



**AS GRANDES
CONQUISTAS,
COMEÇAM COM
PEQUENOS SONHOS!**



**O NOSSO
CONVITE:**

SONHE CONNOSCO!

Índice



Musicoterapia, 21 de setembro

01. Pág.4-7

Nota Introdutória

Mensagem da Presidente da Direção
Eleição dos órgãos Sociais 2023-2027
Principais Números SEMENTE

02. Pág.8-9

Suporte à atividade

Protocolos

03. Pág.10-11

Notoriedade externa

Comunicação Social

04. Pág.12-22

Valências Sociais

Projeto Reviver
Cozinha Social
Apoio de Emergência

05. Pág.23-35

Ações SEMENTE

Assistente Azul/ F.C.P
Dia Internacional do Riso
Vamos todos ajudar o Simão
Caça aos ovos da Páscoa
Dia do PicNic
Jantar na Casa Ronald McDonald
Pescar para Reciclar
Exposição Itinerante “Linhas Que Contam Histórias”
Teatro de Marionetas
Dia Internacional do Voluntariado
Padrinhos de Natal

06. Pág.36-39

SEMENTE em rede

Parcerias
Campanhas Internas
Outras Doações



"Vamos todos ajudar o Simão", 11 de março

01.
Nota
Introdutória

Órgãos Sociais 2023-2027



Assembleia Geral

Presidente
Paula Mendes

Vice Presidente
Ana Tenreiro

Secretário
José Luís Marques



Direção

Presidente
Susana Abreu

Vice Presidente
Luciana Rocha

Tesoureiro
Luís Rodrigues

Secretária
Rita Rebelo

Vogal
Emília Machado



Conselho Fiscal

Presidente
Sílvia Mendes

Vice Presidente
Fernando Leite

Secretária
Fábia Esteves



Direção SEMENTE, 20 de dezembro



Mensagem Presidente da Direção



Mais um ano que passa, mais reforçada a vida e a história da SEMENTE!

A SEMENTE adapta-se ao contexto, às necessidades e à realidade dos públicos com quem interage! Tem sido assim ao longo dos seus 16 anos de vida! E por isso, as atividades são dispares, os públicos divergem e os beneficiários são o nosso maior “motor”! São (mesmo) a nossa maior motivação!

2023 foi, definitivamente, o ano dos **Colaboradores LIPOR**! O ano record de apoios **SEMENTE** às famílias dos **Colaboradores**, tendo atingindo a atribuição de apoio a cerca de 10% do total dos **Colaboradores LIPOR**.

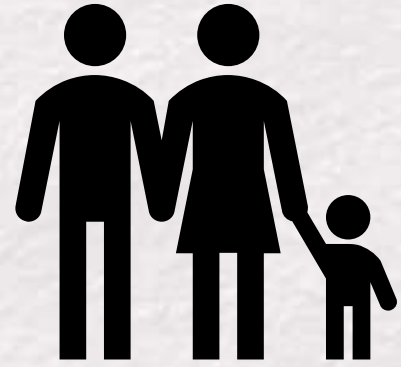
O contexto que vivemos é de dificuldade! Taxas de juro em valores como nunca antes atingidos, a inflação que não acompanha a evolução salarial, crise na habitação, rendas com valores irrealistas face à condição de vida dos portugueses, incumprimento de crédito, preços de bens e serviços com aumentos exorbitantes, apoios que não acompanham as reais necessidades e que não chegam, ...

Consciente das dificuldades e preocupada com o FUTURO, a SEMENTE está cá para AJUDAR! Porque a **SEMENTE** é de todos e para todos, principalmente dos Colaboradores LIPOR!

“A fome não espera!” é o desígnio da SEMENTE para 2024! Fica o compromisso de um trabalho digno, com todo respeito pela integridade e a maior descrição.

P.S.: Estamos cá... Não esquecer!

Principais números SEMENTE



152

Beneficiários



3

Respostas Sociais



12

Ações



21

Instituições

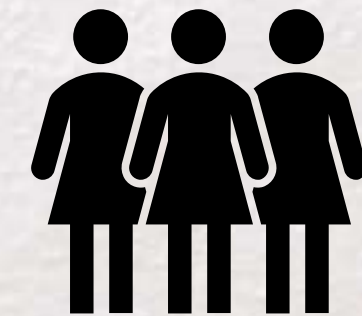


502 Horas Voluntariado

39 Horas Laboral

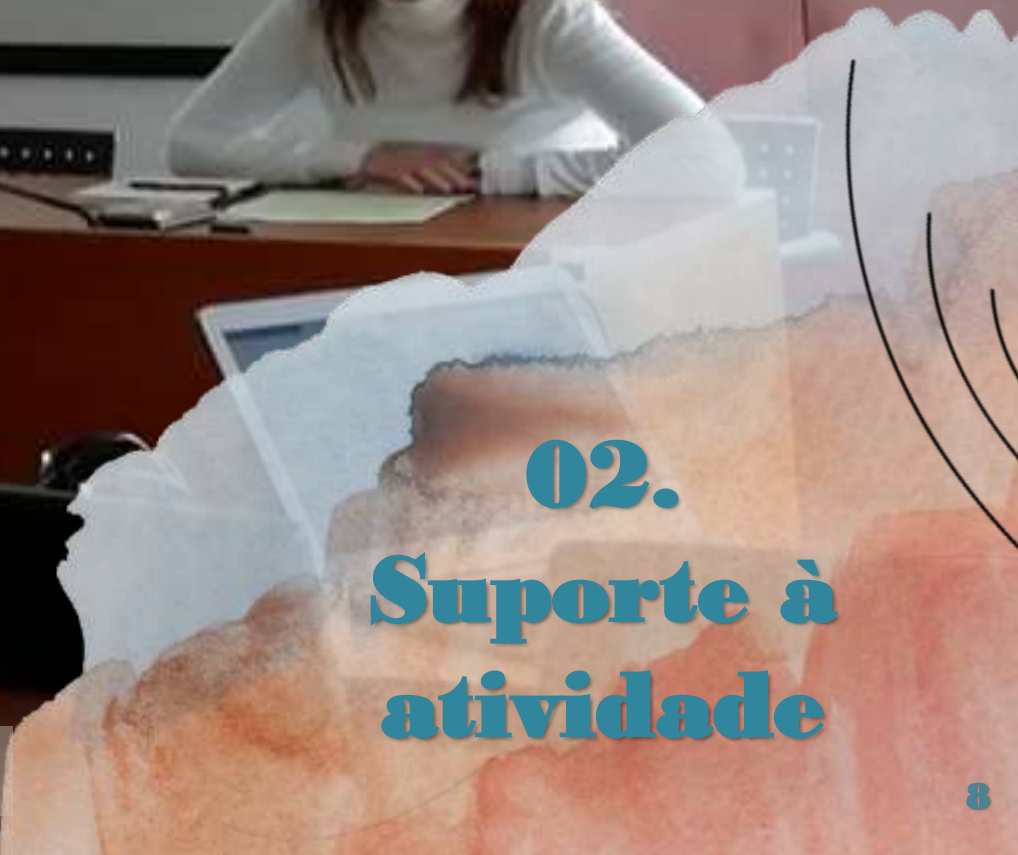
463 Horas Pós Laboral

9 Ações SEMENTE
3 Ações em Rede



123 Voluntários

63 Participações de
Voluntários



02. Suporte à atividade



Protocolo com LIPOR no âmbito das atividades de voluntariado, da solidariedade e do apoio social desenvolvidas.



