

# Relatório de Actividades 2009

REGISTO DE ACTIVIDADES 2009



*“ O valor das coisas não está no tempo em que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis.”*

*Fernando Pessoa*

## ÍNDICE

<b>1. ENQUADRAMENTO.....</b>	<b>5</b>
1.1. Missão da SEMENTE.....	7
1.2. Mensagem 2009.....	7
<b>2. ACTIVIDADES REALIZADAS:</b>	
2.1. Projecto Aprender.....	10
2.2. Recolha de Alimentos.....	12
2.3. Saúde na LIPOR.....	14
2.4. Vamos Ajudar o Fábio.....	16
2.5. Vamos Limpar a Praia.....	17
2.6. Era Uma Vez.....	20
2.7. Entrega de Roupa – Casa do Regaço.....	23
2.8. Ambiente no Palco.....	25
2.9. Pequenos Chef's.....	27
2.10. Uma Aventura no Zoo.....	30
2.11. Entrega de Roupa – Associação Reto à Esperança.....	33
2.12. Corrente Rio Leça e Corrente Rio Ferreira.....	35
2.13. Uma Aventura no Ar.....	36
2.14. Rondas da Caridade – LBV.....	43
2.15. Vamos Ajudar a Bruna.....	45
2.16. O Sonho da Mariana.....	49
2.17. Uma Goleada de Sonhos.....	51
2.18. Da Qualificação para a Inclusão.....	54
2.19. Donativo SEMENTE – S. Tomé e Príncipe.....	56
2.20. Peditório para a LPCC.....	58

2.21. 3º Aniversário – SEMENTE.....	60
2.22. Christmas Bazar.....	62
2.23. Um dia com o Futebol Clube do Porto.....	64
2.24. Donativo SEMENTE – Entrega de Cadeira de Rodas Adaptada.....	67
2.25. Bebés de S. João.....	69
2.26. Pinheiro de Natal 2009.....	72
2.27. Postais de Natal – SEMENTE.....	74
2.28. Gosto pela Leitura.....	77
2.29. Pedidos de Apoio dirigidos à SEMENTE.....	79

## 1. ENQUADRAMENTO

Este documento pretende retratar o que foi o ano de 2009 para a SEMENTE - Associação de Voluntários LIPOR.

Serão descritas as actividades que decorreram ao longo do ano, assim como referidos os Voluntários participantes e as horas de voluntariado que foram oferecidas em benefício das acções.

Este ano além de divulgar as actividades realizadas, também foi objectivo mostrar o rosto da SEMENTE, no verdadeiro sentido da palavra, pelo que, em algumas das actividades, a complementar o texto resumo das actividades apresentam-se testemunhos e o perfil (algumas características) dos Voluntários da SEMENTE.

De referir, além das actividades, os momentos de 2009 mais marcantes da SEMENTE:

<b>Janeiro</b>	<b>Estatuto de IPSS</b> A SEMENTE dirigiu à Segurança Social o pedido para a obtenção do estatuto de IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social).
<b>Janeiro a Dezembro</b>	<b>Conta dos 100</b> O objectivo de atingir os 100 Voluntários não foi atingido, apesar das 23 novas inscrições em 2009 e de este ter sido o ano em que mais Voluntários se inscreveram na SEMENTE. Actualmente são 81 os Voluntários que pertencem à SEMENTE. O objectivo mantém-se e por isso, em 2010, a SEMENTE pretende chegar aos 100 Voluntários.
<b>Junho</b>	<b>Crédito de Horas em Horário Laboral</b> Foi atribuído aos Voluntários o direito de usufruir de um crédito de 14 horas anuais para participarem nas actividades da SEMENTE realizadas em horário laboral.
<b>Outubro</b>	<b>Adesão ao Conselho Local de Acção Social de Gondomar (CLAS'G)</b> A integração da SEMENTE ao CLAS'G foi votada, em reunião extraordinária do Conselho, positivamente em unanimidade. A adesão da SEMENTE vai permitir desenvolver sinergias com as Instituições pertencentes à Rede Social de Gondomar, e melhorar a intervenção social no Município onde está implantada.
<b>Novembro</b>	<b>Pedido de Adesão à Comissão Social de Freguesia de Baguim do Monte (CSF de Baguim do Monte)</b> A SEMENTE solicitou a sua adesão à CSF de Baguim do Monte estando, actualmente, a aguardar a realização da próxima reunião extraordinária da Comissão para que seja votada a sua integração.
<b>Dezembro</b>	<b>Divulgação das Actividades por SMS</b> Consciente de que nem todos os Voluntários tinham conhecimento, atempadamente, da realização das actividades, a SEMENTE decidiu implementar uma nova estratégia de divulgação via SMS. Todos os Voluntários que não possuem conta de e-mail passaram a receber, por SMS, todas as informações relativas às actividades.

## 1.1. Missão da SEMENTE

### Preencher corações!

O coração da SEMENTE não tem limites!...

... de **ESPAÇO**: Queremos mais voluntários e beneficiar mais pessoas!

... de **AFECTOS**: Queremos contagiar as pessoas com mimos e atenção!

... de **REALIZAÇÕES**: Queremos concretizar mais acções!

... de **CORAÇÕES**: Quantos mais, melhor...

O que move os Voluntários é o SONHO e ainda há muitos sonhos por concretizar...

## 1.2. Mensagem 2009

Num “pisar de olhos” já se passaram **3 ANOS** de grandes **MOMENTOS SEMENTE...**

... **DIAS** marcados pela ambição de querer estar mais próximo de quem precisa!

... **HORAS** e horas de trabalho Voluntário recompensadas com o simples brilho dos olhares dos beneficiários!

... Imensos **MINUTOS** gravados na memória dos participantes!

... Momentos vividos ao **SEGUNDO** com as emoções ao rubro!

A certeza é só uma:

**É TEMPO para DAR!**

Ano de 2009 da SEMENTE em Números	
Número de Actividades	29
Número de Voluntários	305 Participações
Número de Horas de Voluntariado	981 Horas
Número de Acções em Horário Laboral	12 → 244 Horas
Número de Acções em Horário Pós-Laboral	17 → 737 Horas
Número total de Beneficiários e Entidades	601 Pessoas + LPCC + LBV
Fundos Recolhidos	Bebés de S. João – 1076 produtos Bruna – 1.335,00€ Christmas Bazar – 14,00€ LPCC – 2.879,59€
Número de Empresas Patrocinadoras/Apoiantes	17 Empresas



## 2. ACTIVIDADES 2009





## 2.1. Projecto Aprender



**Figura 1:** Fotos da Actividade – Projecto Aprender.

No seguimento do que tem sido realizado desde Setembro de 2007, e face aos resultados positivos deste projecto, a SEMENTE continua a apostar, ano após ano, na qualificação escolar dos Colaboradores LIPOR que assumem o desafio das Novas Oportunidades e dos seus respectivos filhos em idade escolar. A SEMENTE conta com a importante intervenção da Voluntária da SEMENTE, Dra. Isilda Silva, para realizar sessões de apoio ao estudo na área da Matemática com vista ao sucesso escolar dos beneficiários. O que se pretende é ensinar técnicas de estudo potenciadoras de uma aprendizagem verdadeiramente significativa e transmitir conhecimentos na área da Matemática.

No futuro, outras áreas de estudo poderão ser abrangidas por esta iniciativa.

Actividade	Projecto Aprender		
Data	De Janeiro a Dezembro de 2009		
Voluntários que participaram nesta Actividade			
Isilda Silva			
N.º de Beneficiários	N.º de Voluntários	Duração da Acção	Total de horas de Voluntariado
4	1	1 Hora/ Sessão	1 Hora x 86 sessões = 86 Horas
Apoiantes desta Actividade			
<div><p>SERVÍCIO INTERMUNICIPALIZADO DE GESTÃO DE RESÍDUOS DO GRANDE PORTO</p></div>			

**Tabela 1:** Resumo da Actividade – Recolha de Alimentos.

## 2.2. Recolha de Alimentos (Duas Campanhas)




**Figura 2:** Fotos da Actividade – Recolha de Alimentos.

A Sociedade de S. Vicente de Paulo (Vicentinos de Águas Santas) tem como objectivo colmatar as carências das famílias que apoiam e que apresentam grande vulnerabilidade social e económica.

A distribuição de alimentos é um dos apoios efectuados e dos mais procurados pelas famílias carenciadas.

Assim, a SEMENTE - Associação Voluntários LIPOR colaborou com a Sociedade S. Vicente de Paulo nas Campanhas de Recolha de Alimentos que decorreram no dia 7 de Março (1ª Campanha) e nos dias 3 e 4 de Outubro (2ª Campanha), no supermercado Modelo de Águas Santas.

Nesta actividade participaram 6 Voluntários da SEMENTE e 9 elementos do Ecoclube da Formiga, que de imediato aceitaram o desafio de ajudar os que mais precisam.

<b>Actividade</b>	Recolha de Alimentos		
<b>Data</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 7 de Março de 2009 (1ª Campanha)</li><li>• 3 e 4 de Outubro de 2009 (2ª Campanha)</li></ul>		
<b>Voluntários que participaram nesta Actividade</b>			
Catarina Almeida		Rosa Veloso	
Daniela Carneiro		EcoClube da Formiga – 9	
Emília Machado (2 participações)		elementos	
Maria do Céu Silva			
<b>N.º de Beneficiários</b>	<b>N.º de Voluntários</b>	<b>Duração da Acção</b>	<b>Total de horas de Voluntariado</b>
N.A.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 (1ª Campanha)</li><li>• 2 (2ª Campanha)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 6 Horas (1ª Campanha)</li><li>• 6 Horas (2ª Campanha)</li></ul>	38 Horas e 30 Minutos <sup>1</sup>
<b>Apoiantes desta Actividade</b>			
<div><p><b>lipor</b></p><p>SERVIÇO INTERMUNICIPALIZADO DE GESTÃO DE RESÍDUOS DO GRANDE PORTO</p></div>			

N.A.: Não Aplicável.

**Tabela 2:** Resumo da Actividade – Recolha de Alimentos.

<sup>1</sup> Assumiu-se como média de participação de cada elemento 3h30.

### 2.3. Saúde na LIPOR (Duas Campanhas)



**Figura 3:** Fotos da Actividade – Saúde na Lipor.

A SEMENTE, consciente da importância das dádivas de sangue, decidiu promover duas campanhas de Recolha de Sangue em 2009.

As recolhas decorreram nos dias 7 de Abril e 13 de Outubro, nos seguintes horários: de manhã das 9h00 às 12h00 e da parte da tarde das 14h00 às 16h30.

No dia 7 de Abril, além da Recolha de Sangue efectuada pelo IPS (Instituto Português do Sangue), foi promovida uma recolha especial com o intuito de os doadores pertencerem ao CEDACE (Registo Português de Dadores de Medula Óssea).

