

*Um ano marcado pela Guerra
na Ucrânia*



Índice

I Nota introdutória

Pág. 3-5

Mensagem da Presidente da Direção
Principais Números SEMENTE

II Suporte à Atividade

Pág. 6-7

Protocolos

III Notoriedade externa

Pág. 8-9

Na Comunicação Social

IV Valências Sociais

Pág. 10-22

Projeto Reviver
Projeto ECO
Cozinha Social
Apoio de Emergência

Pág. 23-28

UCRÂNIA

Pág. 29-43

Assistente Azul / F.C. Porto
Workshop de Penteados

Exposição Itinerante “Linhas Que Contam Histórias”

Dia Mundial do Chocolate

Workshop de Culinária

Associação Salvador

Teatro de Marionetas

Musicoterapia

Dia Internacional do Voluntariado

Workshop de Natal

Padrinhos de Natal

Pág. 44-47

Parcerias
Campanhas Internas
Outras Doações

V Hora ESPERANÇA

VI Ações SEMENTE

VII SEMENTE em Rede



PARQUE NASCENTE SHOPPING CENTER

LINHAS QUE CONTAM HISTÓRIAS

Uma exposição fotográfica que retrata a história de vida das pessoas acolhidas pelo Centro Social de Rio Tinto.

Retratos de expressões que revelam experiências de vida, de trabalho, partilha e família.

VENHA CONHECER!

29 de julho a 31 de agosto

📍 PISO 1 | em frente à Zara

Act for good

LET'S PLAY

PARQUE NASCENTE

Nota Introdutória

Mensagem da Presidente da Direção Principais Números SEMENTE



Mensagem da Presidente da Direção

Cada vez mais vivemos períodos de grande imprevisibilidade e incerteza!

2022 prometia ser um ano de estabilidade, pelo período pós-COVID e pela ansiedade generalizada em se regressar à rotina, mas, contra todas as expectativas, o Mundo deparou-se com mais um enorme desafio, desta vez uma Guerra, com impacto em todo o Mundo!

Face ao contexto e à necessidade e urgência de mobilização de massas, foi prioritário defender e proteger as pessoas, dando-lhes dignidade, conforto e condições "satisfatórias" de vida. Refugiados ucranianos começaram a chegar a Portugal, em desespero, com muito poucos recursos, mas crentes e na esperança de que teriam uma melhor qualidade de vida cá, em segurança e junto dos núcleos familiares mais próximos.

E não restaram dúvidas de qual o caminho que a SEMENTE deveria seguir e o papel a assumir, tendo em conta a sua Missão, a atividade de voluntariado empresarial e o espírito de solidariedade que a caracterizam - Apoiar vítimas de Guerra, apoiar Pessoas!



E fruto de uma guerra, outros problemas começaram a surgir - escassez de bens e produtos, dificuldades de logística e transporte, preços de combustível a aumentar em flecha, com reflexo no preço dos produtos no mercado, a inflação com efeito direto no poder de compra dos cidadãos, uma crise no setor imobiliário, salários estagnados, etc, etc., etc. Tal cenário impactou e impacta não só na vida das famílias, mas de empresas e demais instituições! E A SEMENTE voltou a sentir o IMPACTO, o peso destes fatores nos orçamentos familiares, o esforço para assegurarem compromissos, para pagar contas correntes, para não falhar no que respeita ao acesso aos bens básicos e de primeira necessidade. Dai NUNCA esquecermos o quão é importante acompanhar os Colaboradores e famílias LIPOR, o que fazemos de alma e coração!

Com muito orgulho, em 2022, a SEMENTE investiu mais de 30.000 euros na Comunidade!

A imagem deste relatório é alusiva à Ucrânia! As cores, as imagens e um capítulo onde é discriminado o trabalho que foi desenvolvido. E não poderíamos estar mais felizes por termos acompanhado e contribuído para o nascimento de um bebé ucraniano em terras lusas! Haverá maior sinal de ESPERANÇA do que este?!



