

associativo

REVISTA DO GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI



GRUPO DESPORTIVO

Grupo CaixaBank



[n.º 71]

Maio
Julho
2022

Trimestral

Distribuição
Gratuita

www.gdbpi.pt]

p. 80
Campos
de férias

p. 10
Cruzeiro de S. João
no Porto

p. 40
Relatório
e contas

p. 54
Calendário de Viagens
para 2022

O NOSSO **NOVO** PARCEIRO PARA TODAS AS SOLUÇÕES IMOBILIÁRIAS DE NORTE A SUL DO PAÍS.

Procure o consultor **Pedro Proença**
e saiba como receber prémios
que poderão ir até aos

[**3500 €**]



www.gruposolucao.pt

PEDRO PROENÇA

919 033 022

pmproenca@remax.pt

Grupo Solução RE/MAX

SOLUÇÃO
SOLUÇÃO 2
SOLUÇÃO 3
SOLUÇÃO LUX
SOLUÇÃO ARRÁBIDA
SOLUÇÃO PROPERTY

AMI 7020



GRUPO DESPORTIVO

Grupo  CaixaBank

[editorial]

Pandemia, guerra, que mais nos irá acontecer...?

Nós, no Grupo Desportivo, estamos a fazer os possíveis para retomar a normalidade.



JOÃO SAMPAIO

> Março foi o início. Contudo, já se encontrava a decorrer, desde Setembro, a caminhada do Porto até Santiago de Compostela em 12 etapas, entre Setembro de 2021 e Março de 2022.

Em 2021 a pesca manteve-se em actividade, como o comprovam as crónicas que temos publicado. Conseguimos comemorar o aniversário do Orfeão Portuscale e o São Martinho. Realizámos o Convívio e o Encontro de Reformados. De salientar ainda as Visitas Guiadas realizadas a Serralves, à Ponte da Arrábida, o fim-de-semana no Buçaco e as 10 Caminhadas entre Norte e Sul, de que destacamos a da Ponte Pedonal de Arouca.

Com imensa pena tivemos de cancelar as Festas de Natal e do Ano Novo.

Já abrimos as instalações do Grupo aos Associados e pedimos a todos os que aí se desloquem que respeitem os cuidados de saúde preconizados pela DGS. 2022 prepara-se para ser um ano em grande.

Como podem ver pela revista, temos uma série de iniciativas de que podem desfrutar. Algumas viagens foram canceladas pelo perigo da guerra, e outras porque os Associados ainda não se sentem completamente à vontade para viajar em grupo.

No entanto, as actividades ao ar livre – como as caminhadas, os pas-

seios e as visitas – têm tido enorme adesão. Nos apartamentos já não é possível efectuar reservas.

Apresentamos ainda o Relatório & Contas de 2021, que conta com o parecer do Conselho Fiscal e o Relatório de Auditoria.

Mensalmente, o Grupo Desportivo escolhe uma temática de interesse para os Associados. Esta temática é divulgada pelo Grupo e pelo Banco BPI. Em Março foi o Dia Internacional do Teatro, e subsidiámos em 50% a ida ao teatro entre os dias 25 e 27 de Março. Em Abril elegemos como temática o Dia Mundial da Saúde, e lançámos um concurso sobre o tema «Nosso planeta, nossa saúde», que acaba no final do mês de Maio. O júri será composto pela Presidente da Assembleia Geral do Grupo Desportivo, um elemento da Direcção de Pessoas e Organização do Banco BPI, e ainda um Director Executivo do Banco. Para Maio vamos ter o Dia Internacional dos Museus; em Junho, os santos populares; e em Julho, o Dia Mundial dos Avós. Esteja atento!!

A partir de Maio teremos uma campanha de angariação de novos Sócios em que ofereceremos 30% de desconto na inscrição numa actividade/evento ao Associado que nos trazer um novo Sócio. É de aproveitar!

Para todos bom trabalho, boas férias e até Agosto.





ÍNDICE

EDITORIAL 03

CALENÁRIO 05

VIDA ASSOCIATIVA 06

- 06 À conversa com... Rui Louro
- 10 Cruzeiro de S. João no Porto
- 11 De comer e chorar por mais
- 11 De comer e chorar por mais, em Maio
- 12 De comer e chorar por mais, em Junho
- 12 De comer e chorar por mais, em Julho
- 13 Concurso: Dia Mundial da Saúde
- 14 Caminho de Santiago pela Costa – 7.ª etapa
- 15 Caminho de Santiago pela Costa – 8.ª etapa
- 16 Caminho de Santiago pela Costa – 9.ª etapa
- 19 Caminho de Santiago pela Costa – 10.ª etapa
- 21 Vinhos medalhados. Segredos bem guardados.

CULTURA 24

- 24 Jardineira de soja
- 25 Trilho da Varanda do Coura
- 26 Percurso Pedestre Maria da Fonte
- 27 Trilho dos Moinhos, na Lousã
- 27 Visitas guiadas ao Porto
- 28 Visita à residência do primeiro-ministro
- 28 Eis-nos na serra da Estrela
- 29 Crónica da visita guiada a Aljustrel
- 29 Ponte de Arouca
- 30 Caldas da Rainha
- 30 Orfeão Portuscale
- 31 Em Cartaz

DESPORTO 32

- 32 Trail da Terrugem
- 32 A V Liga Master continua a todo o gás

- 33 Karting – calendário de actividades
- 33 Grande Prémio 7 Horas Endurance KIP/TVI
- 34 Karting em Palmela, em Junho
- 34 Open da Flor de Laranjeira
- 35 Interno de Surfcasting chega ao fim
- 35 Campeonato Interbancário de Pesca Desportiva de Mar
- 36 Campeonato Interno Regional Norte de Mar
- 36 Torneio de Ténis Primavera
- 37 Torneio Interno de Ténis de Mesa 2022
- 38 Campeonato Interbancário de Tiro – CIT 2022
- 38 CIT 2022 – Campeonato Interbancário de Tiro
- 39 II Edição da taça José Felizol
- 39 Tiro desportivo de precisão

RELATÓRIO E CONTAS 40

- 40 Assembleia Geral Ordinária
- 40 Composição da Direcção Nacional
- 41 I. Relatório
- 45 II. Demonstrações Financeiras
- 51 III. Parecer do Conselho Fiscal
- 52 IV. Relatório de Auditoria

FÉRIAS E VIAGENS 54

- 54 Calendário de viagens para 2022
- 55 Rota do contrabando
- 56 Cruzeiro no Mediterrâneo
- 59 Sul de Itália, Puglia e Sicília
- 63 Convívio de Reformados na ilha de São Miguel
- 66 Disney – Paris
- 68 Jóias da Andaluzia
- 72 Chile e Argentina
- 76 Viagens *City Breaks*
- 80 Campos de férias
- 85 Apartamentos
- 86 Turismo rural

A FECHAR 90

PRINCIPAIS CADERNOS

- > FEVEREIRO
Férias e Viagens do Grupo Desportivo
- > MAIO
Campos de Férias
Relatório e Contas
- > AGOSTO
Calendário de Visitas Guiadas
Programa de Cursos de Formação Artística
- > NOVEMBRO
Festa de Natal e Ano Novo

FICHA TÉCNICA

Propriedade: Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI
N.º de Contribuinte: 505 065 681
Director: Osvaldo Silva
Grafismo: Nuno Costa
Revisão: Luís Alho
Secretariado: Victória Cuzmici
Colaboradores desta Edição: Amílcar Ferreira, Ana Marques, António Costa, António Rocha, António Rosa, António Vale (fotografia), Carlos Galvão, Carlos Veloso, Célia Soares, Direcção Nacional, Emília Mendes, Fátima Pereira, Fernando Barnabé, Francisco Ribeiro, Ianos Babcinetchi, Ivone Catarino, João Sampaio, Joaquim Rubira, Jorge Barrote, Jorge Couto, José Duarte, Luís Remédio, Manuel Correia, Manuel Sousa, Miguel Silva, Osvaldo Silva, Paulo Quaresma, Paulo Santos, Pedro Ferreira, Pilar Batoréu, Reis Almeida, Ricardo Pinto, Rui Duque, Rui Simplício, Victória Cuzmici

Imagem da Capa: Campos de férias
Expedição: Jorge Almeida
Concepção, Edição e Publicidade: Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI
Periodicidade: Trimestral
Distribuição: Gratuita pelo Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI
Impressão: Jorge Fernandes, Lda.
Tiragem: 10 500 exemplares
Depósito Legal: 213139/04
Isento de registo mediante o Decreto Regulamentar n.º 8/99, de 9 de Junho, artigo 12.º, n.º 1-A

Redacção
Rua Almirante Barroso, 32-RC
1000-013 Lisboa
Telefone: 21 723 42 70
Fax: 21 723 43 28
E-mail: sul@gdbpi.pt
Site: www.gdbpi.pt

> **Utilize o cartão frota do Grupo Desportivo – Solred – da Repsol** e poupe 15 cêntimos em cada litro de combustível aditivado. Consulte as condições no nosso portal ou na contracapa desta revista.

> **Consulte os Campos de Férias** e as condições que temos para o seu filho(a), nas páginas 80 a 84 desta revista.

> **Se quer vender, arrendar ou comprar um imóvel** em qualquer lugar do País, consulte o Pedro Proença, da Remax, e ganhe até 3500 euros. Consulte o verso da capa desta revista ou vá a <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&detalheid=6539>

> **Vinhos medalhados. Segredos bem guardados** – consulte a nossa proposta para este trimestre de Maio a Julho.



> Maio

11
CIRS Surfcasting – 1.ª prova em Tróia

14
Campeonato Interbancário de Pesca de Surfcasting – Mais Sindicato – 2

14
Último dia para se inscrever no Torneio Interno de Ténis de Mesa 2022

17
Encontro de Reformados em Roma

17
Último dia para se inscrever para a viagem **Cruzeiro no Mediterrâneo**

19
Último dia para se inscrever no De comer e chorar por mais, de Maio

20
Último dia para se inscrever no **Torneio de Ténis Primavera 2022**

20
Último dia para se inscrever na visita guiada à Ponte de Arouca

20
Último dia para se inscrever no Karting em Palmela, em Junho

21
CIRS de Mar – 2.ª prova em Porto Covo ou Peniche

21
CIT – 3.ª Contagem no Campo de Tiro de Beja

21
Caminhada da Serra ao Mar – 2.ª etapa

21
Último dia para se inscrever no **Torneio Interno de Ténis de Mesa 2022**

21
Último dia para se inscrever na viagem Rota do Contrabando

22
16.ª edição da EDP Corrida da Mulher, no Porto

23
Último dia para se inscrever na Caminhada Trilho da Varanda do Coura

26
De comer e chorar por mais – Jantar com Fado

27
Torneio de Ténis Primavera 2022

28
Visita guiada à Ponte de Arouca

28
Caminhada Trilho da Varanda do Coura

28
Campeonato Interbancário de Pesca de Mar – Mais Sindicato – 2

28
Torneio Interno de Ténis de Mesa 2022

30
Último dia para se inscrever no **Convívio de reformados na ilha de São Miguel**

31
Último dia para participação no concurso do Dia Mundial da Saúde

> Junho

03
Último dia para se inscrever nas Visitas guiadas ao Porto

04
Campeonato Interbancário de Pesca de Rio – Mais Sindicato – 1

04
Caminhada da Serra ao Mar – 3.ª etapa

04
Karting em Palmela, em Junho

04
Viagem Rota do Contrabando

06
Último dia para se inscrever na Caminhada Percorso Pedestre Maria da Fonte

08
CIRS de Rio – 1.ª prova na Barragem de Montargil

10
Último dia para se inscrever no Cruzeiro de S. João no Porto

11
Taça de Portugal em Percorso de Caça

11
Caminhada Percorso Pedestre Maria da Fonte

11
Visitas guiadas ao Porto

12
Último dia para se inscrever para a viagem **Sul de Itália, Puglia e Sicília**

15
CIRS de Rio – 2.ª Prova nos Patudos em Alpiarça

17
Cruzeiro no Mediterrâneo

18
Caminhada da Serra ao Mar – 4.ª etapa

23
Cruzeiro de S. João no Porto

23
Último dia para se inscrever no De comer e chorar por mais de Junho

25
Campeonato Interbancário de Pesca de Rio – Mais Sindicato – 2

25
Campeonato de Portugal em Percorso de Caça

30
De comer e chorar por mais – Jantar com Fado

> Julho

02
CIT – 4.ª Contagem no Campo de Tiro Os Rolos

12
Sul de Itália, Puglia e Sicília

21
Convívio de reformados na ilha de São Miguel

21
Último dia para se inscrever no De comer e chorar por mais, de Julho

24
Taça de Portugal em Compak Sporting

28
De comer e chorar por mais – Jantar com Fado

31
Último dia para se inscrever para a viagem Jóias da Andaluzia

31
Último dia para se inscrever para a viagem Chile e Argentina

[entrevista]



À conversa com... Rui Louro

Por Rui Duque

Por diversas vezes mostrou a sua gratidão ao BPI e às pessoas com quem partilhou espaço, ideias e dias de trabalho. Referiu a sorte que teve ao estar sempre ligado a pessoas que, tal como ele, gostavam de desafios.

➤ Desde o primeiro momento, o sorriso do nosso interlocutor mostrou-nos que a reforma não é o fim, mas, sim, o início de um novo ciclo.

Por diversas vezes mostrou a sua gratidão ao BPI e às pessoas com quem partilhou espaço, ideias e dias de trabalho. Referiu a sorte que teve ao estar sempre ligado a pessoas que, tal como ele, gostavam de desafios.

Aos 40 anos um problema de saúde fez que um mundo diferente lhe despertasse um novo interesse. Era o mundo da meditação.

Pouco tempo depois, sem grande surpresa, começou a busca por uma nova paixão: as taças tibetanas.

O espírito viajante sempre o acompanhou e com pouco mais de 50 anos criou um projecto de viagens solitárias, para viajar pela Ásia em transportes públicos com custos controlados.

Por incrível que pareça, não gastava mais de 1000 euros por um mês de viagem, 5 a 8 euros para dormir, etc.

Iniciou esta aventura pela Índia e depois pelo Nepal; tudo correu bem e desde logo decidiu que o seu amor por estes países iria determinar que o projecto se focasse ali.

Este período coincidiu e acentuou a sua busca pelas taças tibetanas e pela meditação.

Formação em taças, e fazer retiros em mosteiros budistas, passaram a fazer parte da sua vida.

Quando um dia, sentado à secretária, recebe uma nota interna com condições para a reforma, olhou para ela como mais um desafio.

Depois de muito ponderar, aceitou; afinal de contas a sua vida continuava cheia de projectos e com vontade de fazer algo mais.

Era a oportunidade de os realizar mais rapidamente.

Tal como referimos no início, a reforma não tem de ser vista como um fim, mas antes como um início de algo – algo que pode muito bem ser um novo ciclo.

GD: De que gosta muito?

RL: A base de tudo para mim é a honestidade. A honestidade no meu estar, nas relações, na vida, etc.

GD: O que detesta ou o irrita muito?

RL: Não há coisas que me irrite, apenas de que não gosto – o oposto da resposta anterior, ou seja, a falsidade.

GD: Vê o avançar da idade como um passo a mais ou um passo a menos?

RL: A idade é aquilo que quisermos que ela seja. Está na nossa cabeça aceitarmos ou não o que a vida nos proporciona. Não controlamos o futuro, pelo que tento viver o momento presente como “o momento”.

GD: Em pequeno era uma criança difícil?

RL: Creio que não. A vida obrigou-me a crescer muito cedo. Por vicissitudes da vida, com 11 anos regresssei a Portugal e a vida não era fácil, obrigando-me a crescer.

GD: Ainda se lembra do dia em que entrou para o Banco?

RL: Perfeitamente. Ingressei na DF do BPI quando esta se formou – creio que fui a segunda ou terceira pessoa a entrar. O espírito era de criatividade com imensa responsabilidade.



GD: Ainda estamos no início, e vem aqui já uma difícil e que vai satisfazer a curiosidade a muita gente. O que é isso do *sound healing*?

RL: O *sound healing* é uma terapia vibracional através do som e da vibração das taças tibetanas e outros instrumentos, como gongos, tambores xamânicos, etc. tocados em harmonia. Tem como objetivo o equilíbrio do corpo e da mente, promovendo o bem-estar físico, mental, emocional e espiritual.

GD: Quando é que percebeu que depois da vida activa e agitada de um *trader*, precisava de encontrar paz na meditação?

RL: Já quando *trader*, a meditação e as taças eram uma via para a calma para me desligar da tensão de trabalhar numa área destas. Recordo-me de que quando regressava ao Banco depois de uma sessão de meditação parecia que tudo era diferente; no fundo nada mudara, apenas eu tinha mudado. Tudo tem o valor que nós lhe quisermos dar.

GD: E porquê fazer sessões de *Sound Healing* com Meditação?

RL: O ritmo do nosso quotidiano e muitas das nossas vivências levam-nos a desenvolver elevados níveis de *stress*, contribuindo para desequilíbrios físicos, mentais e emocionais. O som e a vibração, através da ressonância no nosso corpo e da actuação

sobre as ondas cerebrais, são coadjuvantes no caminho para um estado de relaxamento e equilíbrio.

A meditação guiada conduz-nos ao foco no presente, a um acalmar da mente, a uma quietude interior.

As sessões de *sound healing* com meditação contribuem para que possamos viver a vida de forma plena, com mais consciência, saúde e bem-estar. Seria importante serem desenvolvidas práticas regulares. Sabemos que associadas a patologias estão emoções que as geram. Conseguimos através destas práticas alterar este círculo vicioso.

GD: Quem é o seu ídolo?

RL: Admiro algumas pessoas, mas a importante é a figura paternal, pela honestidade – uma pessoa sempre pronta a ajudar o próximo.

GD: A sorte somos nós que a fazemos?

RL: Sem dúvida que é construída por nós. Depois, se escolhermos uma vida com boas práticas, seguramente iremos receber por ressonância coisas boas, e esta avaliação nada tem que ver com questões monetárias.

GD: Porque é que as taças tibetanas são um elemento tão importante para que se consiga atingir o objectivo de equilibrar corpo e mente?

RL: As taças tibetanas e o som e a vibração que estas produzem ajudam a atingir este objectivo, ou seja, o de acalmar a mente.

O nosso corpo é constituído por cerca de 75% de água.

Numa sessão, seja ela individual ou em grupo, o corpo está exposto ao impacto da vibração. A nossa batida cardíaca diminui, a nossa temperatura corporal diminui, acalmamos a nossa respiração entrando em relaxamento profundo.

Tal como fazemos uma massagem para relaxar, deveríamos fazer re-

gularmente uma sessão com taças tibetanas.

GD: Viver é enfrentar desafios?

RL: Também é enfrentar desafios. Aprendi nas minhas viagens pela Índia – para onde vou sem nada marcado senão os bilhetes de avião – que enfrentar desafios me faz sentir vivo. Descobri que, para mim, a linha vermelha que separa a segurança da insegurança é uma linha de crescimento, em que, uma vez ultrapassada, se cresce.

GD: O que é que gostava que durasse sempre?

RL: Aprendi que tudo é impermanente.

GD: E o que é um dia perfeito?

RL: Acordar e deitar-me sem qualquer tipo de problemas e desfrutar do dia na sua plenitude.

GD: Dalai Lama disse um dia que «sem paz e sem calma interior é difícil encontrar uma paz duradoura». É também esse o objectivo do Rui Louro e do Sobral Slow Living? Oferecer essa paz a quem vos visita?

RL: Sem dúvida. O Sobral Slow Living é o reflexo do que sou, das minhas experiências, vivências, etc. Privilegiamos a simplicidade em tudo, queremos oferecer um estar em qualidade. É um espaço de partilha, de introspecção.

GD: Na vida qual é que é mesmo a regra do jogo?

RL: Ser fiel comigo e com os meus princípios.

GD: É homem para verter duas lágrimas ao ver um filme que o emocione?

RL: Sim, há muito que deixei de reprimir as minhas emoções: se sinto vontade de chorar, simplesmente choro.

GD: Qual a sua opinião sobre este tipo de conversas, ou sobre esta rubrica do Grupo Desportivo?

RL: Creio ser importante. É bom que futuros reformados/as e actuais reformados/as vejam que a reforma pode ser algo saudável e estimulante.

Passarmos de uma fase activa para uma fase de sofá ou sem interesses é o pior que podemos escolher.





GD: O que é que os gatos lhe oferecem?

RL: Amor incondicional, serenidade, alegria.

GD: Sabe exactamente o número de taças tibetanas que possui neste momento?

RL: Pessoais seguramente mais de 100. Tenho sets para trabalhar e taças para formação, o que faz que o número seja significativamente superior.

GD: Onde é que gostava de estar daqui a 10 anos?

RL: Não sou uma pessoa de estar agarrada a um local. Considero-me um viajante e já chorei de felicidade em Goa, como ao passear por Catmandu pela primeira vez senti que ali pertencia.

GD: Salta da cama, ou é mais de fazer um bocadinho de ronha?

RL: Salto da cama

GD: Acorda bem-disposto, ou só depois das 10.00h?

RL: Acordo bem-disposto, mas funciono melhor depois do meu café.

GD: Se lhe derem uma caixa de limões o que faz: limonada ou caipirinha?

RL: Limonada, simples e natural.

GD: Se o euromilhões lhe “oferecesse” 100 milhões de euros, o que fazia?

RL: Sem dúvida ajudaria – partilharia boa parte do mesmo como forma de tornar a vida mais fácil para muita gente.

Queixamo-nos muito, mas nem imaginamos o quanto é bom viver num país onde podemos abrir uma torneira e beber água, que apesar das distorções temos segurança e protecção. Boa parte iria para locais que conheço e onde me senti feliz na Índia e no Nepal, onde me trataram como mais um, não se importando com o que vestia ou tinha.

GD: Por falar em ofertas, o que é que a idade nos oferece?

RL: Serenidade e clareza.

GD: E o que é que ela nos tira?

RL: A ansiedade.

GD: Olhando para trás, qual a sua maior conquista?

RL: O ter sido pai de dois seres maravilhosos.

GD: É mais de olhar para a árvore ou para a floresta?

RL: Olhar para a floresta, ver o todo, dá sempre uma perspectiva diferente.

GD: Acredita no destino ou apenas na capacidade de mudar?

RL: O Destino pode ser visto como uma sucessão inevitável de acontecimentos, segundo a qual nada do que existe pode escapar. Acredito em que existe algo superior que cria esta ordem, mas também em que se tivermos práticas coerentes seremos recompensados. A existência de *karma* pode ser ligada ao destino.

GD: Tem saudades de quê?

RL: De agarrar na mochila e partir, de pessoas com quem me cruzei e que sinto saudades de abraçar.

GD: E de Namibe, tem saudades?

RL: Para ser franco, não, apenas gostava de lá voltar um dia.

GD: O que queria ser quando era menino?

RL: Camionista. Tinha um vizinho em Angola que era camionista e quando chegava deliciava-me a ouvir os relatos das viagens, etc. Creio que já era o início de tudo.

GD: O que quer ser quando for velho?

RL: Velhinho?? para mim isso não existe, apenas mais experiência. Uma vez estava em Ahmedabad, no Gujarate, e encontrei uma senhora de 80 anos viajante solitária de mochila e bengala – velhice quem a faz é a cabeça.

GD: E hoje, quem queria ser?

RL: Somos a súpula das conquistas e dos erros feitos ao longo da vida, o

que sou e onde cheguei. Optei pela reforma mais cedo que o normal exactamente para “estar aqui”.

GD: Em criança, um dos desejos mais idiotas que nos ocorrem é o de querermos que rapidamente chegue a idade que permita sermos tratados como adultos. Este também fez parte dos seus?

RL: Sim, quando desejava algo e pensava que só o conseguiria ter em adulto. Preocupei-me quando me trataram por «senhor» pela primeira vez.

GD: Aos 61 anos, o que é que se sabe que não se sabe?

RL: A idade para nada vale se és uma alma inquieta e te estás sempre a desafiar.

GD: Por falar em saber, quem sabe os seus segredos?

RL: As pessoas da minha esfera íntima e a minha almofada.

GD: Quem é o seu maior fã?

RL: Isso não é importante. Se olharmos para isso, o “bichinho do ego” começa a trabalhar.

GD: Fale-me de alguns pequenos prazeres.

RL: Tocar e explorar novas sonoridades.

GD: Deixou amigos no Banco?

RL: Deixei e sinto imensas saudades da minha equipa, e fico feliz quando me cruzo com eles. O melhor indicador é quando aparecem de surpresa num concerto que dê, e aí a felicidade é enorme. Não precisamos de estar juntos para saber que posso contar com eles.

GD: Tem ideia de um bom conselho que alguém lhe tenha dado?

RL: Para continuar a ser como sou.

GD: Considera que é uma pessoa feliz?

RL: Sou feliz.



GD: De que precisaria para se sentir ainda mais feliz?

RL: De nada. Nenhuma pessoa feliz de verdade necessita de estar sempre a dizer que o é.

GD: Quais são os seus projectos actualmente?

RL: Neste momento, estou com 3 projectos.

A Buda Eyes, que vem do tempo do BPI ligado às taças tibetanas onde dou formação, faço terapias e concertos meditativos em Portugal e Espanha.

A Solo Traveler, ligado às viagens.

Quando decido reformar-me e para que esta alteração não me afectasse psicologicamente, pois é uma alteração radical na nossa vida, fiz nos 3 meses que antecederam a saída a preparação da mesma com idas semanais a uma psicóloga, o que muito me ajudou.

Tive o prazer de, antes de sair, poder tocar para colegas, uma vez que a última semana coincidiu com o encontro de quadros em Tomar e fiz um concerto meditativo.

Saio e crio o meu terceiro projecto, o Sobral Slow Living.

Fica no distrito de Castelo Branco na aldeia de Sobral Fernando, uma aldeia com 40 habitantes, em frente da serra das Talhadas e com vista das Portas de Almourão.

Aqui ponho em prática todos os meus conhecimentos, estando a criar um centro de retiros e formação ligado a taças tibetanas, meditação, *mindfulness*, etc. Respeitamos todos os ciclos da natureza, todos os seres vivos, etc.

Temos as nossas hortas, onde não utilizamos qualquer tipo de químicos, sendo auto-suficientes neste momen-

to. Produzimos o nosso próprio azeite. Seguimos a filosofia *slow*, onde se privilegia a qualidade em detrimento da quantidade na vida, no estar, nas relações, etc.

GD: Ao que julgo saber, Fernando Pessoa disse em tempos algo parecido com isto: «Eu nunca fiz senão sonhar. Tem sido esse, e esse apenas, o sentido da minha vida. Nunca tive outra preocupação verdadeira senão a minha vida interior.»

GD: Acredito em que o Rui Louro neste preciso momento dê muito valor à vida interior.

GD: Mas nem sempre foi assim, pois não? O que aconteceu que motivou essa mudança?

RL: Não foi. Quando trabalhamos em áreas de *trading* e temos responsabilidade temos de ter capacidade de sofrimento, e faz parte de nós a famosa *poker face*. Na altura era tão natural esta situação, que só tive consciência do mesmo quando um dia tive um problema de arritmia que me obrigou a uma intervenção cirúrgica.