Para a realização desta actividade, a SEMENTE contou com a colaboração do IPS, que disponibilizou uma viatura devidamente preparada para o efeito da recolha de sangue (equipada com gabinete médico, zona de recolha de sangue e zona de bar) e

uma equipa técnica de 6 elementos e com a colaboração do CEDACE, que disponibilizou 2 técnicos para efeitos de recolha.

O balanço final desta actividade não podia ter sido mais positivo!

Cerca de 85 Colaboradores da LIPOR compareceram para doar sangue, dos quais 58 puderam, efectivamente, doar (após triagem e selecção dos dadores a partir de resposta a inquéritos tipo e consulta médica).

No que respeita à doação de medula óssea, 22 Colaboradores compareceram, dos quais 19 puderam efectuar o seu registo no CADECE.

Actividade	Saúde na LIPOR		
Data	<ul style="list-style-type: none"><li>• 7 de Abril de 2009 (1ª Campanha)</li><li>• 13 de Outubro de 2009 (2ª Campanha)</li></ul>		
Voluntários que participaram nesta Actividade			
Voluntários SEMENTE		Colaboradores LIPOR	
N.º de Beneficiários	N.º de Voluntários	Duração da Acção	Total de horas de Voluntariado
N.A.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 58 (1ª Campanha)</li><li>• 26 (2ª Campanha)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5h30 (1ª Campanha)</li><li>• 5h30 (2ª Campanha)</li></ul>	42 Horas e 30 Minutos <sup>2</sup>
Apoiantes desta Actividade			
<div></div>			

N.A.: Não Aplicável.

**Tabela 3:** Resumo da Actividade – Saúde da LIPOR.

<sup>2</sup> Estima-se que cada doação tenha durado cerca de 30 minutos.


## 2.4. Vamos Ajudar o Fábio!

O Fábio é um jovem de 17 anos que na euforia resultante da comemoração das festas populares da sua Freguesia, pegou num foguete que explodiu nas mãos, tendo-lhe decepado uma delas.

Este jovem é um familiar directo de um dos Colaboradores da LIPOR que divulgou este caso e solicitou apoio para que o Fábio possa adquirir uma prótese biónica no valor de 24.923,06€, que lhe restituirá alguma utilidade ao braço.

A SEMENTE para tentar dar resposta ao caso e puder contribuir para a recolha de donativos decidiu contactar 20 Amigos/Parceiros LIPOR apelando à boa-vontade de cada um, tendo a maioria demonstrado bastante receptividade e sensibilização para com este acontecimento.

No entanto, e apesar de todos os esforços, ainda não foi possível angariar o valor monetário correspondente ao valor total da prótese o que fez com que a entrega do donativo fosse, para já, adiada.

<b>Actividade</b>	Vamos Ajudar o Fábio		
<b>Data</b>	Abril de 2009		
<b>Voluntários que participaram nesta Actividade</b>			
Actividade ainda em curso.			
<b>N.º de Beneficiários</b>	<b>N.º de Voluntários</b>	<b>Duração da Acção</b>	<b>Total de horas de Voluntariado</b>
N.A.	N.A.	N.A.	N.A.
<b>Apoiantes desta Actividade</b>			
<div> <small>SERVIÇO INTERMUNICIPALIZADO DE GESTÃO DE RESÍDUOS DO GRANDE PORTO</small></div>			

N.A.: Não Aplicável.

**Tabela 4:** Resumo da Actividade – Vamos Limpar a Praia.



## 2.5. Vamos Limpar a Praia!



**Figura 4:** Fotos da Actividade – Vamos Limpar a Praia!

SEMENTE repleta de energia... SEMENTE imparável!

No passado dia 30 de Maio, uma equipa de 47 elementos (16 Voluntários SEMENTE, 10 cidadãos individuais, 15 alunos da EB1/JI da Aldeia e 6 pais) efectuaram a limpeza da Praia da Aguçadoura, na Póvoa de Varzim. Esta acção contou com o apoio da Câmara Municipal da Póvoa do Varzim e com a colaboração de um grupo de surfistas e com o programa da Sic Radical Surf Total.

A participação da EB1/JI da Aldeia foi extremamente importante pois, para além da sua participação na iniciativa da limpeza da praia, foram expostos no local, no momento da limpeza, desenhos e textos preparados pelos alunos cujo tema foi a protecção e limpeza da Praia da Aguçadoura. Esta exposição dos desenhos teve muito impacto e foi uma forma de sensibilizar todos os veraneantes que por lá passaram nesse dia.

Às 10 horas em ponto começaram a chegar os primeiros Voluntários que se mostraram logo cheios de vontade e determinação em realizar mais uma acção promovida pela SEMENTE. Os Voluntários vestiram a camisola, muniram-se com os equipamentos necessários para a actividade: luvas, bonés, sacos de cores diferentes para recolha selectiva dos resíduos e embarcaram na aventura da recolha do lixo espalhado pela praia.

Após o trabalho árduo ao longo de alguns quilómetros de praia e dunas, chegou o momento de recuperar forças, com uma merecida pausa para lanchar, conviver e apreciar os resultados do esforço dispendido na limpeza na praia.

O resultado não podia ser mais satisfatório! Muitos e muitos sacos de resíduos recolhidos que foram transportados pela Câmara Municipal da Póvoa de Varzim para a LIPOR!

Foi feita uma reportagem sobre esta actividade, divulgada no programa da Sic Radical, Surf Total.

No final da acção, um participante na acção e visitante habitual da Praia da Aguçadoura afirmou:

*“Bastaram algumas horas para se verificar uma mudança enorme... já não parece a mesma praia. Esta é uma praia lindíssima e muitos gostam de usufruir dela... lamentável é que ninguém faça nada!”*

Jorge Rebelo

<b>Actividade</b>		Vamos Limpar a Praia	
<b>Data</b>		30 de Maio de 2009	
<b>Voluntários que participaram nesta Actividade</b>			
Ana Carvalho e dois familiares		Maria do Céu	
António Moreira		Nuno Barros	
Carlos Mendes		Pedro Ramos	
Daniela Carneiro		Joana Ramos	
Fernando Leite		Pedro Sousa	
Fernando Machado		Rita Rebelo	
Filipe Carneiro		Rosa Veloso	
Jorge Rebelo		Sílvia Mendes	
Isabel Nogueira e dois familiares		Susana Abreu	
Kiddy Primo		15 Alunos da Escola	
Luciana Rocha		6 Pais dos Alunos	
Márcio Ribeiro e dois familiares			
<b>N.º de Beneficiários</b>	<b>N.º de Voluntários</b>	<b>Duração da Acção</b>	<b>Total de horas de Voluntariado</b>
N.A.	46	2 Horas e 30 Minutos	115 Horas <sup>3</sup>
<b>Parceiros desta Actividade</b>			
<div></div>			

N.A.: Não Aplicável.

**Tabela 5:** Resumo da Actividade – Vamos Limpar a Praia.

<sup>3</sup> Não foram consideradas as crianças com idade inferior a 5 anos para efeitos de cálculo.

## 2.6. Era Uma Vez...



**Figura 5:** Fotos da Actividade – Era Uma Vez...

No passado dia 1 de Junho – Dia Mundial da Criança – a SEMENTE rumou até ao IPO do Porto para proporcionar um dia diferente aos meninos e meninas em regime de internamento que lá se encontravam. O objectivo foi, através do conto de uma história, deixar uma mensagem de conforto e de esperança a todos os presentes. Mas, para melhor descrever esta actividade, deixamos o testemunho da Voluntária da SEMENTE e autora da história – Ana Carvalho:

### ***Era uma vez um pássaro chamado Tobias...***

Assim começou a actividade desenvolvida pelo grupo de Voluntários da Associação SEMENTE no âmbito da comemoração do Dia Mundial da Criança (1 de Junho de 2009)!

Numa troca de olhares, sorrisos, medos e anseios iniciou-se a actividade que ficaria marcada para sempre na mente e coração daqueles que tiveram o privilégio e a coragem de participar!

### **A instituição escolhida**

IPO – Porto (Serviço de Pediatria)

### **MISSÃO SEMENTE**

Semear palavras de esperança e abraçar bem forte todos aqueles que diariamente lutam contra o tempo e acreditam no processo da cura de seres indefesos, frágeis, que buscam e anseiam a felicidade de uma qualquer CRIANÇA!

### **Expectativas**

Proporcionar a estes PEQUENOS actores um momento de desconstracção aliado à dramatização de uma história pareceu ser algo bastante oportuno. Efectivamente, contar histórias para crianças é sustentar o imaginário e encontrar ideias para solucionar questões. É uma possibilidade de descobrir o mundo intenso de conflitos, dos impasses, das soluções que todos vivemos e atravessamos através dos problemas que vão sendo enfrentados (ou não), resolvidos (ou não), pelos personagens de cada história. Fazer de conta é uma fonte de cura muito rica para crianças.

É ouvindo histórias que se pode sentir emoções importantes, como a tristeza, a raiva, a irritação, o bem-estar, o medo, a alegria e a insegurança e é através de uma história que se podem descobrir outros lugares, outros tempos, outras maneiras de ser e de agir...

O “Paraíso das Flores” ficará eternamente conhecido como o sítio onde o Pássaro Tobias costumava levar os meninos e meninas especiais para colherem as flores brancas que lhes proporcionariam momentos de felicidade junto das suas famílias.

E foi com base nesta história (Paraíso das Flores) que as “Sementinhas” começaram por desenhar, cortar e pintar as flores que entregaríamos a cada uma das crianças do IPO Porto na esperança de dias coloridos e rápidas melhores!

Seguiram-se os ensaios com aquelas que viriam a ser as protagonistas de uma história simples nas palavras e forte na mensagem que pretendia passar...



A ansiedade do momento final corria no olhar de todos aqueles que em breve seriam confrontados com uma realidade dura, fria, cruel, incompreensível, mas real...

### Resultado

1 de Junho de 2009. Chegara o dia! À hora marcada e no ponto de encontro combinado os Voluntários chegaram às instalações do IPO Porto, Serviço de Pediatria.

Foi com um sorriso nos lábios que descobriram um espaço alegre, acolhedor e familiar! Os medos e anseios deram lugar à esperança e à fé. E foi nesse ambiente intimista e calmo que se deu início à actividade.

Entre os olhares atentos dos ouvintes da história enchíamo-nos de coragem para transmitir palavras de apreço, respeito, admiração e esperança...a todos os que diariamente são verdadeiros HERÓIS! Heróis reais, com sonhos cor-de-rosa...

Actividade	Era Uma Vez...		
Data	1 de Junho de 2009		
Voluntários que participaram nesta Actividade			
Ana Carvalho		Susana Abreu	
Joana André		Susana Lopes	
Sílvia Mendes			
N.º de Beneficiários	N.º de Voluntários	Duração da Acção	Total de horas de Voluntariado
3	5	2 Horas e 50 Minutos	14 Horas e 10 Minutos
Parceiros desta Actividade			
			

**Tabela 6:** Resumo da Actividade – Era Uma Vez...



## 2.7. Entrega de Roupa – Casa do Regaço



**Figura 6:** Fotos da Actividade – Entrega de Roupa – Casa do Regaço.

A SEMENTE realizou mais uma actividade dedicada aos mais pequenos. Desta vez, no dia 20 de Junho, quatro Voluntários rumaram até à Póvoa de Varzim – à Casa do Regaço – para distribuir roupa nova (oferecida por uma instituição que prefere manter o anonimato) às crianças deste Centro de Acolhimento Temporário.