Principais números SEMENTE

330

Beneficiários

4

Respostas
Sociais

12 Ações

9 Ações SEMENTE

3 Ações em Rede

14

Instituições

284

Horas Voluntariado

11 Horas Laboral

273 Horas Pós Laboral

129

Voluntários

58 Participações
de Voluntários





||

**Suporte à
Atividade**

Protocolos



Protocolos



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.



III

**Notoriedade
Externa**

Na Comunicação Social



Na Comunicação Social

40
Notícias
Publicadas

FC Porto inova no apoio ao adepto com deficiência



1
Reportagem
Televisiva
Porto Canal



Home / Notícias / Em 2022 a SEMENTE recolheu duas toneladas de alimentos para o Banco



25 Jan

Em 2022 a SEMENTE recolheu duas toneladas de alimentos para o Banco Alimentar Contra a Fome



PARQUE NASCENTE E LIPOR RETRATAM
COMUNIDADE SÊNIOR E AS SUAS
HISTÓRIAS EM NOVA EXPOSIÇÃO

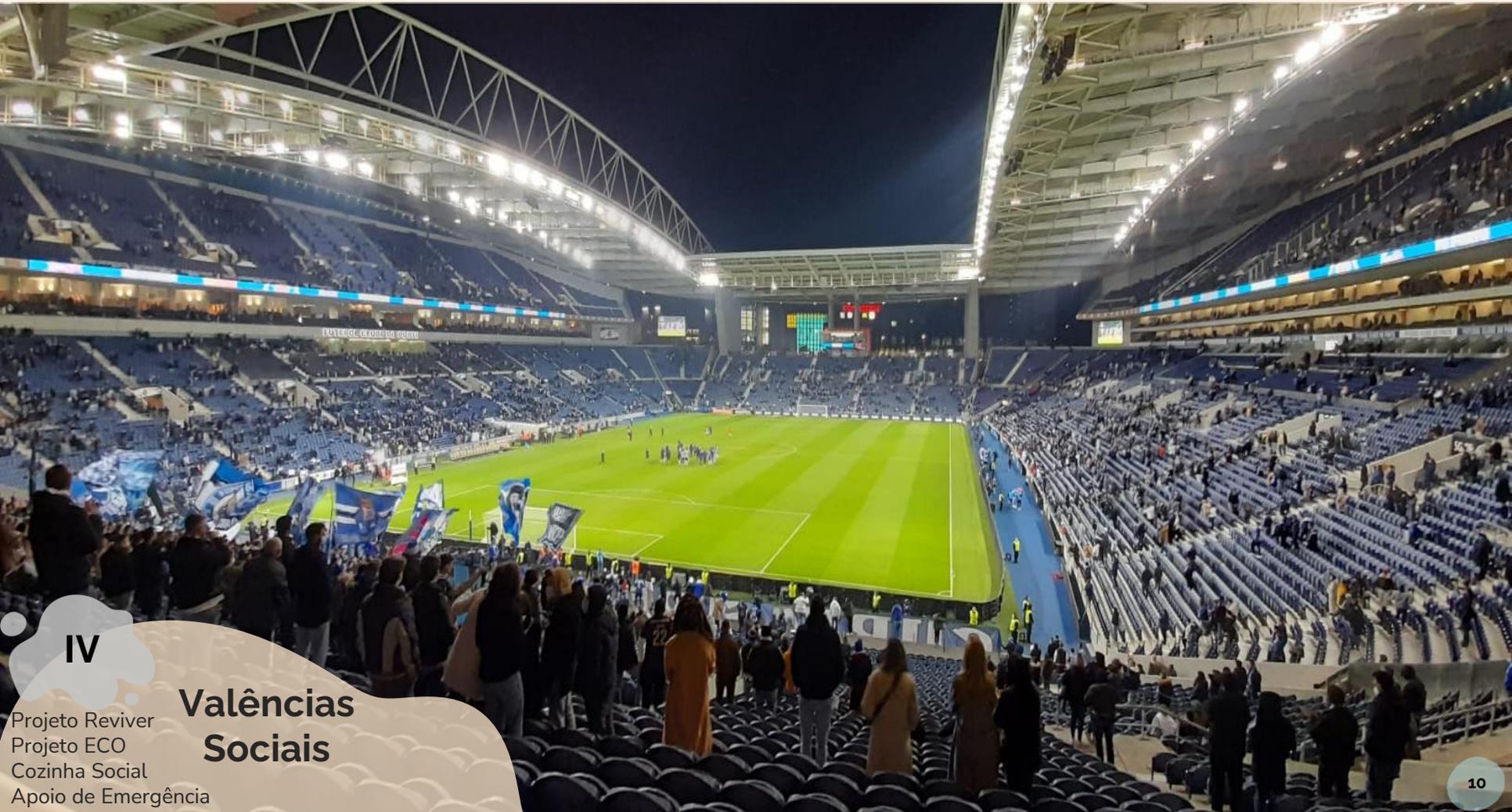
31.08.22



Associação de Voluntários da LIPOR faz parceria com o Futebol Clube do Porto



1
Entrevista
Rádio TSF



IV

Valências Sociais

Projeto Reviver
Projeto ECO
Cozinha Social
Apoio de Emergência



Projeto Reviver



8 Beneficiários

4 Visitas Domiciliárias

2 Beneficiários
Cama articulada com
colchão tripartido e
grades laterais

2 Beneficiários
Cadeira de rodas

2 Beneficiários
Cadeira de banho

1 Beneficiário
Talas
ortopédicas

1 Beneficiário