Protocolo com o FCP no âmbito do apoio aos adeptos de mobilidade reduzida nos jogos no Estádio do Dragão.



Protocolo com a C. M. de Gondomar, no âmbito do Programa de Apoio ao Movimento Associativo das IPSS's do Concelho.



03.
Notoriedade
Externa

Dia Mundial da Consciencialização para a Acessibilidade celebrado com Formação Interna de Quadros com o F.C. Porto

FC Porto @FCPorto · 5d

Neste vosso dia, Dia do Voluntário, homenageamos todos os voluntários da Semente-Associação Voluntários LIPOR, que permitem o apoio e o acompanhamento a adeptos com deficiência nas bancadas do Estádio do Dragão 🌱

#FCPorto

E num ápice já são 17 anos. Obrigado a todos os voluntários da SEMENTE!
saiba mais

Já inscreveu a sua ação? Não deixe passar a oportunidade, só tem até domingo!
saiba mais

MaiaShopping · 10 de agosto

"Linhas que Contam Histórias" - A nova exposição a visitar no piso 2 do #MaiaShopping. Uma exposição da autoria de "A SEMENTE - Associação de Voluntários da LIPOR". Esta mostra é constituída por 12 fotografias e histórias de vida reais de utentes do Centro Social de Rio Tinto. A exposição "Linhas que contam histórias" pretende transmitir ensinamentos, experiências, trabalho, partilha, família, etc. valores muito apreciados pelos voluntários da SEMENTE. Saiba mais em bit.ly/3qyIPMd #Maia #ExposicaoMaia

EXPOSIÇÃO LINHAS QUE CONTAM HISTÓRIAS
04 A 31 AGO
Piso 2

BREVES

Ecocentro Móvel
Sabe o que fazer aos pequenos resíduos que tem em casa? Estamos à sua espera!

Saiba mais

NUTRIMAIS
Os nossos clientes são os melhores do mundo! E enchem-nos de orgulho com o seu sucesso!

Saiba mais

Vamos cortar a meta com o Simão!
Não faltes ao desafio e junta-te à SEMENTE no Parque Aventura da LIPOR!

Saiba mais

Caminhada Solidária no Parque Aventura

11 de março

Concentração às 09:00h no Parque Aventura da LIPOR. Valor Mínimo: 4 sorrisos. Valor angariado revertido 100% a favor dos tratamentos do Simão.

Vamos cortar a meta com o Simão!

11 de março de 2023 às 09:00 UTC

Vamos cortar a meta com o Simão! que Aventura da LIPOR

EXPOSIÇÃO "LINHAS QUE CONTAM HISTÓRIAS" NO MAIA SHOPPING

A exposição "Linhas que Contam Histórias" pretende transmitir ensinamentos, experiências, trabalho, partilha, família, etc. valores muito apreciados pelos voluntários da SEMENTE.

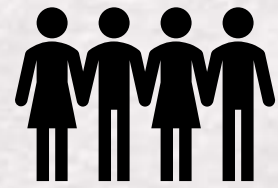


9
Noticias Publicadas



04. Valências Sociais

Almoço Temático de Moçambique, 14 de setembro



4

Beneficiários



Equipamentos em regime de empréstimo:

2

Cadeiras de rodas

2

Camas articuladas

1

Cadeira de banho



7

Visitas Domiciliárias



Equipamentos ortopédicos em regime de empréstimo a utentes residentes no Município de Gondomar.



4104

Refeições servidas
em 2023!

↑ 26%

Refeições em relação a
2022!



18

Serviços ao Conselho de Administração Lipor

2

Serviços para oferta a Colaboradores Lipor

11

Serviços de almoço

1

Serviço de jantar

3

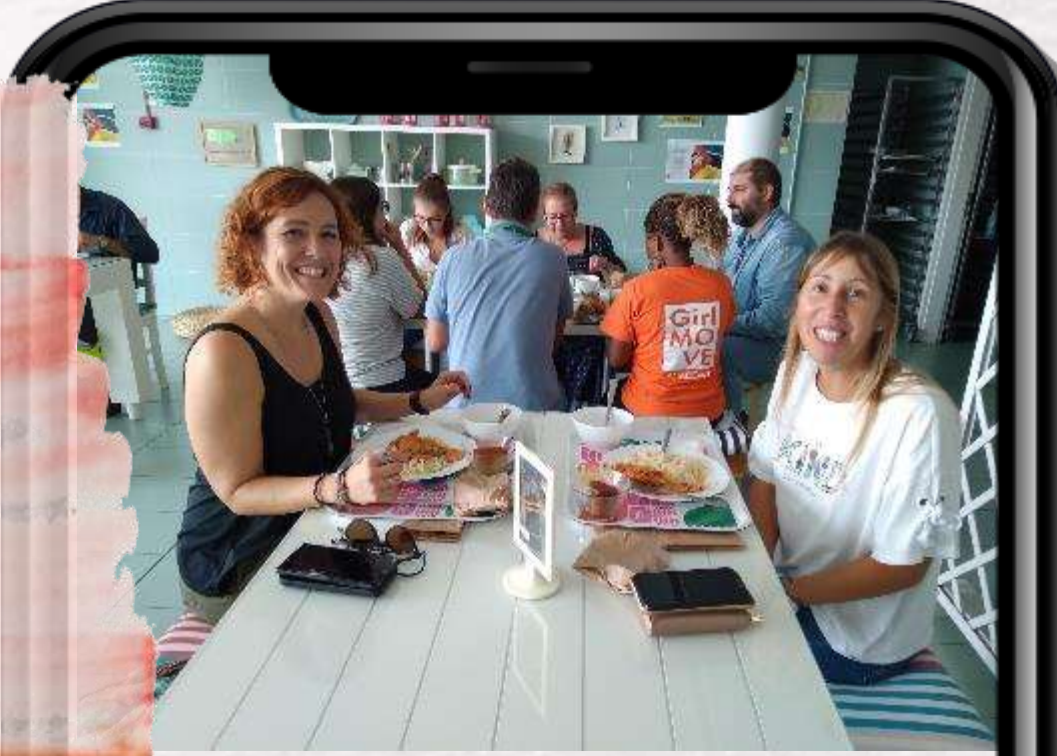
Serviços de coffee break

2

Vendas de Natal

↑ 19% em relação a 2022





Vamos Almoçar à Moda do... ..Porto!