A recepção não podia ter sido melhor! Todas as crianças, com um sorriso nos lábios e um brilho no olhar contagiaram e apaixonaram os Voluntários participantes nesta actividade, desde o primeiro minuto, no hall de entrada aquando das boas vindas.


À chegada a curiosidade emergiu em cada rosto, todos queriam saber o conteúdo das caixas: “*o que é isto?*” perguntava constantemente uma menina de apenas dois anos. A visita teve início com a distribuição do lanche aos mais pequeninos, que os Voluntários também ofereceram.



Seguiu-se uma visita guiada à Casa do Regaço feita por alguns dos meninos acolhidos na instituição. Foi o momento de serem os Voluntários a transparecer espanto. Todas as divisões da casa, cuidadosamente tratadas e pensadas para as crianças, com cores alegres a preencher as paredes, diversos equipamentos electrodomésticos como tela televisiva, leitor de dvd, computador, aparelhagem, etc, e espaços para brincar, verdadeiros refúgios para dar asas ao imaginário infantil.

Chegado o momento da distribuição das roupas, a explosão de alegria foi ainda maior. Uns quiseram experimentar de imediato, outros queriam ainda mais, alguns solicitaram a marcação com os respectivos nomes nas peças a eles atribuídas, outros não as queriam devolver mesmo tendo-lhes dito que as peças iriam ser lavadas antes de serem usadas... Foi a euforia total!

Os Voluntários da SEMENTE ficaram rendidos! Rendidos àqueles meninos e meninas tão especiais, rendidos àquela casa tão apaixonadamente preparada e, principalmente, rendidos ao amor que unia cada uma das crianças às outras como se tratassem, na realidade, de irmãos. O desejo de voltar era unânime! Por isso ficou a promessa e a vontade!

Atividade	Entrega de Roupa – Casa do Regaço		
Data	20 de Junho de 2009		
Voluntários que participaram nesta Atividade			
Daniela Carneiro		Sílvia Mendes	
Luciana Rocha		Susana Abreu	
N.º de Beneficiários	N.º de Voluntários	Duração da Acção	Total de horas de Voluntariado
25	4	3 Horas e 30 Minutos	14 Horas
Apoiantes desta Atividade			
 <small>SERVIÇO INTERMUNICIPALIZADO DE GESTÃO DE RESÍDUOS DO GRANDE PORTO</small>			

**Tabela 7:** Resumo da Actividade – Entrega de Roupa – Casa do Regaço.

## 2.8. Ambiente no Palco



**Figura 7:** Fotos da Actividade – Ambiente no Palco.

SEMENTE cheia de emoções!

Antes das 14h30 do passado dia 22 de Junho começaram a chegar à LIPOR as primeiras crianças participantes da actividade “Ambiente no Palco”. Esta actividade consistiu na visualização de uma peça de teatro com a temática do ambiente e foi realizado no Auditório da Central de Valorização Orgânica da LIPOR.

Na cara das crianças notava-se uma grande expectativa e ansiedade, talvez por nunca terem ido ao teatro. Todavia, o espectáculo não podia começar sem a chegada de todas as crianças (95 no total e 27 adultos). A ansiedade era grande!

Eis que começou o espectáculo! As emoções não tiveram barreiras, transbordaram e contagiaram todos os presentes.

Foi com muito entusiasmo que sentiram a entrada em cena das personagens Felícia e sua irmã, com roupas verdes, um sinal de esperança e de vida. O encenador, ao longo de toda a peça, levou-nos a viver muitas emoções, através da voz, música, expressão corporal e dos olhares das personagens.

A plateia deixou-se envolver pela história e acompanhou Felícia na sua viagem. Durante a viagem, Felícia, alertou as crianças para a necessidade de irem à escola para aprender e preservarem os amigos: *“É muito triste estar-se sozinho!”*

Todo o espectáculo foi marcado por uma grande beleza e magia!

<b>Actividade</b>	O Ambiente no Palco		
<b>Data</b>	22 de Junho de 2009		
<b>Voluntários que participaram nesta Actividade</b>			
Ana Carvalho	Luciana Rocha		
Daniela Carneiro	Maria do Céu Barbosa		
Emília Machado	Rosa Veloso		
Filipe Carneiro	Sílvia Mendes		
Inês Pereira	Susana Abreu		
<b>N.º de Beneficiários</b>	<b>N.º de Voluntários</b>	<b>Duração da Acção</b>	<b>Total de horas de Voluntariado</b>
122	10	3 Horas	30 Horas
<b>Apoiantes desta Actividade</b>			
			
<small>SERVIÇO INTERMUNICIPALIZADO DE GESTÃO DE RESÍDUOS DO GRANDE PORTO</small>			

**Tabela 8:** Resumo da Actividade – O Ambiente no Palco.

## 2.9. Pequenos Chef's



**Figura 8:** Fotos da Actividade – Pequenos Chef's.

A actividade “Pequenos Chef's”, enquadrada no mês da Criança promovido pela SEMENTE, decorreu na tarde do dia 30 de Junho, nas instalações da Horta da Formiga, na LIPOR.

Esta actividade foi dirigida a um grupo 8 crianças (entre os 6 e os 10 anos) do Centro António Cândido, do Porto, Lar de Acolhimento de Crianças e Jovens. Esta Instituição pertence ao Centro Distrital de Segurança Social do Porto e acolhe 46 crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 3 e os 18 anos.

Esta animada actividade só foi possível realizar graças à disponibilidade e dedicação de 10 Voluntários da SEMENTE que se empenharam em tornar esta tarde espectacular para as crianças participantes. Objectivo cumprido!

Foi feita uma dinâmica de acolhimento da responsabilidade do Voluntário “Amigo Maia”, assim designado carinhosamente pelas crianças, para todos se conhecerem e se prepararem para uma tarde animada.

Na cozinha, os pequenos chefes demonstraram entusiasmo e “trabalharam” afincadamente.


Tudo foi pensado para que a tarde fosse inesquecível e as crianças pudessem experimentar práticas de cozinha com toda a segurança. A cozinha foi organizada em 5 áreas/bancas de trabalho, onde se realizaram 2 receitas por banca. Por cada banca foram afectos 2 Voluntários, responsáveis pela orientação dos trabalhos. De referir que os pequenos chefes foram muito curiosos, com muita iniciativa e quiseram participar na confecção das receitas de todas as bancas.

Foi possível experimentar algumas práticas de cozinha e preparar, com a ajuda dos Voluntários, o lanche que todos tiveram oportunidade de provar e que consistiu no seguinte:

- Pizza em massa de pão;
- Bolo de casca de banana;
- Bolo de chocolate;
- Areias;
- Sandes de paté de atum com alface em forma de bonecos;
- Folhados de salsicha;
- Fruta com chocolate;
- Centro de queijo com marmelada;
- Batido de banana, ananás e gelado de limão;

Enquanto os bolos, a pizza e os folhados estiveram no forno, as crianças tiveram oportunidade de conhecer o circuito de compostagem caseira da Horta da Formiga e conhecer algumas plantações.

No final puderam saborear os seus próprios “petiscos”!!! Foi uma tarde muito divertida e nutritiva.

Actividade	Pequenos Chef's		
Data	30 de Junho de 2009		
Voluntários que participaram nesta Actividade			
Ana Lopes		Isabel Nogueira	
António Maia		Joana Santos	
Cláudia Mouro		Luciana Rocha	
Daniela Carneiro		Rosa Veloso	
Isabel Cabral		Susana Abreu	
N.º de Beneficiários	N.º de Voluntários	Duração da Acção	Total de horas de Voluntariado
8	10	3 Horas e 30 Minutos	35 Horas
Apoiantes desta Actividade			
<div><p>SERVIÇO INTERMUNICIPALIZADO DE GESTÃO DE RESÍDUOS DO GRANDE PORTO</p></div>			

**Tabela 9:** Resumo da Actividade – Pequenos Chef's.



## 2.10. Uma Aventura no Zoo...



**Figura 9:** Fotos da Actividade – Uma Aventura no Zoo.

No dia 15 de Julho de 2009, a SEMENTE levou 36 elementos da CerciEspinho a visitar o Jardim Zoológico da Maia.

Para melhor descrever as sensações e emoções despertadas ao longo desta Aventura segue-se o testemunho de dois Voluntários SEMENTE, o Telmo e Juliano.





*Esta actividade fez-me sentir que devia agradecer pela vida que tenho. Fiquei muito contente por ver que aquelas pessoas foram o centro das atenções por uma manhã, o que deve ser raro na vida delas. E todos nós, gostamos de ser o centro das atenções nem que seja no nosso dia de anos.*

*Inicialmente, é mais ou menos como estarmos com alguém com uma língua diferente. No início não percebemos nada mas, depois, passado um pouco, com os gestos, com o olhar começamos a perceber.*

*Lidar com pessoas desconhecidas e diferentes é uma aventura enorme.*

Voluntário SEMENTE, Telmo Machado

*O sorriso e a alegria deles fez-me sentir bem. Ver que estamos a fazer algo importante e que vai ficar na memória deles por algum tempo. Num primeiro momento não sabemos o que fazer, o que dizer, como reagir mas, depois, pouco a pouco, começamos a sentirmo-nos mais próximos e começamos a perceber o que podemos dizer ou não. E como eles necessitam de um grande contacto físico também nos fazem recuar um pouco no primeiro momento mas, no fim, essas barreiras também são ultrapassadas.*

*O ponto alto desta actividade, para eles, foi o contacto com a foca, os beijinhos da foca... Para eles a situação do hipopótamo foi mesmo uma aventura, porque lá está, estiveram mais próximos.*

Voluntário SEMENTE, Juliano Ferreira

#### Perfil Voluntário SEMENTE

**Nome:** Telmo Jorge Santos Machado

**Data de Adesão SEMENTE:** 27.01.2009

**Número de Sócio:** 60

#### Voluntariado

##### Público Alvo:

Crianças – Lares de Órfãos

##### Actividade SEMENTE de eleição:

Uma Aventura no Zoo

##### Futuro:

Trabalhar com lares de crianças órfãs, pois são pessoas que considera esquecidas e maltratadas.

#### O que diz o Telmo...

*“A SEMENTE é um grupo que se preocupa com todo o tipo de acções sociais e com todos os públicos”*

*“A SEMENTE é um grupo que está bem organizado... é um grupo que eu pensava que não podia existir...”*

*“A SEMENTE é o futuro e, somos nós, Voluntários, que temos que cuidar dela para dar frutos.”*

### Perfil Voluntário SEMENTE

**Nome:** Juliano Olívio Coelho Ferreira

**Data de Adesão SEMENTE:** 08.11.2006

**Número de Sócio:** 27

#### Voluntariado

##### Público Alvo:

Invisuais, crianças, deficientes, Bairros Sociais.