Canadianas



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



Projeto ECO

EDUCAR.CUIDAR.ORIENTAR



A **SEMENTE** promoveu o Projeto ECO até abril de 2022.

Projeto financiado pelo Fundo Internacional "Ferrovial Juntos Covid-19", iniciado em 2020.

3 Eixos de Intervenção

2022





Cozinha Social - Principais Números



3263

Refeições servidas

↑ 37% em relação a
2021



Cozinha Social – Almoços Temáticos



3 Almoços Temáticos



Nº de
Participantes:

Faro: 30

Guarda: 18

VAMOS ALMOÇAR À MODA DA... ..Guarda

Curiosidade...
• Sabia que, a Guarda foi o berço da língua portuguesa, quando em 1189 um trovador galego escreveu um texto para a sua amada?

Ementa: 23 novembro 2022
Sopa: Caldo popular
Extra: Torresmos
Menu completo: Bacalhau à moda do Conde da Guarda
Sobremesa: Arroz doce



Inscreva-se e saiba mais sobre este distrito!!



VAMOS ALMOÇAR À MODA DA... ..FARO

Ementa: 12 outubro 2022
Sopa: Legumes
Extra: Estupeira de atum à Moda do Algarve
Menu completo: Assadura à Monchique
Sobremesa: Folhados de Loulé

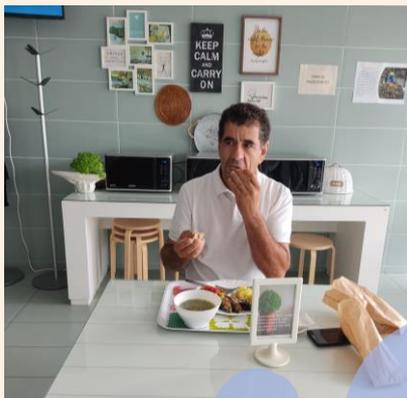
Curiosidade...
Sabia que, Faro recebe todos os anos milhares de motards num evento anual, que lhe confere um reconhecimento internacional como capital europeia dos motociclistas?



Inscreva-se até ao dia 11 de outubro e saiba mais sobre este Distrito!!