Nesse momento realizei que existem coisas importantes, como a vida e a qualidade da mesma.

Descobri um Rui que desconhecia e confirmava isso quando, sem nada perguntar, as pessoas me diziam: «Não sei o que tens, mas estás diferente.»

GD: O que é que este período de confinamento lhe ofereceu?

RL: Tempo para desenvolver o Sobral Slow Living.

GD: Já percebemos que é um homem de desafios. Qual é o próximo?

RL: O próximo desafio surgirá do nada, e, de repente, estou sempre aberto. Tenho o desejo de fazer algo para ajudar na óptica da saúde mental como coadjuvante e também qualquer coisa ligada à parte *corporate*.

GD: Um dos grandes prazeres da leitura é que uma viagem literária consegue levar-nos a todo o lado, sem que saíamos do mesmo lugar. Qual é a sua viagem de sonho?

RL: Tenho várias. Adoro planear via-

gens, pesquisar transportes de ligação, etc.

Uma que ficou por realizar foi a ligação da Tailândia à Indonésia em transportes públicos.

GD: Qual foi a pergunta que ficou por fazer?

RL: Faltou perguntares quais são as formas de entrar em contacto com a Buda Eyes.

Muito simples, uma vez que temos várias opções.

email: budaeyes@gmail.com

FB e INSTA: Buda Eyes

Sobral Slow Living

email: sobral.slow@gmail.com

FB e INSTA. Sobral Slow Living

Telemóvel: 91 031 36 36

Curtas e rápidas

GD: Teatro ou cinema?

RL: Ambos

GD: Prosa ou verso?

RL: Prosa

GD: Roçar erva com 35 graus, ou apanhar azeitonas num dia de chuva?

RL: Apanhar azeitonas num dia de chuva

GD: Primavera ou Verão?

RL: Primavera

GD: Beijo ou abraço?

RL: Abraço

GD: Jazz ou rock?

RL: Rock

GD: Calulu ou chanfana?

RL: Caril

GD: 25 de Abril?

RL: Sempre

GD: Séries ou filmes?

RL: Filmes

GD: Croissants ou pão alentejano?

RL: Pão alentejano

GD: Mar ou montanha?

RL: Montanha com mar.

GD: Almoço ou jantar?

RL: Almoço

GD: Vladimir Putin?

RL: Carniceiro

GD: Solo Traveler ou Sobral Slow Living?

RL: Ambos

GD: Grupo Desportivo BPI?

RL: Parabéns, excelente trabalho. <

Cruzeiro de S. João no Porto

Na noite de 23 de Junho, uma multidão costuma sair à rua para festejar o S. João. O manjerico é um dos símbolos da festa; os martelinhos, os alhos-porros e os balões de papel, também. Depois destes dois anos sem festa está na altura de voltarmos à diversão.

Por Francisco Ribeiro



> O manjerico é um dos símbolos da festa, assim como os coloridos martelos de plástico e os alhos-porros, utilizados pelas pessoas para bater (gentilmente) nas cabeças das outras. Os balões de ar quente, feitos de papel, também são outras atracções que iluminam os céus na noite de S. João.

Venha com o Grupo Desportivo à sardinha assada, na noite de S. João, a bordo

do *Pirata do Douro* e assista ao fogo-de-artifício em pleno rio Douro – festa partilhada pelas cidades do Porto e de Vila Nova de Gaia.

Enquanto esperamos pelo fogo-de-artifício da meia-noite será servida a sardinha assada e cruzaremos as 6 pontes do rio Douro.

Esperamos por ti. Não fates, a tua presença é importante.



Programa

Concentração no cais de Gaia
 20.00h – *check-in* e embarque
 20.30h – aperitivos de boas-vindas: salgadinhos
 21.00h – jantar servido a bordo: caldo-verde com broa de Avintes, sardinha assada com batata cozida e pimentos, bolo de chocolate, vinho branco e tinto Incantum DOC Douro, águas, refrigerantes
 22.30h – início da festa com música ao vivo
 00.20h – *snack* volante: febras no pão
 01.00h – regresso e desembarque

Realização: 23 de Junho
Inscrição até: 10 de Junho
Ponto de encontro: Cais de Gaia (frente à estação do teleférico)
Hora: 20.00h
Valor: 95 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 60 euros
Inscrição inclui: cruzeiro das 6 pontes,

jantar, bebidas, *snack* volante, fogo-de-artifício

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal; digestivos

O pagamento poderá ser efectuado em até: 2 (duas) prestações com início no mês da inscrição

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Mínimo de 35 e máximo de 50 participantes
Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



De comer e chorar por mais

Estamos a falar do Devagar, Devagarinho, que tem tudo que ver com aquilo que queremos para a última quinta-feira de cada mês: comida, bebida, fados... e nada de pressas.

Por Rui Duque

> Atenta a melhoria significativa que se verifica na luta contra a covid-19 e as suas sequelas – pelo menos há quem o diga –, o Grupo Desportivo propõe aos sócios um regresso ao passado, que é também um caminho do futuro.

Sendo a música tradicional algo tão do agrado de uns, e a boa comida, de outros, o Grupo Desportivo resolveu levar a cabo um evento que, na mesma noite, consegue juntar os dois.

A última quinta-feira do mês será o dia de irmos jantar a um restaurante e casa de fados. Estamos a falar do Devagar, Devagarinho, que tem tudo que ver com aquilo que queremos para a última quinta-feira de cada mês: comida, bebida, fados... e nada de pressas.

Acreditamos em que esta iniciativa venha a revelar-se um óptimo motivo para encontros e reencontros.

Assim, e à semelhança das séries televisivas, elaborámos um calendário para a primeira temporada:

Calendário:

26 de Maio – estreia o primeiro episódio

30 de Junho – decorre o segundo episódio

28 de Julho – podemos participar no terceiro episódio

29 de Setembro – lá estaremos para o quarto episódio

27 de Outubro – o quinto episódio vai estar no ar

24 de Novembro – o final da 1.ª temporada

As inscrições só deverão ser efectuadas aquando da publicação detalhada do evento.



De comer e chorar por mais, em Maio

O fado foi a primeira expressão artística a ser declarada Património Imaterial da Humanidade em Portugal.

Por Rui Duque

> Como é sabido, nós somos o Grupo Desportivo e... Cultural. O significado da palavra «cultura» podia levar-nos a muitas divagações sobre o tema.

Ora bem, sendo a música tradicional algo tão do agrado de uns, e a boa comida, de outros, o Grupo Desportivo resolveu levar a cabo um evento que, na mesma noite, consegue juntar os dois.

A última quinta-feira do mês será o dia de irmos jantar a uma casa de fados, num pequeno e castiço restaurante onde o carvão e as brasas ditam regras, e onde os fados que se ouvem são verdadeiros, simples e desprovidos de teatro.

Se no final do jantar lhe apetecer presentear colegas e amigos, sintase à vontade para nos cantar um fadinho ☺.



Realização: 26 de Maio
Inscrição até: 19 de Maio
Ponto de encontro: Restaurante Devagar, Devagarinho, na Travessa Larga, n.º 15, em Lisboa
Hora: 20.00h
Valor: 25 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 19 euros

Inscrição inclui: refeição completa, com entrada, prato principal, bebida, sobremesa e café. Ao longo da noite, os fados farão parte de toda a refeição.



Inscrição não inclui: Despesas de carácter particular



Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Número mínimo de 18 e máximo de 25 pessoas

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo

De comer e chorar por mais, em Junho

O Grupo Desportivo encontrou uma forma muito interessante de retomarmos aquela actividade que agrada a tantos e tantas: o exercício... à mesa. ☺

Por Rui Duque



> A covid-19 obrigou a que ficassemos demasiado tempo em casa.

Quem não gosta de um bom jantar acompanhado por um espectáculo com artistas de eleição? A proposta que aqui lhe fazemos junta ambas as qualidades.

Nesta última quinta-feira de Junho vamos jantar num pequeno e castiço restaurante onde o carvão e as brasas ditam regras, e onde os fados que se ouvem são verdadeiros, simples e desprovidos de "teatro".

Comida verdadeira e fado castiço é no Devagar, Devagarinho.

Se no final do jantar lhe apetecer presentear colegas e amigos, sintá-se à vontade para nos cantar um fadinho. ☺

Realização: 30 de Junho
Inscrição até: 23 de Junho
Ponto de encontro: Restaurante Devagar, Devagarinho na Travessa Larga, n.º 15, em Lisboa
Hora: 20.00h
Valor: 25 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 19 euros

Inscrição inclui: refeição completa, com entrada, prato principal, bebida, sobremesa e café. Ao longo da noite, os fados farão parte de toda a refeição.



Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal



Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Número mínimo de 18 e máximo de 25 pessoas

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo

De comer e chorar por mais, em Julho

Depois dos desafios de Maio e Junho, chegou a altura de lhe falarmos do 3.º episódio desta 1.ª temporada: o jantar do mês de Julho.

Por Rui Duque

> Não há uma sem duas, nem duas sem três. O espaço vai continuar a ser tudo menos turístico; a comida vai continuar a ser boa, e os músicos vão continuar a cantar e a encantar.

O Grupo Desportivo, vai continuar a procurar encontrar formas para o(a) fazer sair de casa e ser feliz.

Nunca foi a uma noite de fados? Atreva-se: convide um amigo ou uma amiga e venha. Se não gostar, não paga.

Não se preocupe – não ficamos a perder. Pediremos o pagamento ao seu amigo ou amiga. ☺

Comida verdadeira e fado castiço é no Devagar, Devagarinho.

Se no final do jantar lhe apetecer presentear colegas e amigos, sintá-se à vontade para nos cantar um fadinho. ☺

Realização: 28 de Julho
Inscrição até: 21 de Julho
Ponto de encontro: Restaurante Devagar, Devagarinho na Travessa Larga, n.º 15, em Lisboa
Hora: 20.00h
Valor: 25 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 19 euros

Inscrição inclui: refeição completa, com entrada, prato principal, bebida, sobremesa e café. Ao longo da noite, os fados farão parte de toda a refeição.



Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal



Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Número mínimo de 18 e máximo de 25 pessoas

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Concurso: Dia Mundial da Saúde

As histórias recebidas serão apreciadas por um júri, e às 10 melhores serão atribuídos *vouchers* de combustível da Repsol.

Por João Sampaio



> O Dia Mundial da Saúde é comemorado anualmente em 7 de Abril e tem por finalidade alertar a população sobre alguns dos problemas de saúde mais relevantes da actualidade. Essa data foi escolhida para coincidir com o dia da criação da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 7 de Abril de 1948, e representa um marco internacional a respeito da saúde, uma vez que nos faz reflectir sobre as prioridades da saúde em todo o mundo, sendo celebrada desde 1950.

Mas, afinal, o que é a saúde?

Para muitos, saúde é a ausência de doenças. Isso quer dizer que se não apresenta qualquer enfermidade é um indivíduo saudável.

A Organização Mundial da Saúde considera que a saúde é um estado mais amplo, ou seja, saúde é:

«Um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade.»

O que se pretende com o Dia Mundial da Saúde?

A cada ano, um tema de grande relevância na área da saúde é abordado e discutido ao redor do mundo na comemoração do Dia Mundial da Saúde. As

campanhas são criadas com o objectivo não só de informar a população, mas também de orientar os governantes e estimular a criação de políticas mais eficientes para a saúde.

O tema de 2022 é «Nosso planeta, nossa saúde».

Neste sentido, e à semelhança do proposto pela OMS, convidamos os sócios do Grupo Desportivo do Banco BPI, bem como os respectivos familiares, a partilhar a sua história de como estão a proteger o planeta e a nossa saúde ou como gostariam que o Grupo Desportivo o fizesse.

O concurso decorrerá até 31 de Maio de 2022.

As histórias recebidas serão apreciadas por um júri, e às 10 melhores serão atribuídos vouchers de combustível da Repsol.

Sabemos que é capaz. Atreva-se, participe.



Consulte o regulamento do concurso na nossa página em: <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=2&parentid=0&detalheid=6909>

Caminho de Santiago pela Costa – 7.ª etapa

8 de Janeiro de 2022, 7.15h, 7.ª etapa, Baiona – Vigo, primeira caminhada do ano. Foi ótimo o reencontro, as caras deixavam transparecer boa-disposição e os olhares diziam: vamos a isto!!

Por Emília Mendes

> O grupo cresceu em relação à última etapa, estavam todos com vontade de recomeçar. Desejos de um Bom Ano para os valentes caminheiros e demos início à viagem até Valença, onde parámos para o merecido pequeno-almoço.

Iniciámos o caminho em direcção a Nigrán, que nos recebeu com tempo límpido e ameno. O início da caminhada era na praia dos Patos, e como sempre lemos a Oração do Peregrino e tirámos a foto de grupo.

Pés ao caminho pela bonita costa marítima, com belas praias, como Noiva, Farol do Cabo, Canido, Vao e Samil.

Ao longo do percurso entrámos numa zona rural, onde pudemos ver os habitantes a tratar das suas propriedades e trabalhos de manutenção nas suas habitações.

De seguida entrámos numa zona com terrenos muito acidentados, rochosos e bastante escorregadios, com uma cascata e uma ruína que, segundo consta, era um moinho antigo. Em contrapartida sentíamos o ar puro com cheiro a eucalipto. Acabada esta zona, demos entrada

em Coruxo, onde fizemos uma pequena pausa para tomar um café e aposição do carimbo.

Com o tempo agradável, dirigimo-nos novamente para a marginal em direcção à praia de Samil, para o tão desejado almoço na esplanada da praia do mesmo nome, com o atlântico no nosso olhar.

Findo o repasto seguimos caminho, nesta altura a meteorologia ameaçava vento e alguma chuva.

Lá continuámos, por belos parques com enormes árvores e muitos pássaros, que nos presentearam com o seu chilrear.

Com a determinação que é conhecida deste grupo, a cidade de Vigo deu-nos as boas-vindas com a bênção de algumas pingas de chuva e nuvens, que obrigaram a apressar o passo durante a longa e bonita travessia da zona portuária, até ao centro cidade.

Aqui o cansaço já era evidente e a frase mais pronunciada era: onde fica a Igreja da Imaculada Conceição?

Lá se avistou um edifício, moderno com a sua cobertura em bicos e com o interior condizente, tendo como particularidade os santos colados à parede. Chegados aqui, fomos colocar o 2.º carimbo do dia e aguardar pela camioneta para o regresso às nossas casas.



Caminho de Santiago pela Costa – 8.ª etapa

Após o pequeno-almoço em Valença depressa chegámos ao ponto de partida para a caminhada de hoje, a paróquia da Imaculada Conceição. Fez-se a tradicional foto de grupo e a oração do caminheiro.

Por Ana Matos

➤ No mesmo local, Sete Bicas e mesma hora 7.15h, lá estavam todos, com muito frio e algum sono entre os caminheiros.

Começou a viagem, e na cozinha do autocarro já se falava em comida, mas não de pequeno-almoço, mas, sim, de arroz de cabidela, bacalhau, entre outros.

Uns quilómetros à frente eis senão quando o amigo Caldas anuncia uma boa nova. A viagem de hoje teria uma parte cultural, com canções e som de viola, tocada pelo caminheiro Valente.

Reinou a boa-disposição. Pequeno-almoço em Valença, e depressa chegamos ao ponto de partida para a caminhada de hoje, de Vigo a Arcade, na paróquia da Imaculada Conceição. Foi então a hora da tradicional foto de grupo e da oração do caminheiro.

Iniciámos o trajecto urbano, mas depressa fomos surpreendidos com vistas espectaculares sobre a ria de Vigo, com os seus viveiros de marisco. A caminha-

da passou para a floresta, com bosques e uma queda de água, conhecida como Senda del Água e, também, com imensos ciclistas que nos faziam andar da esquerda para a direita e vice-versa.

Várias vezes nos cruzámos com a estrada nacional n.º 550.

Finalmente, hora do repasto, à entrada de Redondela, onde alguns caminheiros foram surpreendidos pela amabilidade de um galego, que os presenteou com a “malga de vinho tinto” da sua própria produção.

Depois foi a hora do café e novamente a caminho.

Atravessámos Redondela, passando pelas suas ruas estreitas e também pelo Albergue de Peregrinos, e novamente lá tínhamos à nossa espera mais umas subidas e descidas.

Já com algum cansaço chegámos finalmente ao fim da nossa etapa, à entrada de Arcade.

Ainda houve tempo para tomar café e comprar a célebre “empanada” de bacalhau, carne ou choco.

Viagem de regresso na maior das calmas. Até à próxima etapa. <



Caminho de Santiago pela Costa – 9.ª etapa



Mais do que fotografias/
vídeos, ficam as
memórias de todos
os momentos bem
passados neste grupo
tão heterogéneo.

Por Célia Soares

> A saída para a etapa de Arcade a Combarro aconteceu no sítio do costume à hora habitual, Sete Bicas 7.15h, todos os participantes no autocarro nos lugares que se tornaram praticamente habituais. Os cumprimentos tradicionais entre os elementos, e, claro, a contagem para garantir que o autocarro podia avançar... E siga, que o pão com manteiga e o café esperam por nós em Valença.

No autocarro a conversa era preferencialmente sobre temas prementes da actualidade, leia-se comida – a cabidela, o bacalhau, a jardineira e tudo o que se iria jantar no próprio dia, que já tinha ficado preparado de véspera, a malta que se aloja na cozinha não deixa os créditos por mãos alheias.

Havia ainda quem, pasmem-se, conversasse sobre futsal e a magnífica vitória de Portugal sobre Espanha. Para memória futura reforço que ganhámos 3-2 depois de estarmos a perder por 0-2.

Estava na altura de recordar o que se passou na etapa anterior, e a leitura da crónica permite reavivar os momentos (belos) que passámos no percurso.

A nossa *team leader*, Rosa, falou sobre a etapa, da ausência de dificuldade por se tratar de um percurso plano e com cerca de 23km; no entanto, reforçou que tinha alguns créditos da etapa anterior... talvez seja melhor começarmos a ouvir melhor o que nos dizem.

E eis que o momento que todos aguardavam com enorme ansiedade acontece. Cerca de 30 caminheiros que tinham passado 15 dias a trabalhar as suas cordas vocais são postos à prova para exhibir os seus dotes. O maestro Valente reforça que para vozes tão afinadas só será necessário cumprir com a métrica; tudo o resto é perfeito: postura, respiração e afinação... e acima de tudo entusiasmo. O sucesso é tamanho, que já se fala em participar em concursos de talentos.



Com tantas actividades chegámos a Valença quase sem notar, e o pequeno-almoço nos sítios tradicionais é servido. Há quem tome pequeno-almoço, quem opte por trazer uns docinhos para casa (as valencianas são uma boa opção por serem o doce típico da cidade) e há quem só falte pedir o frango assado a acompanhar a regueifa, que talvez por vergonha venha só com manteiga.

Energias repostas, e novamente no autocarro para a contagem tradicional, confirmado que todos estavam, atravessámos a fronteira. Fomos surpreendidos pela Guardia Civil logo ali na entrada; aparentemente tudo estava bem, até porque todos os caminhheiros continuaram a viagem, mas também Espanha não é a África do Sul.

Até Arcade voltámos às cantorias, e para variar enquanto cantavam «Coimbra tem mais encanto na hora da despedida» eu particularmente só pensava há quanto tempo não comia pastéis de Tentúgal, mas o maior sucesso foi mesmo um hino às loiças sanitárias e à necessidade de as redimensionar.

Com isto tudo até parece que o dia já tinha terminado, mas desenganam-se: estávamos a chegar a Arcade, ao nosso ponto de partida.

As famosas empanadas foram adquiridas, para o almoço e para trazer, e os mais impacientes iam apelando para que se iniciasse o caminho com a leitura da oração e a famosa foto de grupo (desta vez foi mesmo uma série de fotos de grupo) e finalmente

partida. E... parou... logo ali no albergue, o primeiro carimbo, e agora – sim! – é seguir até Pontevedra.

Os caminhheiros concentram-se no caminho para não perder nada da paisagem, e, claro!, a conversa continua e o tema fundamental e que mais importa nesta jornada... a comida... sempre a comida.

O dilema do arroz de pato, a tragédia, o horror, não é possível: o arroz tem queijo e lá tem de ser a Celeste a sacrificar-se pelo grupo e a assumir que come o queijo da Nandinha.

Depois de inúmeras discussões à volta do mesmo (variadas iguarias gastronómicas que por falta de espaço nesta crónica não vou enumerar) continuámos a percorrer Arcade sem deixar de fotografar e admirar algumas das suas preciosidades, e desta vez não falo de comida.

Devo lembrar que por aqui continuámos a ver inúmeros cruzeiros que eram utilizados antes de existirem as marcações das setas e das vieiras para os peregrinos seguirem até Santiago.

Sáimos de Arcade pela famosa Ponte Sampaio, uma ponte na província de Pontevedra que é testemunha da batalha épica (para os espanhóis) contra as tropas francesas, durante a Guerra da Independência.

Depois de passar a ponte, o nosso caminho continua pelo meio da localidade que parece retirada de um postal. Logo após o cruzamento onde podemos ver o cruzeiro do cacheiro, um dos mais emblemáticos

do caminho (ainda que partido), viramos para Ponte Nova, onde existia uma antiga ponte medieval. Temos de atravessar o rio, felizmente numa ponte nova; para evitar umas braçadas matinais, continuámos pela estrada romana. Esta antiga estrada ligava as cidades de Braga e Astorga na época romana.

Antes de entrar em Pontevedra, a paragem na capela de Santa Marta é obrigatória para o carimbo, e até Pontevedra o percurso foi realizado pela estrada, pelo caminho tradicional, e desta vez ficou por explorar o caminho complementar (uma alternativa para fugir ao alcatrão).

Chegados ao Albergue de Pontevedra é a oportunidade de finalmente almoçarmos o *pulpo*, encomendado pela organização... estava excelente... Talvez esteja a exagerar, e cada um comeu o seu farnel; café tomado e carimbo apostado, avançámos para o centro.

O percurso fez o grupo passar por locais emblemáticos no caminho: a praça do peregrino e a igreja da Virgem Peregrina são dois dos exemplos.

Na igreja alguns aproveitaram para carimbar, para comprar *pins* e pulseiras, e o milagre aconteceu: uma estátua a falar ao telefone, algo nunca antes visto... Afinal era só mais um brasileiro num período de pausa do seu papel de homem estátua.

Enquanto se ofereciam pulseiras e se davam os 3 nós que garantem a realização dos desejos, o grupo esperou por alguns peregrinos que estavam ainda no café, onde a indicação de natas e vinho do Porto fazia prever a origem portuguesa do proprietário.

Pontevedra é uma das cidades mais importantes no caminho português, e por isso não saímos da cidade sem registar o momento na porta do caminho assinalada no chão.

Para os mais distraídos a cidade tinha mesmo previsto a passagem



de gente BOA e marcou essa passagem, e nós não deixamos de agradecer immortalizando o momento numa BOA foto.

Deixámos Pontevedra para trás e fomos ao encontro da variante espiritual; pouco depois da saída da cidade é possível optar pelo caminho português ou pela variante espiritual – seguimos pela esquerda e vamos apostar na espiritual.

Mesmo antes desta decisão alguns elementos (devemos dizer dois elementos) aproveitaram para verificar a qualidade da relva espanhola e rebo-laram encosta abaixo numa tentativa de aferir se a humidade é superior na Galiza, aparentemente também existem urtigas em Espanha.

Informo que será criada uma conta no BPI para que os interessados em receber o vídeo da reportagem possam depositar o valor que garante o acesso ao conteúdo *premium*.

Nesta altura também o melhor dos dispositivos eletrónicos para medição dos quilómetros realizados começava a dar indicações: o pé da Sónia indicava claramente que tínhamos chegado aos 20 km.

A subida até à igreja de São Pedro obrigou a parar por uns minutinhos para recuperar o folego, mas rapidamente seguimos o caminho por zonas agrícolas até chegar ao mosteiro de Poio.

A nossa meta era Combarro, mas faltava ainda passar o bonito mosteiro de Poio. Até lá os vestígios dos portugueses são visíveis, e, claro, o destaque de uma casa com dois típicos galos de Barcelos não pode faltar nesta nossa crónica.

Chegados aqui, a procura pelo carimbo... sem sucesso, e siga para Combarro na esperança de ver a água ao fundo do túnel (quem não tem cão caça como gato, e se não pode ser luz, que se veja pelo menos a água), e o cansaço começa a fazer-se sentir.

No parque infantil há que manter a tradição, e apesar de as forças já começarem a falhar há sempre quem não deixe de experimentar uma ou outra actividade.

Avista-se Combarro e a entrada na localidade não desilude, uma pequena vila piscatória que impressiona pela quantidade de espigueiros. Há quem diga que os espigueiros

foram construídos para guardar as artes dos pescadores, mas talvez seja mesmo mais correcta a segunda versão da história, que diz que os espigueiros serviam para guardar os cereais que eram transportados por barco até à vila.

Aqui, foi café para alguns e a recolha ao autocarro para outros, nesta fase os mergulhos impressionavam (não esquecer que estamos em Fevereiro, e saltar para a água talvez sugira que os espanhóis que o faziam estivessem um pouco animados por um ou dois chupitos).

É o momento para repor energias, esticar os pezinhos e apresentar algumas reclamações... E, claro!, voltar ao tema que importa, desta vez inspirados pela variante – o tema é bacalhau espiritual.

Feita a verificação da presença de todos os elementos, é altura de deixar Combarro e voltar às Sete Bicas.

No regresso houve uma sessão de terapia do riso ministrada por duas caminheiras, mas o cansaço sobrepôs-se, e só quando estávamos a chegar a Matosinhos se voltou a falar no autocarro.

A Rosa (que nesta altura esgotou o crédito, afinal foram 27 km) foi partilhando algumas fotos e começando a preparar a etapa seguinte.

Mais do que fotografias/vídeos, ficam as memórias de todos os momentos bem passados neste grupo tão heterogéneo.



Caminho de Santiago pela Costa – 10.ª etapa



Quero agradecer ao Grupo Desportivo do BPI nas pessoas do José Caldas e da Rosa Maria pela dedicação, pelo empenho e pela organização, e a todos os caminheiros pela companhia e pelos excelentes momentos que me tem proporcionado.

Por Manuel Sousa

➤ Sete Bicas, 19 de Fevereiro de 2022. Com cerca de 12 minutos de atraso relativamente à hora marcada, 7.15h, demos início à partida para a etapa de Armenteira a Vilanova de Arousa.

Toda a gente bem-disposta como é habitual. Depois de instalados nos seus lugares, alguns caminheiros pegam nos telemóveis para ver as últimas notícias, outros conversavam com o vizinho do lado, e outros ainda aproveitavam para fechar os olhos tentando retomar o sono interrompido de uma manhã de sábado.

Passado, porém, pouco tempo, surgem os mais entusiastas e ouve-se a primeira cantiga, qualquer coisa acerca de um americano com o cu grande e o pau de fora do penico. Estava dado o mote para o que viria a seguir. Cantaram-se várias cantigas do repertório e fora dele, e foi aí que se notou a falta do maestro Valente e da sua guitarra. A afinação não era a melhor, o tom não estava como era suposto, mas o pior era a métrica, o raio da métrica é que não havia maneira de acertar; contudo, o que faltava na métrica sobrava no entusiasmo e na alegria, e, cantiga atrás de cantiga, lá foi prosseguindo a viagem.