Sabia que...
 Foi aqui que foi filmado o primeiro filme português?
 O realizador Américo de Paz fez filme e primeiro filme, na rua de Santa Catarina...
 O filme "Amanhã é a Melhor das Noites" Operário da Fábrica Condição".

Data: 9 fevereiro 2023

Ementa
 Sopa: Cabelo Verde
 Menu completo: Francesinha
 Sobremesa: Leite creme

Coca-Cola

Inscrição ao almoço até ao dia 8 de fevereiro e saiba mais sobre este Evento!

Vamos almoçar à moda de... ..AVEIRO

Sabia que...
 Devido à existência de inúmeras casas de madeira que permanecem até hoje ligadas ao comércio e à indústria desta localidade tem sido Avianam

Data: 17 outubro 2023

Ementa
 Sopa: Omelete de verduras
 Menu completo: Bafado à moda de Aveiro
 Sobremesa: Amêijoas de Ovar

Coca-Cola





Nº de participantes

Aveiro: 20

Porto: 61

Moçambique: 27

“Especial Bifanas”: 30





283

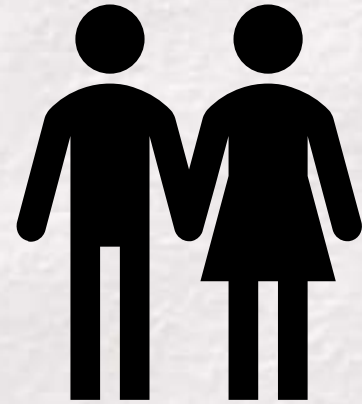
Refeições oferecidas a
Colaboradores Lipor

Semana Europeia da Prevenção de Resíduos



A **SEMENTE** comemorou na **Cozinha Social** a Semana Europeia de Prevenção de Resíduos! Embalagens de vidro e alumínio, foram transformadas em **vasos de ervas aromáticas** que foram oferecidos, na Cozinha Social, aos seus Utentes.

Apoio de emergência Público Interno

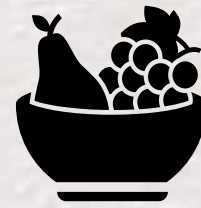


75

Apoios a
Colaboradores Lipor,
num total de

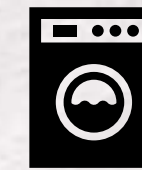
44

Pessoas (Colaborador
+ família)



40

Apoios alimentares
doados, num total
de
844 kg



1

Apoio
eletrodomésticos



1

Apoio
vestuário



31

Saúde

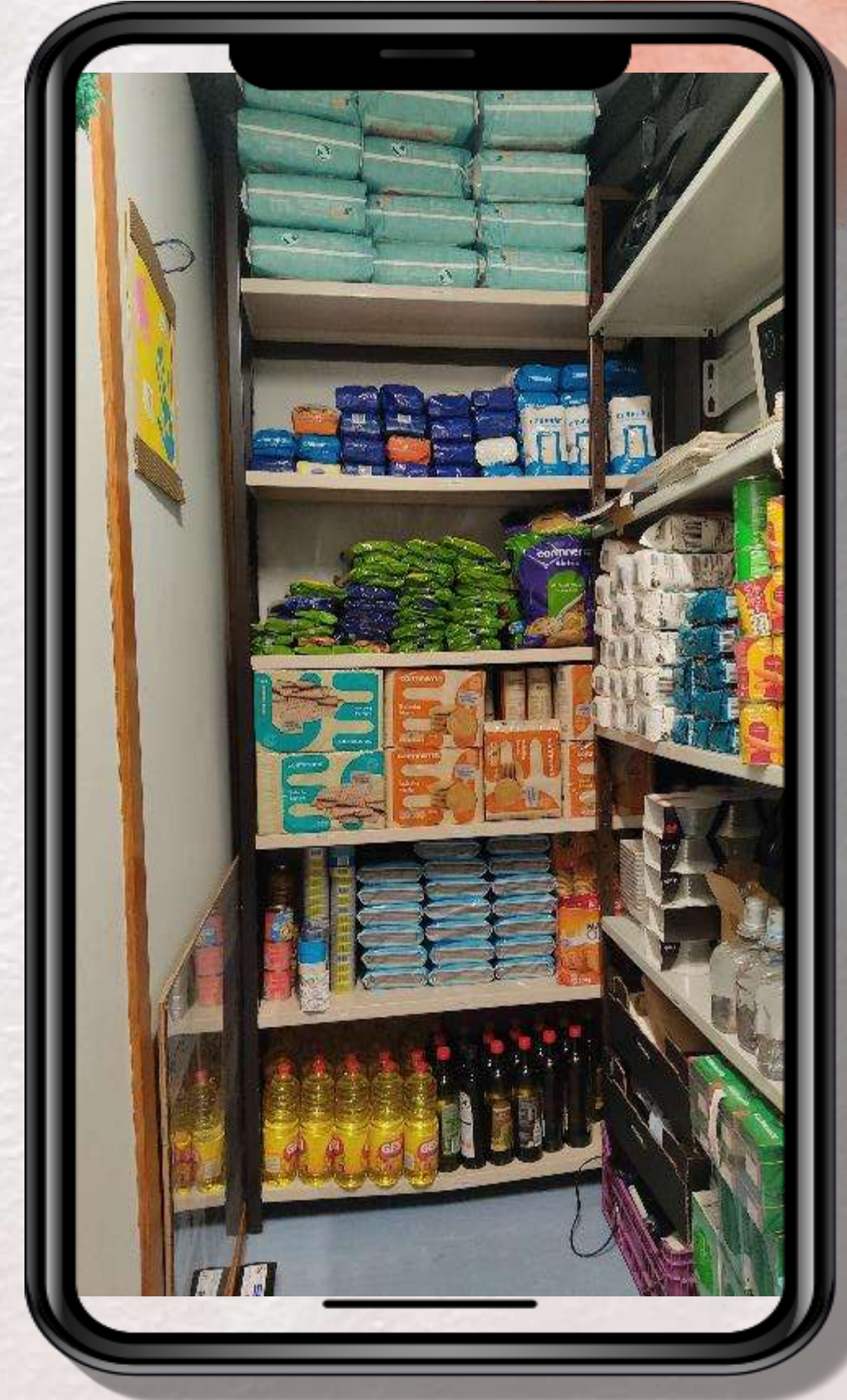


2

Educação

Donativo de
alimentos para apoio
aos colaboradores
LIPOR

Total
300 Kg





Sabia que...