Cozinha Social – Almoços Temáticos



Nº de
Participantes:
Sardinhada: 38





Cozinha Social – Serviços de Catering



1 Serviço ao Conselho de Administração LIPOR;

11 Serviços de Pausa para Café

7 Serviços de Almoço

2 Serviços de Pequeno Almoço

10 Vendas de Natal





Cozinha Social – Apoios



170

Refeições oferecidas
a Colaboradores
LIPOR

1

Apoio em takeaway a
família carente
apoiada pela **SEMESTE**



Apoio de emergência - Apoio Interno

Apoio a

14

Colaboradores
LIPOR, num total de

42 pessoas
(Colaborador +
família)

**Triplicaram os apoios
SEMENTE, relativamente ao
ano de 2021!**

3

Apoios
vestuário

34

Apoios
alimentares

33

Apoios de
saúde

5

Apoios mobiliário
+
eletrodomésticos



Apoio de emergência - Campanhas Internas



210 kg
de alimentos doados
pelos colaboradores
LIPOR na Campanha de
Recolha de Alimentos
que a **SEMENTE**
promoveu internamente
+ Campanha Interna de
Natal do CCD.



“Supermercado **SEMENTE**”



Apoio de emergência - Sessões de Esclarecimento



11 de Novembro

A **SEMENTE** promoveu

1 sessão de esclarecimento aos **Operacionais** com o intuito de apresentar a Associação.

Sessões de Esclarecimento - Apresentação da SEMENTE

Aos Colegas Operacionais

A **SEMENTE** vai realizar Sessões de Esclarecimento/ Apresentação, com o objetivo de dar a conhecer a nossa **Associação!**

A **Sessão** terá lugar na sala de formação, no Edifício de Apoio Social, no dia **11 de novembro** pelas **14h45**.

Nº de participantes

16



Apoio de emergência - Sessões de Esclarecimento



20 de Dezembro

1

sessão de esclarecimento
aos **Colaboradores LIPOR**

Evento interno LIPOR, onde a Presidente da Direção da SEMENTE apresentou a Associação e as atividades realizadas, com o intuito de apresentar as diversas valências de apoio aos Colaboradores.



Apoio de emergência - Público Externo

Família
Indiana

6

Apoios alimentares

1

Apoio de vestuário

170 kg



Pedido:
**Rede Social de
Gondomar**

Família Carenciada

Doação de produtos de bebé





V

Hora
ESPERANÇA

UCRÂNIA



Hora ESPERANÇA – Famílias Ucrânicas

Se o início do ano ficou marcado pela triste notícia da Guerra na Ucrânia, a forma como o Mundo acolheu refugiados de guerra demonstrou elevados níveis de solidariedade e entreatada, o que foi motivo de orgulho!

Portugal não foi indiferente! A região do Grande Porto também não! Gondomar e a Rede Social de Gondomar uniram esforços e a SEMENTE não descansou enquanto não ajudou!

A SEMENTE, em articulação com o Município de Gondomar e a Rede Social, forneceu alimentos frescos a famílias ucranianas acolhidas em Gondomar, durante **5 meses!**

Começou a Hora ESPERANÇA!

Através do Movimento Associativo e da Rede Social de Gondomar, a

SEMENTE apoiou **6** Famílias ucranianas,

num total de **24** pessoas

41 Apoios alimentares

6 Apoios a nível vestuário

12 Notícias sobre **SEMENTE** nos OCS



Hora ESPERANÇA – Angariação de Bens

Campanha de Recolha de Bens para a
UCRÂNIA



Em colaboração com o Movimento Associativo de Gondomar

SEMENTE
Associação de Voluntários

Produtos alimentares: Conservas, Massa, Arroz, Açúcar, Barrinhas energéticas, Farinha, Frutos secos, Boões de fruta, Papas de bebé, Leite em Pó, Garrafas de água.

Medicamentos: Analgésicos (xarope, comprimidos), Antissépticos - Soro fisiológico, Frascos de soro, Água oxigenada, Alcool... - Compressas, Ligaduras, Algodão, Adesivos, Pensos rápidos.