##### Actividade SEMENTE de eleição:

Todas.

##### Futuro:

Realizar actividades com os Invisuais, público que representa uma grande Aventura.

### O que diz o Juliano...



*“Ser Voluntário é dar um bocadinho de nós próprios aos outros e assim poder ajudar e acompanhar os mais necessitados e as diversas causas existentes”.*

*“Com a SEMENTE, estamos mais activos, sem dúvida, nota-se na cara das pessoas, que estão satisfeitas. Somos uma equipa mais forte e mais sensibilizados para as causas sociais”.*

*“É por poder trabalhar com este tipo de grupos que gosto de participar nas actividades da SEMENTE”.*

*“Para mim o que me marca mais são as despedidas, porque ao longo da actividade criamos algumas afinidades com aquele grupo e, no momento da despedida, as emoções ficam ao rubro”.*

*“Ser Voluntário é dar sem esperar receber nada em troca”.*

<b>Actividade</b>	Uma Aventura no Zoo		
<b>Data</b>	15 de Julho de 2009		
<b>Voluntários que participaram nesta Actividade</b>			
Emília Machado		Telmo Machado	
Juliano Ferreira		Sílvia Mendes	
Luciana Rocha		Susana Abreu	
<b>N.º de Beneficiários</b>	<b>N.º de Voluntários</b>	<b>Duração da Acção</b>	<b>Total de horas de Voluntariado</b>
29 + 7 (Monitores)	6	3 Horas e 30 Minutos	21 Horas
<b>Patrocinadores desta Actividade</b>			
			

**Tabela 10:** Resumo da Actividade – Uma Aventura no Zoo.

## 2.11. Entrega de Roupas à Associação Reto à Esperança



**Figura 10:** Fotos da Actividade – Entrega de Roupas à Associação Reto à Esperança.


No passado dia 21 de Julho, a SEMENTE doou cerca de 30 sacos de roupa, recolhida no Ecocentro da LIPOR, devidamente lavada e desinfectada, à Associação Reto à Esperança.

A Associação Reto À Esperança é uma organização sem fins lucrativos que tem como principal objectivo acolher, de forma gratuita, pessoas que sofrem de qualquer tipo de dependências de drogas e álcool.

A Associação possui um conjunto de lojas, a nível nacional, nas quais vendem todo o tipo de objectos usados. Possui, ainda, oficinas ocupacionais onde os jovens, que se encontram em regime de internamento, ocupam e valorizam o seu tempo aprendendo um ofício de carpintaria, electricista, mecânica, bate-chapas, canalizador, pintura ou restauração de móveis.

Foi com um sorriso nos lábios que todos os elementos da Associação receberam a SEMENTE. Todos quiseram ajudar a descarregar a enorme quantidade de roupa. Não paravam de exclamar: *“Isto é mesmo muita roupa! E já lavadinha! Muito Obrigada!”*

A satisfação dos Voluntários da SEMENTE era plena e o sentimento do dever cumprido era unânime! Mais um gesto, múltiplos sorrisos!

Actividade	Entrega de Roupa à Associação Reto à Esperança		
Data	21 de Julho de 2009		
Voluntários que participaram nesta Actividade			
Joana André		Sílvia Mendes	
N.º de Beneficiários	N.º de Voluntários	Duração da Acção	Total de horas
N.A.	2	2 Horas e 30 Minutos	5 Horas
Apoiantes desta Actividade			
<div><p>SERVIÇO INTERMUNICIPALIZADO DE GESTÃO DE RESÍDUOS DO GRANDE PORTO</p></div>			

N.A.: Não Aplicável.

**Tabela 11:** Resumo da Actividade – Entrega de Roupa à Associação Reto à Esperança.

## 2.12. Corrente Rio Leça e Corrente Rio Ferreira



**Figura 11:** Fotos da Actividade – Corrente Rio Leça.

### **“Corrente Rio Leça”**

Pelo terceiro ano consecutivo, e após a interrupção invernal, a SEMENTE voltou a colaborar no Projecto “Corrente Rio Leça”, promovido pela Câmara Municipal da Maia, que (re)arrancou a 6 Junho.

O objectivo deste projecto consiste em sensibilizar a população local para os benefícios resultantes da despoluição do rio para, posteriormente, a envolver nas acções de limpeza programadas. Assim, para além da participação dos Voluntários da SEMENTE, outras instituições e parte da população também participaram nestas acções que decorrem aos sábados.

Embora a adesão por parte dos cidadãos não tenha sido tão significativa quanto o esperado, a maioria dos participantes revelou muito entusiasmo pelo o que se propôs fazer – a Limpeza do Rio.

**Desde Junho, nas três acções realizadas, foram recolhidos um total de 23 sacos de resíduos de 100 Litros.**

<b>Actividade</b>		Corrente Rio Leça	
<b>Data</b>		Junho a Setembro de 2009	
<b>Voluntários que participaram nesta Actividade</b>			
Bruno Ferreira Filipe Nogueira		Sílvia Mendes	
<b>N.º de Beneficiários</b>	<b>N.º de Voluntários por Acção</b>	<b>Duração de cada Acção</b>	<b>Total de horas de Voluntariado</b>
N.A.	2	3 Horas e 30 Minutos	7h x 3 Acções = 21 Horas
<b>Apoiantes desta Actividade</b>			
<div></div>			

N.A.: Não Aplicável.

**Tabela 12:** Resumo da Actividade – Corrente Rio Leça.





**Figura 12:** Fotos da Actividade – Corrente Rio Ferreira.

### **“Corrente Rio Ferreira”**



A Câmara Municipal de Valongo, em conjunto com os Municípios de Paços de Ferreira, Paredes e Gondomar e com o apoio de diversas entidades parceiras, nomeadamente a LIPOR, deu início, no passado dia 27 de Junho, às acções de Limpeza do rio Ferreira, no âmbito do Projecto “Corrente Rio Ferreira”.

A inauguração foi marcada pela presença do Exmo. Sr. Dr. Fernando Melo, Presidente da Câmara Municipal de Valongo e do Exmo. Sr. Dr. Fernando Leite, Administrador Delegado da LIPOR. A SEMENTE foi representada pelos Voluntários e Colaboradores da LIPOR, o Sr. Fernando Machado e o Filipe Nogueira.

A intervenção de limpeza, durante a semana, foi realizada por funcionários da Autarquia e aos sábados contou com a colaboração dos Voluntários e da população local, nomeadamente da SEMENTE.



Para além da limpeza das margens do rio, este projecto contempla, ainda, vistorias às habitações, monitorização da qualidade da água, sensibilização ambiental e requalificação das margens.

<b>Actividade</b>		Corrente Rio Ferreira	
<b>Data</b>		Junho a Setembro de 2009	
<b>Voluntários que participaram nesta Actividade</b>			
Bruno Ferreira		Filipe Nogueira	
Fernando Machado		Sílvia Mendes	
<b>N.º de Beneficiários</b>	<b>N.º de Voluntários</b>	<b>Duração de cada Acção</b>	<b>Total de horas de Voluntariado</b>
N.A.	4	4 Horas	16h x 4 Acções = 64 Horas
<b>Patrocinadores desta Actividade</b>			
<div></div>			

N.A.: Não Aplicável.

**Tabela 13:** Resumo da Actividade – Corrente Rio Ferreira.

## 2.13. Uma Aventura no Ar...



**Figura 13:** Fotos da Actividade – Uma Aventura no Ar.

No passado dia 6 de Setembro de 2009, a SEMENTE proporcionou a 36 jovens de três instituições – Casa do Gaiato, Obra ABC e ACREDITAR (Associação de Pais e Amigos de Crianças com Cancro) – Baptismos de Voo de Helicóptero.

O testemunho de dois Voluntários da SEMENTE que participaram nesta actividade – Fernando Machado e Carlos Mendes – exprimem, exemplarmente, a dimensão de mais esta Aventura.



### Ser Voluntário é...

**Carlos Mendes**

*“...**dar um pouco de mim** aos que mais precisam”.*

**Fernando Machado**

*“...viver a emoção e pôr-me na situação dos públicos beneficiários”*

### A SEMENTE é...

**Carlos Mendes**

*“...o meio que me permite contactar com essas pessoas, que precisam de ajuda”.*

**Fernando Machado**

*“...uma forma de integrar um grupo e exercer Voluntariado, porque de outra forma não conseguia **ajudar tanta gente**”*

### Esta Actividade...

**Carlos Mendes**

*“Notava-se que os jovens do Gaiato **estavam felizes**. Eles riam-se, faziam perguntas... **Foi uma experiência única na nossa vida e na vida deles também.**”*

**Fernando Machado**

*“Quando soube que também ia andar de helicóptero fiquei com aquela curiosidade... senti-me um miúdo tal como eles, **senti uma forte emoção**”.*

### A Melhorar...

**Carlos Mendes**

*“Melhorar? Nada! Foi tudo óptimo... sempre que o helicóptero levantava ou aterrava a alegria era geral. Todos sorriam e diziam adeus. Notava-se que estavam a gostar e a aproveitar cada minuto”.*

**Fernando Machado**

*“De umas acções para as outras, vamos sempre melhorando. Se hoje não correr bem, amanhã vai, de certeza, correr melhor”.*

### A adesão à SEMENTE...

**Carlos Mendes**

*“No início, lembro-me de falar entre colegas em entrar mas, depois, achávamos que só os Colaboradores com cargos superiores é que se inscreviam e achamos que íamos destoar. E o tempo foi passando.*

*Depois de eu entrar já vieram ter comigo mais colegas a perguntar como eram as actividades e como faziam para entrar. **Uns chamam os outros...**”*

**Fernando Machado**

***“Aumentou a nossa responsabilidade.** Eu já sabia que há muitas dificuldades, que muitas pessoas que passam por dificuldades, desde pessoas que não têm o que comer, que não conseguem fazer os tratamentos necessários... E agora consigo ainda ver mais, porque consigo chegar a outros grupos, ao andarmos mesmo no terreno sentimos mais as dificuldades das pessoas.”*

### A trabalhar no FUTURO...

**Carlos Mendes**

*“...com os Idosos!”*

**Fernando Machado**

***“...qualquer grupo que surja sou capaz de os receber de braços abertos”***

<b>Actividade</b>	Uma Aventura no Ar		
<b>Data</b>	6 de Setembro de 2009		
<b>Voluntários que participaram nesta Actividade</b>			
Carlos Mendes		Juliana Santos	
Fernando Machado		Luciana Rocha	
Fernando Leite		Pedro Leite	
Joana André		Rosa Veloso	
Joana Oliveira		Susana Abreu	
Juliano Ferreira			
<b>N.º de Beneficiários</b>	<b>N.º de Voluntários</b>	<b>Duração da Acção</b>	<b>Total de horas de Voluntariado</b>
37	11	3 Horas e 30 Minutos	38 Horas e 30 Minutos
<b>Apoiantes desta Actividade</b>			
<div><div></div><div><div>Serviço InterMunicipalizado de Gestão de Resíduos do Grande Porto</div></div></div>			

N.A.: Não Aplicável.