Em 2023, a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) de Gondomar recebeu mais de 1000 comunicações de perigo?!



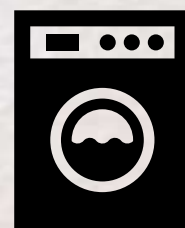
10

Famílias apoiadas,
sinalizadas por:
CPCJ;
Rede Social de Gondomar;
Fundação Nuno Silveira;
Centro Social de Soutelo;
Municípios associados da
LIPOR.



17

Apoios mobiliário



5

Apoios
eletrodomésticos



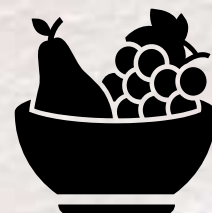
3

Apoios vestuário



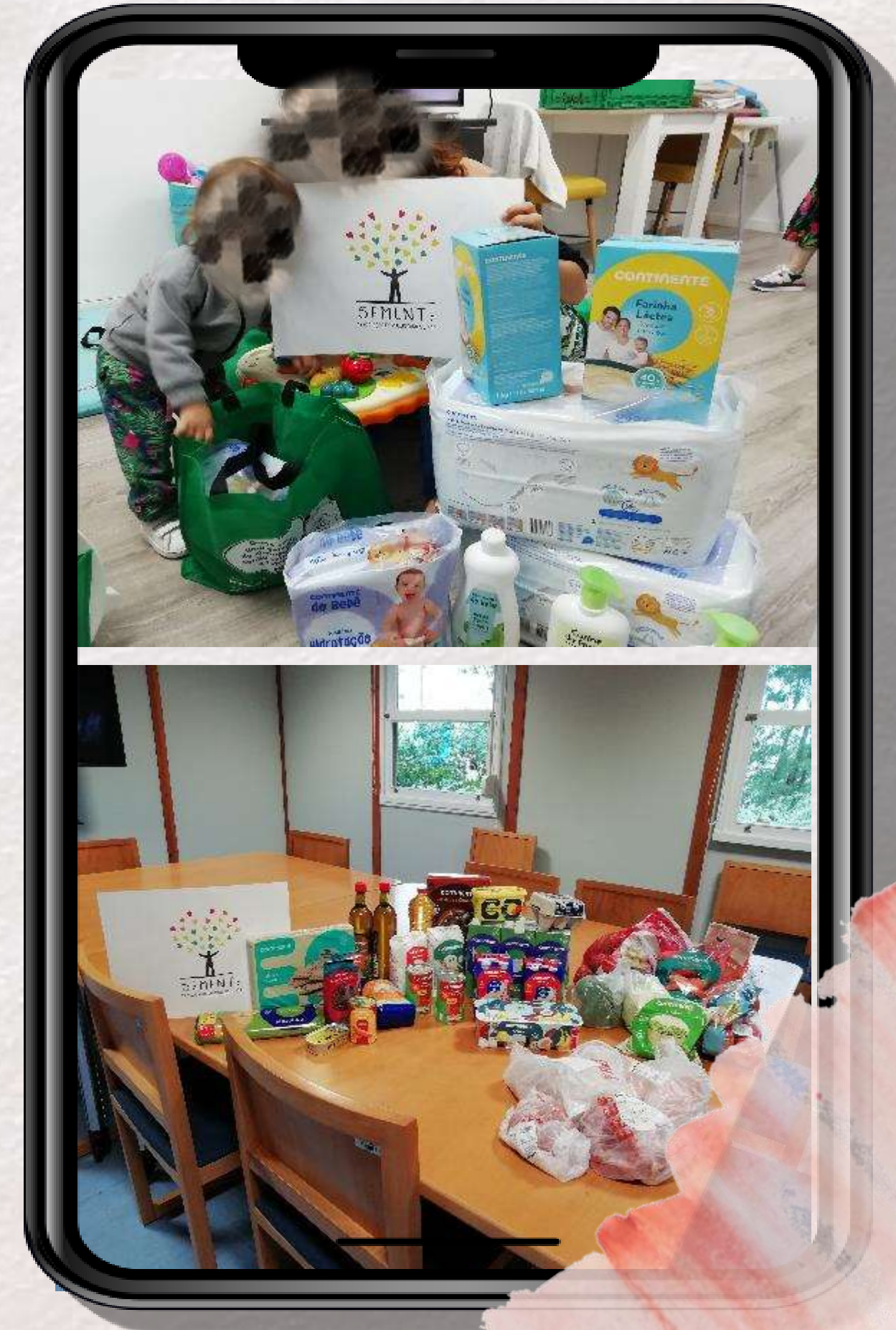
2

Apoios brinquedos



5

Apoios de bens
alimentares






SEMENTE
INICIAÇÃO DE VOLUNTÁRIO (IPOR)