Produtos de higiene: Toalhitas, Fraldas de bebé, Pomadas de bebé, Champô, Gel de banho.

Roupa/agasalhos: Cobertores, Sacos cama, Roupa interior, Meias, Calçado.

Deixe o seu contributo nas caixas identificadas nos seguintes locais:

CVO | Estifício Administrativo | Casa do Jardim | [tagaço Colaborador](#)

100 Kg de bens alimentares, produtos de higiene e medicamentos

Os pedidos de ajuda e apoio começaram a surgir e no imediato começaram a ser definidas respostas para colmatar as diversas necessidades!

A SEMENTE decidiu promover **2** campanhas de recolha de bens de primeira necessidade na LIPOR, que se estenderam por **2** meses!

Um sucesso! A SEMENTE conseguiu angariar diversos agasalhos e demais vestuário, vestuário de cama/ casa, produtos de bebé, medicamentos e de higiene pessoal!

Primeira entrega
11 de março!



A SEMENTE realizou a primeira entrega à Associação Amizade. **50 kg** de bens alimentares, produtos de higiene e medicamentos!

SEMENTE
Associação de Voluntários

Campanha de Recolha de Bens para a UCRÂNIA

Recolha de bens contínuas! Seja SOLIDÁRIO!



Entregar: Alimentos, produtos de higiene e medicamentos.

Agrade-se a vossa participação!

P.S.: Não é preciso mais Roupa!

Próxima dia 18 de março!



Hora Esperança – A união que fez a força!



Apoio a **2**
Entidades / Instituições

230 Termómetros
distribuídos

262 Peças de roupa
interior criança



Hora Esperança – Imagens que “falam”





Hora Esperança – Raio de Sol...



No dia **13 de maio** nasceu uma bebé ucraniana, no seio de uma família apoiada pela SEMENTE.

Doação de artigos para higiene do bebé, roupa de bebé, roupa de cama para berço, berço, colchão, banheira e cadeirinha.



V Ações SEMENTE

- Assistente Azul/ F.C.P
- Workshop de Penteados
- Exposição Itinerante “Linhas Que Contam Histórias
- Dia Mundial do Chocolate
- Workshop de Culinária
- Associação Salvador
- Teatro das Marionetas
- Musicoterapia
- Dia Internacional do Voluntariado
- Workshop de Natal
- Padrinhos de Natal



Assistente Azul –Voluntários SEMENTE



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

Jogos: **26**

Voluntários: **19**

Horas voluntariado:

1 hora (laboral)

375 horas (pós laboral)



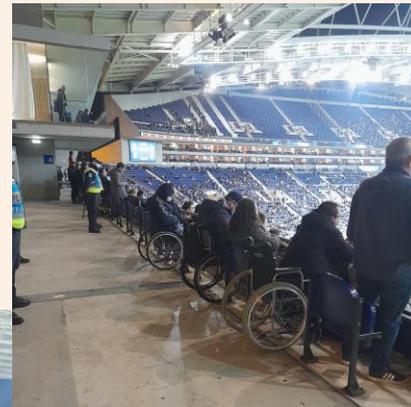
Assistente Azul - A Formação



2 Sessões de
Formação para os
Voluntários da
SEMENTE, enquanto
Assistentes Azuis.
em janeiro e em
outubro.



Assistente Azul - Os Jogos





Exposição Itinerante “Linhas Que Contam Histórias”



159 Dias em Exposição!

Edifício administrativo

16 de março a 6 de abril

Centro Social e Paroquial de Baguim do Monte

9 a 23 de maio

Associação Fontineiros da Maia

12 a 28 de julho

Mosteiro de Águas Santas (Igreja de Nossa Senhora do Ó)

23 de julho

Centro Comercial Parque Nascente

29 julho a 1 setembro

Centro Social e Paroquial da Maia (Lar da Nazaré)

5 de setembro a 6 de outubro

Associação Solidariedade Social Mouta Azenha Nova

12 a 26 de outubro



Exposição Itinerante “Linhas Que Contam Histórias”



Inauguração no Centro Comercial Parque Nascente.