**Tabela 14:** Resumo da Actividade – Uma Aventura no Ar.

## 2.14. Rondas da Caridade – LBV



**Figura 14:** Fotos da Actividade – Rondas da Caridade – LBV.

Mais do que descrever a actividade, este ano optou-se por divulgar o testemunho de três Voluntários que participaram em três das rondas desta série de seis rondas do ano de 2009.

*“No passado dia 05 de Setembro, a Filipa, a Mónica e o Luís, membros do grupo de voluntariado SEMENTE, tivemos a oportunidade de participar numa campanha de distribuição de alimentos a pessoas Sem-Abrigo da cidade do Porto.*

*A iniciativa contou com mais voluntários da Legião da Boa Vontade que nos acolheram de forma calorosa, tornando a nossa experiência ímpar e repleta de significado. De forma unânime, sentimos que o **nosso contributo**, embora singelo, **representa uma melhoria nas condições de vida dos Sem-Abrigo** fazendo querer repetir a experiência.*



*Queremos agradecer de uma forma muito especial à Luciana Rocha que nos acompanhou e possibilitou a participação nesta Ronda da Caridade e a todos os voluntários da Legião da Boa-Vontade que realizam um trabalho altruísta imprescindível de inegável valor há vários anos.*

*A todos, muito obrigado e Bem-hajam!”*

Voluntários SEMENTE

Actividade	Rondas da Caridade LBV		
Data	Sextas-feiras de Setembro de 2009		
Voluntários que participaram nesta Actividade			
Aldora Pinheiro		M <sup>a</sup> da Assunção Barbosa	
Filipa Pereira		Mónica Fonseca	
Joaquim Navio		Rosa Veloso	
Luís Spratley		Susana Lopes	
N.º de Beneficiários	N.º de Voluntários	Duração da Acção	Total de horas de Voluntariado
N.A.	8	7h <sup>4</sup> x 6 dias = 42 Horas	84 Horas
Apoiantes desta Actividade			
			

N.A.: Não Aplicável.

**Tabela 15:** Resumo da Actividade – Rondas da Caridade – LBV.

<sup>4</sup> Uma vez que a duração das rondas é variável, optou-se por estimar um valor de duração médio por ronda.

## 2.15. Vamos Ajudar a Bruna!



**Figura 15:** Fotos da Actividade – Vamos Ajudar a Bruna.

Os Voluntários da SEMENTE promoveram uma acção de angariação de fundos para, através da venda de bilhetes para o espectáculo de variedades dos “Amigos do Ambiente”, doar a uma menina que sofre de uma doença rara de pele, a Bruna.

### A Bruna

A Bruna é uma menina de 5 anos de idade, residente em Baguim do Monte. Sofre de uma doença rara, chamada *Epidermólise Bolhosa Distrófica*. Trata-se de uma doença crónica, caracterizada pelo aparecimento de pequenas bolhas ou vesículas, que podem surgir em diversas partes do corpo. Provoca desde comichão a feridas, pelo que a necessidade de cuidados e produtos específicos é bem patente, como por exemplo na escolha dos tecidos da roupa da Bruna!

## **O Espectáculo**

O espectáculo decorreu no dia 13 de Setembro, no Centro Paroquial de Baguim do Monte.

Só foi possível concretizar este desafio com o apoio e participação dos oito Voluntários SEMENTE, da Junta de Freguesia de Baguim do Monte, do Agrupamento 405 – Corpo Nacional de Escutas, da UNICER, do Clube de Motards Black Dragons e da New Textiles.

Este evento mobilizou cerca de 200 participantes que quiseram ajudar a Bruna, entre os quais a Campeã Olímpica Fernanda Ribeiro.

Um dos pontos altos desta festa foi o discurso da pequena Bruna, que falou a todos da sua doença com a maior naturalidade e inocência.

O espectáculo de variedades incluiu imitações, caricaturas, música e muita animação, proporcionados pelos divertidos artistas dos “Amigos do Ambiente”.

## **Os Resultados...**

A SEMENTE, os “Amigos do Ambiente”, a Junta de Freguesia de Baguim do Monte, entre outros apoiantes contribuíram para um dia especial na vida da Bruna.

No final do espectáculo foi entregue à Bruna e à sua família roupa interior, especialmente produzida com fibras específicas e indicadas para casos de tratamento e prevenção de doenças de pele, oferta de uma empresa sediada em Guimarães, a New Textiles. Foi, ainda, com o maior agrado, que a SEMENTE também, ofereceu um cheque...

...no valor de 1.335,00€!

Tudo isto, para além de uma tarde bem passada e dos muitos sorrisos que a Bruna exibiu perante todos, alegre com a festa e com a iniciativa!

Deixamos o testemunho de dois Voluntários SEMENTE que ficaram muito sensibilizados com este caso:



*“Foi um Domingo especial porque com o sorriso da Bruna e a boa-vontade de todos os presentes percebi novamente que mais do que fazer os programas triviais a que nos habituamos, **tirar um pouquinho do nosso tempo para ajudar alguém pode deixar-nos muito mais preenchidos**, e até mais felizes do que o que esperávamos. Foi isso que a grande alegria da Bruna me deu: a satisfação de alguma forma de fazer parte da sua alegria. Foi também o dia em que conheci outra menina muito especial, como a Bruna que me encantou e espero vir a poder ajudar, a Alice.”*

Voluntário SEMENTE, Márcio Ribeiro

*“Da tarde que passamos com a Bruna, guardei lições sobre o que não sabia e lembrei coisas que já sabia... Mas, o mais importante de tudo foi o que pudemos aprender como “Sementes”! E, para mim, foi que são os sorrisos que oferecemos que fazem os outros sorrir, e os sorrisos que nos retribuem que nos mantêm capazes de continuar a dar, a amar...a ser feliz.*

***Foi um dia marcado pelos sorrisos.** Pelo sorriso de quem procurava apoio, pelo sorriso dos que tentaram ajudar, pelo sorriso de satisfação por uma pequena missão cumprida. E, acima de tudo, pelo grande e autêntico sorriso da Bruna, que nos mostrou que quanto maiores as adversidades, mais é necessário saber ser feliz. Obrigada Bruna!”*

Voluntária SEMENTE, Lia Sousa

Actividade		Vamos Ajudar a Bruna	
Data		13 de Setembro de 2009	
Voluntários que participaram nesta Actividade			
Emanuel Maia		Nuno Barros	
Fernando Machado		Rosa Veloso	
Lia Sousa		Sílvia Mendes	
Luciana Rocha		Susana Abreu	
Márcio Ribeiro			
N.º de Beneficiários	N.º de Voluntários	Duração da Acção	Total de horas de Voluntariado
1	9	6 Horas e 30 Minutos	58 Horas e 30 Minutos
Apoiantes desta Actividade			
<div> </div>			

**Tabela 16:** Resumo da Actividade – Vamos Ajudar a Bruna.

## 2.16. O Sonho da Mariana!



**Figura 16:** Fotos da Actividade – O Sonho da Mariana.

A SEMENTE, após o sucesso da actividade ‘Uma Aventura no Ar’, recebeu um telefonema, da ACREDITAR – Associação de Pais e Amigos de Crianças com Cancro, a revelar a dimensão e a importância que esta actividade tinha tido para as crianças e para os pais que tiveram a oportunidade de participar na acção. Mais, agradecera do fundo do coração em nome de todos os participantes. São momentos assim, que nos enchem os corações e que nos permitem verificar o quão importante tem sido a nossa intervenção e a dimensão que estamos a assumir, a cada dia que passa.

Apesar de na actividade “Uma Aventura no Ar”, a SEMENTE e os Voluntários que participaram terem percebido que todos os intervenientes tinham vibrado com a viagem de helicóptero, estávamos longe de imaginar que nos corredores da unidade pediátrica do IPO, na semana após a realização da actividade, não se falasse de outra coisa... o “medo” inicial, a adrenalina despertada durante o voo, a emoção na aterragem... tudo era descrito ao pormenor!





Foi assim que a Mariana e os seus pais tiveram conhecimento da existência da SEMENTE e da actividade que tinha decorrido. A Mariana não tinha podido participar, pois encontrava-se em tratamento e não teve autorização médica para o fazer. No entanto, a ACREDITAR dirigiu-nos um pedido muito, muito especial, pois a Mariana também é uma menina muito especial. Os pais solicitaram apoio para realizarem um baptismo de voo surpresa, no 13º aniversário da Mariana. Apesar da Mariana não estar com disposição para celebrações e afirmar não querer comemorar o seu aniversário, os pais empenharam-se em registar o dia de uma forma diferente, marcante, para que o registo ficasse na memória de todos. E nada mais marcante do que voar pela primeira vez!

Assim, a SEMENTE, com o total apoio da Helitours ofereceu a viagem à Mariana, aos pais e a três amiguinhas, que consistiu num passeio de helicóptero pela Foz do Douro.

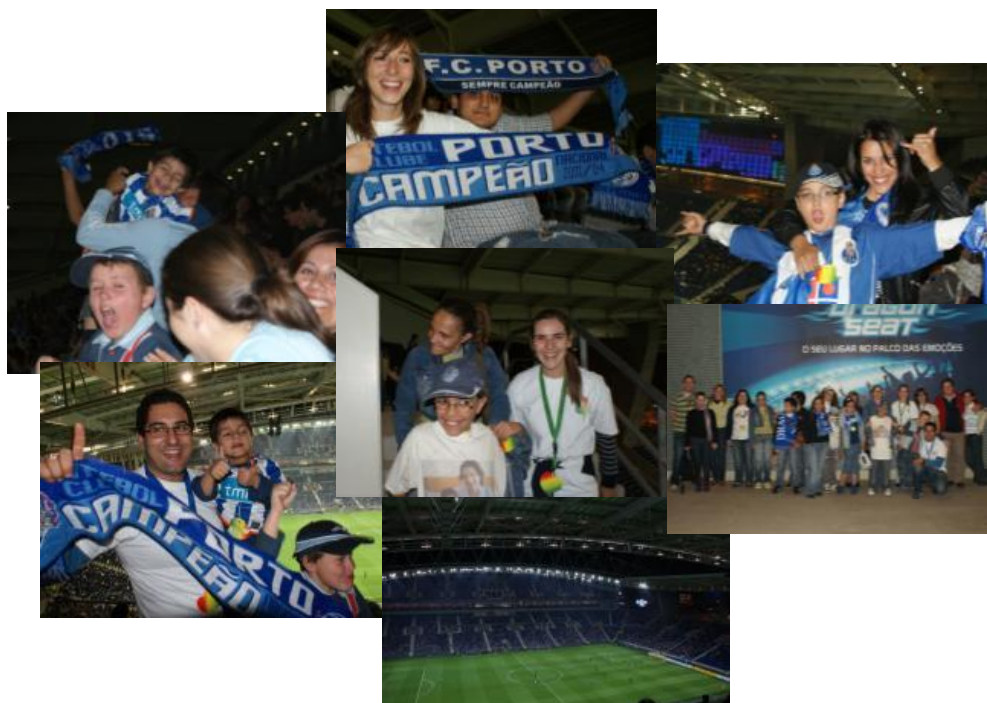
O sorriso da Mariana, o olhar envolto em lágrimas dos pais e a felicidade das três amiguinhas que partilharam o momento, despertaram nas Voluntárias que participaram na acção sentimentos de profunda emoção.