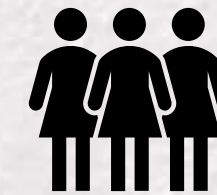
05.
Ações SEMENTE

Assistente Azul Voluntários SEMENTE



27

Jogos



18

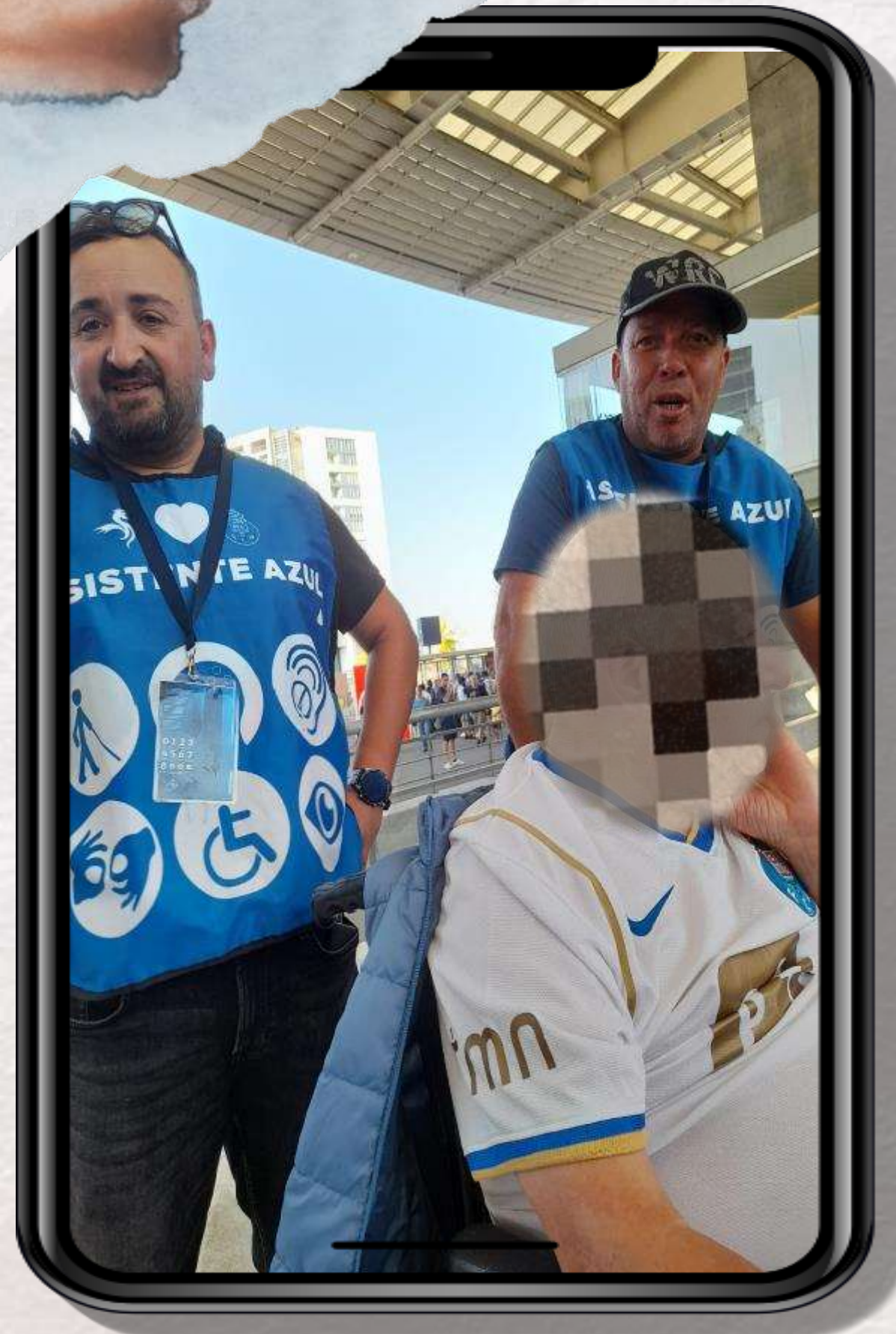
Voluntários



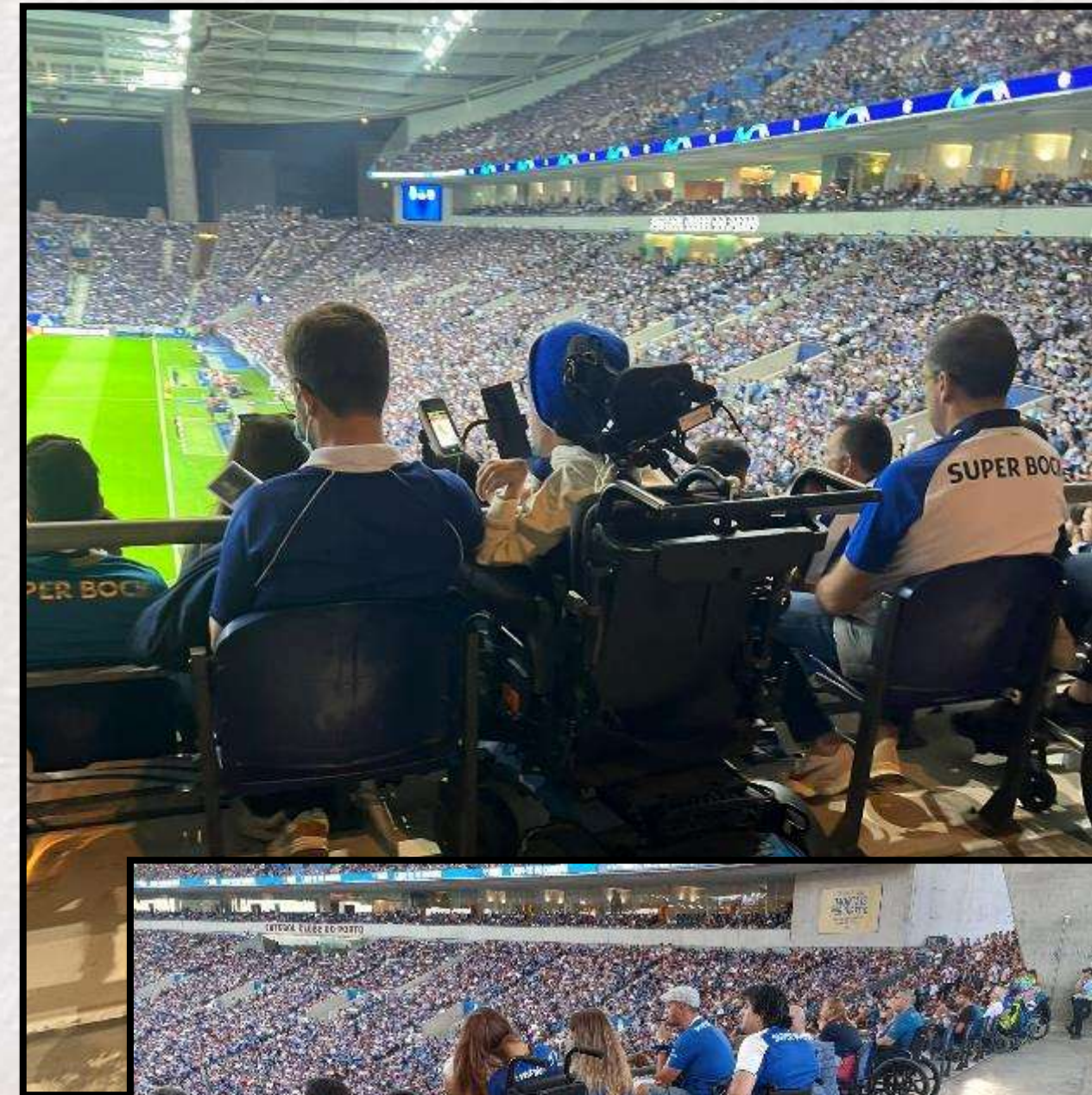
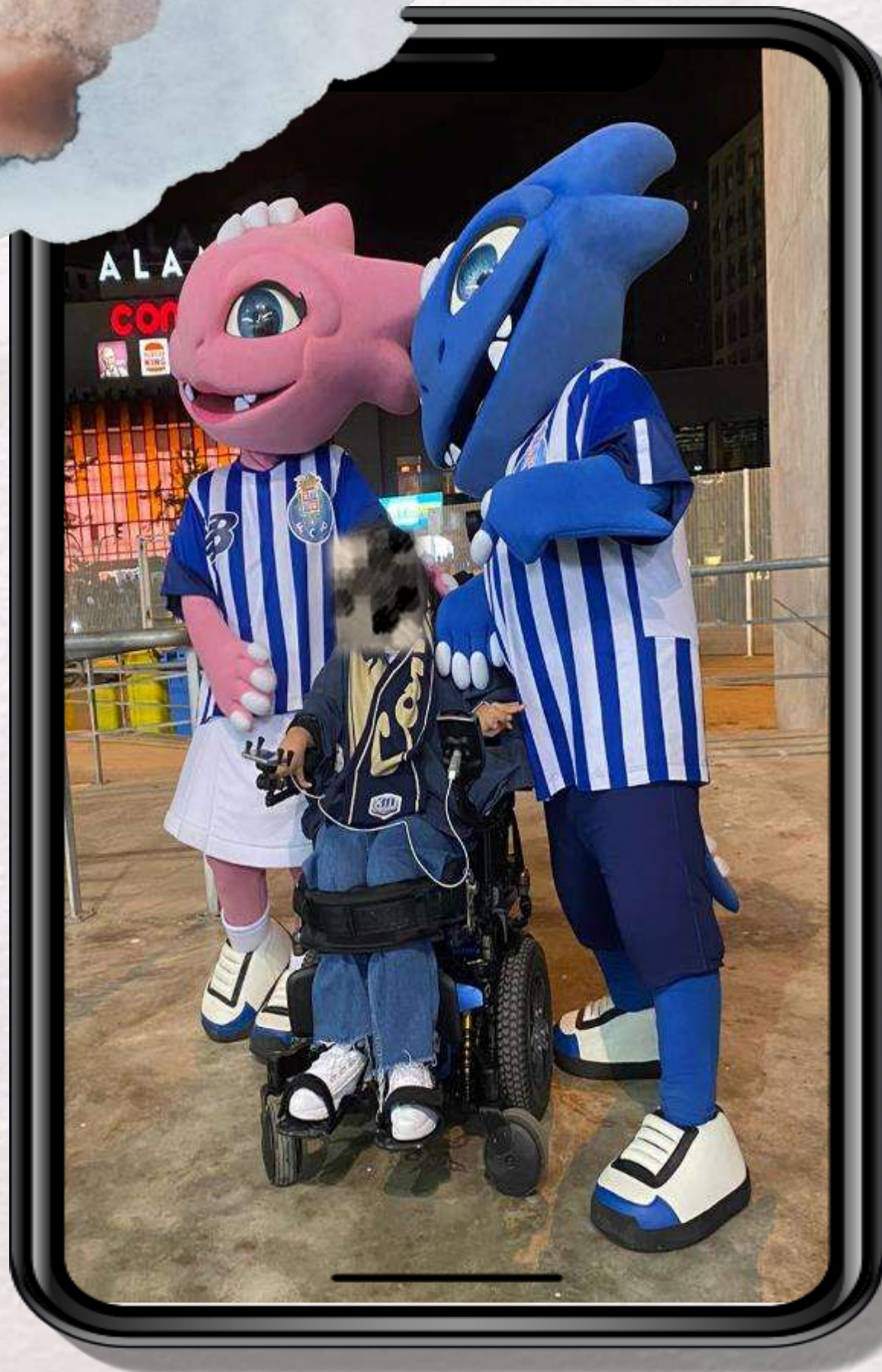
380h