Depois das cantigas a Célia apresentou a crónica da etapa anterior, o que fez a preceito e com distinção.

Cerca das 8.45h parámos em Valença para o já habitual pequeno-almoço. Dividimo-nos pelos cafés nas imediações do autocarro, e lá fomos apaziguar o estômago.

Retomámos a viagem, e, passado algum tempo, começou a circular um tu-perware com coquinhos deliciosos que a Celeste teve a amabilidade de levar e que, desde já, encorajo a repetir. Em seguida, cantámos os parabéns ao Caldas, pois era dia do seu aniversário – este não se ficou e distribuiu umas divinais queijadinhas de canela.

Pelas 9.30h chegámos ao Mosteiro de Santa Maria de Armenteira. O mosteiro é um monumento românico de transição, que pertenceu desde a segunda metade do século XII à Ordem de Cister. Aqui aproveitámos para mais um carimbo na credencial.

Estava um dia bonito, com céu limpo e temperatura amena, excelente para caminhar. Fizemos a tradicional foto de grupo, e, depois de lida a oração do peregrino, demos início à caminhada.

Andámos cerca de 100m e encontramos um outdoor a anunciar que estávamos a entrar na Rota da pedra e da água, e ao mesmo tempo a seta amarela, que indicava a direcção do caminho de Santiago.

Entrámos num caminho largo ladeado à esquerda pelo ribeiro da Armenteira e à direita por campos de cultivo. Mais à frente, outro outdoor informava que estávamos na Variante Espiritual do Caminho Português a Santiago.

Atravessámos uma estrada e descemos por um estreito carreiro, continuando pela margem direita do ribeiro da Armenteira: o terreno era pedregoso, escorregadio e por vezes lamacento; o ribeiro estava pejado de penedos, alguns de consideráveis dimensões e completamente verdes do musgo que neles proliferava; nas margens as árvores eram muitas, com os troncos também verdes do musgo. Por baixo de um tecto verde cerrado, aqui e ali, raios de luz rasgavam o espaço ilumi-



nando as águas cristalinas do ribeiro que, saltitando de pedra em pedra, formavam por vezes lindas cachoeiras e, ao mesmo tempo, produziam o som característico da água a bater nas pedras. O canto dos pássaros a anunciar a Primavera completava a sinfonia, criando uma atmosfera fantástica de que só a natureza é capaz.

Pelo caminho passámos por vários moinhos, alguns em muito bom estado, e passámos também pela aldeia Labrega, uma recriação de como era a vida quotidiana nas aldeias daquela zona. Vários elementos do grupo tiveram a oportunidade de ver lontras junto ao ribeiro.

Continuando o caminho, atravessámos para a margem esquerda, e passado pouco tempo fomos surpreendidos na nossa retaguarda pela Rosa Maria mais o grupo que a acompanhava: supostamente deviam ir a liderar, mas enganaram-se no caminho – acontece aos melhores.

O caminho agora era mais fácil, pois já não tinha pedras. Os moinhos eram uma constante. Andávamos divididos em pequenos grupos – uns, calados; outros, conversando disto e daquilo e também de comida, tema preferido de alguns de nós; uma grande parte tirava fotografias.

Atravessámos novamente o ribeiro através de uma pequena ponte de madeira, para, passado pouco tem-

po, o atravessarmos de novo, mas agora a travessia era por cima das pedras de um açude, todos em fila indiana e com cuidado para não tomar um banho forçado.

Feita a travessia, encontrámos um outdoor a informar que estávamos na Rota do vinho rias baixas, e quase simultaneamente começaram a aparecer vinhas.

Finalmente, cerca das 13.15h chegámos ao local onde almoçámos: na margem esquerda do rio Umia, junto a uma ponte, várias mesas e bancos de pedra serviram para um merecido descanso enquanto decorreu o almoço.

Em pequenos grupos, divididos pelas mesas, almoçámos ao mesmo tempo que a conversa fluía sobre diversos assuntos, sempre com alegria e boa-disposição.

Meia hora depois recomeçámos a andar pela margem esquerda do rio Umia através da Rota do rio Umia. O caminho era estreito, mas fácil; o grupo alongou-se numa extensa fila, e assim caminhámos entre o rio e as vinhas que então marcavam a paisagem. Passado algum tempo atravessámos para a margem direita: as características do caminho mantiveram-se iguais.

Ao fim de 1 hora de caminho, tomámos café num lugar chamado Arnelas, no café-bar Arnelas. Proseguimos atravessando uma ponte de

madeira situada por baixo da ponte que servia o trânsito automóvel. Agora o caminho era feito pela berma da estrada de alcatrão.

Continuámos através de diversas estradas secundárias sem praticamente nenhum trânsito. Deixando as estradas de alcatrão, entrámos numa zona de floresta com um caminho largo e algumas subidas. Por fim, chegamos à aldeia de São Roque do Monte, que tinha um largo com uma escultura de granito de uma burra que logo foi aproveitada para servir como local de pose fotográfica por alguns caminheiros.

Ao longe, começámos a ver finalmente o mar, sinal de que o final da etapa estava perto; ao mesmo tempo manifestavam-se os primeiros sinais de cansaço em alguns caminheiros.

O caminho prosseguia através de um pinhal, tendo o mar à nossa esquerda. Passámos por baixo de uma ponte que liga à ilha de Arousa. Continuando, passámos por algumas praias e pelo campo de futebol do Terrón. Chegámos a uma ponte pedonal que fazia a ligação ao centro de Vilanova de Arousa, ao seu porto e à estação marítima Mar de Santiago, onde o autocarro nos esperava para fazermos a viagem de regresso.

Terminava assim mais uma etapa. Tudo correu como esperado: estávamos cansados, mas felizes, já a pensar na próxima – será a penúltima.

Esta tem sido uma maravilhosa aventura que irá terminar em 27 de Março, e já sentimos um misto de ansiedade e nostalgia.

Quero agradecer ao Grupo Desportivo do BPI nas pessoas do José Caldas e da Rosa Maria pela dedicação, pelo empenho e pela organização, e a todos os caminheiros pela companhia e pelos excelentes momentos que me tem proporcionado. Muito obrigado.



Vinhos medalhados. Segredos bem guardados.



Imagem da capa da *Revista de Vinhos*

Adquira a assinatura anual da *Revista de Vinhos* com um desconto de 20% face ao preço de capa.

Preço: 45 euros

Sócios: 36 euros (12 números)

Podem também optar pela assinatura digital com um valor promocional de 29,99 euros por 24 edições



Vamos entrar no Verão com uma nova abordagem. Desta vez é a acidez viva e refrescante do Arinto, para celebrar o clima estival e sempre com uma oferta muito competitiva.

Por Pedro Ferreira

Arinto

Proporciona vinhos vibrantes e de acidez viva, o principal cartão-de-visita da casta, com forte pendência mineral e elevado potencial de guarda. É em Bucelas que esta casta atinge o zénite. Apresenta cachos de tamanho médio, compactos e com bagos pequenos. É uma casta discreta, sem aspirações particulares de exuberância, privilegiando os apontamentos de maçã verde, lima e limão. É frequentemente utilizada na produção de vinhos de lote e também de vinho espumante

Vamos entrar no Verão com uma nova abordagem. Para além da habitual oferta representativa da maior parte das regiões portuguesas, vamos ter um novo tema em destaque após a Touriga Nacional. Desta vez é a acidez viva e refrescante do Arinto, para celebrar o clima estival e sempre com uma oferta muito competitiva.

- 1) Oferta de 4 referências monocasta Arinto a um **preço especial para sócios**
- 2) Oferta de 1 garrafa **Astronauta Arinto** (Vinho Verde DOC) em encomendas superiores a 35 euros.
- 3) **Entrega em casa** a partir de 25 euros em compras.
- 4) **Desconto de 20%** na assinatura anual da *Revista de Vinhos*.

Tema do Trimestre – Arinto

Vinho em destaque
desconto
€6,60
por garrafa

Arinto dos Açores Branco 2020

Preço: 24,40 euros

Sócios: 17,80 euros

Notas de prova*: DOC Açores; aroma apelativo com notas discretas de frutos tropicais frescos com ligeiras nuances do balseiro onde fermentou e estagiou, e um agradável enxofre vulcânico. Na boca tem uma acidez refrescante e mineralidade. Volume muito envolvente e persistente. Final salino.



Vinho em destaque
desconto
€3,45
por garrafa

Murgas Doc Bucelas Branco 2017

Preço: 12,55 euros

Sócios: 9,10 euros

Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; é um vinho que exprime a força do terroir atlântico em solos calcários. Alia a elegância do Arinto à mineralidade característica dos solos calcários.

Sério, profundo e de grande longevidade, reúne os atributos dos grandes vinhos históricos.



Vinho em destaque
desconto
€2,60
por garrafa



Quinta do Pinto Arinto Branco 2018

Preço: 10,75 euros

Sócios: 8,15 euros

Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; cor citrina brilhante com laivos esverdeados.

Aroma elegante e discreto muito característicos da casta, conjuga de forma harmoniosa os aromas cítricos, onde se destaca a lima, com uns apontamentos de flor de laranjeira. Mineral. Na boca tem a cremosidade característica dos vinhos da Quinta do Pinto e destacam-se uma vez mais notas cítricas, aliadas a uma frescura muito agradável e um final de boca persistente.

Servir/desfrutar: 8°C-10°C com peixe grelhado, marisco variado, saladas, comida italiana e *sushi*.

Oferta
1 garrafa
em compras superiores a €35



Astronauta Arinto (Vinho Verde DOC) Branco 2021

Preço: 5,90 euros

Sócios: 4,30 euros

Notas de prova*: DOC Vinho Verde; cor citrina. Notas de ananas e toranja. Mineralidade típica da região.

Leve, vivo e de palato aveludado. Final longo e persistente.

Servir/desfrutar: 8°C-10°C com marisco, pequenos pratos de peixe, saladas e entradas.

Manuel de Santa Maria Loureiro Branco 2019

Preço: 10,35 euros

Sócios: 7,55 euros

Notas de prova*: DOC Vinho Verde; nariz discreto e preciso com maçã, louro e muito mineral. Na boca, acidez intensa, muita elegância e mineralidade com boa persistência. Boa capacidade de guarda e evolução na garrafa.

Servir/desfrutar: peixe e marisco

Castas: Loureiro



Casa das Eiras Reserva Branco 2019

Preço: 10,20 euros

Sócios: 7,60 euros

Notas de prova*: DOC Porto e Douro; cor cítrica com laivos esverdeados. Aroma delicado, com notas de frutos cítricos, ameixa branca madura, envolvidos pela complexidade da madeira. O *terroir* de altitude do Vale do Tua confere a este vinho profunda mineralidade e frescura.

Em boca, mostra carácter e potencial para complexar. Final agradável e persistente.

Castas: Arinto, Gouveio e Viosinho



Herédias Tinto 2020

Preço: 9,90 euros

Sócios: 7,20 euros

Notas de prova*: DOC Porto e Douro; jovem e complexo ao mesmo tempo, com notas de frutos vermelhos bem presentes. Na boca é elegante, com boa estrutura e bom volume de boca. É um vinho com alguma complexidade e acidez bem marcada. Final de boca longo e persistente. Contém sulfitos.

Castas: Tinta Amarela, Tinta Roriz, Touriga Franca e Touriga Nacional



Como encomendar:

Reserve por *email* para sul@gdbpi.pt indicando os vinhos da sua preferência, quantidade e local de recolha. Tem também à escolha caixas de transporte caso queira fazer oferta. Caixa de transporte gratuita; caixa de cartão para oferta (3 garrafas) tem um custo adicional de 0,75 euros; caixa preta exclusiva (3 garrafas) tem um custo adicional de 1,50 euros.

As encomendas são entregues no prazo máximo de 5 dias úteis.

Para encomendas acima de 25 euros o Grupo Desportivo entrega na casa do sócio, tendo para isso de indicar a sua morada no acto da encomenda. Para encomendas inferiores a 25 euros pode levantar a sua encomenda nas instalações do Grupo Desportivo de Lisboa ou Porto.

Consulte o local de recolha em www.gdbpi.pt/main.asp?id=50



Casa Américo Reserva Branco 2019

Preço: 12,55 euros
Sócios: 9,15 euros
Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; nariz com notas tostadas de barrica e nuances cítricas. Boca intensa, com toques salinos, fresco, acidez prolongada.
Castas: Cerceal Branco, Encruzado e Mistura de Vinhas Velhas



Vinho em destaque
desconto
€5,00
 por garrafa

Santar Vila Jardim Reserva Tinto 2019

Preço: 18,70 euros
Sócios: 13,70 euros
Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; apresenta-se com cor rubi intensa. No aroma, temos fruta madura e abundantes notas florais que lhe conferem frescura e elegância. Muito boa complexidade na prova de boca, as notas de madeira são discretas, privilegiando a bergamota e frutos vermelhos maduros. Um reserva de terroir expressivo e personalizado.
Castas: Alfrocheiro, Alicante Bouschet e Touriga Nacional



Ataide Semedo Reserva Branco 2019

Preço: 10,30 euros
Sócios: 7,50 euros
Notas de prova*: DOC Lisboa; no nariz é um vinho tropical e mineral, com notas de limão e frescura. Na boca é volumoso, mas fresco, com notas cítricas, fruta de polpa branca e untuoso, com um final prolongado.
Servir/desfrutar: peixes gordos, ceviche, mariscos apimentados, pratos de peixe estruturados.
Castas: Bical, Cerceal e Viognier



Espumante Ribeiro Santo Branco 2019

Preço: 9,85 euros
Sócios: 7,15 euros
Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; cor palha-clara, aromas de maçã verde e frutos tropicais. Tem uma acidez citrina, bolha fina e elegante. Na boca tem boa acidez, é fresco e crocante.
Castas: Arinto e Bical



Vinho em destaque
desconto
€3,05
 por garrafa

À moda do Zé da Leonor Branco 2019

Preço: 11,20 euros
Sócios: 8,15 euros
Notas de prova*: DOC Tejo; vinho de cor dourada. Nariz expressivo com complexidade. Notas de damasco, mineral, cedro e chocolate branco. Na boca é envolvente, estruturado e com nariz firme.
Castas: Gouveio



Vinhas do Lasso Garrafeira Tinto 2011

Preço: 13,15 euros
Sócios: 9,55 euros
Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; cor: granada carregada com tons violáceos. Aroma exuberante a aromas de frutas maduras de cassis, groselha preta e cerejas. Notas de tabaco e chocolate preto. Na boca é rico e complexo, com taninos bem estruturados.
Servir/desfrutar: pratos de carne e caça, queijos e patês. Sobremesas onde o chocolate preto predomina.
Castas: Alfrocheiro, Aragonês, Tinta Miúda e Touriga Nacional



Vinho em destaque
desconto
€3,60
 por garrafa

Venâncio da Costa Lima Rubrica Reserva DOC Palmela Tinto 2016

Preço: 10,00 euros
Sócios: 7,30 euros
Notas de prova*: DOC Península de Setúbal; cor granada intenso, aroma fruta madura, compota e especiarias, sabor macio, taninos presentes e correctos, final muito equilibrado
Servir/desfrutar: acompanha pratos de carne, caça, queijos amanteigados
Castas: Castelão



Howard's Folly "Sonhador" Rosé 2020

Preço: 13,55 euros
Sócios: 9,85 euros
Notas de prova*: DOC Alentejo; atraente cor de salmão leve. Num fundo refrescante e complexo, sugere frutas de bosque maduras, geleia de framboesa, com um toque de baunilha. No palato, segue a sugestão do nariz, fruta rica e intensa, bom corpo e textura, com uma acidez vibrante num final profundo e longo.
Castas: Aragonês e Castelão



Casa de Sabicos Alfrocheiro/Alicante Bouschet Tinto 2020

Preço: 12,70 euros
Sócios: 9,20 euros
Notas de prova*: DOC Alentejo; cor rubi e aroma muito frutado. Grande riqueza aromática com notas de morangos e frutos silvestres maduros. No paladar é suave, fresco, com notas evidentes de frutos silvestres maduros. Final longo e persistente com toda a sua riqueza aromática.
Castas: Alfrocheiro e Alicante Bouschet



Mais notas de prova em:
<https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=6913>





Um dos factores de sucesso dos nossos cozinhados é sem sombra de dúvida a criatividade, aliada à dedicação e ao amor com que preparamos tudo.

Por António Rosa

Jardineira de soja

> Um dos factores de sucesso dos nossos cozinhados é sem sombra de dúvida a criatividade. Aliada à dedicação e ao amor com que preparamos tudo, teremos a derradeira e consentânea aprovação dos comensais felizardos que provam as nossas iguarias.

Outra valência que nos imprime reconhecimento e respeito é saber cozinhar de tudo um pouco e nas quantidades que forem precisas. E inventar. Mas inventar com alma, com propósito, com um objectivo. E servir. Servir o próximo, os que mais precisam e procuram também a nossa ajuda.

Costuma dizer-se que em tempos de guerra não se limpam armas. Pois então, façamos pelo povo ucraniano aquilo que está ao nosso alcance, para ajudar tantas mulheres e crianças refugiadas que chegam até nós e precisam de um pouco de tudo.

Cozinhar e servir-lhes uma refeição é um gesto que qualquer um pode fazer. Porque para quem neste momento nada tem, o que lhes damos é uma dádiva divina.

Não tenho dúvidas de que a nossa solidariedade portuguesa vai mobilizar qualquer um de nós a juntar-se a mais esta nobre causa, seja de que forma for.

A jardineira de soja é, como costume dizer, um mero *appointment*, na dimensão, na grandeza e na qualidade das nossas relações humanas.

Ingredientes

(4 pessoas)

- 150 g de nacos de soja secos
- 2 cenouras
- 100 g feijão-verde
- ½ courgete
- 3 batatas pequenas
- 3 dentes de alho
- 1 cebola média
- 1 folha de louro
- Pimentão-doce
- Vinagre balsâmico
- 1 cálice de vinho branco
- Sal e azeite q.b.

Preparação

1. Coloque os nacos de soja a hidratar em água durante 30 min.
2. Cubra o fundo de um tacho médio com azeite, acrescente os alhos picados, a folha de louro, a cebola picada, um pouco de vinagre balsâmico e 2 colheres de café de pimentão-doce, e deixe refogar durante 5 min. em lume brando.
3. Acrescente o vinho branco, as cenouras, o feijão-verde, a courgete e as batatas cortados em pedaços pequenos, envolva no refogado e acrescente água a ferver até cobrir o preparado, deixando cozinhar por 10 min.
4. Por fim junte os nacos de soja, envolva tudo e deixe cozinhar por mais 10 min. ou até ter os legumes cozidos. Bom apetite!



[caminhada]

Trilho da Varanda do Coura

... impressionamo-nos com as majestosas paisagens ao redor, destacando-se ao longe, para sudoeste, a serra d'Arga; para sudeste, o monte do Bom Jesus, em Braga; a nascente as serras da Peneda e do Soajo; e a norte as montanhas da Galiza...

Por Reis Almeida

> Partindo da capela erguida sobre o lugar de Chavião, começámos a subir por um caminho empedrado, e pouco a pouco a paisagem rural é substituída por áreas de mato que vão dando espaço ao bosque de folhosas que caracteriza a paisagem protegida do Corno de Bico.

À medida que vamos tomando altitude, impressionamo-nos com as majestosas paisagens ao redor, e muito mais próximo avista-se o belo território concelhio de Paredes de Coura, dividido e moldado pelo serpenteante rio Coura, cujos afluentes vão esculpindo o território e regando os vastos campos férteis que outrora proporcionavam a toda a região abundância de cereais.

Passado o miradouro do Alto de Rio-mao, que merece paragem obrigatória, seguimos caminho, e pouco tempo depois alcançaremos o lugar de Vilares, da freguesia de Bico, e por entre campos de cultivo chegaremos ao lugar de Seara.

Daqui, voltamos a descer até ao caminho que desemboca na estrada. Viramos à esquerda, subindo até alcançar o lugar de Vencemal e em seguida o lugar de Gaviães, que parece ficar "pendurado" nos inúmeros socalcos.

Continuando por entre os campos, voltamos a subir até alcançar o lugar do Espadanal, enclave pertencente à freguesia de Cristelo. Depois de atravessarmos um rústico casario chegamos ao local onde teve início este belo percurso por Terras de Coura.

Venha caminhar connosco.

Trilho da Varanda do Coura:

Tipo de percurso: pequena rota
Âmbito do percurso: ecológico / paisagístico
Ponto de partida / chegada: Chavião,
Distância percorrida: 7 km
Duração do percurso: +/- 4 horas
Grau de dificuldade: fácil

Programa

08.00h – Saída do Porto
 09.30h – Provável chegada ao trilho
 13.00h – Fim da caminhada
 13.30h – Almoço

Realização: 28 de Maio
Inscrição até: 23 de Maio
Ponto de encontro: Praça Francisco Sá Carneiro, junto ao Balcão BPI
Hora: 8.00h
Valor: 30,00 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 22,50 euros



Inscrição inclui: transporte, almoço e seguro

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.qdbpi.pt>.



Ficha de inscrição disponível em:

https://www.qdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



[caminhada]

Percurso Pedestre Maria da Fonte

O PR1 – Maria da Fonte tem início e fim no parque do Pontido e é uma merecida homenagem à heroína popular que marcou profundamente a história do concelho da Póvoa de Lanhoso.

Por Reis Almeida

> Este percurso inicia-se no parque do Pontido e ruma em direcção ao lugar da Requezenda até encontrar a Capela de S. Brás, uma das mais antigas do concelho povoense e detentora de uma configuração muito peculiar.

A partir daqui o trajecto dirige-se ao centenário Hospital de António Lopes e continua por uma estrada secundária até à União de Freguesias de Fontarcada e Oliveira, onde pode apreciar-se a mística e sumptuosa Casa da Agras, antiga habitação de José Joaquim Ferreira de Mello e Andrade, administrador do concelho à época da revolta das mulheres da Póvoa de Lanhoso (1846). Um pouco mais à frente, pode repousar-se no escadório da harmoniosa capela de Santa Luzia.

Continuando no serpenteado dos caminhos rurais, o trilho converge para a Igreja Românica de Fontarcada, monumento nacional intimamente ligado à revolta liderada por Maria da Fonte. A partir deste local de culto, onde outrora existiu um mosteiro beneditino, o percurso entra em área de montanha até aos lugares de Quintães e Paredes, já na União das Freguesias de Calvos e Frades.

Atravessando a estrada municipal, o percurso avança por uma calçada até cruzar o ribeiro de Pereiros, segue em direcção à lindíssima capela de Santa Marta, que dá nome ao lugar. Daqui, segue-se em direcção ao carvalho centenário de Calvos, encetando uma longa descida através das ruínas dos moinhos de rodízio, e termina-se esta caminhada histórica no parque do Pontido.

Venha caminhar connosco.



PR1 – percurso pedestre de Maria da Fonte:

Tipo de percurso: pequena rota

Âmbito do percurso: ecológico / paisagístico

Ponto de partida / chegada: Pontido

Distância percorrida: 12 km

Duração do percurso: +/- 3,30h

Grau de dificuldade: médio

Programa

08.00h – Saída do Porto

09.30h – Provável chegada ao trilho

13.00h – Fim da caminhada

13.30h – Almoço

Realização: 11 de Junho

Inscrição até: 6 de Junho

Ponto de encontro: Praça de Francisco Sá Carneiro, junto ao Balcão BPI

Hora: 8.00h

Valor: 30,00 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 22,50 euros

Inscrição inclui: transporte, seguro e almoço

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

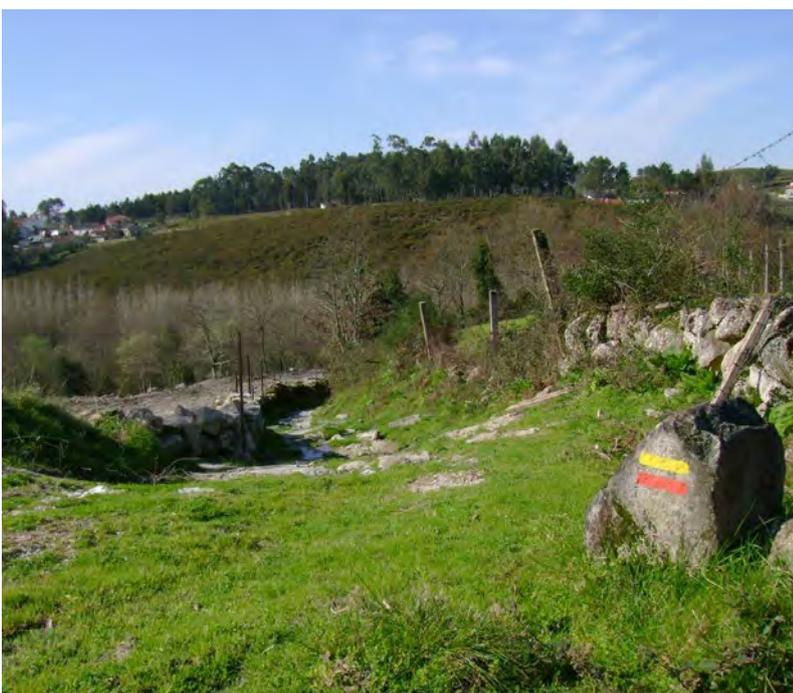
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua

área pessoal em <https://secretaria.qdbpi.pt>.

Ficha de inscrição disponível em: https://www.qdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



[caminhada]

Trilho dos Moinhos, na Lousã

Percurso inserido na Rota dos Caminhos do Xisto da Lousã, com início na câmara municipal, passa pela igreja matriz.

Por Reis Almeida

> Pontualmente saímos do Porto, em autocarro, com destino à Lousã. O nosso objectivo era o Trilho dos Moinhos, na Lousã.

O ponto de encontro era na Câmara Municipal de Lousã, onde nos esperavam os elementos da Junta de Freguesia de Vilarinho, a Dra. Helena Correia e Susana Marçal, que nos acompanharam no trilho como guias, bem como os Pedro Francisco e José Catarino, este último o nosso contacto durante toda a logística para a caminhada.

Depois de uma breve apresentação e alguns dados sobre o Trilho dos Moinhos, a nossa guia deu início à caminhada.

Percurso inserido na Rota dos Caminhos do Xisto da Lousã, com início na câmara municipal, passa pela igreja matriz. Junto ao rio, encontramos a levada que leva a água até à Fábrica do Papel do Prado, que ainda labora, e aqui começa o caminho de terra do percurso, que decorre num trilho de grande beleza.

Seguindo ao longo das margens do rio Arouce, acompanhámos os moinhos de água que nos levam ao pequeno Castelo da Lousã e à Ermida de N. Sra. da Piedade.

No castelo tivemos a presença de José Almeida, do Centro de Interpretação e Acolhimento, que nos facultou informação sobre o castelo.

Depois da visita ao castelo fomos até à Ermida de N. Sra. da Piedade.

Por fim regressámos ao ponto de partida e dirigimo-nos ao restaurante para almoçar.