Com a presença do Sr. Fernando, utente do CSP de Rio Tinto e protagonista da sessão de fotografias e da Vereadora para a Coesão Social do Município de Gondomar



Workshop Penteados



Workshop de Penteados

A **SEMENTE** para comemorar o dia **Internacional da Mulher**, vai realizar um **workshop de penteados** para as adolescentes da **Gondomar Social**. No dia 8 de março pelas 14:00h.

Necessitamos da participação de dois voluntários!

Gostas de participar nesta iniciativa?

Inscribe-te junto de **Leonor Santos**
ext.47101 ou
leonor.santos@semente.com.pt

Instituição:
Gondomar Social

Beneficiários: 7

Voluntários: 2

Horas de voluntariado:
6 horas (laboral)





Dia Mundial do Chocolate

Instituição:
Santa Casa de
Misericórdia de
Vera Cruz
Gondomar

Beneficiários:
6



**So Cozinha
Social**



Workshop de Culinária



Instituição:
Obra ABC

Beneficiários:
5



A SEMENTE
promoveu duas
sessões para
sensibilização da
aprendizagem na
gestão orçamental e
na confeção de várias
receitas.





Associação Salvador- Apoio à Dona Cândida



Inauguração da obra para circulação de cadeira de rodas na casa da Dona Cândida



Beneficiários:

1

**Horas de
voluntariado:**

3 horas
(pós laboral)



Teatro de Marionetas- "O Coelho Branco"

Instituição:

Ala pediátrica do IPO

Beneficiários:

7

Voluntários:

3

Horas de voluntariado:

18 horas (laboral)





Musicoterapia



Instituição:

Associação Solidariedade Social Mouta Azenha Nova e Centro Social e Paroquial da Maia

Voluntários:

1

Horas de voluntariado:

6 horas (laboral)



Dia Internacional do Voluntariado



Produção de **vídeo** a propósito do Dia Internacional do Voluntariado.

Oportunidade de agradecimento aos Voluntários **SEMENTE!**



Workshop de Natal

Produção de enfeites de Natal para decoração da sala de estar da Casa!

Dinamização de **1** Atelier de Reutilização.

Instituição:
Lar Evangélico

Beneficiários:
18

Voluntários:
1

Horas de voluntariado:
2 horas (pós laboral)





Padrinhos de Natal

Voluntários
SEMENTE como
Padrinhos de
Natal



Instituição:
Lar Evangélico
+ Família Carenciada

Beneficiários:
20

Voluntários:
1

Padrinhos de Natal:
23

Horas de voluntariado:
2 horas (laboral)





VI

SEMENTE em Rede

Parcerias
Campanhas Internas
Outras Doações



Parcerias - Banco Alimentar



Voluntários:

18

Horas de voluntariado:

45 horas (pós laboral)

2 toneladas de
alimentos!

Campanha no Pingo Doce de Susão
28 maio e 26 novembro



Parcerias - LPCC

PEDITÓRIO

Nos dias 28, 29 e 31 de outubro a **SEMENTE** vai participar no **Peditório Nacional da Liga Portuguesa Contra o Cancro**.

Caso haja inscrições e interessados, no dia 29 de outubro a **SEMENTE** poderá participar no **Peditório** na loja **Continente** na Rua da Morena (junto à LIPOR).