Voluntariado (pós-laboral)

Parceria FCP – SEMENTE, onde os Voluntários são o Assistente Azul, com o propósito de prestar apoio aos adeptos com mobilidade reduzida.



Assistente Azul Pela Lente...





Dia Internacional do Riso



Instituição
Estrelas de Silveirinhos



26

Beneficiários



2

Voluntários



4h

Voluntariado (laboral)





Vamos todos ajudar o Simão



1

Beneficiário



7

Voluntários



28h

Voluntariado (pós-laboral)





Caça aos ovos da Páscoa



Instituição
A Causa da Criança



8

Beneficiários



4

Voluntários



16h

Voluntariado(laboral)





Dia do PicNíc



Instituição
Lar Marista de Ermesinde



9

Beneficiários



2

Voluntários



4h

Voluntariado (laboral)





Jantar na Casa Ronald McDonald



Instituição
Casa Ronald McDonald



6

Beneficiários



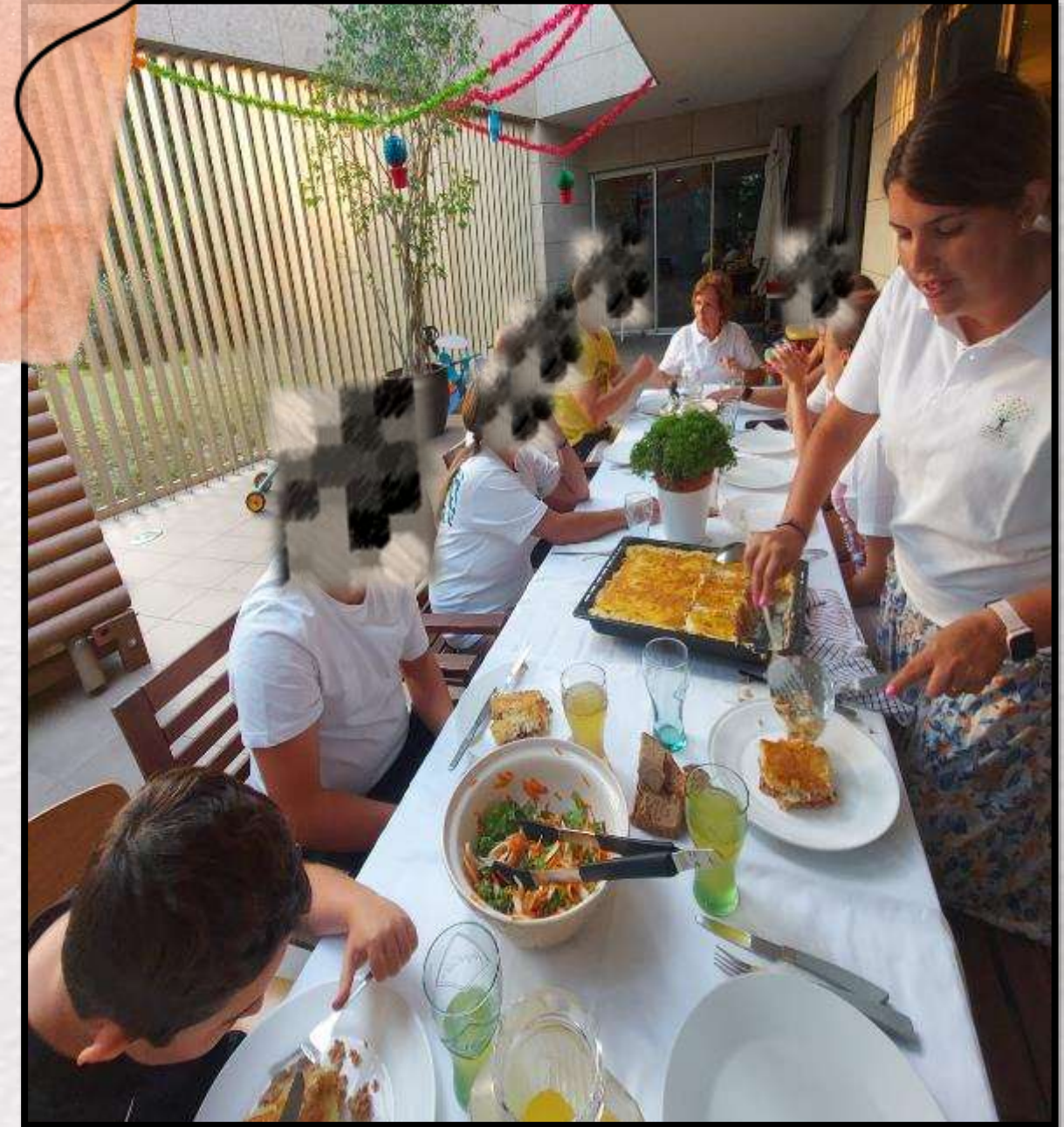
2

Voluntários



8h

Voluntariado (pós-laboral)



Pescar para Reciclar



Instituição
Ala Pediátrica do Hospital
de São João



15

Beneficiários



2

Voluntários



6h

Voluntariado (laboral)



Exposição Itinerante “Linhas Que Contam Histórias”



Centro Comercial Maia Shopping



04 a 31 de agosto



Esta exposição retrata as Linhas de expressão e vidas contadas na primeira pessoa, pelos Seniores do Centro Social da Paróquia de Rio Tinto.



Teatro de Marionetas



Instituição
Ala Pediátrica do Hospital
de São João



6

Beneficiários



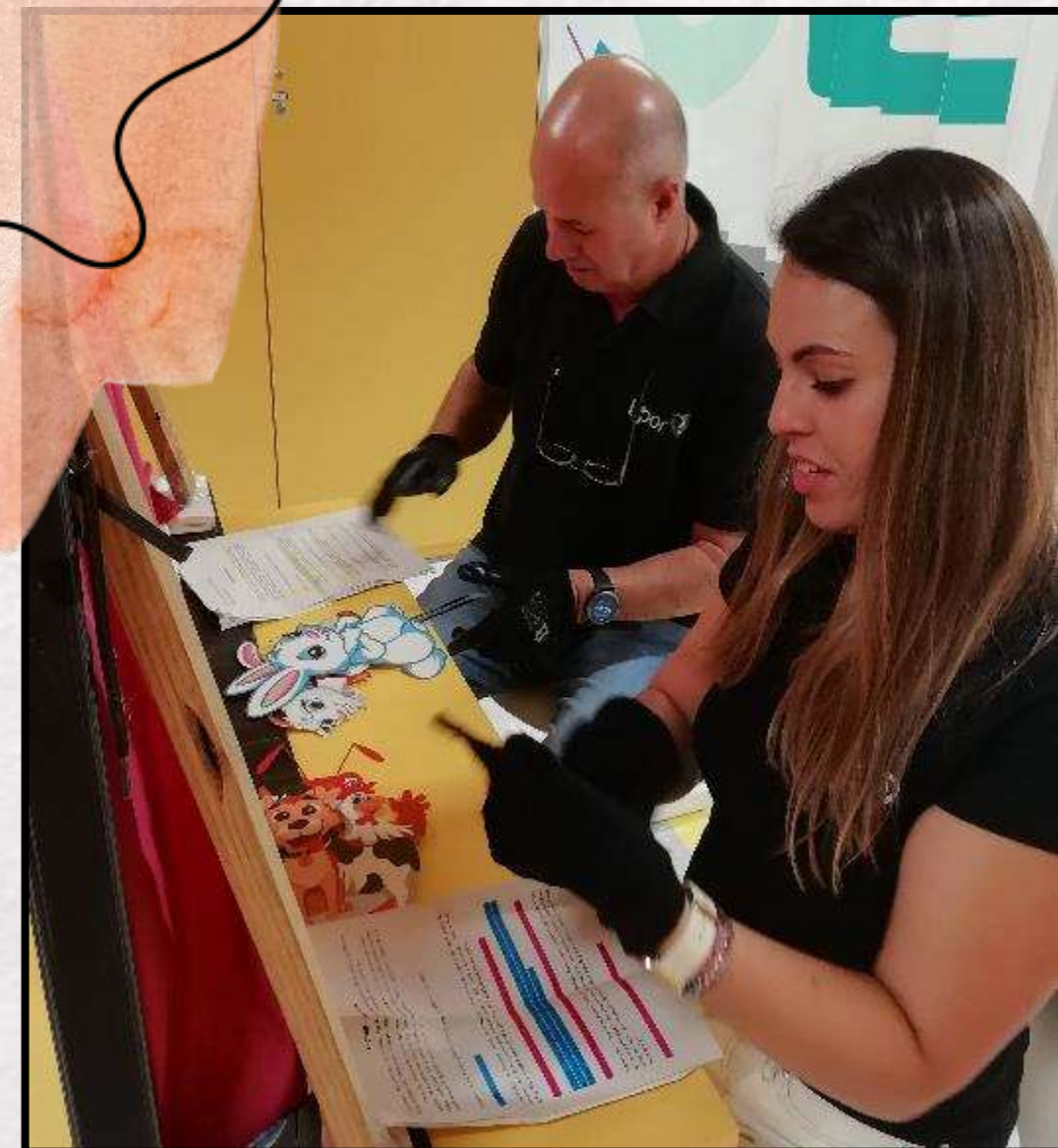
3

Voluntários



4h

Voluntariado (laboral)



Dia Internacional do Voluntariado



Produção de vídeo a propósito do Dia Internacional do Voluntariado.