Visitas guiadas ao Porto

A cidade do Porto tem uma grande importância na história de Portugal – foi ela que deu o nome a este belo país. Há muitos sítios a visitar no Porto, e, quando lá for, vai descobrir uma cidade autêntica, como poucas na Europa, com pessoas muito simpáticas, uma gastronomia rica e muito mais. Acompanhe-nos nesta visita à bela cidade do Porto!

Por Jorge Barrote



> Trimestralmente os sócios e familiares serão convidados a visitar a Invicta.

O Grupo Desportivo porá à disposição transporte para o Porto em cada capital de distrito.

A visita abrangerá algumas das zonas emblemáticas da “Invicta” com guia e terá um almoço em restaurante tradicional da cidade.

A primeira visita abrangerá os sócios do distrito de Braga e será realizada em 4 de Junho.

Contamos convosco. Estamos à vossa espera.

Programa

09.00h – Saída de Braga
10.00h – Provável chegada ao Porto
14.00h – Fim da caminhada
14.30h – Almoço

Realização: 11 de Junho

Inscrição até: 3 de Junho

Ponto de encontro: a definir

Hora: 8.45h

Valor: 30 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 20 euros

Inscrição inclui: transporte, seguro, visitas e almoço

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

Recomendações: faça a inscrição *online* na sua área pessoal em <https://secretaria.qdbpi.pt>.

Ficha de inscrição disponível em: https://www.qdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



[visita guiada]

Visita à residência do primeiro-ministro

Além das suas funções de representação, pudemos perceber como o palacete é hoje, também, um pequeno mostruário da arte do século XX portugueses.

Por Miguel Silva



> Depois de tão longa ausência, reencontrámo-nos, enfim, em mais um dos nossos programas por Lisboa. Coube a vez, agora, à residência oficial do primeiro-ministro – que pôde receber um grupo tão notável – e logo num domingo soalheiro, que tornou bem agradável o passeio pelos jardins.

As histórias de Salazar e da Ditadura assombram esta casa, que foi a dele em quase 40 anos, como vimos e ouvimos, mas a história do palacete de S. Bento é também a da Democracia.



Além das suas funções de representação, pudemos perceber como o palacete é hoje, também, um pequeno mostruário da arte do século XX portugueses.

No meio do frondoso jardim, avultam as esculturas de artistas contemporâneos; no interior, uma explicação prolixa mostrou a produção do *design* nacional e o seu papel na modernização da residência.

Às imagens que conhecíamos da TV, juntamos agora uma memória viva deste espaço essencial da política nacional dos séculos XX e XXI....

Eis-nos na serra da Estrela

À procura da neve, rumámos a caminho da Torre, mas com a chuva e o nevoeiro, intensos, não nos foi permitido avançar. Foram 2 dias em pleno!

Por Ivone Catarino

> Visitámos o Museu do Pão, recordámos a sua laboração desde a semente do cereal lançada à terra até à sua confeção, prontinho na mesa dos portugueses e de todo o mundo, nos mais variados formatos e de sabores requintados.

Acompanhados pelo Prof. Miguel Soro-menho, que nos ia transmitindo a cultura da região, a arquitectura da cidade de Seia e das aldeias com história, como Cabeça, Loriga, Linhares da Beira e Formosinho.

No Museu do Brinquedo admirámos os brinquedos do mundo, os brinquedos da nossa infância, regressando às nossas origens, memórias de bonecas, jogos e carrinhos da época.

Comprámos pão e queijo, pantufas, observámos mantas e casacos confeccionados com lã/burel da região.

Conduzidos pelo sr. Francisco, nosso motorista, andámos por estradas sinuosas que nos encantaram.



Pernoitámos na Casa das Tílias, solar confortável e acolhedor, repleto de memórias vívidas.

Gastronomia: nos restaurantes o cheirinho que pairava no ar era o prenúncio de um bom repasto; sempre presente, o bellissimo requeijão de Seia com o doce de abóbora.

Atenta ao nosso bem-estar, a amiga Fátima Pereira, do Grupo Desportivo, proporcionou-nos um convívio 5 estrelas.

[visita guiada]

Crónica da visita guiada a Aljustrel

... haveremos de voltar a Aljustrel e entrar numa galeria mineira, conhecer histórias de carne e osso na primeira pessoa, ver novamente o campo em redor... Haveremos de voltar a Aljustrel para isto e muito mais.

Por Paulo Fernandes

> A praia da Messejana, caricaturada por Brito Camacho nos alvares da I República, afinal existe (na Barragem do Pardieiro), mas nem por isso a localidade cresceu ou foi objecto de especial desenvolvimento, como pensariam os homens de há 100 anos.

Ainda hoje os messejanenses se queixam de ter perdido o estatuto de concelho no século XIX, mas, em boa verdade, o que mais recordaremos da visita a esta castiça vila alentejana nada tem que ver com a importância demográfica, industrial ou agrícola. O que mais recordaremos é o delicioso porco preto do almoço e um certo foliar comprado na Rua da Bicada.

A visita ao concelho de Aljustrel, entre nuvens carregadas (tal como carregada é a história das gentes deste concelho), foi acompanhada por Luís Santos, historiador da Câmara Municipal.

Pelos seus olhos, visitámos a Ermida de Nossa Senhora do Castelo e o seu minúsculo de ex-votos, onde não faltam sequer



cachecóis de clubes de futebol – não menciono quais –, ali depositados na altura em que qualquer vitória poderia ser equiparada a um milagre.

A visita ao couto mineiro foi esclarecedora para muitos, pois ainda hoje o minério faz a riqueza e a miséria desta terra. E nunca como hoje se transfigurou tanto a paisagem aljustrelense...

Não vimos tudo. Não entrámos numa mina, não pudemos conhecer o museu municipal nem subir ao alto do castelo da Messejana.

Por paradoxal que possa parecer, haveremos de voltar a Aljustrel e entrar numa galeria mineira, conhecer histórias de carne e osso na primeira pessoa, ver novamente o campo em redor, com mais assombro e conhecimento, porque a autarquia está a trabalhar em segredo para oferecer mais aos visitantes num futuro próximo.

Haveremos de voltar a Aljustrel para isto e muito mais. Está à nossa espera.

Ponte de Arouca

Uma maravilha da engenharia e da técnica, digna de entrar, com toda a justiça, no Guinness Book of Records, é o pretexto deste nosso passeio-aventura.

Por Fátima Pereira

> Trata-se, como se percebe, da maior ponte pedonal do mundo, erguida a 175 m de altura sobre o rio Paiva.

Não vamos, naturalmente, fazer ou refazer os passadiços do Paiva, que a maior parte conhece, e cuja extensão é impraticável para grande parte de nós.

A proposta é a de limitar o passeio ao troço novo, aproveitando a beleza desta paisagem única.

E, como é hábito, ao turismo de paisa-



gem juntamos o interesse do património e da gastronomia locais: a vetusta igreja de Alvarenga, que remonta talvez ao século XI, e, claro!, o magnífico convento de Arouca, uma das maiores jóias do barroco nacional.

Realização: 28 e 29 de Maio

Inscrição até: 20 de Maio

Ponto de encontro: Sete-Rios, junto à entrada do Jardim Zoológico

Hora: 8.00h

Valor: 178 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 160 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: autocarro, travessia da Ponte, 2 almoços, jantar, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal



O pagamento poderá ser efectuado em até: 3 (três) prestações, com início na data da inscrição

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são limitadas; consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso site em: <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=15&parentid=2&detalheid=6696>

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo

[visita guiada]

Caldas da Rainha

As propostas são diversas. Para além do encantador Museu de Cerâmica da tradição de Rafael Bordalo e do conjunto termal, é ocasião, por exemplo, para um giro à lagoa de Óbidos e para a região circundante.

Por Fátima Pereira

> As Caldas da Rainha não param de surpreender. É hora de voltarmos a uma das cidades portuguesas de maior qualidade de vida, e até para vermos coisas novas.

Além do encantador Museu da Cerâmica, que ficou de fora no passeio realizado há mais de uma década, é dia de mercado, pólo animado da vida local.

As propostas são diversas, do conjunto termal à produção cerâmica da tradição de Rafael Bordalo Pinheiro.

Mas outras surpresas tornam esta visita irresistível. É ocasião, por exemplo,



para um giro à lagoa de Óbidos e para a região circundante, tão cheia de paisagem, história e de tradição...

Realização: 25 de Junho
Inscrição até: 20 de Junho
Ponto de encontro: Sete-Rios, junto à entrada do Jardim Zoológico
Hora: 8.30h
Valor: 69 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 60 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Inscrição inclui: autocarro, entrada no museu, almoço, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado em até: 2 (duas) prestações, com início na data da inscrição



Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.qdbpi.pt>. As inscrições são limitadas; consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso site em: <https://www.qdbpi.pt/main.asp?id=15&parentid=2&detalheid=6696>
Ficha de inscrição disponível em: https://www.qdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Orfeão Portuscale

As próximas actuações serão a 28 de Maio, no Encontro de Coros da PT, no Porto, e a 5 de Junho, a realizar na Amos – Associação de Moselos, próxima de Viseu.

Por Fernando Barnabé



> Fim de tarde para lembrar os que faleceram nos 2 últimos anos. Em 2 de Abril celebrou-se uma missa na Igreja da Lapa em homenagem a todos aqueles que faleceram nesta época trágica de pandemia.

O programa contou com as seguintes músicas sob a orientação da maestrina

Cláudia Ramos, com acompanhamento do organista Tiago Ferreira:

- Escutai, Senhor (G. Silva).
- Domingo V (Salmo 125-126).
- Aclamação.
- Santo (Ferreira dos Santos).
- Cordeiro de Deus (Fernando C. Lapa).
- Jesus Cristo, ó porta do reino (Ferreira dos Santos).
- É preciso renascer (J. Pedro Martins).

As próximas actuações serão a 28 de Maio, no Encontro de Coros da PT, no Porto e a 5 de Junho a realizar na Amos – Associação de Moselos, próxima de Viseu.

Todos os sócios estão convidados a assistir a estes dois eventos. Apareçam.

Em Cartaz



Teatro da Trindade

Descontos: 10% – maiores de 65 anos, sócios do Inatel e pessoas com deficiência (e acompanhantes).

Informação sobre descontos e reservas: e-mail: bilheteira.trindade@inatel.pt; telefone: 21 342 00 00

Nota: Confirme junto do teatro as datas e os horários dos espectáculos

Sala Estúdio

O Beijo da Mulher Aranha

De 14 de Abril a 5 de Junho
Às 19.00h de quarta-feira a domingo

M/18

Numa prisão, sob um regime ditatorial, uma cela com dois prisioneiros. Molina, um homossexual com um lado feminino intenso, é colocado pelo director da cadeia numa cela com Valentín, um guerrilheiro e preso político, esperando, desta forma, obter informações sobre as actividades revolucionárias.

Apesar das suas diferenças, o universo de fantasia de um e o sofrimento físico do outro acabam por aproximá-los, e, contra todas as expectativas, desenvolvem uma cúmplice amizade, que nos dará uma profunda dimensão do que é o ser humano.

De: Manuel Puig

Versão portuguesa:

Dramaturgia: Ângela Pinto e Hélder Gamboa

Encenação: Hélder Gamboa

Intérpretes: João Jesus e Diogo Mesquita



Sala Cármen Dolores

O Amor É tão Simples

Até 28 de Junho

Às 21.00h de quarta-feira a sábado

Às 16.30h ao domingo

M/12

Guilherme de Andrade é um famoso actor com uma vasta legião de fãs, que, atraídos pelo seu charme e carisma, transformam a sua casa num verdadeiro caos. Na semana antes de partir para uma digressão em África, vê-se obrigado a lidar com a sua devota comitiva: a secretária, a sua ex-mulher, uma jovem actriz apaixonada e cheia de ambições, um desequilibrado aspirante a dramaturgo, a mulher do melhor amigo determinada em seduzi-lo, o seu agente, o seu produtor, o mordomo e a governanta.

Simultaneamente, Guilherme sente-se atormentado por uma crise de meia-idade, que insiste em manifestar-se sempre que se olha ao espelho.

De: Noël Coward

Tradução: Ana Sampaio

Encenação: Diogo Infante

Figurinos: José António Tenente

Música: Nuno Rafael

Interpretes: Diogo Infante, Ana Brito e Cunha, Ana Cloe, Cristóvão Campos, Flávio Gil, Gabriela Barros, João Didelet, Miguel Raposo, Patrícia Tavares e Rita Salema



Teatro Aberto

Informações e reservas: 21 388 00 89

Nota: Confirme junto do teatro as datas e os horários do espectáculo

Sala Vermelha

Os Filhos

Estreia 21 de Abril

Às 21.30h de quarta-feira a sábado

Às 16.00h ao domingo

Hazel e Robin são um casal de físicos nucleares reformados. Mudaram-se para uma pequena casa depois de um acidente na central nuclear onde trabalhavam ter contaminado a área circundante com radioactividade. Embora façam racionamento de água e electricidade, procuram manter as rotinas e levar uma vida tão normal quanto possível. Um dia recebem a visita de Rose, uma antiga colega, que lhes vem propor um regresso ao trabalho para repararem os danos causados pelo acidente. Estarão Hazel e Robin dispostos a tanto? A que custo?

De: Lucy Kirkwood

Encenação: Álvaro Correia

Cenários: André Guedes

Figurinos: Ana Paula Rocha

Desenho de Luz: Manuel Abrantes

Intérpretes: Custódia Gallego, João Lagarto, Maria José Paschoal



Teatro Nacional D. Maria II

Informações e reservas: 21 325 08 35

Nota: Confirme junto do teatro as datas e os horários do espectáculo

Morte de Um Caixeiro-Viajante

De 6 de Maio a 5 de Junho

Às 19.00h de quarta-feira a sábado

Às 16.00h domingo

M/12

Estados Unidos, anos 40. Estamos no sonho americano, o ideal de *self-made man* e o mito do sucesso. Willy Loman quer dar o mundo aos seus filhos, quer que o conquistem. Depois de 34 anos a trabalhar como caixeiro-viajante, vê os seus sonhos desvanecer-se, perdendo o chão e, conseqüentemente, a noção de realidade – uma tragédia moderna do cidadão comum, que encontra na impotência do fracasso a derradeira violência.

Escrita no imediato pós-guerra, é um sentido requiem por uma sociedade que se baseia no triunfo individual, na competição, na exploração. Um requiem pelo capitalismo. E um dos retratos mais magoados do Sonho Americano. E agora, que outras crises do capitalismo se abatem sobre as nossas vidas? E agora, que estamos metidos nisto? E agora, que é feito de nós?

De: Arthur Miller

Encenação: Jorge Silva Melo

Tradução: Ana Raquel Fernandes, Rui Pina Coelho

Interpretes: Américo Silva, Ana Amaral, André Loubet, António Simão, Hélder Braz, Joana Bárcia, Joana Resende, José Neves, Paula Mora, Pedro Baptista, Pedro Caeiro, Rita Rocha Silva, Tiago Matias

[atletismo / basquetebol]

Trail da Terrugem

O Trail da Terrugem foi organizado pela Abit – Associação de Bicicletas da Terrugem, contando com a realização de *trail* curto de 12 km, *trail* longo de 25 km e uma caminhada.

Por Ricardo Pinto



➤ Após a Meia-Maratona Manuela Machado, inicie as minhas participações em provas de *trail* para o ano 2022 com vista à preparação do Trans Peneda-Gerês em Maio.

A prova escolhida foi o Trail da Terrugem, a mais antiga freguesia do concelho de Sintra.

Tive a oportunidade de realizar este *trail* com a minha mulher e o meu filho mais velho. Um excelente domingo em família!

O Trail da Terrugem foi organizado pela Abit – Associação de Bicicletas da Terrugem, contando com a realização de *trail* curto de 12 km, *trail* longo de 25 km e uma caminhada.

A Abit contou com o apoio da Câmara Municipal de Sintra e da União de Freguesias de Terrugem e São João das Lampas.

A partida deu-se pelas 9.00h partindo em primeiro o *trail* longo; de seguida o *trail* curto, e por fim a caminhada.

Após uma semana de chuva, o São Pedro lá nos deu algumas tréguas, estando um dia soalheiro e não muito quente, condições de que eu gosto em provas de *trail* e que nos permitem desfrutar mais da paisagem.

Um percurso rolante, que nos apresentou várias vezes com passagens em pequenos riachos.

Muita lama e zonas com pedra bastante escorregadias foram as maiores dificuldades do percurso, mas foram compensadas pelas maravilhosas paisagens da Terrugem.

Nas passagens de estrada encontravam-se elementos da autoridade de forma a garantir a segurança dos atletas.

Esta prova também foi uma prova solidária onde foram recolhidos materiais médicos, alimentares e de higiene pessoal para ajuda às vítimas da guerra na Ucrânia. <

A V Liga Master continua a todo o gás

E a nossa equipa também! No início de Março terminou a primeira volta da competição, e apesar de o saldo em termos de resultados – 3 vitórias e 5 derrotas – ser negativo, o balanço global não podia ser mais positivo!

Por Manuel Correia



➤ Os três primeiros jogos de 2022 foram contra as equipas que se assumem como as principais candidatas ao título desta época (Salesianos, Académica de Coimbra e Esgueira) e, com excepção deste último, conseguimos jogar “taco a taco” com os nossos valorosos adversários.

No jogo contra os Salesianos, que chegavam invictos ao nosso pavilhão, fizemos uma má primeira parte, e ao intervalo já perdíamos por 17 pontos de diferença. No entanto, a equipa entrou com uma atitude fantástica na segunda parte, o que nos permitiu reduzir a desvantagem e chegar ao fim do jogo apenas 5 pontos abaixo (45-50).

A seguir fomos a Coimbra defrontar a Académica, e aí o resultado esteve sempre equilibrado. A diferença de experiência nos

momentos finais custou-nos uma eventual vitória, mas o resultado final de 58-51 não nos envergonhou.

Já na deslocação a Esgueira, encontramos um adversário bastante inspirado ofensivamente e perdemos por 82-61.

Após estes três desaires contra os adversários mais fortes, chegou a vez de jogarmos com Beira-Mar, Oliveirense e Sanjoanense, equipas teoricamente mais “do nosso campeonato”. E aí conseguimos, finalmente, ver as nossas exibições premiadas com duas vitórias: em Oliveira de Azeméis vencemos por 38-47, e em São João da Madeira, por 31-34.

Como os resultados o documentam, não foram jogos brilhantes do ponto de vista ofensivo. No entanto, demonstrámos uma concentração competitiva, um equilíbrio emocional e níveis de solidariedade, empenho e inteligência defensiva que não tínhamos conseguido atingir até então.

Estes resultados permitiram-nos, assim, fechar a primeira volta do campeonato a meio da tabela, classificação acima das nossas expectativas iniciais. <

[karting]

Karting – calendário de actividades

Se gostas de desportos motorizados e em particular do *karting*, aparece, junta-te a nós e participa, individualmente ou em equipa.

Por Paulo Santos

> O Grupo Desportivo, atento à evolução da pandemia que nos tem mantido mais isolados e pouco dados a convívios, elaborou um calendário de provas de *karting* a realizar no Kartódromo de Palmela.

O Grupo Desportivo apoia o *karting*.

Estão previstas as seguintes provas:

26 de Fevereiro: Grande Prémio 7 horas Endurance KIP/TVI – por equipas

7 de Maio: prova no Kartódromo – individual – 11 horas

4 de Junho: prova no Kartódromo – individual – 12 horas

17 de Setembro: 24 horas Endurance KIP/TVI – por equipas

8 de Outubro: prova no Kartódromo – homenagem Miguel Chaves – individual – 11 horas

São provas compostas por 10 minutos de treino de adaptação e 30 minutos de corrida excepto as de Fevereiro e Setembro, obviamente.



Se gostas de desportos motorizados e em particular do *karting*, aparece, junta-te a nós e participa, individualmente ou em equipa.

Se não és sócio do Grupo Desportivo, mas és colaborador do Banco BPI, és bem-vindo, aparece e participa... e faz-te sócio... ou não.

Se és sócio do Grupo traz um amigo contigo.

Participa nas actividades do Grupo Desportivo

Grande Prémio 7 Horas Endurance KIP/TVI

... apelamos a todos os sócios do Grupo Desportivo e restantes colaboradores do Banco BPI que se interessam pelo *karting*, para consultarem o calendário de provas a disputar com o apoio do Grupo Desportivo...

Por Paulo Santos

> A equipa do Grupo Desportivo BPI participou nas 7 horas Endurance KIP/TVI no Kartódromo de Palmela.

Os treinos não correram pelo melhor, e só conseguimos o 13.º tempo das 26 equipas em prova, entre elas duas de Espanha e duas da Holanda.

No entanto, e como é apanágio desta equipa, não importa como se começa, mas como se acaba – e turno a turno fomos recuperando posições até terminar num brilhante 8.º lugar.

Acresce que a nossa equipa está classificada no *ranking* internacional da *Sodiwseries*.

Mais uma vez o Grupo Desportivo BPI foi dignamente representado, e, como sempre, tivemos connosco o incentivo do Miguel Chaves.



Por fim, apelamos a todos os sócios do Grupo Desportivo e restantes colaboradores do Banco BPI que se interessam pelo *karting* para consultarem o calendário de provas a disputar com o apoio do Grupo Desportivo, e verificarem as datas das provas que vão ser organizadas e inscrever-se para participar, fazendo jus ao lema «juntos somos mais fortes» e para captação de novos valores para engrandecer a modalidade no universo BPI.

O Grupo Desportivo BPI está mais uma vez de parabéns pelo apoio dado à modalidade.

[karting / padel]

Karting em Palmela, em Junho

Se és sócio do Grupo Desportivo e gostas desta modalidade desportiva, então esta prova é para ti e ainda te fazemos uma proposta honesta: aparece e se nos apresentares um novo sócio, colaborador do Banco BPI, oferecemos-te 50% de desconto sobre o "valor de sócio" e 6 meses de quotas ao novo sócio.

Por Paulo Quaresma



> De acordo com o calendário divulgado para a modalidade, o Grupo Desportivo vai realizar a sua segunda prova de karting em Palmela, aberta a todos os colaboradores do Banco BPI.

A prova será composta por 10 minutos de treino e 30 minutos de corrida. Se és sócio do Grupo Desportivo, aparece e mostra as tuas capacidades. Se não és sócio, mas és colaborador do Banco BPI, então aparece porque também és muito bem-vindo.

Há prémios de presença para todos, e o pódio é sempre uma surpresa.

Estamos à tua espera e a contar contigo. <

Realização: 4 de Junho
Inscrição até: 20 de Maio
Ponto de encontro: Kartódromo Internacional de Palmela
Hora: 11.30h
Valor: 45 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 29 euros

Inscrição inclui: participação na prova, 10 minutos de treino e 30 minutos de corrida



Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em

<https://secretaria.gdbpi.pt>.



Ficha de inscrição disponível em: <https://www.gdbpi.pt/attachs/>

[Static_32_1592246563.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf)

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo

Open da Flor de Laranjeira

O padel está de volta ao Grupo Desportivo. Não faltaram a competitividade, o convívio e a boa-disposição às 20 duplas: 8 pares masculinos, 4 pares femininos e 8 pares mistos que animaram este torneio.

Por Luís Remédio

> Depois de um hiato de dois anos, decorreu no passado sábado mais um grande torneio do Grupo Desportivo BPI na modalidade de padel, no excelente espaço do Clube de São João Ténis & Padel em Lisboa, a que não faltaram a competitividade, o convívio e a boa-disposição que já é apanágio deste Grupo Desportivo.

Começando pela categoria de masculinos, podemos dizer que tivemos encontros bastante competitivos, mas foram o nosso associado Filipe Carapinha e o seu parceiro Gonçalo Belém, desde a fase de grupos até à final, a mostrar muita qualidade de jogo, ganhando este torneio merecidamente.

Na categoria de femininos, a dupla Clara Domingos/Ana Catarina Silva não deixou qualquer dúvida quanto à sua superioridade, e foi com todo o mérito a justa campeã desta categoria.

Em mistos já houve, talvez, algumas surpresas, até porque muitos dos atletas participaram nas anteriores categorias, e como tal o cansaço impôs-se para os encontros



finais em mistos. Ainda assim, é de realçar a excelente vitória da dupla Tiago Alho/Ana Gameiro nesta categoria.

Em suma, foi fantástico voltarmos a uma normalidade, ainda que com alguns cuidados, mas que permitiu socializarmos um pouco e podermos jogar o nosso desporto de eleição.

Para os que não puderam estar presentes, não se preocupem, pois aqui fica dito, em primeira mão, que para Outubro/Novembro estaremos de volta com mais um Open da Flor de Laranjeira.

Continuem treinando... porque em breve daremos notícias. <

[pesca]

Interno de Surfcasting chega ao fim

Todas as provas tiveram diferentes vencedores. Em Carcavelos venceu o Carlos Brandão; na primeira prova do Meco, venceu o João Santos; e na última, o José Duarte.

Por José Duarte

> Com a realização das duas provas que faltava disputar para conclusão do campeonato interno desta modalidade, fechámos mais um ciclo, e apesar de todos os contratemplos que vivemos ao longo do ano passado, foi possível concluir com êxito tudo o que estava programado como actividades para o ano de 2021.

O interno de *surfcasting* foi disputado em três provas: a primeira, na praia de Carcavelos; as outras duas na praia do Meco. Embora se tenha capturado peixe em todas as jornadas, e, em alguns casos, até bons exemplares, as condições do mar nem sempre foram as melhores, o que apresentou bastantes dificuldades aos participantes.

Todas as provas tiveram diferentes vencedores. Em Carcavelos, venceu o Carlos Brandão; na primeira prova do



Meco, venceu o João Santos, e na última, o José Duarte.

No fim do campeonato o João Santos e o Duarte terminaram empatados em pontos, acabando o Duarte por vencer através dos factores de desempate. No último lugar do pódio ficou o Carlos Brandão.

O vencedor do troféu para o melhor exemplar foi o João Santos, fruto da captura de um grande exemplar de sargo na praia do Meco.

E agora, as provas de 2022 esperam por nós. <

Campeonato Interbancário de Pesca Desportiva de Mar

A entrar com o pé direito. O tempo ajudou, o dia foi de sol, embora a ligeira nortada tenha contribuído para complicar a pesca. O mar, com ondulação de 1,2 m e um período baixo, permitia pescar em quase toda a área da prova.

Por José Duarte

> A primeira prova realizou-se em Peniche e teve a participação de cerca de três dezenas de concorrentes. Embora seja um reinício a meio gás, só com duas provas de cada modalidade, é um passo em frente em relação ao que se fez nos últimos dois anos.

Todos esperamos que no próximo ano os campeonatos voltem aos moldes habituais, com três provas por cada modalidade e os tradicionais almoços de convívio e distribuição de prémios.

O tempo ajudou, o dia foi de sol, embora a ligeira nortada tenha contribuído para complicar a pesca. O mar, com ondulação de 1,2 m e um período baixo, permitia pescar em quase toda a área da prova.

O nosso Grupo Desportivo concorreu neste ano apenas com três participantes, mas todos eles com excelentes resulta-



dos. Com um primeiro, um terceiro e um oitavo na classificação individual e o primeiro por equipas, ultrapassaram-se as melhores expectativas.