Foi um dia Feliz, com os sentimentos à flor da pele, mas com uma certeza – o momento jamais será esquecido por todos os que contribuíram para o realizar e para **a Mariana, uma menina linda, corajosa e com muita vontade de vencer e viver.**

Actividade	O Sonho da Mariana		
Data	11 de Outubro de 2009		
Voluntários que participaram nesta Actividade			
Sílvia Mendes		Susana Abreu	
N.º de Beneficiários	N.º de Voluntários	Duração da Acção	Total de horas
6	2	1 Hora	2 Horas
Patrocinadores desta Actividade			
		 SERVIÇO INTERMUNICIPALIZADO DE GESTÃO DE RESÍDUOS DO GRANDE PORTO	

**Tabela 17:** Resumo da Actividade – O Sonho da Mariana.

## 2.17. Uma Goleada de Sonhos...



**Figura 17:** Fotos da Actividade – Uma Goleada de Sonhos.

No passado dia 17 de Outubro, a SEMENTE, com o apoio do F. C. Porto SAD levou um grupo de 75 crianças/jovens provenientes do Centro Juvenil de Campanhã e da ACREDITAR – Associação de Pais e Amigos de Crianças com Cancro a assistir ao jogo de futebol F. C. Porto – Sertanense, no Estádio do Dragão.

O jogo foi muito disputado e marcado por momentos de grande emoção e descontração, com muitas explosões de alegria, pois foram marcados 4 golos.

Muitos dos participantes não conheciam o Estádio do Dragão, o que tornou o momento ainda mais especial e preenchido com reacções muito diversas, entre risos, abraços, carinhos, gritos e um forte sentimento de incredulidade.

A ‘Goleada de Sonhos’ foi um delírio para uns e conforto para outros.

Foi emocionante...

...ver os mais pequenos felizes e delirantes com as (novas) experiencias que a SEMENTE lhes conseguiu proporcionar.

... e como “tão pouco” faz tanto!

Fica o testemunho da Voluntária da SEMENTE, Maria Barbosa, que participou na “Goleada de Sonhos”:

*“Estive com os meninos do Centro Juvenil de Campanhã e todos gostaram imenso... é uma actividade que devemos repetir, principalmente com o meu clube... mas para isso tínhamos que ir lá abaixo... Sou benfiquista!*

*O ponto alto foi a vitória do F.C.P. para os miúdos, claro! Para mim não! Para mim era o Porto ter perdido.”*

Voluntária SEMENTE, Maria Barbosa



#### Perfil Voluntária SEMENTE

**Nome:** Maria do Céu Barbosa

**Data de Adesão SEMENTE:** 02.01.2008

**Número de Sócio:** 48

#### Voluntariado

##### Público Alvo:

Crianças, mães adolescentes e IPO Porto.

##### Actividade SEMENTE de eleição:

Ambiente no Palco

##### Futuro:

Trabalhar com estes públicos e alargar as actividades, também para mães adolescentes.

O que representa a SEMENTE e as actividades para a Maria:



**“Melhorar um bocadinho a vida daqueles que mais precisam!”**

**“Agora estamos todos envolvidos nas acções de solidariedade.”**

**“Começou quando eu vim ajudar na campanha de angariação de alimentos e o bichinho activou. Tinha que ajudar!”**

**“Participamos quando temos disponibilidade, quando as acções também nos sensibilizam mais! Uma horinha num mês não é nada para nós, mas é muito para aqueles que mais precisam!”**

**“Ajudou-me a alargar horizontes!”**

<b>Actividade</b>	Uma Goleada de Sonhos		
<b>Data</b>	17 de Outubro de 2009		
<b>Voluntários que participaram nesta Actividade</b>			
Aldora Pinheiro		Joana André	
Conceição Maia		Maria Barbosa	
Daniela Carneiro		Sílvia Mendes	
Emanuel Maia		Susana Abreu	
<b>N.º de Beneficiários</b>	<b>N.º de Voluntários</b>	<b>Duração da Acção</b>	<b>Total de horas de Voluntariado</b>
60	8	3 Horas e 15 Minutos	26 Horas
<b>Patrocinadores desta Actividade</b>			
 FUTEBOL CLUBE DO PORTO - FUTEBOL, S.A.D.		 SERVIÇO INTERMUNICIPALIZADO DE GESTÃO DE RESÍDUOS DO GRANDE PORTO	

**Tabela 18:** Resumo da Actividade – Uma Goleada de Sonhos.

## 2.18. Da Qualificação para a Inclusão



**Figura 18:** Fotos da Actividade – Da Qualificação para a Inclusão.


Em Outubro de 2009, a SEMENTE arrancou com uma nova iniciativa – “Da Qualificação para a Inclusão” – que tem como objectivo apoiar crianças e jovens em idade escolar e pertencentes a grupos sociais mais desfavorecidos, na sua qualificação escolar para posterior Inclusão Social.

Dois Voluntários da SEMENTE com formação avançada em determinadas áreas disponibilizaram-se para colaborar neste projecto. O Dr. Nuno Barros para apoiar na disciplina de Inglês e o Sr. Vítor Oliveira para apoiar na disciplina de Informática.

Actualmente, as crianças apoiadas são provenientes do Bairro Social do Castro, situado na Freguesia de Baguim do Monte e utentes dos serviços de ATL da Associação Amigos do Padre Moura (AAPM).

A SEMENTE pretende actuar no sentido de romper com um futuro que parece já traçado, mas que, em nosso entender, pode ser combatido e encarado com sucesso.

As aulas decorrem semanalmente nas instalações da AAPM e têm-se revelado um sucesso, por isso a SEMENTE pretende alargar este projecto a outras Associações no início do próximo ano escolar.

<b>Actividade</b>	Da Qualificação para a Inclusão		
<b>Data</b>	De Outubro a Dezembro de 2009		
<b>Voluntários que participaram nesta Actividade</b>			
Nuno Barros		Vítor Oliveira	
<b>N.º de Beneficiários</b>	<b>N.º de Voluntários</b>	<b>Duração da Acção</b>	<b>Total de horas de Voluntariado</b>
6	2	1 Hora/ Sessão	1 Hora x13 Sessões = 13 Horas
<b>Patrocinadores desta Actividade</b>			
<div> <small>SERVIÇO INTERMUNICIPALIZADO DE GESTÃO DE RESÍDUOS DO GRANDE PORTO</small></div>			

**Tabela 19:** Resumo da Actividade – Da Qualificação para a Inclusão.



## 2.19 Donativo SEMENTE – S. Tomé e Príncipe



**Figura 19:** Fotos da Actividade – Donativo SEMENTE – S. Tomé e Príncipe.


A SEMENTE continua cada vez mais sensível aos pedidos de apoio que lhe são dirigidos!

A actuação da SEMENTE, cada vez mais diversificada e abrangente, ultrapassou os limites do território nacional! Após conhecimento, através de uma Voluntária da SEMENTE, de uma acção direccionada para a população de São Tomé e Príncipe que consistia em angariar e enviar bens para a população local mais carenciada, entre os quais roupa, electrodomésticos e demais materiais necessários e essenciais à vida quotidiana, a SEMENTE reuniu esforços para dar resposta a este pedido tão comovente.

Foi possível, com o apoio da LIPOR, nomeadamente com a Oficina EEER (Equipamento Eléctrico e Electrónico Recuperado) doar 2 televisões de 37 cm (uma Siemens e uma Grunding), 2 comandos novos Grunding, 2 leitores de vídeo Sanyo e cabos de alimentação remanufacturados, além de 5 sacos de roupa, recolhida no

Ecocentro da LIPOR, devidamente lavada, desinfectada e ensacada e 40 cassetes de vídeo de desenhos animados.

Foi com enorme satisfação que os Voluntários da SEMENTE viram mais uma acção cumprida e bem sucedida, ao enviar para a população de S. Tomé e Príncipe estes materiais num contentor adequado ao respectivo transporte.

<b>Actividade</b>	Donativo SEMENTE – S. Tomé e Príncipe		
<b>Data</b>	23 de Outubro de 2009		
<b>Voluntários que participaram nesta Actividade</b>			
Elsa Teixeira		Sílvia Mendes	
Joana André		Susana Abreu	
Luciana Rocha			
<b>N.º de Beneficiários</b>	<b>N.º de Voluntários</b>	<b>Duração da Acção</b>	<b>Total de horas de Voluntariado</b>
N.A.	5	N.A.	N.A.
<b>Apoiantes desta Actividade</b>			
<div> <small>Serviço Intermunicipalizado de Gestão de Resíduos do Grande Porto</small></div>			

N.A.: Não Aplicável.

**Tabela 20:** Resumo da Actividade – Donativo SEMENTE- S. Tomé e Príncipe.

## 2.20. Peditório para a Liga Portuguesa Contra o Cancro



**Figura 20:** Fotos da Actividade – Liga LPCC.

Para combater esta doença que atinge mais de 20.000 portugueses, a Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC) realiza todos os anos um peditório para angariar receitas (fruto de donativos). A SEMENTE, colaborou pelo terceiro ano consecutivo para esta causa nos dias 31 de Outubro e 1, 2 e 3 de Novembro de 2009.

Nesta acção humanitária participaram 18 Voluntários SEMENTE, aos quais se juntaram 5 jovens do EcoClube da Formiga e 3 Voluntárias da LPCC. Os Voluntários colocaram-se em pontos estratégicos de grande movimentação, nomeadamente no concelho de Gondomar, nas freguesias de Baguim do Monte (no supermercado Modelo e junto ao Cemitério) e S. Cosme (na Junta de Freguesia e junto ao Cemitério).

Os fundos recolhidos no peditório serão aplicados em campanhas de informação e prevenção, actividades de rastreio do cancro da mama, investigação, acção social e de acompanhamento de doentes e familiares, entre outros projectos desenvolvidos pela LPCC. O êxito desta acção depende, sem dúvida, dos contributos individuais. É indispensável a colaboração de todas as pessoas para que se possa fazer frente a uma doença tão grave e cruel como é o cancro.

Conscientes desta necessidade, os Voluntários da SEMENTE participaram e deram um pouco de si e do seu tempo em prol desta causa tão nobre!