Façam a vossa inscrição prévia junto de:

Sandra Silva | Ext.47101 ou semente@semente.com.pt

Poderá deixar o seu donativo:

- Na **Cozinha Social** dia 28 e 31 de outubro das 12 horas às 14 horas
- Nas **Rondas** que serão promovidas nos seguintes dias:
28 de outubro das 10 horas às 11 horas e das 14 horas às 15 horas
31 de outubro das 10 horas às 11 horas e das 14 horas às 15 horas



Parceria:
Liga Portuguesa
Contra o Cancro

Beneficiários:
Utentes com Cancro

Ação:
Peditório interno



Banco de Doações

Instituições Beneficiadas

CSP de Rio Tinto Escola de Gondomar

Lar Evangélico Obra ABC

CAF Gondomar

Cruz Vermelha da Maia Asas de Ramalde

Gondomar Social

LacesMaia

Albergues Noturnos do Porto



Bens doados:

- Bens Primeiros Socorros
 - Vestuário
 - Calçado
- Ferro de Engomar
- Excedentes Alimentares
 - Mobiliário
 - Produtos de bebé
 - Brinquedos
- Bens Alimentares
- Carrinhos de passeio
- Cadeiras de refeição
 - Cadeiras auto
- Mobiliário de bebé
- Banheira de bebé
 - Colchões
 - Televisão
 - Tanque

CREW
Religa-te.

Máquina de lavar roupa

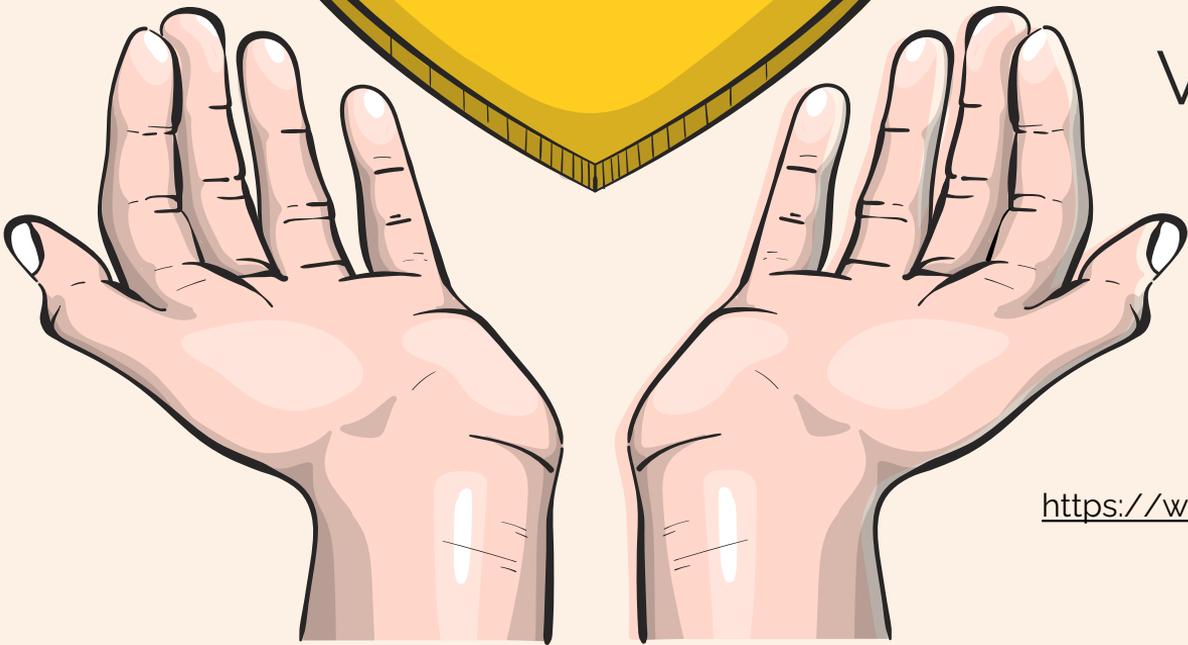
Microondas

Computador

Máquina de lavar louça

Forno

Total de **2.172,3** Kg



SEMENTE

Associação de
Voluntários Lipor



Facebook:

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

Email: semente@semente.com.pt

Telemóvel: 915 678 948