A pesca não foi fácil: com as condições do mar os sargos andaram arredados, e a maioria dos concorrentes teve de se voltar para as tainhas e as salemas, nos pesqueiros onde elas marcaram presença.

A zona do Baleal foi o local escolhido pela maioria das equipas, e foi onde se conseguiram os melhores resultados.

O campeonato sofre agora um interregno, dando lugar ao *surfcasting*, a segunda prova tem lugar no final de Maio, em Porto Covo.

Até lá, boas pescarias. <

[pesca / ténis]

Campeonato Interno Regional Norte de Mar

Apelamos aos nossos associados para que se inscrevam nas actividades da pesca e usufruam do contacto com a natureza e do convívio com os restantes colegas que esta actividade proporciona.

Por Jorge Couto

> Neste ano a época de pesca começou mais cedo.

Como o Inverno tem sido suave e o bichinho da pesca estava a apertar, resolvemos iniciar a actividade com as provas de Mar.

Estão previstas 8 provas de Mar, que se iniciaram em Fevereiro passado, mas o peixe andou fugido. Mesmo assim já realizámos 4 provas, tendo a primeira sido anulada porque ninguém tirou peixe. Digamos que foi só para nos revermos e afinar o material para o resto da temporada.

Assim, após 3 provas válidas temos o Mário Santos na frente graças ao excelente robalo capturado na praia do Furadouro que lhe deu ligeira vantagem em relação



aos restantes atletas. Mas o campeonato ainda nem a meio chegou.

Está ainda previsto iniciar-se o Campeonato Interno de Rio em Junho com a realização de 8 provas. Neste ano iremos, pela primeira vez, a uma pista recentemente inaugurada em Valpaços na qual, segundo informações, tem havido boas capturas. A ver vamos!

Mais uma vez apelamos aos nossos associados para se inscreverem na secção e usufruírem do contacto com a natureza e do convívio com os restantes colegas.

Boa pescaria para todos!

Torneio de Ténis Primavera



O ténis de campo voltou! Vamos realizar o torneio Primavera 2022, no Complexo Desportivo da Maia.

Por António Rocha

> Chegou o momento de retomarmos os nossos torneios de ténis, e, apesar do interregno, devido ao estado pandémico que o País atravessou, estamos cientes de que todos estão com vontade de conviver e competir novamente, neste magnífico desporto.

Assim, vamos realizar o torneio Primavera 2022, como habitualmente no complexo de ténis da Maia, pelo que, desde já, convidamos todos os associados, restantes colaboradores do Banco BPI e familiares, para participar no torneio.

Treinem mais e muito, porque todos os atletas devem estar com “fome” de torneios, o que indicia que iremos ter uns quadros bastante competitivos.

As inscrições, como habitualmente, são efectuadas na área pessoal de cada sócio, no site do Grupo Desportivo, ou então através da ficha de inscrição editável e remetido por *email*.

Realização: 27, 28 e 29 de Maio

Inscrição até: 20 de Maio

Ponto de encontro: Complexo de Ténis da Maia

Hora: conforme horário dos jogos a definir

Valor: 10 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 8 euros

Inscrição inclui: o torneio de ténis

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

Recomendações: faça a inscrição *online* na sua área pessoal

em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Deve

usar equipamento

adequado à

modalidade e trazer

boa-disposição

Ficha de inscrição

disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação contacte:

o Grupo Desportivo

A organização técnica é da

responsabilidade de: Grupo

Desportivo

[ténis de mesa]

Torneio Interno de Ténis de Mesa 2022

No Pavilhão Desportivo Municipal Engenheiro Ministro dos Santos, em Mafra. Pensamos numa situação de normalidade quando da realização da prova; no entanto, pode a mesma ser adequada de acordo com as normas sanitárias em vigor definidas pela DGS.

Por Carlos Galvão

> Serão adoptadas, se não estivermos em situação de normalidade, as seguintes regras básicas:

- 1) Mesa da organização com 4 elementos, 1 distribui boletins;
- 2) Nas várias mesas estarão apenas 4 jogadores; os restantes e os acompanhantes estarão na bancada;
- 3) Cada 2 mesas terão um pano e 1 recipiente de gel, que funcionará entre cada duas partidas, para as bolas, raquetes e superfície da mesa, tarefas a executar pelos jogadores intervenientes;
- 4) Deverão ser respeitadas as distâncias de segurança entre pessoas;
- 5) Uso de máscara para todos os intervenientes, que a poderão tirar nos intervalos entre partidas, no exterior do pavilhão;
- 6) A distribuição de prémios e ou lembranças será no restaurante com mesas de até 6 elementos.

Inscrição máxima de 64 atletas:
 $16 \times 4 = 64$

Apelamos a todos os interessados para que se inscrevam até 21 de Maio, pois o número de inscrições é limitado.

Será organizado um transporte em autocarro, uma vez que a prova se efectua a cerca de 40 km de Lisboa.



Programa

08.10h – saída do autocarro de Lisboa
09.10h – recepção dos intervenientes que aguardarão na bancada
09.25h – chamada dos atletas para as mesas
09.30h – início da competição
13.30h – fim da competição
14.15h – almoço em restaurante a anunciar
18.00h – regresso a Lisboa de autocarro

Realização: 28 de Maio

Inscrição até: 21 de Maio

Ponto de encontro: Pavilhão Desportivo Municipal Engenheiro Ministro dos Santos em Mafra, ou, na opção com transporte, em Lisboa junto à Embaixada de Angola e antiga DGVT, perto da ponte de Entrecampos



Hora: 9.00h em Mafra ou 8.00h na opção com transporte

Valor: 20 euros

Sócios, familiares e convidados: 10 euros

Inscrição inclui: participação no torneio, transporte e almoço

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Deve usar vestuário desportivo e equipamento de ténis de mesa. Número de inscrições limitado

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo ou Carlos Galvão 91 674 53 73

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo

[ténis / tiro aos pratos]

Campeonato Interbancário de Tiro – CIT 2022

Na 1.ª contagem do CIT2022 Mais Sindicato, no Campo de Tiro Os Rolos, o José Confraria foi o nosso melhor atirador.

Por Joaquim Rubira

> O CIT 2022, organizado pelo Mais Sindicato, que acolhe os anteriores SBSI e SBC, começou com a realização da 1.ª contagem, que decorreu no campo de Tiro Os Rolos, no Bairro da Liberdade, no Barreiro.

O tempo esteve nublado, com vento fraco e algum sol, que ajudou todos os atiradores a demonstrar a sua capacidade de partir pratos após a ausência desde o final da prova do ano anterior.

Estiveram presentes 77 dos 78 atiradores inscritos dos vários grupos da banca, e o Grupo Desportivo BPI esteve representado com 8 atletas, sendo o seu melhor atirador o José Confraria no 6.º lugar com 66 pratos, a 6 pratos do vencedor, o José Cardoso, do SSCGD.

A 2.ª contagem realizou-se no Campo de Tiro de Pegões no primeiro sábado do mês de Abril. <



CIT 2022 – Campeonato Interbancário de Tiro

Na 2.ª contagem do CIT – MAIS Sindicato, no Campo de Tiro Os Rolos, o Fernando Guedes foi o nosso melhor atirador.

Por Joaquim Rubira

> Realizou-se a 2.ª contagem do CIT – MAIS Sindicato que decorreu no Campo de Tiro Desportivo de Santo Isidro de Pegões, com muito sol, mas vento moderado que dificultou a prova, na tentativa de partir o máximo de pratos.

Estiveram presentes 82 dos 84 atiradores inscritos dos vários grupos da Banca, e o Grupo Desportivo BPI esteve representado uma vez mais por 8 dos seus melhores atletas, tendo sido o seu melhor atirador o Fernando Guedes, no 22.º lugar, com 56 pratos e a 11 pratos do vencedor: o David Ferreira, do GDST.

A 3.ª contagem irá ter a sua realização no Campo de Tiro da Cidade de Beja no próximo dia 21 de Maio. <



[tiro aos pratos / tiro de precisão]

II Edição da taça José Felizol

Organizado pela Federação Portuguesa de Tiro com armas de caça, realizou-se a II edição da Taça José Felizol, na modalidade de Compak Sporting. O vencedor foi o Joaquim Luís, do BPI.

Por António Costa



- > Realizou-se no passado dia 26 de Março no Clube de Caçadores de Matosinhos a segunda edição da Taça José Felizol, na modalidade de Compak Sporting. Participaram 4 atiradores em representação do Grupo Desportivo BPI que fizeram um pleno no pódio.

Para mais tarde recordar aqui ficam os resultados: em 1.º lugar, o Joaquim Luís com 97 pratos em 100 possíveis, seguido do Joaquim Tavares com 96 pratos, e para fechar o pódio ficaram o Fábio Silva e o Ricardo Sabença com 92 pratos. Parabéns aos nossos campeões.



Tiro desportivo de precisão

Este é um desporto onde o atleta desenvolve as suas capacidades de concentração e reflexos, e alcança o domínio de si próprio com uma ligação quase perfeita entre o corpo e a mente. Aparece, juntos somos mais fortes.

Por Carlos Veloso

- > Decorreu na Carreira de Tiro do Jamor a 1.ª prova do Troféu FPT Carabina de Produção de Pequeno Calibre a 50m, nas categorias de seniores e veteranos. Os nossos atletas participaram ao mais alto nível, tendo atingido excelentes prestações, nomeadamente em veteranos que muito orgulham o nosso Grupo Desportivo. Relembro que neste desporto existem várias modalidades de tiro, onde o atleta desenvolve todas as suas capacida-

des de concentração, reflexos, domínio perfeito do sistema nervoso, existindo uma simbiose perfeita entre a mente e o corpo, razões mais que suficientes para combater todo o *stress* acumulado no nosso dia-a-dia.

Estamos no início da época, e esperamos que mais atletas se juntem ao nosso grupo, aproveitando todos os conhecimentos já adquiridos ao longo dos anos de quem nos representa.



Assembleia Geral Ordinária

Realizou-se na Sede do Grupo Desportivo a Assembleia Geral Ordinária, que discutiu, deliberou e aprovou, por unanimidade, o Relatório e Contas do exercício de 2021.

Por Duarte Cardoso

> Com a participação de 22 associados, sendo 12 presenciais, realizou-se na Sede do Grupo Desportivo, no passado dia 25 de Março de 2022, a Assembleia Geral Ordinária, com a seguinte ordem de trabalhos:

1 Discutir e deliberar sobre o Relatório e Contas da Direcção referente ao ano de 2021.

2 Outros assuntos de interesse geral.

Em face da ausência da presidente da MAG, Maria do Carmo Couto, foi a mesma dirigida pelo vice-presidente José Amaral Marques, que começou por agradecer a todos a “presença”, tendo dado de seguida início à mesma.

Relativamente ao primeiro ponto, João Sampaio esclareceu algumas situações patentes no Relatório, nomeadamente sobre as verbas de Natal, os gastos com o Pessoal e o Relatório de Auditoria.



Interveio uma sócia da Madeira e referiu que era a primeira vez que participava e como não acompanhava o funcionamento do Grupo Desportivo se iria abster na votação.

Referiu ainda que o Grupo Desportivo não deveria desistir de continuar a interagir com os sócios.

Não tendo havido mais qualquer intervenção, foi o Relatório e Contas de 2021 posto à votação, pelo presidente da Mesa, tendo sido aprovado por maioria com a abstenção da sócia da Madeira.

Entrados no ponto 2 da ordem de trabalhos, e não tendo sido apresentado qualquer assunto, o presidente da Mesa deu por encerrados os respectivos trabalhos, pelas 18.40h.

Composição da Direcção Nacional

A Direcção Nacional é composta por sete elementos eleitos nas listas para as Direcções Regionais, e o mandato é de quatro anos, exercido por biénios.

Por Osvaldo Silva

> De acordo com os artigos 22.º (constituição) e 23.º (composição e mandato) dos Estatutos do Grupo Desportivo, a Direcção Nacional é composta por sete elementos eleitos nas listas para as Direcções Regionais, e o mandato é de quatro anos, exercido por biénios.

Para o biénio de 2022/2023 a Direcção Nacional do Grupo Desportivo é composta pelos seguintes elementos: <



Presidente
João Eduardo
Chalupa Sampaio



Secretário
Rui Carlos Gomes
Duque



Tesoureiro
Jorge Henriques
de Almeida



Vogal
Jorge Pereira
Rodrigues Barrote



Vogal
José Carlos Reis
Almeida



Vogal
Pedro Nunes
Ferreira



Vogal
Rui Alberto Sousa
Simplício

RELATÓRIO E CONTAS

Exercício de 2021



GRUPO DESPORTIVO

Por Direcção Nacional

ÍNDICE

I. RELATÓRIO

1. INTRODUÇÃO
2. APRESENTAÇÃO DO GRUPO DESPORTIVO
3. ÓRGÃOS SOCIAIS
4. RECURSOS HUMANOS
5. ACTIVIDADE
6. ANÁLISE ECONÓMICA E FINANCEIRA
7. PERSPECTIVAS
8. PROPOSTA DE APLICAÇÃO DOS RESULTADOS
9. CONSIDERAÇÕES FINAIS
10. AGRADECIMENTOS

II. DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

1. BALANÇO
2. DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS
3. ANEXO ÀS DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

III. PARECER DO CONSELHO FISCAL

IV. RELATÓRIO DE AUDITORIA

I. RELATÓRIO

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a alínea h) do n.º 1 do artigo 25.º dos Estatutos, a Direcção Nacional do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI (de ora em diante designado também por Grupo Desportivo) vem submeter à apreciação e deliberação da Assembleia Geral o Relatório e Contas do exercício findo em 31 de Dezembro de 2021.

Este documento tem como objectivo não só dar a conhecer aos sócios as actividades desenvolvidas ao longo do ano de 2021, mas também referir os aspectos mais notórios e as perspectivas da sua evolução futura, bem como a sua situação económico-financeira.

Os actuais órgãos sociais resultam de eleições realizadas em Novembro de 2019.

Não podemos esquecer aqueles que nos deixaram antes do tempo, pelo que a Direcção irá propor à Assembleia um voto de pesar pelo seu falecimento.

2. APRESENTAÇÃO DO GRUPO DESPORTIVO

O Grupo Desportivo é uma associação de direito privado, com personalidade jurídica, dotada de autonomia administrativa e financeira, não tem fins lucrativos e desenvolve a sua actividade de forma independente em relação a qualquer grupo profissional, partidário ou económico.

A estrutura do Grupo Desportivo encontra-se organizada em torno de duas Direcções Regionais, Norte e Sul, com autonomia administrativa e financeira, que gerem e dinamizam todas as actividades.

Das Direcções Regionais emerge a Direcção Nacional, à qual compete apresentar as contas do exercício, o respectivo relatório e obter o parecer do Conselho Fiscal.

As actividades desenvolvidas pelo Grupo Desportivo são suportadas pelas receitas que obtém através das quotas pagas pelos Associados e pelo donativo atribuído anualmente pelo Exmo. Conselho de Administração do Banco BPI.

3. ÓRGÃOS SOCIAIS

3.1 Os Órgãos Sociais do Grupo Desportivo a exercer funções em 31 de dezembro de 2021, eram:

3.1.1 Mesa da Assembleia Geral

Presidente

Maria do Carmo Máximo Esteves Couto

Vice-Presidente

José Joaquim Amaral Marques

1.º Secretário

Elsa Sousa Verdial

2.º Secretário

Maria Teresa Branco Rodrigues Sá

3.º Secretário

Paula Cristina Almeida Mota

3.1.2 Direção Nacional

Presidente

Osvaldo Pavel Mendes da Silva Silva

Secretário

António Carlos Duarte Cardoso

Tesoureiro

António Joaquim Gomes Costa

Vogais

Jorge Pereira Rodrigues Barrote

José Carlos Reis Almeida

Pedro Nunes Ferreira

Rui Alberto Sousa Simplício

3.1.3 Conselho Fiscal

Presidente

Luís Ângelo Alves Silva

1.º Vogal

José Ernesto Ferreira Nogueira Pontes

2.º Vogal

David José Franco

3.1.4 Direção Regional Norte

Presidente

João Eduardo de Chalupa Sampaio

Vice-Presidente

José Manuel Pereira Caldas

Secretário

António Carlos Duarte Cardoso

Secretário

Fernando de Carvalho Barrias

Vice-Secretário

Victor Manuel Alves Camisão

Tesoureiro

António Joaquim Gomes Costa

Vice-Tesoureiro

Ana Maria Silva Pires

Vogais

Amílcar José Palavras Ferreira

Ana Maria Silva Pires

Fernando Sousa Ferreira

Francisco Conceição Ribeiro

Jorge Fernando Pereira Sousa

Jorge Pereira Rodrigues Barrote

José Carlos Reis Almeida

Maria João Moreira Rocha

Rosa Maria Magalhães Moura

3.1.5 Direção Regional Sul

Presidente

Osvaldo Pavel Mendes da Silva

Vice-Presidente

João Pedro Nascimento Lopes

Secretário

Rui Carlos Gomes Duque

Secretário

Sandra Cristina Reis Nascimento

Vice-Secretário

Maria Madalena Castro Freire

Tesoureiro

Jorge Henriques Almeida

Vice-Tesoureiro

Maria Fátima Silva Pereira

Vogais

André Lopes Cardoso

Carla Alexandra Garcia Pinto

Joaquim António Rubira Sete-Arratéis

Luís Filipe Henriques Remédio

Paulo Alexandre B. Quaresma

Pedro Miguel C. G. Ribeiro

Pedro Nunes Ferreira

Rui Alberto Sousa Simplício

4. RECURSOS HUMANOS

Em 31 de Dezembro de 2021, o Grupo Desportivo tinha um Quadro de Pessoal de 4 elementos assim distribuídos:

Administrativos	3
Pessoal de Bar	1

5. ACTIVIDADE

É nosso propósito referir alguns apontamentos da actividade do Grupo Desportivo que o caracterizam, bem como o nosso empenhamento na construção de um Grupo Desportivo cada vez mais sólido, mais moderno, mais interactivo e cada vez mais indispensável aos Associados. As opções estratégicas durante o exercício focaram-se em quatro áreas de actuação: actividade, comunicação, interactividade e coesão do associativismo. A primeira área constitui a substância que se pretende da acção a desenvolver, o que numa lógica simples significa melhorar e reforçar as actividades, conferindo-lhes um significado de regularidade.

Na segunda área assume-se o compromisso de desenvolver sinergias para o desenvolvimento da comunicação entre o Grupo Desportivo e os Associados – revista *Associativo*, sítio na Internet, Facebook e *newsletter* mensal.

Numa terceira área, dotar o Grupo Desportivo das ferramentas necessárias a uma utilização amigável da tecnologia por parte dos sócios, tendo em vista uma melhor e mais rápida relação destes com o Grupo Desportivo.

Por fim, e não menos importante, a coesão do associativismo no Grupo Desportivo, nunca descurando as dificuldades na gestão de tempos livres por parte dos Associados e a procura constante de parcerias.

A actividade desenvolvida pelo Grupo Desportivo continuou a ser afectada em 2021 pela pandemia covid-19, pelo que não pudemos realizar uma parte das actividades/eventos. No entanto, estivemos sempre preocupados em manter todas as actividades/eventos em aberto esperando que a situação se alterasse durante o ano. Para nós, o ano de 2021 foi melhor que o anterior.

Nesta fase os nossos Colaboradores têm estado em teletrabalho, conforme exigido pela DGS.

Esta paragem forçada permitiu-nos desenvolver outras actividades através de meios digitais e melhorar o funcionamento do Grupo Desportivo de que destacamos:

Em termos de Associativismo

Associados – O Grupo Desportivo terminou o ano de 2021 com 9510 Associados, número que inclui os sócios auxiliares e que reflecte o movimento de saída de recursos humanos do Banco BPI durante os últimos anos.

Parcerias – Fechámos o ano com mais de 959 parceiros. As parcerias abrangem praticamente todas as áreas em oferta no mercado, como comércio, hotelaria, restauração, automóvel, health clubs, saúde, lazer, arte e cultura, viagens e turismo, educação, serviços, etc. São de destacar as parcerias com a Remax, a Repsol e a Farmácia Internacional, pelo efeito muito positivo que podem ter no orçamento dos nossos Associados.

Revista Associativo – Com uma tiragem trimestral de 10 500 exemplares proporciona a todos os Associados e Parceiros um excelente e muito completo observatório da actividade do Grupo Desportivo, sendo mesmo o único suporte de informação que chega obrigatoriamente a todos os Associados. Temos vindo a refrescar a informação deste suporte e a lançar algumas rubricas-ân-

cora, como sejam, por exemplo, o «À Conversa com...», que quer dar a conhecer alguns dos nossos colegas que se distinguiram para além da actividade bancária, e a nossa «Proposta de Vinhos Medalhados», que se juntam ao «Em Cartaz» e à «Culinária» como páginas residentes.

Sítio do Grupo Desportivo – O número de visitas tem vindo a crescer como resultado das cerca de 5 419 215 *page views* e dos cerca de 1 165 682 visitantes. Cerca de 48% visualizaram mais que uma página, e 53%, visitaram o site mais que uma vez.

Salia-se que 59% das visitas estão a vir de dispositivos móveis, e 76% chegam ao nosso site por link directo ou bookmark.

Redes Sociais – No Grupo Desportivo, estamos vocacionados para proporcionar aos nossos sócios actividades lúdicas, desportivas e culturais. Nos últimos anos, temos vindo a desenvolver também práticas e dinâmicas diferentes naquilo que é a comunicação.

Comunicação nos seus diferentes modelos e objectos – do digital ao analógico, do texto à imagem, passando pelo som, audiovisual e multimédia.

O Facebook continua a ser a rede social mais usada do mundo. Assim sendo, sem prejuízo da sua página institucional, o Grupo Desportivo decidiu replicar as suas notícias no Facebook. Attingimos os 1781 gostos.

Newsletter – Continuamos a publicar uma newsletter mensal, tendo em vista identificar e lembrar as iniciativas programadas para aquele período e que fazemos chegar aos Associados por e-mail ou SMS.

Em termos de actividades culturais

Biblioteca – A Biblioteca do Grupo Desportivo, quer no Norte quer no Sul, dá a conhecer uma realidade cultural com vários milhares de volumes, cuja disponibilidade para todos os Associados interessados já é possível e está disponível na nossa página. A requisição online já é possível, pelo que todos os Associados podem fazê-lo de forma fácil.

Concursos de Fotografia e Fotorreportagem – Actividades muito participadas pelos Associados e que sempre permitem a divulgação e a revelação de alguns talentos e fotografias de grande qualidade.

Jardim Zoológico – Graças à parceria com o Grupo de Amigos do Zoo de Lisboa, o Grupo Desportivo pôde continuar a disponibilizar bilhetes de ingresso para o Jardim Zoológico, a preços inferiores aos do mercado, a centenas de sócios e familiares interessados.

Grupo Coral – O Orfeão Portuscale comemorou o seu 17.º aniversário.

Visitas Guiadas, Caminhadas e Passeios – Realizámos 15 caminhadas e temos em curso o Porto até Santiago de Compostela, em 12 etapas.

Em termos de actividades sociais e recreativas

Apartamentos – O Grupo Desportivo disponibilizou, a preços bastante reduzidos em relação ao mercado, apartamentos para férias, em Cabanas de Tavira, nas Pedras da Rainha, no Algarve.

Campos de Férias – Foram vários os Associados que aproveitaram as condições oferecidas para inscrever os filhos em campos de férias participados pelo Grupo Desportivo. Disponibilizámos parcerias em 14 campos de férias, de norte a sul

do País e no estrangeiro, que foram pouco utilizados, por força da pandemia.

Convívios de Reformados – São situações que não podemos deixar de salientar, pela sua importância moral e social, e igualmente pelo número de participantes. Realizámos o Convívio de Reformados com uma viagem por Terras de Fronteira e outra à Descoberta de Portugal.

Festa de Natal – Organizámos a Festa de Natal do Banco BPI, que constituiu, como sempre, um excelente convívio de Associados e Colaboradores do Grupo BPI, bem como das suas famílias, mercê de um grande esforço de meios humanos e logísticos dos Órgãos Sociais do Grupo.

Desportivo. Não pudemos manter os tradicionais circos em Lisboa e Porto, mas houve a habitual distribuição dos brinquedos.

Rally-Paper – Com imensa pena tivemos de adiar o Rally-Paper Nacional, na Covilhã.

S. Martinho – Estivemos na Quinta de Monte Redondo em Nebras e na Casa Salgueiro em Labruge.

Turismo Rural – Graças aos protocolos celebrados, divulgámos várias soluções de Turismo Rural, em vários destinos, ofertas que foram muito utilizadas e com muito agrado pelos Associados.

Viagens – O programa de viagens foi cancelado.

Em termos de Actividades Desportivas

No vasto campo que é o da actividade desportiva, tentamos manter, como sempre o fizemos, as mais variadas iniciativas, procurando igualmente inovar. Devido à pandemia todas as iniciativas foram canceladas.

Atletismo – O Grupo Desportivo patrocinou diversas provas virtuais com um significativo número de participantes, mais de 250.

Basquetebol – Começou finalmente a Liga Master da Federação Portuguesa de Basquetebol.

Cicloturismo – Fomos até Santiago de Compostela e Finis-terra.

Jogos de Salão – Começámos, mas não conseguimos levar até ao fim, qualquer dos torneios, no Norte e no Sul.

Pesca – Talvez a actividade que conseguiu realizar o maior número de provas, atendendo à sua especificidade.

Ténis – Realizámos um torneio no Complexo de Ténis da Maia.

6. ANÁLISE ECONÓMICA E FINANCEIRA

6.1 Análise Económica

Os resultados líquidos passaram de 108 289€, em 2020, para 84 181€, em 2021 (-22%).

6.1.1 Proveitos e Ganhos

Os proveitos do Grupo Desportivo ascenderam a 653 104€ em 2021, registando um acréscimo de 54 225€ face a 2020, como se evidência no quadro seguinte:

Descrição	2021	2020	Variação
Donativo p/ funcionamento	162 000	180 000	-18 000
Donativo p/ viaturas	26 000	26 000	—
Festa de Natal	178 648	126 860	51 787
Quotizações	167 954	173.329	-5 376
Vendas e prestações de serviços	—	455	-455
Outros rendimentos e ganhos	118 502	92 235	20 857
TOTAL	653 104	598 879	54 225

6.1.2 Custos e Perdas

Os custos em 2021 apresentaram um acréscimo de 78 872€ relativamente ao ano anterior.

A sua evolução sintetiza-se no quadro seguinte:

Descrição	2021	2020	Varição
Custo das mercadorias vendidas	—	651	-651
Fornecimentos e serviços externos	176 133	155 298	20 835
Custos com o Pessoal	73 223	75 269	-2 046
Amortizações e ajustamentos	129	181	-52
Outros gastos	319 438	258 652	60 786
Festa de Natal	179 620	126 860	52 760
Outros Gastos com Actividades	139 818	131 792	8 026
Imparidades reconhecidas	—	—	—
TOTAL	568 923	490 051	78 872

6.2 Análise Financeira

A estrutura do Balanço reflete uma autonomia financeira de 62% (Capitais Próprios/Ativo): 53% em 2020), bem como uma solvabilidade global de 162% (Capitais Próprios/Passivo: 111% em 2020).