“Por vezes sentimos que aquilo que fazemos não é senão uma gota de água no oceano. Contudo, o mar seria menor se lhe faltasse uma gota!”

Madre Teresa de Calcutá



Padrinhos de Natal



Instituição
Gondomar Social



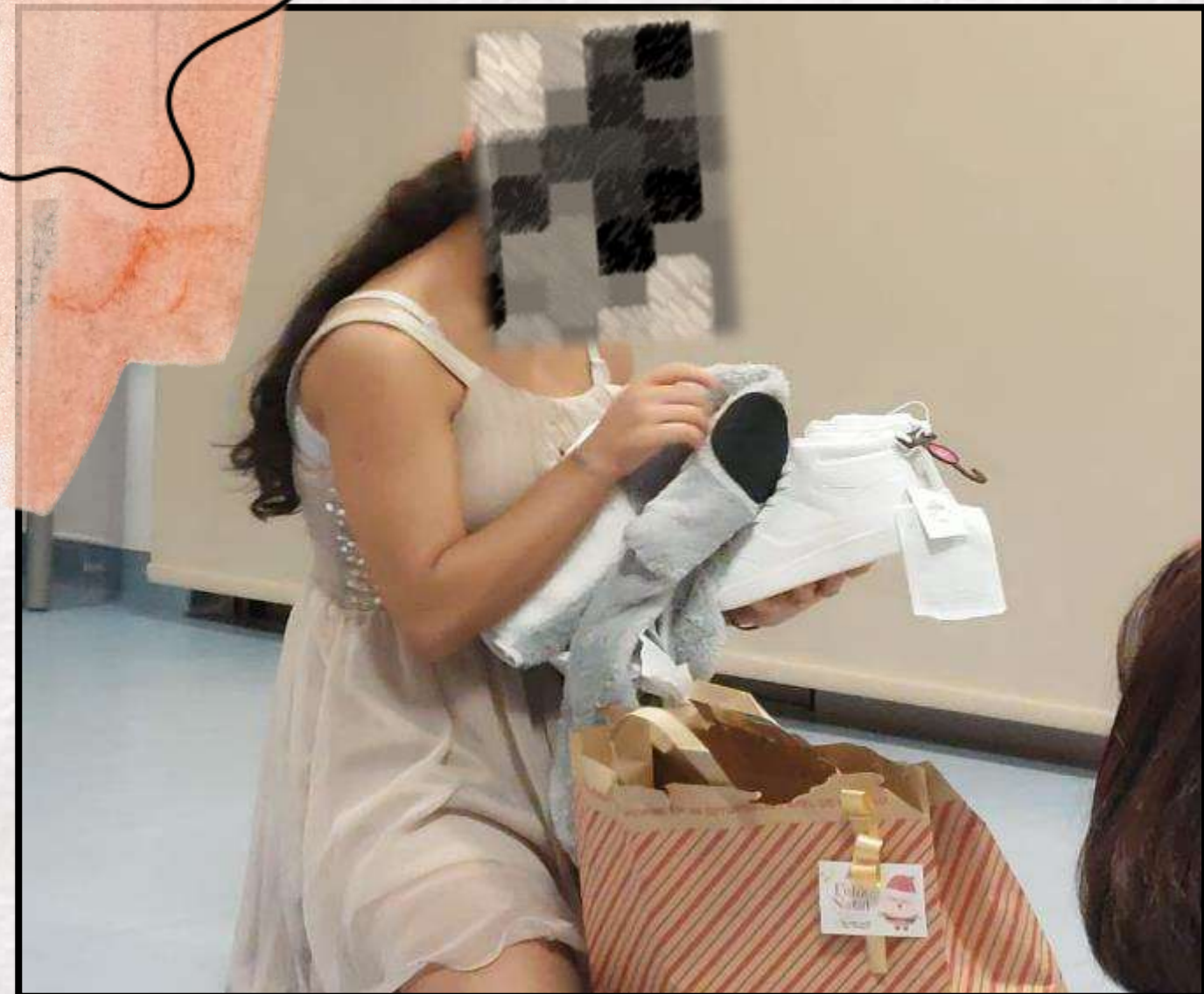
16

Beneficiários



17

Padrinhos de Natal

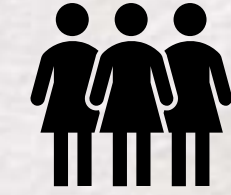




06.
SEMENTE em rede

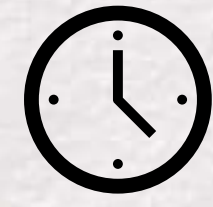
“Campanha de Recolha de Alimentos, Banco Alimentar Contra a Fome, Pingo Doce de Susão, 6 de maio

Parcerias Banco Alimentar



13

Voluntários



20h

Voluntariado (pós-laboral)



2400 Kg

de alimentos!



Campanha no Pingo Doce de Susão
6 de maio e 2 de dezembro

Parcerias Peditório LPCC



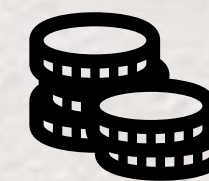
Parceria

Liga Portuguesa Contra o
Cancro



Beneficiários

Utentes com Cancro



Ação

Peditório interno



Bens doados:

- Cadeiras de cozinha
- Cadeiras de escritório
- Secretária
- Colchão
- Roupa de cama
- Roupa de homem
- Roupa de senhora
- Roupa de bebe e criança
- Produtos de bebe
- Sofá ortopédico de criança
- Cadeira de rodas de criança
- Tábua de engomar
- Sofá
- Excedentes alimentares



- Máquina de lavar roupa
- Microondas
- Ferro de engomar
- Torradeira
- Ventoinhas
- Máquina de lavar louça
- Aquecedor

Instituições:

- Kastelo
- Lar Evangélico
- Lar da Nazaré
- Centro Social de Soutelo
- Mãe D'Água
- Casa do Caminho
- Albergues Noturnos do Porto
- CPCJ Gondomar
- Fundação Nuno Silveira
- Centro Materno Infantil do Norte
- Bebés de São João



Total
2000 Kg



**AS GRANDES
CONQUISTAS,
COMEÇAM COM
PEQUENOS SONHOS!**



SEMENTE
Associação de
Voluntários Lipor



Facebook:

<https://www.facebook.com/semteassvoluntarios.lipor>

Email: semente@semente.com.pt

Telemóvel: 915 678 948

**O NOSSO
CONVITE:**

SONHE CONNOSCO!