Actividade	Peditório para a Liga Portuguesa Contra o Cancro		
Data	31 de Outubro a 03 de Novembro de 2009		
Voluntários que participaram nesta Actividade			
Carlos Marques		Juliano Ferreira	
Daniela Carneiro		Lia Sousa	
Diana Nicolau		Luciana Rocha	
Emanuel Maia		Márcio Ribeiro	
Emília Machado		Maria Barbosa	
Fernando Machado		Maria do Céu Silva	
Isabel Cabral		Rosa Veloso	
Joana André		Sílvia Mendes	
Joana Oliveira			
Joana Santos		EcoClube da Formiga	
		Voluntárias da LPCC	
N.º de Beneficiários	N.º de Voluntários	Duração da Acção	Total de horas de Voluntariado
N.A.	26	4 Dias	156 Horas <sup>5</sup>
Apoiantes desta Actividade			
 <small>Serviço Inter municipalizado de Gestão de Resíduos do Grande Porto</small>			

N.A.: Não Aplicável.

**Tabela 21:** Resumo da Actividade – Peditório para a Liga Portuguesa Contra o Cancro.

<sup>5</sup> Estimou-se que cada Voluntário tenha doado cerca de 6 horas do seu tempo para participar nesta acção.

## 2.21. 3º Aniversário – SEMENTE




**Figura 21:** Fotos da Actividade – 3º Aniversário SEMENTE.

No passado dia 8 de Novembro a SEMENTE comemorou o seu 3º Aniversário!

Para o comemorar e felicitar todos os Voluntários, a SEMENTE ofereceu, a título simbólico, um vaso a cada um dos Voluntários, especialmente decorado para esta ocasião com uma mensagem especial. Cada vaso foi assinado com um nome dos já muitos beneficiários das actividades realizadas pela Associação, em jeito de agradecimento pelo envolvimento e participação de todos os Voluntários nas acções de solidariedade da SEMENTE.

Um muito OBRIGADA A TODOS por todos os MOMENTOS SEMENTE...

PARABÉNS SEMENTINHAS!

Actividade	3º Aniversário SEMENTE		
Data	08 de Novembro de 2009		
Voluntários que participaram nesta Actividade			
Aldora Pinheiro		Maria Barbosa	
Cristina Ferreira		Maria do Céu Silva	
Diana Nicolau		Rosa Pinto	
Joana André		Rosa Veloso	
Márcio Ribeiro		Sílvia Mendes	
N.º de Beneficiários	N.º de Voluntários	Duração da Acção	Total de horas de Voluntariado
80	10	2 Horas e 45 Minutos	27 Horas e 30 Minutos
Apoiantes desta Actividade			
<div> <small>Serviço Intermunicipalizado de Gestão de Resíduos do Grande Porto</small></div>			

**Tabela 22:** Resumo da Actividade – 3º Aniversário SEMENTE.



## 2.22. Christmas Bazar



**Figura 22:** Fotos da Actividade – Christmas Bazar.

A SEMENTE participou no 1º *Interact Flea Market / Christmas Bazar* “Faça a diferença por Timor!” promovido pelo Colégio CLIP – Colégio Luso Internacional do Porto, no passado dia 28 de Novembro de 2009.

O principal objectivo desta iniciativa consistiu em angariar fundos, através do pagamento de uma inscrição, para o desenvolvimento de um Projecto na área da Educação em Timor.

A SEMENTE, com o apoio da LIPOR e da Horta da Formiga, aceitou mais este desafio e promoveu uma venda de Natal de produtos da Horta da Formiga (azeite e vinagre aromatizados, piri-piri, mel, compotas, marmelada, loureiro e diversos chás - alecrim, erva príncipe, tomilho, etc).

Além do pagamento da inscrição relativa à participação no Bazar, a SEMENTE decidiu entregar também 50% da receita fruto da venda dos produtos, para a causa.

Apesar do esforço dos Voluntários, as vendas não corresponderam às nossas expectativas. Contudo, a certeza da importância da causa defendida fez com que a boa-disposição e a alegria estivessem presentes até ao final do dia.

<b>Actividade</b>	Christmas Bazar		
<b>Data</b>	09 de Novembro de 2009		
<b>Voluntários que participaram nesta Actividade</b>			
Carlos Rocha		Sílvia Mendes	
Fernando Leite			
<b>N.º de Beneficiários</b>	<b>N.º de Voluntários</b>	<b>Duração da Acção</b>	<b>Total de horas de Voluntariado</b>
N.A.	3	6 Horas e 30 Minutos	19 Horas e 30 Minutos
<b>Apoiantes desta Actividade</b>			
<div></div>			

N.A.: Não Aplicável.

**Tabela 23:** Resumo da Actividade – Christmas Bazar.

## 2.23. Um dia com o Futebol Clube do Porto



**Figura 23:** Fotos da Actividade – Um dia com o Futebol Clube do Porto.

A SEMENTE continua empenhada na concretização dos SONHOS dos mais pequenos... Desta vez, e com o apoio do Futebol Clube do Porto, levou cerca de 15 crianças e jovens da ACREDITAR – Associação de Pais e Amigos de Crianças com Cancro e respectivos pais a assistir a um treino e conhecer a equipa do Futebol Clube do Porto, no Centro de Estágios do Olival.

Com esta actividade, a SEMENTE conseguiu proporcionar momentos únicos aos participantes que tiveram a oportunidade de realizar o sonho de conhecer não só o seu ídolo, mas a equipa completa do F. C. Porto! O objectivo foi proporcionar uma manhã diferente, onde reinasse o entusiasmo e a alegria nos mais pequenos. Este objectivo não só foi atingido como superado! Apesar da fragilidade visível de alguns dos participantes, o olhar iluminado e o sorriso aberto foi o que mais se evidenciou durante aquele par de horas. Estavam realmente felizes e realizados!

Segue-se o testemunho de um Voluntário SEMENTE, o Emanuel Maia que participou nesta actividade, para melhor descrever esta actividade que marcou todos os presentes.



### A SEMENTE...

*“Deu a transparecer, para o exterior, outra imagem da LIPOR. Falava-se muito do trabalho desenvolvido pela LIPOR, nomeadamente, da separação de resíduos mas agora, também se fala da SEMENTE e das actividades que a SEMENTE desenvolve”*

### Ser Voluntário é...

*“...é **ajudar o próximo**. É sempre uma boa causa ajudar quem mais precisa. Fazer parte da SEMENTE é um orgulho, porque não nos podemos esquecer que hoje estamos a ajudar os outros, amanhã podemos ser nós, os nossos filhos ou quem sabe os nossos netos e também gostávamos que fizessem algo por nós.”*

### Esta actividade...

*“Foi espectacular, sem dúvida! Poder dar uma alegria tão grande aquelas crianças, que não transparecem mas que têm um problema tão grave... é um conforto! Se calhar não têm outra oportunidade de estar tão perto dos seus jogadores preferidos... para muitas deve ter sido o realizar de um sonho de anos. Independente das cores que os participantes vestiam foi mais uma actividade importante da SEMENTE.”*

### A actividade SEMENTE de Eleição...


*“Foi a primeira em que participei... Vamos Ajudar a Bruna! Porque ela sabe que tem um problema grave de saúde e a simplicidade dela em contornar o problema é incrível! A outra foi a Uma Goleada de Sonhos, pois dois dos miúdos que embora estivessem com os pais quiseram vir para a minha beira para eu lhes ensinar a canção do porto e isso tocou-me... E, no metro à ida embora, um deles queria vir comigo, não queria ir com a mãe.”*

## O Público de Eleição...

*“Não tenho preferência, idosos, crianças, pessoas com deficiências... pois não coloco ninguém de parte, **somos todos Seres Humanos e temos, todos, o direito à vida.** Embora não conheça nenhuma instituição em particular gostava muito de participar numa actividade com os idosos, pois respeito-os muito.”*

## Com a SEMENTE...

*“**Vivemos experiências únicas e inesquecíveis!** A participação das actividades da SEMENTE não é tempo perdido, não é em vão, que estamos a ajudar, realmente, quem precisa. Não é uma ou duas horas num fim-de-semana que nos vai atrapalhar a vida!”*

Actividade	Um dia com o Futebol Clube do Porto		
Data	02 de Dezembro de 2009		
Voluntários que participaram nesta Actividade			
Emanuel Maia		Juliano Ferreira	
Fernando Machado		Sílvia Mendes	
Fernando Rocha		Susana Abreu	
Joana Oliveira			
N.º de Beneficiários	N.º de Voluntários	Duração da Acção	Total de horas de Voluntariado
29	7	2 Horas e 30 Minutos	17 Horas e 30 Minutos
Apoiantes desta Actividade			
 FUTEBOL CLUBE DO PORTO - FUTEBOL, S.A.D.		 SERVIÇO INTERMUNICIPALIZADO de Gestão de Resíduos do Grande Porto	

**Tabela 24:** Resumo da Actividade – Um dia com o Futebol Clube do Porto.

## 2.24. Donativo SEMENTE – Entrega de Cadeira de Rodas Adaptada



**Figura 24:** Fotos da Actividade – Donativo SEMENTE – Entrega de Cadeira de Rodas Adaptada.


No passado dia 2 de Dezembro, a SEMENTE realizou mais uma actividade de solidariedade social – a atribuição de equipamento médico e ortopédico.

Desta vez os beneficiários foram a Real Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários da Póvoa de Varzim que receberam um aspirador de secreções e a família de Eduardo, um menino de 6 anos residente na Póvoa de Varzim, a quem foi oferecida uma cadeira de rodas adaptada ao seu problema de saúde.

Esta doação SEMENTE vai possibilitar a melhoria da qualidade de vida desta criança, bem como a dos seus pais, visto que agora vai ser possível deslocar-se com mais facilidade.

Foi com enorme satisfação que os Voluntários SEMENTE viram o entusiasmo e felicidade espelhado no rosto da mãe deste menino.



Actividade	Donativo SEMENTE – Entrega de Cadeira de Rodas Adaptada		
Data	02 de Dezembro de 2009		
Voluntários que participaram nesta Actividade			
Fernando Leite		Maria do Céu Silva	
Hélder Marques		Rita Rebelo	
Joana Oliveira		Sílvia Mendes	
Luciana Rocha		Susana Abreu	
N.º de Beneficiários	N.º de Voluntários	Duração da Acção	Total de horas de Voluntariado
2	8	2 Horas e 30 Minutos	16 Horas
Apoiantes desta Actividade			
<div><p>Serviço Intermunicipalizado de Gestão de Resíduos do Grande Porto</p></div>			

**Tabela 25:** Resumo da Actividade – Donativo SEMENTE – Entrega de Cadeira de Rodas Adaptada.

## 2.25. Bebés de São João



**Figura 25:** Fotos da Actividade – Bebés de S. João.

A SEMENTE associou-se ao projecto Bebés de S. João, promovido pelo Serviço de Humanização do Hospital de S. João, que consiste em apoiar as famílias mais carenciadas na preparação do enxoval dos seus bebés.