A actividade do Grupo Desportivo continua a depender fundamentalmente do donativo concedido pelo Exmo. Conselho de Administração do Banco BPI e da quotização dos Associados.

7. PERSPECTIVAS

Em 2021, a conjuntura económica do País perspectivava incertezas derivadas da pandemia. Embora se tenham constatado algumas melhorias ainda se está bastante longe do ano de 2019.

O Orçamento e Plano de Actividades de 2022 pretende continuar a apoiar, cada vez mais, as actividades desenvolvidas pelo Grupo Desportivo, dado que nos 2 anos passados a actividade foi relativamente reduzida.

Porto, 15 de Março de 2022

A Direcção Nacional

João Eduardo de Chalupa Sampaio



Jorge Pereira Rodrigues Barrote



Rui Alberto Sousa Simplício



Rui Carlos Gomes Duque



José Carlos Reis Almeida



Jorge Henriques de Almeida



Pedro Nunes Ferreira


8. PROPOSTA DE APLICAÇÃO DOS RESULTADOS

Nos termos da competência estatutária, a Direcção Nacional do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI vem propor à Assembleia Geral:

- Que sejam aprovados o Relatório da Actividade e as Contas referentes ao Exercício de 2021;
- Que o Resultado Líquido apurado no exercício, no montante de 84 181€, seja transferido para a rubrica de Resultados Transitados.

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

9.1 O Resultado Líquido de 84 181€ resulta da redução da actividade do Grupo Desportivo, por força da pandemia.

Os Proveitos e Ganhos obtidos em 2021 registaram um acréscimo de 54 225€, enquanto os Custos e Perdas apresentaram, também, um acréscimo de 78 872€.

9.2 O Relatório e Contas procura, sem ser demasiado minucioso, realçar aquilo que entendemos ser e o que foi possível realizar pelo Grupo Desportivo.

10. AGRADECIMENTOS

A Direcção Nacional do Grupo Desportivo manifesta o seu agradecimento:

- Ao Exmo. Conselho de Administração do Banco BPI pela confiança que sempre nos dispensou e pelo apoio financeiro prestado.
- Aos Órgãos Sociais do Grupo Desportivo e a todos os Colaboradores, que, com o seu esforço e dedicação, nos permitiram alcançar as metas traçadas para 2021.
- Aos Parceiros, que ajudaram ao cumprimento das propostas da Direcção e porventura a suavizar o dia-a-dia dos nossos Associados.
- Aos Associados, que através de vários contactos – e-mail, telefone ou carta – enviaram felicitações e/ou sugestões à Direcção do Grupo Desportivo.

II. DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

1. BALANÇO

Balanços em 31 de Dezembro de 2021 e 2020

(Montantes expressos em Euros)

ACTIVO	Notas	2021	2020
ACTIVO NÃO CORRENTE:			
Activos fixos tangíveis	4	129	259
Investimentos Financeiros	4	1 154	858
Total do activo não corrente		1 283	1 117
ACTIVO CORRENTE:			
Inventários	7	0	0
Associados	10	39 622	21 135
Estado e outros entes públicos	15.3	417	123
Diferimentos		1 310	0
Outros activos correntes	10	92 067	76 967
Caixa e depósitos bancários	3.6	239 600	180 366
Total do activo corrente		373 016	278 592
Total do activo		374 299	279 709
FUNDOS PATRIMONIAIS E PASSIVO			
FUNDOS PATRIMONIAIS			
Fundos		23 096	23 096
Reservas		14 366	14 366
Resultados transitados		109 794	964
		147 255	38 426
Resultado líquido do período		84 181	108 829
Total dos fundos patrimoniais	15.2	231 436	147 255
PASSIVO:			
PASSIVO CORRENTE:			
Fornecedores	10	9 354	7 587
Estado e outros entes públicos	15.3	2 946	2 310
Diferimentos	15.6	0	8 648
Outros passivos correntes	10	130 562	113 909
Total do passivo		142 863	132 454
Total dos fundos patrimoniais e do passivo		374 299	279 709

O Contabilista Certificado

Hugo Ricardo Gomes



A Direcção

João Eduardo Chalupa Sampaio



2. DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS

Demonstração dos Resultados por Naturezas em 31 de Dezembro de 2021 e 2020

(Montantes expressos em Euros)

RENDIMENTOS E GASTOS	Notas	2021	2020
Vendas e serviços prestados	8.4	167 954	173 784
Subsídios, doações e legados à exploração	9	366 648	332 860
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas	8.5	0	-651
Fornecimentos e serviços externos	8.5	-176 133	-155 298
Gastos com o pessoal	11.2	-73 223	-75 269
Outros rendimentos	8.4	118 502	92 235
Outros gastos	8.5	-319 438	-258 652
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		84 310	109 011
Gastos/reversões de depreciação e de amortização	4.9	-129	-181
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		84 181	108 829
Resultado antes de impostos		84 181	108 829
Imposto sobre o rendimento do período		—	—
Resultado líquido do período		84 181	108 829

O Contabilista Certificado

Hugo Ricardo Gomes



A Direcção

João Eduardo Chalupa Sampaio



3. ANEXO ÀS DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS EM 31 DE DEZEMBRO DE 2021

1. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

Designação: Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI

Sede: Rua Pedro Hispano, 201, 4100-397 Porto

NIPC: 505 065 681

Endereço eletrónico: norte@gdbpi.pt; grupo.desportivo.norte@bancobpi.pt; sul@gdbpi.pt; grupo.desportivo.sul@bancobpi.pt

Página na Internet: www.gdbpi.pt

Natureza da actividade: Na sua actuação o Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI procura desenvolver, dentro do orçamento aprovado em Assembleia Geral de Associados, actividades desportivas, culturais, sociais e recreativas que se pretende vão ao encontro dos desejos dos associados, e ainda de lhes proporcionar vantagens através da celebração de acordos com parceiros.

2. REFERENCIAL CONTABILÍSTICO DE PREPARAÇÃO DAS DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

2.1 As presentes demonstrações financeiras foram elaboradas de acordo com o regime de normalização contabilística para as entidades do sector não lucrativo (ESNL), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 158/2009, de 13 de Julho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 98/2015, de 2 de Junho.

Dado que a partir do exercício de 2012 o Grupo Desportivo adoptou a NCRF-ESNL, aplicável às entidades do sector não lucrativo, posteriormente homologada pelo Despacho n.º 262/2015-XIX do Secretário de Estado dos Assuntos Fiscais de 16 de Julho de 2015, pelo que as quantias relativas ao período findo em 31 de Dezembro de 2021, incluídas nas presentes demonstrações financeiras, são comparáveis com as do exercício de 2020.

Sempre que esta norma não responda a aspectos particulares que se coloquem à entidade, em matéria de contabilização ou relato financeiro de transações ou situações, o preenchimento da lacuna será feito por recurso às normas gerais.

> Continuidade

As presentes demonstrações financeiras foram preparadas no pressuposto da continuidade das operações, a partir dos livros e registos contabilísticos da entidade.

> Regime de periodização

Os activos, passivos, fundos patrimoniais, e rendimentos e gastos são registados quando satisfaçam os critérios e definições de reconhecimento.

Os rendimentos e os gastos são reconhecidos à medida que são gerados ou incorridos independentemente do momento em que são recebidos ou pagos.

> Consistência de apresentação

Os critérios de apresentação e classificação dos diferentes itens nas demonstrações financeiras são mantidos de um período para o outro.

Se for perceptível que outra apresentação ou classificação é mais apropriada tendo em consideração as políticas contabilísticas contidas na NCRF-ESNL e proporcione uma informação mais fiável e relevante das demonstrações financeiras, proceder-se-á à alteração da estrutura de apresentação desde que a comparabilidade não seja prejudicada.

> Compensação

Os activos e os passivos, e os rendimentos e gastos foram registados separadamente nos respectivos itens de balanço e da demonstração dos resultados, pelo que nenhum activo foi compensado por qualquer passivo e nenhum gasto foi compensado por qualquer rendimento.

> Comparabilidade

Sempre que a apresentação e a classificação dos itens das demonstrações financeiras são emendadas, as quantias comparativas são reclassificadas, a menos que tal seja impraticável, pelo que os valores das demonstrações financeiras apresentadas para o período de relato são comparáveis com os utilizados nos valores comparativos apresentados.

2.2 Derrogações das disposições do SNC-ESNL

Na preparação das presentes demonstrações financeiras não foram derogadas quaisquer disposições do SNC-ESNL tendo em vista a necessidade de as mesmas darem uma imagem verdadeira e apropriada do activo, do passivo e dos resultados da entidade.

3. POLÍTICAS CONTABILÍSTICAS, ALTERAÇÕES NAS ESTIMATIVAS CONTABILÍSTICAS E ERROS

As principais políticas contabilísticas adoptadas na preparação das demonstrações financeiras anexas são as seguintes:

3.1 Bases de mensuração usadas na preparação das demonstrações financeiras

As demonstrações financeiras anexas foram preparadas no pressuposto da continuidade das operações, a partir dos livros e registos contabilísticos da entidade, de acordo com as Normas Contabilísticas e de Relato Financeiro para as entidades do sector não lucrativo.

3.2 Outras políticas contabilísticas

Dada a actividade desenvolvida pela entidade, os pressupostos adoptados não acarretam qualquer risco futuro de ajustamento material nas quantias escrituradas de activos e passivos.

3.3 Fornecedores e outras dívidas a terceiros

As dívidas a fornecedores e a terceiros são registadas pelo seu valor nominal. Não existem dívidas expressas em moeda estrangeira.

3.4 Provisões

São reconhecidas provisões apenas quando a entidade tem uma obrigação presente resultante de um acontecimento passado, e seja provável que para a liquidação dessa obrigação ocorra uma saída de recursos e o montante da obrigação possa ser razoavelmente estimado.

3.5 Outros activos e passivos correntes

Os saldos de Outros activos e passivos correntes referem-se essencialmente a valores a pagar e ou a receber de associados pelas facilidades concedidos pela entidade no pagamento diferido de apoios sociais e cujo pagamento ocorre em período diferente. Normalmente, o custo destes activos e passivos não difere do seu valor nominal.

3.6 Caixa e depósitos bancários

O saldo da conta Caixa e depósitos bancários corresponde aos valores em caixa e depósitos, e para os quais o risco de alteração de valor é insignificante.

Os saldos em 31-12-2020 e 31-12-2021 têm a seguinte decomposição:

Descrição	2020	2021
Numerário	77	77
Depósitos Bancários	180 288	239 522
	180 366	239 600

3.7 Relativamente ao período anterior não foram detectados erros materialmente relevantes e que necessitem de ser relatados.

4. ACTIVOS FIXOS TANGÍVEIS

4.1 Os activos fixos tangíveis adquiridos encontram-se registados ao custo de aquisição com inclusão do IVA não dedutível, deduzido de depreciações acumuladas.

4.2 As depreciações são calculadas, após o momento em que os bens se encontrem em condições de serem utilizados, pelo método das quotas constantes e de acordo com o período de vida útil estimada para cada grupo de bens.

4.3 As taxas de depreciação utilizadas correspondem aos seguintes períodos de vida útil estimada:

Descrição	Anos
Edifícios e outras construções	10
Equipamento básico	7 a 8
Equipamento de transporte	4
Equipamento administrativo	3 a 8
Outros activos fixos tangíveis	5

4.4 As vidas úteis e o método de amortização dos vários bens são revistos anualmente. O efeito de alguma alteração a estas estimativas é reconhecido na demonstração dos resultados prospectivamente.

4.5 As despesas de manutenção e reparação que não aumentam a vida útil dos mesmos são registadas como gastos no período em que ocorrem.

4.6 O ganho (ou a perda) resultante da alienação ou abate de um activo fixo tangível é determinado pela diferença entre o montante recebido na transacção e a quantia escriturada do activo, e é reconhecido em resultados no período em que ocorre a alienação.

4.7 Imparidade de activos fixos tangíveis e intangíveis
Em cada data de relato é efetuada uma revisão das quantias escrituradas dos activos fixos tangíveis e intangíveis da entidade. Se existir algum indicador de imparidade, é estimada a quantia recuperável dos respectivos activos a fim de determinar a extensão da perda por imparidade.

A perda por imparidade, se existir, é registada de imediato na demonstração dos resultados na rubrica Perdas por imparidade, salvo se tal perda compensar um excedente de revalorização registado no capital próprio. Neste último caso, tal perda será tratada como um decréscimo de revalorização.

4.8 Não existem restrições de titularidade de activos fixos tangíveis nem compromissos para a sua aquisição.

4.9 Os Investimentos financeiros no valor de 1154€ dizem respeito aos valores pagos ao Fundo de Compensação do Trabalho.

4.10 A quantia escriturada bruta e as depreciações acumuladas foram desenvolvidas de acordo com o quadro seguinte:

Descrição	Saldo inicial	Adições	Abates	Reclassificações	Saldo final
Bens do património artístico e cultural	1 800	—	—	—	1 800
Edifícios e outras construções	11 671	—	—	—	11 671
Equipamento básico	10 325	—	—	—	10 325
Equipamento de transporte	18 596	—	—	—	18 596
Equipamento administrativo	105 685	—	—	—	105 685
Outros activos tangíveis	29 610	—	—	—	29 610
Activo tangível bruto	177 687	—	—	—	177 687
Depreciação acumulada	177 428	129	—	—	177 558
Activo tangível líquido	259	—	—	—	130

5. ACTIVOS INTANGÍVEIS

Os activos intangíveis referem-se a despesas com propriedade industrial e estão totalmente amortizados.

6. CUSTOS DE EMPRÉSTIMOS OBTIDOS

No período de relato a entidade não recorreu a empréstimos susceptíveis de gerar encargos financeiros.

7. INVENTÁRIOS

Desde o exercício findo em 31-12-2020, e com o não funcionamento do bar nas instalações da Direcção Regional Norte, deixou de existir qualquer inventário na empresa.

8. RENDIMENTOS E GASTOS

A entidade reconhece o rédito quando:

8.1 A respectiva quantia possa ser fiavelmente mensurada.

8.2 Seja provável que os benefícios económicos associados à transacção fluam para a entidade.

8.3 Que os custos incorridos ou a incorrer possam ser fiavelmente mensurados.

8.4 Rendimentos reconhecidos no período:

Descrição	2020	2021	Varição
Donativo p/funcionamento	180 000	162 000	-18 000
Donativo p/viaturas	26 000	26 000	—
Festa de Natal	126 860	178 648	51 787
Quotizações	173 329	167 954	-5 376
Vendas e prestações de serviços	455	—	-455
Outros rendimentos	92 235	118 502	26 267
TOTAL	598 879	653 104	54 225

8.5 Gastos reconhecidos no período:

Descrição	2020	2021	Varição
Custo das Mercadorias Vendidas	651	—	-651
Fornecimentos e serviços externos	155 298	176 133	20 835
Custos com o Pessoal	75 269	73 223	-2 046
Amortizações e Ajustamentos	181	129	-52
Outros gastos	258 652	319 438	60 786
Festa de Natal	126 860	179 620	52 760
Outros Gastos c/ Actividades	131 792	139 818	8 026
Imparidades Reconhecidas	—	—	—
TOTAL	490 051	568 923	78 872

9. SUBSÍDIOS, DONATIVOS E OUTROS APOIOS DAS ENTIDADES PÚBLICAS

9.1 Não foram recebidos subsídios de entidades públicas.

9.2 Os donativos recebidos de terceiros para participar as despesas de exploração são registados como proveitos do exercício a que respeitam na rubrica de demonstração dos resultados Proveitos de exploração.

9.3 O donativo concedido pelo Exmo. Conselho de Administração do BBPI, para o exercício de 2021 tem a seguinte decomposição:

Descrição	Total
Donativo para a actividade normal do Grupo	162 000
Donativo para a Festa de Natal	178 648
Donativo para viaturas	26 000
TOTAL	366 648

10. INSTRUMENTOS FINANCEIROS

Os saldos de Activos e Passivos Correntes são registados ao custo amortizado deduzido de eventuais perdas por imparidade. Normalmente, o custo amortizado destes activos financeiros não difere do seu valor nominal.

Os saldos de Outros Activos e Passivos Correntes referem-se essencialmente a valores a pagar e ou a receber de associados pelas facilidades concedidas pela entidade no pagamento diferido de apoios sociais.

Descrição	31-12-2020		31-12-2021			
	Activos financeiros mensurados ao custo	Perdas por imparidade acumuladas	Total	Activos financeiros mensurados ao custo	Perdas por imparidade acumuladas	Total
Associados	31 487	10 352	21 135	49 974	10 352	39 622
Outros activos correntes	99 916	22 948	76 967	115 016	22 948	92 067
Caixa e Depósitos Bancários	180 366	0	180 366	239 600	0	239 600
Total do Activo	311 769	33 300	278 468	404 589	33 300	371 289
Fornecedores	7 587	0	7 587	9 354	0	9 354
Outros passivos correntes	113 909	0	113 909	130 562	0	130 562
Total do Passivo	121 496	0	121 496	139 917	0	139 917
Total Líquido	190 273	33 300	156 972	264 672	33 300	231 372

11. BENEFÍCIOS DOS EMPREGADOS

11.1 Durante o exercício de 2021 o Grupo Desportivo teve ao seu serviço, em média, 4 colaboradores, de acordo com a seguinte distribuição:

Colaboradores durante o período	2020		2021	
	DRN	DRS	DRN	DRS
Membros dos órgãos directivos	15	15	15	15
Empregados	2	3	2	2

11.2 Os benefícios de curto prazo dos empregados incluem ordenados, subsídio de férias e de Natal.

As obrigações decorrentes dos benefícios de curto prazo, incluindo férias e subsídio de férias a pagar no ano seguinte são reconhecidos como gastos do período em que os serviços são prestados por contrapartida de um passivo que se extingue com o pagamento respectivo.

Os gastos com pessoal são apresentados no quadro seguinte.

Descrição	2020	2021
Ordenados	54 009	47 985
Subsídio de alimentação	3 878	6 780
Encargos sociais	12 333	14 491
Outros	5 050	3 967
Totais	75 269	73 223

12. ACONTECIMENTOS APÓS A DATA DO BALANÇO

Os eventos após a data do balanço que proporcionam informação sobre condições ocorridas após a data do balanço ou acontecimentos após a data do balanço que não dão origem a ajustamentos são divulgados nas demonstrações financeiras, se forem considerados materiais.

13. IMPACTO DA PANDEMIA SARSCOV-2 (COVID-19)

Decorridos cerca de 2 anos desde a declaração de pandemia do novo coronavírus Sarscov-2 (covid-19) pela OMS, e que constitui um evento não ajustável, esta continua a ter fortes consequências na economia, a sua retracção e incerteza quanto ao futuro.

Tal como resulta da análise do relatório de gestão e das demonstrações financeiras, a referida situação pandémica levou a uma redução substancial das actividades promovidas pelo Grupo Desportivo. Por outro lado, manteve-se o donativo do Banco BPI, apesar de ser inferior ao de 2020, bem como as receitas das quotizações cobradas aos associados, o que teve como consequência o resultado líquido particularmente elevado verificado em 2021.

14. DIVULGAÇÕES EXIGIDAS POR OUTROS DIPLOMAS LEGAIS

O Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI não tem conhecimento de quaisquer divulgações exigidas para além das aqui divulgadas.

15. OUTRAS DIVULGAÇÕES

15.1 O Grupo Desportivo encontra-se abrangido pelo artigo 11.º do CIRC gozando da isenção do imposto sobre o rendimento das actividades desenvolvidas. «Estão isentos de IRC os rendimentos directamente derivados do exercício de actividades culturais, recreativas e desportivas».

Da imputação dos custos comuns à actividade sujeita a imposto (rendimentos comerciais e de capitais) resultou um valor negativo sujeito a IRC pelo que não foi feita qualquer estimativa para este imposto.

15.2 Fundos patrimoniais:

Em 31 de Dezembro de 2021 os fundos patrimoniais ascendem a 231 436€ (147 255€ em 2020). A variação está relacionada com o Resultado Líquido positivo de 2021, no valor de 84 181€.

A grande variação no Resultado Líquido do Exercício de 2021, conforme referido na nota 13, resulta da continuação da grande redução da actividade do grupo desportivo em resultado da pandemia covid-19. Tal acontece, uma vez que o donativo do Banco BPI continuou a ser bastante próximo dos valores verificados em exercícios anteriores.

De acordo com os Estatutos do Grupo Desportivo, as reservas geradas, resultados transitados e resultado líquido do exercício não estão disponíveis para serem distribuídos.

15.3 Estado e Outros Entes Públicos

Em 31 de Dezembro de 2021 não existem dívidas ao Estado nem a outras entidades públicas em situação de mora.

O saldo da rubrica Estado e Outros Entes Públicos é como segue:

Descrição	Débito	Crédito
Imposto sobre o Valor Acrescentado (IVA)	123	0
Retenção de imposto s/ rendimento (IRS)	0	1 664
Contribuições para a segurança social	0	1 282
Outras Contribuições	294	0
	417	2 946

15.4 As receitas provenientes de quotas dos Associados atingiram no exercício de 2021 valor de 167 954 Euros (173 329 Euros em 2020).

15.5 Os gastos com a publicação da revista *Associativo* atingiram o montante de 48 415 Euros (50 137 Euros em 2020), o que representa uma redução de 1722 Euros.

15.6 A Festa de Natal importou em 179 620€ (126 860€ em 2020). O Banco BPI concedeu um donativo no montante de 170 000€, tendo a diferença para os gastos incorridos sido absorvida pelo diferimento que transitou de 2020 (8648€) e o restante suportado pelo Grupo Desportivo (972€).

15.7 Os membros dos Órgãos Sociais não são remunerados.

16. PASSIVOS CONTIGENTES E ÓNUS SOBRE ACTIVOS

Na data de aprovação das demonstrações financeiras de 31 de Dezembro de 2021 – 15 de Março de 2022 – não são do conhecimento da Direcção quaisquer contingências resultantes de processos judiciais ou extrajudiciais intentados contra o Grupo Desportivo, processos de inspecção ou de contra-ordenação instaurados por autoridades públicas, ou reclamações de qualquer natureza apresentadas por terceiros, cujo desfecho desfavorável ao Grupo Desportivo se apresente altamente provável e do qual possam resultar passivos firmes de valor material, para os quais, de acordo com o princípio da prudência, devessem ter sido constituídas provisões para riscos e encargos.

De igual modo, inexistem quaisquer ónus sobre ativos ou garantias prestadas a terceiros de cuja execução possam resultar efluxos financeiros ou diminuições de valor material dos activos detidos pelo Grupo Desportivo.

Porto, 15 de Março de 2022

O Contabilista Certificado

Hugo Ricardo Gomes



A Direcção

João Eduardo de Chalupa
Sampaio



III. PARECER DO CONSELHO FISCAL

Introdução

1. Em cumprimento do disposto na alínea c) do art.º 32.º dos Estatutos do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI, aprovados no dia 12 de Julho do ano 2000, examinámos o Relatório e as Contas da Direcção Nacional de 2021, compreendendo estas últimas as demonstrações financeiras anexas do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI, as quais incluem o balanço em 31 de Dezembro de 2021 (que evidencia um total de 374 299€ e um total dos fundos patrimoniais de 231 436€, incluindo um resultado líquido de 84 181€), a demonstração dos resultados por naturezas e o anexo.

Responsabilidades

2. Nos termos da alínea h) do art.º 25.º dos Estatutos do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI, é da competência da Direcção Nacional a apresentação do relatório e contas.
3. A nossa responsabilidade encontra-se consagrada na citada alínea c) do art.º 32.º dos Estatutos do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI e consiste na emissão de parecer sobre o relatório e as contas da Direcção Nacional do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI.

Âmbito

4. Não definindo o Estatuto o conteúdo do parecer nem as normas subjacentes, as verificações possíveis a que procedemos foram efetuadas por amostragem, tendo sido fornecidas pela Direcção Nacional as informações e os esclarecimentos solicitados.
5. Foi verificada a concordância da informação financeira constante do relatório da Direcção Nacional com as demonstrações financeiras.
6. Entendemos que a fiscalização efectuada proporciona uma base aceitável para expressão do nosso parecer sobre o Relatório e as Contas da Direcção Nacional de 2021.

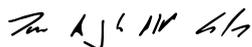
Parecer

7. Face ao que antecede, somos de parecer que o Relatório e Contas da Direcção Nacional de 2021 e as demonstrações financeiras referidas apresentam de forma verdadeira e apropriada, em todos os aspectos materialmente relevantes, a posição financeira do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI em 31 de Dezembro de 2021 e o resultado das suas operações, pelo que a Assembleia Geral do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI deve aprovar:
8. Assim, propomos que seja aprovada a aplicação de resultados apresentada pela Direcção Nacional.

18 de Março de 2022

Presidente

Luís Ângelo Silva



1.º Vogal

José Ernesto Pontes



2.º Vogal

David José Franco



IV. RELATÓRIO DE AUDITORIA

RELATO SOBRE A AUDITORIA DAS DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

Opinião

Auditámos as demonstrações financeiras anexas do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI (a Entidade) que compreendem o balanço em 31 de Dezembro de 2021 (que evidencia um total de 374 299€ e um total de fundos patrimoniais de 231 436€, incluindo um resultado líquido de 84 181€), a demonstração dos resultados por naturezas relativa ao ano findo naquela data e o anexo às demonstrações financeiras que inclui um resumo das políticas contabilísticas significativas.

Em nossa opinião, as demonstrações financeiras anexas estão preparadas, em todos os aspectos materiais, de acordo com a Norma Contabilística e de Relato Financeiro para Entidades do Setor Não Lucrativo adoptada em Portugal através do Sistema de Normalização Contabilística.

Bases para a opinião

A nossa auditoria foi efetuada de acordo com as Normas Internacionais de Auditoria (ISA) e demais normas e orientações técnicas e éticas da Ordem dos Revisores Oficiais de Contas. As nossas responsabilidades nos termos dessas normas estão descritas na secção Responsabilidades do auditor pela auditoria das demonstrações financeiras, abaixo. Somos independentes da entidade nos termos da lei e cumprimos os demais requisitos éticos nos termos do código de ética da Ordem dos Revisores Oficiais de Contas.

Estamos convictos de que a prova de auditoria que obtivemos é suficiente e apropriada para proporcionar uma base para a nossa opinião.

Responsabilidades do órgão de gestão pelas demonstrações financeiras

O órgão de gestão é responsável pela:

- preparação de demonstrações financeiras que apresentem de forma verdadeira e apropriada a posição financeira e o desempenho financeiro da entidade de acordo com a Norma Contabilística e de Relato Financeiro para Entidades do Setor Não Lucrativo adoptada em Portugal através do Sistema de Normalização Contabilística;
- elaboração do relatório de gestão nos termos legais e regulamentares aplicáveis;

- criação e manutenção de um sistema de controlo interno apropriado para permitir a preparação de demonstrações financeiras isentas de distorção material devido a fraude ou erro;
- adopção de políticas e critérios contabilísticos adequados nas circunstâncias; e
- avaliação da capacidade da Entidade de se manter em continuidade, divulgando, quando aplicável, as matérias que possam suscitar dúvidas significativas sobre a continuidade das actividades.

