondomar;
- ✓ Horta à Porta, Gondomar;
- ✓ Nestlé Portugal, Porto;
- ✓ Porto Editora, Porto
- ✓ Toys R' Us, Vila Nova de Gaia.

### PARCERIAS

- ✓ Câmara Municipal de Gondomar, Gondomar;
- ✓ Junta de Freguesia de Baguim do Monte, Gondomar;
- ✓ La Piacenza, Restaurante, Gondomar;
- ✓ Restaurante Toca da Formiga, Valongo;
- ✓ Snack Bar DOMINÓ, Valongo.

# O CONTRIBUTO DOS...

...“Amigos SEMENTE”!

Baguim do Monte, 31 de dezembro de 2012