Entre o dia 12 de Outubro e o dia 30 de Outubro, a SEMENTE realizou uma campanha de recolha de produtos de bebé, junto de todos os Colaboradores da LIPOR, para angariação de produtos destinados à preparação dos enxovais dos futuros rebentos (alcofas, lençóis, babygrows, bodys, calças interiores, fraldas descartáveis e de pano, produtos de higiene, etc...). A SEMENTE contou também com o importante contributo do Colégio Novo da Maia que se associou a esta causa, assim que tomou conhecimento da campanha.

No passado dia 4 de Dezembro foram entregues 1076 produtos aos promotores da iniciativa Bebés de S. João, fruto do contributo de todos os que participaram na actividade, que serão muito úteis às futuras mães que vão, com toda a certeza, ficar radiantes com esta oferta. Mais uma vez, momentos SEMENTE que fizeram a diferença na vida dos beneficiários.

O testemunho da Inês Inácio, Voluntária e principal Impulsionadora desta actividade, uma vez que a sugestão da participação da SEMENTE na iniciativa foi feita pela Inês, descreve na perfeição a dimensão que esta acção tomou:

*"Foi o facto de ter sido mãe recentemente que me motivou para esta actividade... O balanço não podia ser mais positivo. Conseguimos 1.076 produtos... Quantos mais melhor! Foi com muita satisfação que vi a participação dos Colaboradores da LIPOR, bem como, do Colégio Novo da Maia."*

Voluntária SEMENTE, Inês Inácio



#### Perfil Voluntária SEMENTE

**Nome:** Inês Cabral Marques Inácio  
Moreira da Silva

**Data de Adesão SEMENTE:** 08.11.2006

**Número de Sócio:** 24

#### Voluntariado

**Público Alvo:**

Crianças.

#### Actividade SEMENTE de eleição:

A Galope com Um Sorriso.

#### Futuro:


Realizar actividades continuadas e com benefícios directos no dia-a-dia das Instituições.

## O que representa a SEMENTE e as actividades para a Inês:

*“Acho que a SEMENTE é um projecto de acção social interessante... **uma mais-valia para a LIPOR e para o meu crescimento pessoal.**”*

*“A SEMENTE permite-me encher corações com esperança!”*

*“A reacção dos participantes, a necessidade de afectos, marcaram-me profundamente.”*

<b>Actividade</b>	Bebés de S. João (Entrega dos Donativos)		
<b>Data</b>	04 de Dezembro de 2009		
<b>Voluntários que participaram nesta Actividade</b>			
Daniela Carneiro		Rosa Veloso	
Luciana Rocha		Sílvia Mendes	
<b>N.º de Beneficiários</b>	<b>N.º de Voluntários</b>	<b>Duração da Acção</b>	<b>Total de horas de Voluntariado</b>
N.A.	4	2 Horas e 30 Minutos	10 Horas
<b>Apoiantes desta Actividade</b>			
<div></div> <div></div>			

N.A.: Não Aplicável.

**Tabela 26:** Resumo da Actividade – Bebés de S. João.

## 2.26. Pinheiro de Natal 2009



**Figura 26:** Fotos da Actividade – Bebés de S. João.

A SEMENTE, desde há três anos, tem decorado o pinheiro de Natal da LIPOR, localizado no hall da recepção do Edifício Administrativo. Este não é um pinheirinho comum, pois os enfeites que o decoram revelam sempre parte das emoções e actividades vivenciadas pela SEMENTE nesse ano.

Para 2009 a SEMENTE decidiu decorar o pinheirinho com algo diferente, algo verdadeiramente importante e simbólico do que foi já feito ao longo destes três anos de existência.

Assim, e com o apoio de três instituições e dos seus beneficiários, a ACREDITAR, a Mãe D'Água e a Obra do Frei Gil, que realizaram especialmente para a SEMENTE alguns enfeites de Natal, foi possível decorar o Pinheiro de Natal de 2009 com toda a originalidade. O resultado não podia ser melhor – um pinheiro repleto de sentimentos e verdadeiramente iluminado.

Atividade	Pinheiro de Natal 2009		
Data	14 de Dezembro de 2009		
Voluntários que participaram nesta Atividade			
Daniela Carneiro		Sílvia Mendes	
Joana Oliveira			
N.º de Beneficiários	N.º de Voluntários	Duração da Acção	Total de horas de Voluntariado
N.A.	3	1 Hora	3 Horas
Apoiantes desta Atividade			
<div></div>			

N.A.: Não Aplicável.

**Tabela 27:** Resumo da Actividade – Pinheiro de Natal 2009.



## 2.27. Postais de Natal SEMENTE



**Figura 27:** Postais de Natal elaborados pela Fundação Lar Evangélico Português.



**Figura 28:** Postais de Natal elaborados pelo Centro de Acolhimento Temporário – A Causa da Criança.



**Figura 29:** Postais de Natal elaborados pela CerciEspinho.

Esta actividade foi particularmente dirigida às Instituições de Solidariedade Social que beneficiaram, ao longo do ano de 2009, das actividades promovidas pela SEMENTE.

Todas foram convidadas a participar na elaboração de postais de Natal para que posteriormente fossem reproduzidos em formato digital, utilizadas pela LIPOR para desejar as Boas Festas de 2009 aos seus parceiros.

Foram três as Instituições que quiseram colaborar na iniciativa SEMENTE: a Fundação Lar Evangélico Português, o Centro de Acolhimento Temporário – A Causa da Criança e a CerciEspinho.

O resultado foi mágico, único e marcante!

<b>Actividade</b>	Postais de Natal SEMENTE		
<b>Data</b>	15 de Dezembro de 2009		
<b>Voluntários que participaram nesta Actividade</b>			
Emília Machado		Sílvia Mendes	
<b>N.º de Beneficiários</b>	<b>N.º de Voluntários</b>	<b>Duração da Acção</b>	<b>Total de horas de Voluntariado</b>
N.A.	2	N.A.	N.A.
<b>Apoiantes desta Actividade</b>			
Fundação Lar Evangélico Português			

**N.A.:** Não Aplicável.

**Tabela 28:** Resumo da Actividade – Gosto pela Leitura.

## 2.28. Gosto pela Leitura



**Figura 30:** Fotos da Actividade – Gosto pela Leitura.


Nos passados dias 21, 22 e 23 de Dezembro, a SEMENTE decidiu oferecer uma lembrança de Natal a algumas instituições com as quais interagiu durante o ano de 2009. Foram muitas! Portanto, foi necessário seleccionar os beneficiários desta acção. Foi decidido que seriam as Instituições que colaboraram com a SEMENTE nas actividades dos Enfeites de Natal e dos Postais de Natal a receber a lembrança (livros infantis), em forma de agradecimento pela sua participação.

Foram as seguintes Instituições as beneficiárias: a ACREDITAR – Associação de Pais e Amigos de Crianças com Cancro, a Causa da Criança, o Centro de Acolhimento Mãe D' Água, o Centro Social Paroquial de Águas Santas, a CerciEspinho, o Lar Evangélico Português e a Obra do Frei Gil de Ramalde.

Aquando da oferta, foi possibilitado aos Voluntários uma visita à Instituição. Esta experiência foi extremamente enriquecedora, pois permitiu conhecer um pouco

melhor a realidade e dificuldades das instituições, e perceber como pequenos gestos podem fazer a diferença.

Os Voluntários SEMENTE foram recebidos pelas Instituições de uma forma afectuosa!

Actividade	Gosto pela Leitura		
Data	21, 22 e 23 de Dezembro de 2009		
Voluntários que participaram nesta Actividade			
Ana Tenreiro		Fernando Machado	
Carlos Mendes		Joana Santos	
Diana Nicolau		Luciana Rocha	
Emanuel Maia		Sílvia Mendes (5 visitas)	
Emília Machado		Susana Abreu	
N.º de Beneficiários	N.º de Voluntários	Duração da Acção	Total de horas de Voluntariado
182	10	1 Hora e 30 Minutos <sup>6</sup>	21 Horas
Apoiantes desta Actividade			
<div><p>Serviço Intermunicipalizado de Gestão de Resíduos do Grande Porto</p></div>			

**Tabela 29:** Resumo da Actividade – Gosto pela Leitura.

<sup>6</sup> Estima-se que cada visita tenha durado cerca de 1h30m.

## 2.29. Pedidos de Apoio dirigidos à SEMENTE

A SEMENTE tem recebido, cada vez mais, pedidos de apoio, quer por via dos Voluntários, quer via LIPOR, quer por via directa (e-mail da Associação), o que revela a dimensão e o impacto que as actividades da SEMENTE têm na sociedade. Esta situação é motivo de grande orgulho para os elementos da Direcção e para os Voluntários.

A maioria das solicitações dirigidas à SEMENTE são de carácter material/em géneros (como o pedido, já referenciado no ponto n.º 2.17 do relatório, para S. Tomé e Príncipe).

O Banco de Esperança e o Instituto do Bom Pastor – Lar de Infância e Juventude também solicitaram apoio à SEMENTE para a disponibilização de alguns electrodomésticos com o objectivo de equipar apartamentos destinados a jovens que necessitam de se autonomizar, por terem excedido a idade limite para continuarem institucionalizados.

A SEMENTE com o apoio da LIPOR e da Oficina dos EEER's (Equipamentos Eléctricos e Electrónicos Recuperados) tem conseguido dar resposta a alguns pedidos que têm sido dirigidos à SEMENTE, como se pode verificar na tabela que se segue.



INSTITUIÇÃO/ DESTINO	BENS SOLICITADOS	ORIGEM DO PEDIDO	DOAÇÃO	DATA DE ENTREGA
S. Tomé e Príncipe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Televisores;</li> <li>- Leitores de vídeo;</li> <li>- Cassetes de vídeo;</li> </ul>	Voluntária SEMENTE: Luciana Rocha	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Televisores de 37cm (Grundig e Siemens);</li> <li>- 2 Comandos novos Grundig;</li> <li>- 2 Leitores de vídeo Sanyo;</li> <li>- Cabos de alimentação;</li> <li>- 40 Cassetes de Desenhos Animados</li> </ul>	23.10.2009
Banco de Esperança (Município do Porto)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fogão;</li> <li>- Fritadeira;</li> <li>- Esquentador;</li> <li>- Ferro de engomar;</li> </ul>	GRIL - Gabinete de Relações Internacionais e Institucionais da LIPOR	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ferro de engomar com Caldeira</li> </ul>	12.01.2010
Instituto do Bom Pastor (Município de Valongo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fogão;</li> <li>- Máquina lavar roupa</li> <li>- Varinha Mágica;</li> <li>- Microondas;</li> </ul>	Voluntária SEMENTE: Emília Machado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Torradeira;</li> <li>- Batedeira;</li> <li>- Aparelhagem de Música;</li> <li>- Leitor de DVD;</li> <li>- Computador,</li> <li>- Televisor;</li> <li>- Grill/tostadeira;</li> <li>- Ferro de Engomar;</li> <li>- Secador de Cabelo;</li> </ul>	A definir.

**Tabela 30:** Instituições apoiadas pela SEMENTE em cooperação com a LIPOR e a Oficina dos EEER's.