Responsabilidades do auditor pela auditoria das demonstrações financeiras

A nossa responsabilidade consiste em obter segurança razoável sobre se as demonstrações financeiras como um todo estão isentas de distorções materiais devido a fraude ou a erro, e emitir um relatório onde conste a nossa opinião. Segurança razoável é um nível elevado de segurança mas não é uma garantia de que uma auditoria executada de acordo com as ISA detectará sempre uma distorção material quando exista. As distorções podem ter origem em fraude ou erro e são consideradas materiais se, isoladas ou conjuntamente, se possa razoavelmente esperar que influenciem decisões económicas dos utilizadores tomadas com base nessas demonstrações financeiras.

Como parte de uma auditoria de acordo com as ISA, fazemos julgamentos profissionais e mantemos cepticismo profissional durante a auditoria e também:

- identificamos e avaliamos os riscos de distorção material das demonstrações financeiras, devido a fraude ou a erro, concebemos e executamos procedimentos de auditoria que respondam a esses riscos, e obtemos prova de auditoria que seja suficiente e apropriada para proporcionar uma base para a nossa opinião. O risco de não detectar uma distorção material devido a fraude é maior do que o risco de não detectar uma distorção material devido a erro, dado que a fraude pode envolver conluio, falsificação, omissões intencionais, falsas declarações ou sobreposição ao controlo interno;
- obtemos uma compreensão do controlo interno relevante para a auditoria com o objectivo de conceber procedimentos de auditoria que sejam apropriados nas circunstâncias, mas não para expressar uma opinião sobre a eficácia do controlo interno da entidade;

- avaliamos a adequação das políticas contabilísticas usadas e a razoabilidade das estimativas contabilísticas e as respectivas divulgações feitas pelo órgão de gestão de acordo com a Norma Contabilística e de Relato Financeiro para Entidades do Sector Não Lucrativo adoptada em Portugal através do Sistema de Normalização Contabilística;
- concluímos sobre a apropriação do uso, pelo órgão de gestão, do pressuposto da continuidade e, com base na prova de auditoria obtida, se existe qualquer incerteza material relacionada com acontecimentos ou condições que possam suscitar dúvidas significativas sobre a capacidade da entidade para dar continuidade às suas actividades. Se concluirmos que existe uma incerteza material, devemos chamar a atenção no nosso relatório para as divulgações relacionadas incluídas nas demonstrações financeiras ou, caso essas divulgações não sejam adequadas, modificar a nossa opinião. As nossas conclusões são baseadas na prova de auditoria obtida até à data do nosso relatório. Porém, acontecimentos ou condições futuras podem levar a que a entidade descontinue as suas actividades;
- avaliamos a apresentação, estrutura e conteúdo global das demonstrações financeiras, incluindo as divulgações, nos termos da Norma Contabilística e de Relato Financeiro para Entidades do Sector Não Lucrativo adoptada em Portugal através do Sistema de Normalização Contabilística; e
- comunicamos com os encarregados da governação, entre outros assuntos, o âmbito e o calendário planeado da auditoria, e as conclusões significativas da auditoria incluindo qualquer deficiência significativa de controlo interno identificado durante a auditoria.

A nossa responsabilidade inclui ainda a verificação da concordância da informação constante do relatório de gestão com as demonstrações financeiras.

RELATO SOBRE OUTROS REQUISITOS LEGAIS E REGULAMENTARES

Sobre o relatório de gestão

Em nossa opinião, o relatório de gestão foi preparado de acordo com as leis e regulamentos aplicáveis em vigor e a informação nele constante é coerente com as demonstrações financeiras auditadas, não tendo sido identificadas incorrecções materiais.

Lisboa, 21 de Março de 2022

CAIANO PEREIRA, ANA SANTOS, SOUSA GÓIS & ASSOCIADOS, SROC, LDA.

Representada por Luís Pedro Caiano Pereira, ROC n.º 842, e registado na CMVM sob o n.º 20160467



CAIANO PEREIRA, ANA SANTOS, SOUSA GÓIS & ASSOCIADOS, SROC, LDA.
Representada por Luís Pedro Caiano Pereira, ROC n.º 842,
e registado na CMVM sob o n.º 20160467

Calendário de Viagens para 2022

O Grupo Desportivo preparou um plano de viagens em grupo, com destinos em Portugal e no estrangeiro.

Bem sabemos que a situação sanitária não está resolvida, mas que por outro lado parece verificar-se uma evolução positiva sustentada, o que nos animou a dar e propor aos sócios darmos um passo cauteloso a caminho do futuro.

O plano de viagens existe, a melhoria acentuada e firme no anti-covid também, os sócios têm vontade, e misturando estes três quesitos, estão criadas condições para que a viagem aconteça, no respeito pelas regras de segurança que existam a cada momento. No entanto, os associados que antes preferiam viajar sozinhos, podem sempre optar por uma vasta oferta de viagens individuais no formato *city breaks* que o Grupo Desportivo disponibiliza.

No entanto, se preferir desenhar uma viagem por medida, à sua medida, então consulte o Grupo Desportivo, use o nosso *know-how* e facilidades de pagamento. Somos capazes de o surpreender. Ou talvez não. Mas se tentar fica a saber.



N - Rota do contrabando
De 4 a 5 de Junho
2 dias



N - Cruzeiro no Mediterrâneo
De 17 a 25 de Junho
9 dias



N - Sul de Itália, Puglia e Sicília
De 12 a 23 de Julho
12 dias



N - Convívio de Reformados na ilha de São Miguel
De 22 a 25 de Julho
4 dias



S - Disney Paris
De 2 a 5 de Outubro
4 dias



S - Jóias da Andaluzia
De 2 a 7 de Outubro
6 dias



S - Roma – Encontro de Reformados – 2.º Grupo
Em Setembro/Outubro
5 dias



S - Chile e Argentina
De 4 a 18 de Novembro
15 dias

Rota do contrabando



Realização: 4 e 5 de Junho
Inscrição até: 21 de Maio
Ponto de encontro: Estádio do Dragão – em frente ao Museu FC Porto
Hora: 10.00h
Valor: 175 euros
Suplemento de quarto individual: 20 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 155 euros
Inscrição inclui: transporte, alojamento, refeições e seguro
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado em até: 4 (quatro) prestações, com início na data da inscrição



Recomendações:
 faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

Sugerimos que use roupa escura e calçado adequado para andar no monte e também uma muda de roupa para o final da caminhada.



Ficha de inscrição disponível em:

<https://www.gdbpi.pt/attachs/>

Static 32 1592246563.pdf

Para mais informação
 contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica
 é da responsabilidade de:
 Oporto Bus

➤ A prática do contrabando é uma componente da cultura da fronteira: «Onde há raia, há contrabando». Até 1986, com maior incidência nas décadas de 40, 50 e 60, tudo ou quase tudo se contrabandeava: café, tabaco, ovos, vestuário, medicamentos, entre tantos outros.

Ora, isto não era fácil de fazer, pois estamos a falar de uma actividade clandestina.

As autoridades portuguesas e espanholas consideravam lesivas tais actividades para a fazenda pública, procurando dificultar ao máximo a progressão do contrabando. Uma vez, sim; outras vezes, não.

É isto que procuraremos mostrar na realização dos trilhos do contrabando, reproduzindo o mais fielmente possível a vida de ambos os lados, e a convivência entre si.



A memória colectiva nacional é fortemente marcada pelas viagens a salto para França, mas também pelas rotas do contrabando feito ao longo de toda a linha fronteira.

Por Amílcar Ferreira

4 de Junho

15.00h – partida do Estádio do Dragão para Chaves

17.00h – *Check-in* no Hotel Premium Chaves – Aquae Flaviae

17.45h – Partida para Vilarelho da Raia

18.00h – Início da actividade (contrabando). Visita à aldeia por guia local (90 a 120 minutos). Jantar.

Composição dos grupos. Contrabando (percurso de 6 a 8 kms). Interrogatório no Quartel (45 a 60 minutos). Mata-bicho. Tudo isto é feito por uma equipa de entre 30 a 40 pessoas e a participação de elementos da aldeia.

01.00h – Fim do evento

Retorno ao Hotel, em hora a combinar.

5 de Junho

Manhã livre

13.00h – Almoço especial na Quinta de Samaiões

15.00h – Visita à cidade (guia local)

17.00h – Retorno ao Porto.



Cruzeiro no Mediterrâneo



De 17 a 25 de Junho

Porto / Lisboa / Barcelona / Cruzeiro MSC *Meraviglia* / Barcelona / Lisboa / Porto

Por Direcção Nacional

Realização: de 17 a 25 de junho
Inscrição até: 17 de Maio
Ponto de encontro: Aeroporto do Porto ou Lisboa
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor em cabine dupla:
interior Bella: 1412 euros
interior Fantástica: 1481 euros
vista mar Bella: 1549 euros
vista mar Fantástica: 1607 euros
varanda Bella: 1675 euros
varanda Fantástica: 1778 euros
Suplemento cabine individual:
interior Bella: 546 euros
interior Fantástica: 614 euros
vista mar Bella: 679 euros
vista mar Fantástica: 734 euros
varanda Bella: 800 euros
varanda Fantástica: 899 euros

[Cruzeiro no Mediterrâneo]

Suplemento pacote de bebidas

Easy: 224 euros

Não alcoólicas (crianças): 98 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 61,49 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)

Inscrição inclui: Passagem aérea em classe turística nos percursos Porto / Lisboa / Barcelona / Lisboa / Porto; franquia de 1 mala de bagagem com peso máximo de 23 kg; transporte privativo no percurso aeroporto de Barcelona / hotel / cais de Barcelona / aeroporto de Barcelona; estada de 1 noite no hotel seleccionado ou similar, em quarto duplo *standard*, em regime de alojamento e pequeno-almoço; visita de Barcelona de acordo com o itinerário; almoço durante a visita de Barcelona (excluindo bebidas); estada em cabines duplas na categoria escolhida e em regime de pensão completa (inclui pequeno-almoço, almoço e jantar nos restaurantes principais (jantar segundo o horário estipulado); taxas portuárias, de serviço e IVA a bordo do cruzeiro da MSC; Taxas de aeroporto, segurança e combustível no valor de 61,49 euros (valor sujeito a reconfirmação aquando a emissão dos bilhetes); gratificações; seguro de viagem Multiviagens Abreu + PVFM; taxas hoteleiras, de serviço e IVA; acompanhamento durante toda a viagem por um representante das Viagens Abreu, S.A.

Inscrição não inclui: pacote de bebidas Easy bordo do MSC *Meraviglia* (valores referentes a 2021, sujeitos a alteração)*; passaporte de leitura óptica ou biométrica (validade mínima de 6 meses aquando da partida); refeições e bebidas não indicadas; serviço de lavanderia; telefonemas; serviço de bagageiros; visitas, entradas em museus e monumentos; excursões opcionais; tudo o que não estiver como devidamente descrito no itinerário e ou no item incluído. (*) Pacote de bebidas Easy: desfrute da



> 17 de Junho – Porto / Lisboa / Barcelona

Comparência 120 minutos antes da partida no Aeroporto Francisco Sá Carneiro. Assistência nas formalidades de embarque por um delegado da organização que acompanhará a viagem e partida, em avião da TAP Portugal, com destino a Lisboa. Chegada, formalidades de trânsito e partida em avião com destino a Barcelona. Chegada, recepção pelos nossos representantes locais e transporte privativo para o hotel seleccionado, ou similar. Tarde livre para um primeiro contacto com a cidade. Instalação e alojamento.

18 de Junho – Barcelona / Cruzeiro MSC *Meraviglia*

Em hora a determinar, saída para o porto de Barcelona, formalidades de embarque e início do cruzeiro a bordo do navio MSC *Meraviglia*.

19 a 24 de Junho – Cruzeiro MSC *Meraviglia*

Dias dedicados ao cruzeiro pelo Mediterrâneo.

[Cruzeiro no Mediterrâneo]

liberdade de poder satisfazer a sua sede a qualquer momento com uma selecção de vinhos da casa a copo, cerveja de pressão, espirituosas e *cocktails* seleccionados, *cocktails* sem álcool, refrigerantes e sumos de fruta a copo, água mineral engarrafada e bebidas quentes clássicas (expresso, cappuccino, café *latte* e chá). O pacote Easy abrange tudo acima mencionado nos bares, no *buffet* e no restaurante principal. Não abrange os restaurantes de especialidade nem locais exclusivos.

O pagamento poderá ser efectuado em até: 13 (treze) prestações, com início em Fevereiro, duas em Abril e em Novembro, e final em Dezembro

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>

O programa está sujeito às Condições Gerais das Viagens Abreu, SA. Os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão



Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: Agência Abreu (RNAVT1702)

Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=5100>



25 de Junho – Barcelona / Lisboa / Porto

Pequeno-almoço no navio. Recepção pelos representantes locais e início da visita da cidade de Barcelona, começando por uma panorâmica com passagem pelo elegante Passeig de Gràcia, onde se encontram dois dos edifícios mais importantes de Gaudí (Casa Batlló e Casa Milà “la Pedrera”). Plaza de España, onde admiraremos as fontes mágicas, as torres gémeas venezianas, o MNAC, de seguida

subiremos à montanha de Montjuic e teremos a oportunidade de desfrutar das vistas panorâmicas da cidade. Continuação para a Vila Espanhola (Poble Espanyol), uma das principais atracções de Montjuïc, que consiste em uma síntese de toda a variedade cultural da Espanha. Após o almoço em restaurante local, continuação para o Aeroporto de Barcelona. Formalidades de embarque e partida com destino a Lisboa. Chegada e continuação com destino ao Porto. Chegada pelas 20.40h. <



Sul de Itália, Puglia e Sicília



> 12 de Julho – Porto ou Lisboa / Nápoles

Comparência no aeroporto, formalidades de embarque e saída em voo com destino a Nápoles, via cidade europeia. Chegada, encontro com o guia acompanhante, transporte ao hotel, jantar frio e alojamento.

13 de Julho – Nápoles / Pompeia / Capri / Salerno

Visita das ruínas de Pompeia e em seguida embarque num *ferry* com destino à famosa ilha de Capri, uma ilha paradisíaca com uma privilegiada localização geográfica e temperaturas suaves durante todo o ano. Almoço em restaurante local. Regresso de *ferry* a Nápoles, desembarque e visita panorâmica em autocarro, passando pela colina de Vómero e pelos bairros mais conhecidos: Posilipo, Mergellina, Passeio Marítimo, Chiaia e Santa Luzia. No final do *tour*, *transfer* ao hotel em Salerno, jantar e alojamento.

De 12 a 23 de Julho

Porto ou Lisboa / Nápoles / Pompeia / Capri / Salerno / Costa Amalfitana / Sorrento / Bari / Lecce / Matera / Reggio de Calabria / Messina / Cefalù / Palermo / Monreale / Erice / Selinute / Agrigento / Piazza Armerina / Ragusa / Siracusa / Noto / Etna / Taormina / Messina / Nápoles / Lisboa ou Porto.

Por Direcção Nacional

[Sul de Itália, Puglia e Sicília]

Realização: de 12 a 23 de Julho

Inscrição até: 12 de Junho

Ponto de encontro: aeroporto do Porto ou de Lisboa

Hora: 120 minutos antes da hora da partida

Valor: 2400 euros

Suplemento de quarto

individual: 390 euros

Suplemento para passageiros com saída de Lisboa: 50 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 69 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)

Inscrição inclui: voos base ida

e volta em classe económica

TAP; taxas de aeroporto

segurança e combustíveis

incluídas; autocarro privativo

para todas as visitas e *transfers*;

guia acompanhante em língua

portuguesa de Nápoles a

Nápoles; estada conforme

programa em quarto duplo,

alojamento e pequeno-almoço,

hotéis 4*, ou eventualmente

algum de 3* com bom serviço

tipo: Nápoles – Hi Hotel Bari

ou Star Hotel Terminus ou

similar, Matera – San Domenico

ou similar, Messina – Europa

Palace ou similar, Palermo –

Hotel NH Palermo (superior)

ou Frederico II ou Garibaldi

ou similar, Agrigento – Hotel

Scal Dei Turchi ou Kore

Hotel ou Dei Pini ou similar,

14 de Julho – Salerno / Costa Amalfitana / Sorrento / Bari (300 km)

Partida para Amalfi, famosa pela sua beleza natural, pela catedral e pela produção de *limoncello*, licor típico da região. Embarque num passeio de barco pela costa amalfitana até Positano. Percurso por entre as ruelas que conferem à cidade um encanto especial. Chegada a Sorrento e breve visita panorâmica da cidade. Saída para Bari. Almoço em restaurante local no percurso. Chegada ao hotel, jantar e alojamento.

15 de Julho – Bari / Lecce / Matera (330 km)

Visita panorâmica da cidade.

Passaremos pelo exterior do Castelo, da Basílica de S. Nicolau e da Catedral. Partida para Lecce, considerada uma jóia do barroco. Visita panorâmica, na qual passaremos pela Porta Rudiae, a via Liberti, a via Palmieri, a Piazza Sant’Oronzo, o Castelo de Carlos, a Porta Napoli e numerosos palácios e igrejas. Visitaremos também o interior da Basílica de Santa Cruz, e o Duomo (Catedral). Almoço em restaurante local. De tarde, continuação para Matera, conhecida como a cidade dos Sassi

e considerada desde 1993 património da humanidade pela Unesco. Percurso panorâmico com visita ao interior de uma casa/gruta, da igreja rupestre e do centro histórico desta autêntica fortaleza natural. Chegada ao hotel, jantar e alojamento.

16 de Julho – Matera / Reggio de Calabria / Messina (430 km + travessia ferry)

Saída em direcção à cidade de Reggio de Calabria onde apanharemos o *ferry* em direcção à Sicília. Almoço em restaurante local no percurso. Chegada ao porto de Messina e *transfer* ao hotel, jantar e alojamento.

17 de Julho – Messina / Cefalù / Palermo (240 km)

Saída para Cefalù, agradável porto pesqueiro sobre o Adriático. Tempo livre para visitar a catedral normanda e para passear pelas estreitas ruelas repletas de elegantes lojas, que conservam o encanto medieval; almoço em restaurante local e partida para Palermo. Chegada à capital da Sicília e *tour* panorâmico da cidade, para conhecer o exterior dos principais monumentos de Palermo, como a



[Sul de Itália, Puglia e Sicília]

Siracusa – Joli Aretusa ou Panorama Hotel ou similar, Taormina (zona) – Giardini Naxos 4* ou similar, Salerno – Grande Hotel ou similar; taxas hoteleiras incluídas; 22 refeições conforme programa, nos hotéis ou restaurantes locais, com menus de grupo predeterminados de acordo com a gastronomia local, com pratos fixos não incluindo bebidas nem dietas especiais; guias locais sempre que possível em português ou em espanhol; todas as visitas e entradas mencionadas no programa como incluídas; auriculares para todo o circuito; seguro de viagens incluindo as condições especiais para cancelamento antecipado e interrupção de viagem conforme apólice e cobertura complementar covid-19; assistência nas formalidades de *check-in* no dia da partida por Flash Viagens e de regresso pelo guia; assistência telefónica 24 horas/dia; condições gerais conforme nossa programação Europa.

Inscrição não inclui: bebidas; extras de carácter pessoal na viagem; hotéis, restaurantes e todos os serviços não indicados.

O pagamento poderá ser efectuado em até: 13 (treze) prestações, com início em Fevereiro, duas em Abril e em Novembro, e final em Dezembro.

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

O alojamento realizar-se-á de acordo com a categoria hoteleira acima indicada e de acordo com hotéis indicados como previstos ou similares. A maioria dos hotéis não dispõe de triplos, mas, sim, de duplos com camas extras (não aconselhável para 3 adultos). Havendo hotéis que disponham de vários tipos de quartos, os reservados para os circuitos serão sempre do tipo *standard*. É necessário apenas bilhete de identidade ou cartão de cidadão, documento com validade mínima de 6 meses à data da chegada do circuito. Todos os menores de idade viajando sem os pais ou com apenas um deles necessitam ainda de autorização oficial



Capela Palatina e a Catedral de Palermo. No final da visita, transporte ao hotel, jantar e alojamento.

18 de Julho – Palermo / Monreale / Erice / Selinunte / Agrigento (350 km)

Partida para visita de Monreale, com a catedral e o claustro. A catedral é conhecida pelos mosaicos dourados do interior, e o claustro incorpora arcos árabes com apontamentos de motivos geométricos. Continuação para Erice, maravilhoso povoado medieval situado a 750 metros de altitude. Almoço em restaurante local. Vale a pena subir ao Giardino del Balio e visitar o exterior do Duomo, Santa Maria della Assunta construída no séc. XIV. Degustação de bolachas de amêndoas. Continuação

para Selinunte, onde visitaremos a zona arqueológica. Continuação para Agrigento. Chegada ao hotel, jantar e alojamento.

19 de Julho – Agrigento / Piazza Armerina / Ragusa / Siracusa (350 km)

Pela manhã, visita a Agrigento, “a mais bela cidade dos mortais”, e ao famoso e único Vale dos Templos. Saída para Piazza Armerina. Visita da Vila Romana Casale, luxuosa moradia, que se encontra no coração da Sicília, importante exemplo da época romana. Almoço numa casa rural. Continuação para Ragusa, património da Unesco. Tempo livre para conhecer esta cidade cheia de encanto e história com as suas memórias medievais. Continuação



[Sul de Itália, Puglia e Sicília]



de viagem ao estrangeiro. É necessário o número de CC no acto da inscrição.

Regras covid para entrada nos países do circuito: <https://reopen.europa.eu/pt/map/ITA/7011>

Estas medidas estão em constante alteração, pelo que devem ser sempre revistas antes da partida para que a informação esteja actualizada.



Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo **A organização técnica da viagem é da responsabilidade de:** Flash Viagens, matriculada na Conservatória do Registo Comercial do Porto com o n.º 51472, RNAVT 2094 **Condições gerais da viagem:** disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=5100>



da viagem com destino a Siracusa. Chegada ao hotel, jantar e alojamento.

20 de Julho – Siracusa / Noto / Siracusa

Visita da maior cidade da antiguidade, fundada em 734-733 a.C. e chamada Syraka. Estende-se à beira-mar, junto à ilha de Ortigia, que está unida a terra firme por uma ponte e oferece ao visitante os restos do seu glorioso passado: o Templo de Minerva, transformado em catedral cristã, a lendária Fontana di Arethusa, o Templo de Apolo, o Teatro Greco, o Anfiteatro Romano, entre outras. Visita do Santuário da Virgem das Lágrimas. Almoço em restaurante local. De tarde, partida para Noto, situada a 41km de Siracusa para visita da capital do barroco siciliano, onde, desde há pouco tempo, se pode admirar a catedral totalmente renovada após vários anos de restauro segundo as características originais. Regresso a Siracusa. Chegada ao hotel, jantar e alojamento.

21 de Julho – Siracusa / Etna / Taormina (150 Km)

Caso as condições climáticas o permitam, saída em direcção ao monte Etna: o vulcão mais alto, e ainda activo, da Europa (3345 metros). O autocarro

chegará até ao Refugio Sapienza a 1800 metros de altitude. Tempo livre para visita das crateras inactivas, as *crateri silvestri*. Seguimos para uma casa vinícola, onde será servido o almoço numa atmosfera campestre. De tarde partida para Taormina, que está no cimo da pitoresca rocha do monte Tauro. Visita do famoso Teatro Grego, de onde se pode avistar um magnífico panorama, tanto do Etna como do mar Jónico. Resto de tempo livre para passear pelas ruelas do centro da cidade. Chegada ao hotel, na zona de Taormina, jantar e alojamento.

22 de Julho – Taormina / Messina / Ferry / Nápoles

Saída para um dos dias mais longos da nossa viagem. Transporte para Messina, tempo livre até a hora de embarque no *ferry*. Desembarque e saída para Salerno; faremos algumas paragens no caminho, incluindo para almoço em restaurante local. Chegada ao hotel de Salerno ou arredores, jantar e alojamento.

23 de Julho – Nápoles / Lisboa ou Porto

Tempo livre até ao *transfer* ao aeroporto, assistência nas formalidades de embarque e partida com destino à sua cidade de origem, via cidade europeia. Chegada e fim da viagem.



Convívio de Reformados na ilha de São Miguel

Esta rota vai permitir-lhe conhecer todos os segredos e recantos da maior das ilhas dos Açores. São Miguel é um refúgio repleto de natureza em que descobrirá que a Terra esconde lugares incríveis e maravilhosos

Por Francisco Ribeiro

> Para conhecer um destino é preciso vivê-lo e percorrê-lo atentamente. Esta rota vai permitir-lhe conhecer todos os segredos e recantos da maior das ilhas dos Açores. São Miguel é um refúgio repleto de natureza em que descobrirá que a Terra esconde lugares incríveis e maravilhosos. E muitos encontram-se nesta ilha.

Em que outro lugar do mundo verá lagoas dentro de crateras? Na lagoa de Santiago. E lagoas coloridas? Em Sete Cidades, onde uma ponte separa uma lagoa verde de outra, azul.

A herança vulcânica está presente em grande parte de São Miguel. Na

[Convívio de Reformados na ilha de São Miguel]

Realização: de 22 a 25 de Julho

Inscrição até: 30 de Maio

Ponto de encontro: Aeroporto Francisco Sá Carneiro

Hora: 120 minutos antes da hora da partida

Valor: 690

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 600 euros

Suplemento de quarto individual: 115 euros

Inscrição inclui: passagem aérea no percurso indicado com direito a uma mala de porão por pessoa até 23kg; transferes e excursões em autocarro de turismo com o acompanhamento do guia; estada de 3 noites de hotel; todas as refeições desde do jantar do 1.º dia ao almoço do 4.º dia, incluindo um jantar especial regional com espetáculo de folclore, bebidas a todas as refeições (vinho e água mineral, refrigerante ou cerveja); entradas no Vale das Furnas, no Parque Terra Nostra e no Museu do Convento da Esperança; seguro de assistência em viagem; taxas de aviação; taxas de turismo.

Inscrição não inclui: despesas extraprograma

O pagamento poderá ser efectuado em até: 8 (oito) prestações, com início no mês da inscrição, duas em Novembro, e final em Dezembro

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.qdbpi.pt>.

Mínimo de 30 participantes



verdade, visitará praias vulcânicas e até mesmo um vulcão submerso em água cuja cratera é uma piscina natural única no mundo.

Também é único o seu fundo marinho. Por estas latitudes existem baleias, tubarões e golfinhos à espera da nossa visita.

22 de Julho – Aeroporto Francisco Sá Carneiro / Ponta Delgada (São Miguel)

Comparência no aeroporto, formalidades e partida com destino

à ilha de São Miguel. Chegada, desembarque e transporte ao hotel 4*, *check-in*, seguido de passeio a pé ao centro histórico da cidade de Ponta Delgada, com entrada no Mercado da Graça, para admirar exteriormente o Palácio da Conceição, a Igreja de São Sebastião, as Portas da Cidade (séc. XVIII), as Portas do Mar e a Marina e no Campo de São Francisco, entrada no Museu-Igreja do Convento da Esperança, onde se venera o Senhor Santo Cristo. Tarde livre para descanso ou visitas pessoais. Jantar e alojamento.

23 de Julho – Furnas / Caldeiras / Parque Terra Nostra / Lagoa do Fogo / Ribeira Grande

Saída para excursão por Vila Franca do Campo (primeira capital da ilha). Vale das Furnas, onde poderá participar no desenterro do “cozido na caldeira”, que será servido ao almoço. Visita ao romântico Parque Terra Nostra, à zona das caldeiras. Subida ao miradouro do pico do Ferro. Miradouro de Santa Iria. Ribeira Grande, com paragem no centro histórico, e prova dos famosos licores produzidos com frutos da ilha. Pico da



[Convívio de Reformados na ilha de São Miguel]



Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: Flash Service Viagens RNAVT 2094

Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=5100>



Barrosa, miradouro da lagoa do Fogo. Continuação para a Fajã de Baixo (terra natal de Natália Correia) para uma visita às tradicionais estufas de ananases, cultura biológica desenvolvida em estufas de vidro, com prova de licor. Jantar e alojamento.

24 de Julho – Nordeste / Povoação

Saída para excursão ao Nordeste, o concelho mais florido da ilha de São Miguel. Paragem na ribeira dos Caldeirões, onde se poderá deleitar com a magnífica cascata, o Véu da Noiva, e visitar os tradicionais moinhos de água. Passagem pela vila do Nordeste em direcção ao magnífico jardim que é o miradouro da Ponta do Sossego e miradouro da Ponta da Madrugada. Almoço especial numa quinta na vila da Povoação, com visita ao centro histórico. Na costa norte da ilha, visitámos uma fábrica de chá, única do seu género na Europa, com lindíssima vista sobre a plantação de chá, com prova de chá. Regresso ao hotel. Em hora a indicar, transporte a

um restaurante onde se realiza o jantar com ementa regional e espectáculo de folclore com as suas danças e cantares. Regresso ao hotel. Alojamento.

25 de Julho – Lagoa Sete Cidades / Lagoa Santiago / Porto

Saída para as Sete Cidades, miradouro do Escalvado (vista do extremo ocidental da ilha, da freguesia dos Mosteiros e a Plataforma Vulcânica da Ferraria). Pico do Carvão, local privilegiado para se observar a formosa paisagem verdejante da zona mais estreita da ilha e das suas costas. Miradouro da Vista do Rei, onde se fará uma paragem para se deslumbrar com a vista da cratera das Sete Cidades e das suas lindíssimas lagoas – Azul e Verde. Inicia-se a descida para o interior da cratera, onde se irá maravilhar com a lagoa de Santiago. Sete Cidades, hotel. Almoço. Tarde livre para a compra de recordações ou actividades pessoais. No final da tarde, transporte ao aeroporto. Formalidades de embarque e partida com destino ao Porto.

Disney – Paris

De 2 a 5 de Outubro

Lisboa / Paris – Disney / Disney / Disney – Paris / Lisboa

Por Direcção Nacional



Realização: de 2 a 5 de Outubro

Inscrição até: 2 de Agosto

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa

Hora: 120 minutos antes da hora da partida

Valor: 835 euros

Suplemento de quarto individual: 180 euros

Crianças dos 2 aos 11 anos, partilhando o

quarto com 1, 2 ou 3 adultos: 570 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Taxas de aeroporto, segurança e

combustível: 162 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)

Inscrição inclui: voos TAP Air Portugal, Lisboa / Paris / Lisboa, em classe económica e com direito a uma mala de porão com 23 kg, por pessoa; taxas dos aeroportos portugueses e franceses, de segurança, e de carbono e combustível no montante de 162 euros (podem ser alteradas até ao dia de emissão dos bilhetes); assistência 24

horas pelo representante da TQ, de Lisboa a Lisboa; autocarro de turismo para transferes; 3 pequenos-almoços tipo *buffet* no hotel Dream Castle ****; 1 jantar no hotel; 1 jantar-*buffet* num dos restaurantes do parque; 1 jantar-*buffet* no restaurante Plaza Gardens no recinto do Parque Disneyland; 3 noites de alojamento no Hotel Dream Castle****; 3 dias de entradas nos dois parques; taxa de estada incluída, no montante de 2,88 euros por pessoa adulta e noite; 1 almoço-*buffet* em Paris no primeiro dia; seguro *short break* estrangeiro; todas as taxas de hotelaria, serviços, turismo e IVA em vigor.

Inscrição não inclui: pequeno-almoço do 1.º dia; 3 almoços; jantar do 4.º dia; gratificações; bagageiros; outros serviços não mencionados
O pagamento poderá ser efectuado em até: 6 (seis) prestações, com início na data da inscrição

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão. Os participantes de Porto, Faro ou ilhas devem consultar o Grupo Desportivo ou fazer o favor de consultar a TQ (Telemóvel +351 918 377 867)



Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Viagens e Turismo SA. – Praça José Fontana n.º 16 A – 1050-129 Lisboa – Telemóvel +351 918 377 867 – NIF 501313915 – RNAVT n.º 1864 – IATA 642 140 54



Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em: <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=5100>

Importante e obrigatório – uso de máscara; cartão de cidadão válido; cartão de europeu de saúde; certificado digital de vacinação (14 dias após a data da vacinação completa); OU certificado digital de recuperação (estes tem uma validade de 180 dias após a recuperação); OU resultado negativo do teste covid nas 72 horas antes da sua viagem; os menores de idade não acompanhados pelos pais necessitam de autorização devidamente reconhecida pelo notário; serão respeitadas as exigências governamentais de cada país em relação à pandemia.

Importante:

No momento da inscrição será registado o seguro de viagem e enviado para o respectivo participante. Em caso de cancelamento da viagem haverá uma despesa de 40,00 euros por cada pessoa segurada.



➤ Descubram este incomparável distrito, onde a diversão é interminável, o entretenimento absorve todo o protagonismo, e a felicidade anda no ar. Desde que chegam aos parques da Disney até altas horas da noite, poderão desfrutar de cinemas, lojas e restaurantes, além de actuações de dança e diferentes espectáculos para toda a família.

2 de Outubro – Lisboa / Paris – Disney

Comparência no Aeroporto de Lisboa, Terminal 1, junto ao balcão dos CTT. Reunião com o delegado da TQ Travel Quality e formalidades de embarque. Chegada ao Aeroporto de Orly – Paris, desembarque, recolha de bagagem e transporte para Marne la Vallée. Chegada ao Parque Disney, *check-in* no hotel escolhido. Distribuição dos alojamentos e entrega de documentação (os passes de entrada nos parques para os dias 2 a 5 de Outubro). Resto de tarde inteiramente livre para desfrutar da Disney Village. 20.00h – jantar-*buffet* no hotel.

3 de Outubro – Disney

Estada em regime de alojamento e pequeno-almoço-*buffet*. Jantar-*buffet* num dos restaurantes dos dois parques temáticos. Dia completamente livre para visitar os dois parques.

4 de Outubro – Disney

Pequeno-almoço-*buffet* e alojamento no mesmo hotel. Almoço livre. Jantar-*buffet* no Restaurante Plaza Gardens no recinto do Parque Disneyland. Desta forma poderá assistir ao encerramento com *show* e fogo-de-artifício.

5 de Outubro – Disney / Paris / Lisboa

Pequeno-almoço-*buffet* no hotel e *check-out* até 11.00h (a reconfirmar). Neste dia ainda pode usufruir da entrada nos dois parques. Almoço livre. Em hora a informar localmente transporte ao Aeroporto de Orly para embarque de regresso a Portugal. Chegada a Lisboa, desembarque, recolha de bagagem e fim dos serviços. <





Jóias da Andaluzia

De 2 a 7 de Outubro

Córdoba / Granada / Ronda / Jerez / Sevilha

Por Direcção Nacional

> 2 de Outubro – Lisboa / Zafra / Córdoba

Comparência às 7.00h em Sete-Rios, junto à porta do Jardim Zoológico em Lisboa. Início da viagem às 7.15h em direcção ao Alentejo. Pequeno-almoço incluído em percurso. Entramos em Espanha por Badajoz. Zafra: cidade de importante tradição ganadeira e situada em nó de ligação rodoviária. Almoço. Seguimos para Córdoba. Jantar e alojamento em hotel.

[Jóias da Andaluzia]

Realização: de 2 a 7 de Outubro
Inscrição até: 31 de Julho
Ponto de encontro: Sete-Rios, junto à porta do jardim Zoológico em Lisboa
Hora: 7.00h
Valor: 945 euros
Suplemento de quarto individual: 230 euros
Crianças dos 4 aos 11 anos: desconto de 50%
Taxa de inscrição: 36 euros
Inscrição inclui: acompanhamento por guia Correio da TQ Travel Quality Viagens e Turismo SA, de Lisboa a Lisboa; autocarro de turismo, para todo o percurso; alojamento na base de quartos duplos com banho privativo em hotéis de 4 e 3 estrelas; taxas turísticas de hotelaria; todas as refeições desde o pequeno-almoço do 1.º dia ao almoço do 6.º dia incluindo água; guias locais obrigatórios para as visitas mencionadas no programa: Córdoba, Granada, Ronda e Sevilha; entradas incluídas: Córdoba = Mesquita de Córdoba; Granada = Alhambra e Jardins do Generalife, Catedral e Capelas Tumulares, Mosteiro

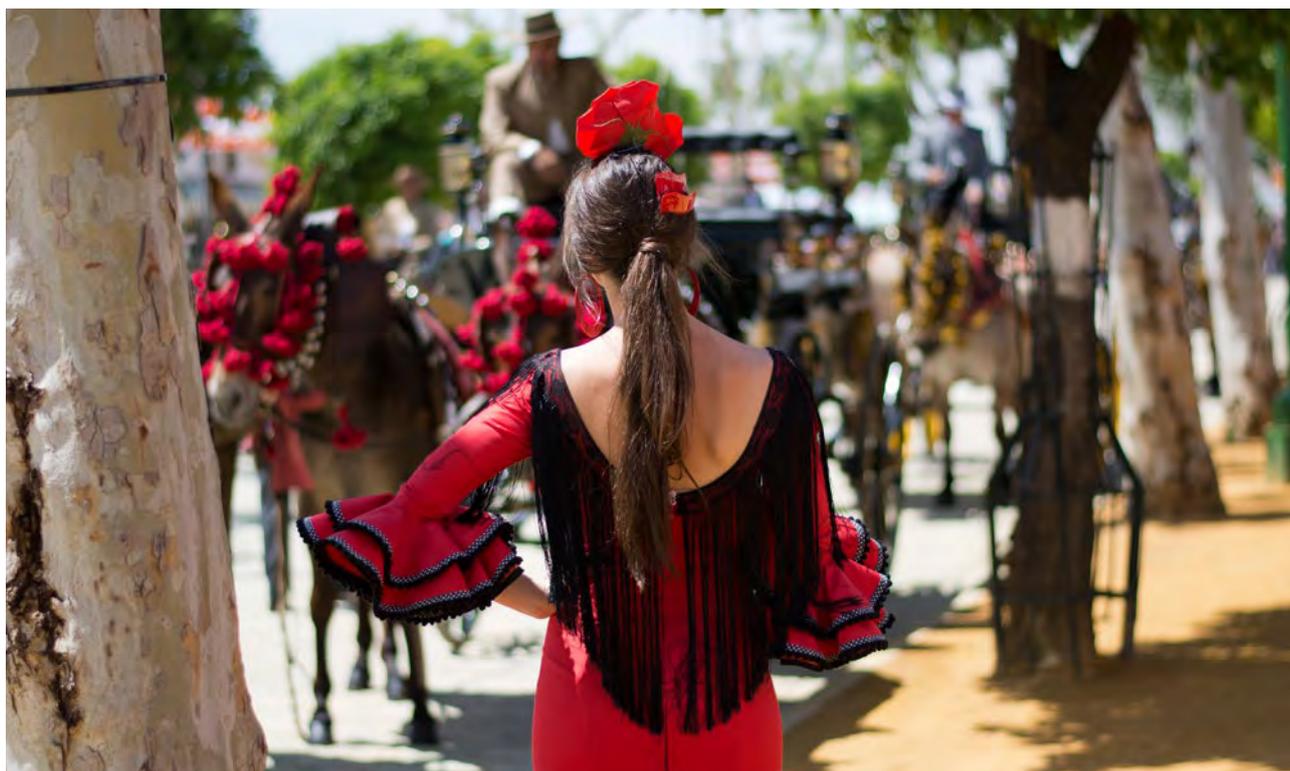
3 de Outubro – Córdoba / Granada

Córdoba – da época romana resta a ponte com 16 arcos sobre o rio Guadalquivir, mas foi com o domínio árabe que a cidade adquiriu estatuto de importância, sendo o 1.º Califado e onde se construíram vários palácios e mesquitas, com a pretensão de uma equivalência a cidades como Damasco, Cairo ou Bagdad. Conquistada pelos cristãos no séc. XIV, as paredes conservam-se actualmente pintadas de branco, as ruas são estreitas e os pátios são coloridos, mantendo uma traça tipicamente mourisca. O passeio inclui a visita a pé da Calleja de las Flores, Bairro da Judiaria, e finalmente a visita à mesquita-catedral (entrada incluída e auriculares). Almoço. De tarde viajamos até Granada. Jantar e alojamento em hotel. De noite, vamos conhecer o famoso Barrio del Albaicín de Granada, bairro medievo-muçulmano, e passear pelas suas labirínticas e estreitas ruas, ruelas e vielas, praças e pracetas, onde encontramos igrejas de estilo mudéjar que na época muçulmana foram

mesquitas. O Mirador de San Nicolás permitirá obter uma das mais belas panorâmicas, sobre a Alhambra, tendo como cenário de fundo a serra Nevada. Assistiremos a um *show* de Zambra numa das Cuevas de Sacromonte – inclui 1 bebida.

4 de Outubro – Granada

De manhã, com guia local oficial, conheceremos o Mosteiro da Cartuxa (entrada incluída), autêntica jóia do barroco andaluz. Visita do centro histórico de Granada, a pé, incluindo a catedral e as capelas tumulares, onde repousam os Reis Católicos. Almoço. De tarde visitaremos com guia local a Alhambra e o Generalife (entrada incluída), a Alcazaba, o Salão dos Embaixadores, o Pátio dos Arrayanes, a Sala da Barca, o Pátio dos Leões, a Lindaraja, o Palácio Mexuar, a Sala dos Abencerrajes, os jardins do Partal, o Serrallo e o Palácio de Carlos V. Continuaremos a visita ao Generalife, palácio e espaço de recreio, independente do Alhambra, que era utilizado pelos reis nazaritas como





lugar de retiro e descanso. Visitaremos também o Pátio da Acequia e o da Sultana.

5 de Outubro – Granada / Ronda

De manhã viagem até Ronda. Almoço em restaurante local ou no hotel.

Ronda, a cidade que encantou Madonna, Orson Welles, Ernest Hemingway e Rilke.

No coração da Andaluzia existe uma pérola escondida num mar de paisagens calcárias: chama-se Ronda. Quase pendurada num promontório rochoso, a cidade encontra-se separada em duas partes: pelo cañón del Tajo, um desfiladeiro calcário onde corre encaixado o rio Guadalquivir, a parte velha e a parte nova. A garganta do rio impressiona e não passa despercebida,



[Jóias da Andaluzia]

da Cartuxa e passeio noturno no bairro de Albaicín; Jerez de la Frontera = *show* equestre em Jerez de la Frontera; Sevilha = Tesouro no Museu da Basílica da Macarena (ou um dos palácios mencionados), *show* de flamenco incluindo 1 bebida; auriculares desde o 2.º ao 6.º dia em Sevilha; seguro de assistência em viagem – Shortbreak Estrangeiro; taxas de turismo, serviços e IVA; cancelamento e proteção covid

Inscrição não inclui:

bagageiros; gratificações; outras bebidas às refeições; outros serviços não mencionados

O pagamento poderá ser efectuado em até: 10 (dez) prestações, com início em Março, duas em Abril e final em Novembro

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão válidos e cartão europeu de seguro de doença.



Ficha de inscrição

disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação

contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ - Travel Quality, Viagens e Turismo SA. - Praça José Fontana nº 16 A - 1050-129 Lisboa - Telemóvel +351 918 377 867 – NIPC 501313915 - RNAVT nº. 1864 - IATA 642 140 54

Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=5100>



já que a magnífica Ponte Nova, que liga a parte nova e a parte velha de Ronda, é verdadeiramente impressionante. Visitar Ronda é obrigatório numa viagem pela Andaluzia, uma região cheia de motivos para o fazer “perder” ali vários dias. Visita a pé. Jantar e alojamento em hotel.

6 de Outubro – Ronda / Jerez de La Frontera

De manhã, viagem até Jerez de la Frontera onde iremos assistir ao grande espectáculo Como Bailam os Cavalos Andaluzes. Almoço em restaurante local. De tarde, continuamos a visita de Jerez, incluindo a uma das caves que produzem o vinho Jerez. Jantar e alojamento em hotel.

7 de Outubro – Jerez de La Frontera / Sevilha / Lisboa

Visita de Sevilha com guia local incluindo a visita ao tesouro na Basílica da Macarena* (entrada incluída). Efectuaremos ainda um passeio a pé pelo famoso Bairro de Santa Cruz, desvendando os segredos e as histórias desta maravilhosa cidade andaluza.

O Bairro de Santa Cruz é, juntamente com o Bairro de Triana, um dos mais importantes bairros de Sevilha. Encontra-se na zona centro da cidade, estando rodeado de grandes casas, de palácios e de pátios brancos com aromas de flores.

As suas origens remontam ao momento da conquista da cidade por parte de Fernando III, que expulsou os judeus, que a ocupavam. É um bairro de ruas estreitas, de ruelas, de antigas judiarias, de praças como a Plaza de los Venerables, repletas de esplanadas e bares. Da sua arte, destacamos a Igreja de Santa María la Blanca, erguida sobre uma antiga sinagoga. Terminaremos o passeio junto à Torre del Oro. Almoço. Finda a refeição iniciaremos o regresso para Portugal. Paragens de conforto necessárias.

Documentação obrigatória e válida:

Cartão de cidadão

Cartão europeu de seguro de doença

Respeitaremos as exigências sanitárias exigidas pelos países à data da viagem

Chile e Argentina



De 4 a 18 de Novembro

Emoção, Aventura, Sedução

Lisboa / Madrid / Santiago do Chile / Puerto Natales / Torres del Paine / Glaciares Balmaceda e Serrano / El Calafate / Patagónia Argentina / Glaciares Upsala e Spegazzini / Glaciar Perito Moreno / Ushuaia (Lagos escondidos e Fagnano e Canal Beagle) / Buenos Aires / Colónia do Sacramento (Uruguai) / Madrid / Lisboa

Por Direcção Nacional

> 4 de Novembro – Lisboa / Madrid / Santiago do Chile

Comparência no Aeroporto de Lisboa. Formalidades de embarque no voo directo com destino a Madrid. Em Madrid – Barajas, mudança de avião e continuação da viagem para Santiago do Chile. Noite e refeições a bordo.

5 de Novembro – Santiago do Chile

Chegada, desembarque, formalidades aduaneiras e acolhimento pelos representantes locais, transporte e *check-in* no Hotel Crowne Plaza Santiago 5* ou similar. Almoço no hotel.



Realização: de 4 a 18 de Novembro
Inscrição até: 31 de Julho
Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 4980 euros
Suplemento de quarto Individual: 795 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 530 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Inscrição inclui: Passagem aérea Lisboa – Madrid – Santiago do Chile – Buenos Aires – Madrid / Lisboa, em classe económica, em voos Iberia e com direito a 25 kg de bagagem de porão e 1 mala de cabine até 8 kg por pessoa; passagem aérea em voos regulares de Aerolíneas Argentinas El Calafate – Ushuaia – Buenos Aires, em classe económica, em voos Ibérica e com direito a 15 kg de bagagem de porão e 1 mala de cabine até 5 kg por pessoa; taxas de aeroporto, combustível e segurança no montante de 530 euros (podem alterar até ao dia de emissão dos bilhetes aéreos) à data de hoje; acompanhamento por guia/delegado da Travel Quality durante toda a viagem de Lisboa a Lisboa; guias locais para todas as visitas mencionadas; transporte em autocarro de turismo para os *transfers* e itinerários indicados; viagem de 14 dias = 12 noites de alojamento; alojamento na base de quartos duplos com banho privativo; todas as refeições desde o

De tarde faremos uma visita da cidade de Santiago do Chile, uma capital que tem como moldura a cordilheira dos Andes e traça colonial espanhola, de que salientamos a Câmara Municipal, a Catedral Metropolitana (entrada incluída), o Museu Nacional de História Natural (antigo Palácio das Cortes), o edifício dos Correios de Santiago, entre tantos outros. O nosso passeio inclui ainda a visita a uma das Casas-Museu de Pablo Neruda – neste caso será La Sebastiana, em Valparaíso.

À noite, saída para um restaurante típico para jantar, onde não faltarão a música e as danças chilenas. Alojamento.

6 de Novembro – Santiago do Chile / Puerto Natales

Transfer ao aeroporto para embarque com destino a Puerto Natales. Chegada, transporte ao Hotel Natalino Patagonia 4* ou similar, jantar e alojamento.

7 de Novembro – Puerto Natales / Torres del Paine / Puerto Natales

Saída para passeio de dia completo para o Parque Nacional das Torres del Paine – reserva mundial da biosfera, onde encontramos uma vastidão de lagos e lagoas, montanhas e cataratas, glaciares e as torres. Almoço (*lunch box*). Visita da Cueva del Milodón – uma imensa caverna onde foram encontradas evidências de que o homem já habitava esta região gelada há pelo menos 12 mil anos. Com 30 metros de altura e mais de 200 de profundidade.

Regresso a Puerto Natales – jantar e alojamento.

8 de Novembro – Puerto Natales / Passeio em Catamarã na Patagônia Chilena / Glaciares Balmaceda e Serrano / Puerto Natales

Puerto Natales, no sul do Chile, está localizada nas margens do Canal da Última Esperança e tem no seu entorno montanhas com picos nevados, glaciares e muitas paisagens de tirar o fôlego. Uma forma perfeita de explorar os arredores é através de um passeio de barco. Almoço incluído. Regresso ao hotel jantar e alojamento.

9 de Novembro – Puerto Natales (Chile) / El Calafate (Argentina)

Viagem em autocarro até à fronteira Cerro Castillo – Cancha Carrera. Na fronteira, além das formalidades aduaneiras, transferência para o autocarro argentino. Almoço incluído em percurso. Continuação da viagem com destino a El Calafate. Alojamento e jantar no Calafate Parque Hotel 4* ou similar.

10 de Novembro – El Calafate / Patagônia Argentina / Glaciares Upsala e Spegazzini

Visita de dia completo ao Parque Natural dos Glaciares. Almoço (*lunch box*). O Parque Nacional Los Glaciares localiza-se na região da Patagônia argentina, sendo o 2.º maior do país. No Parque Nacional Los Glaciares e em seu torno encontram-se o Glaciar Perito

almoço do 2.º dia de viagem ao pequeno almoço do 14.º dia de viagem (inclui 2 *lunch box* + 2 Jantares tradicionais com *shows* conforme mencionado; visitas conforme programa = Santiago do Chile, visita da cidade incluindo entradas na Catedral e na Casa-Museu de Pablo Neruda; entrada no Parque Nacional das Torres del Paine e Caverna Milodón; espaço agro-pecuário patagónico incluindo lanche; parque nacional dos Glaciares; safari náutico ao glaciário Perito Moreno; navegação no canal Beagle; visita aos lagos Escondido e Fagnano; entrada no Parque Nacional Tierra del Fuego e passeio de comboio Fim do Mundo; passeio de barco no rio Tigre; visita de Colónia Sacramento no Uruguai; visita da cidade de Buenos Aires; travessia de Buquebus Buenos Aires – Colónia Sacramento – Buenos Aires; auriculares; bagageiros nos hotéis; gratificações; taxas turísticas, hoteleiras e impostos inerentes; seguro de assistência multiviagens de 30 000 euros (assistência, cancelamento, interrupção e coberturas covid-19); taxas de turismo, serviços e IVA; app Travel Quality – comunicação ao minuto com os nossos clientes

Inscrição não inclui: bebidas às refeições; testes à covid-19 no caso de ser necessário, e em face das exigências das entidades locais, na data da realização da viagem; outros serviços não mencionados

O pagamento poderá ser efectuado em até: 12 (doze) prestações, com início em

Moreno (o mais famoso), o Spegazzini, o Upsala e o Onelli.

O dia avança, e iniciamos o regresso a El Calafate, porém faremos uma visita muito peculiar a uma estância agro-pecuária patagónica, onde serão servidos um lanche e ainda um jantar, acompanhado por música e danças argentinas, tendo como cenário o lago Argentino e o início da cordilheira dos Andes. Regresso ao hotel e alojamento.

11 de Novembro – El Calafate (Glaciário Perito Moreno)

Excursão pela manhã, estrada asfaltada, bordeando o lago Argentino. Chegados à “Curva dos Suspiros”, assim apelidada por ser o primeiro ponto de onde avistamos o glaciário Perito Moreno; paragem para fotos. Almoço incluído em percurso. Magnífico safari náutico em catamarã, um dos momentos grandes da nossa viagem. A navegação é feita a partir do Porto Moreno, localizado ao pé das varandas do circuito costeiro, no canal dos icebergues. Regresso ao hotel, jantar e alojamento.

12 de Novembro – El Calafate / Ushuaia

Transporte para o aeroporto e embarque com destino a Ushuaia. Chegada a Ushuaia, desembarque, recolha de bagagens e acolhimento pelos representantes locais. Almoço incluído. De tarde faremos uma visita ao Parque Nacional da Tierra del Fuego, incluindo um passeio no Comboio do Fim do Mundo. A somente 11 km de Ushuaia fica a

Terra do Fogo, um deslumbrante parque nacional que fica realmente localizado no fim do mundo – é o mais meridional do planeta.

Saída da estação pela rota da velha ferrovia. O comboio faz uma breve paragem na Estação Cascada de la Macarena, onde aprenderá sobre o povo indígena *yamana*.

Continuação da viagem em autocarro de turismo, pelo Parque Nacional Tierra del Fuego, com paisagens de tirar o fôlego, até chegarem à Bahía de Lapataia, onde termina a Ruta Nacional 3. Jantar e alojamento no Hotel Tierra del Fuego 4* ou similar.

13 de Novembro – Ushuaia (Passeio aos Lagos escondidos e Fagnano e Canal Beagle)

Vamos navegar pelo canal Beagle. Este é um passeio que nos dá uma bela visão do que chamamos “Fim do Mundo”, onde o que resta mais a sul é só o gelo antártico.

Embarcamos no porto turístico do canal Beagle. O canal é cortado ao centro por uma linha imaginária que divide Argentina e Chile. Navegando um pouco mais longe, chegamos ao emblemático Farol Les Eclaireurs. Voltamos margeando a costa argentina, avistando a Playa Larga e o porto. Almoço incluído. De tarde, faremos uma excursão aos lagos Escondido e Fagnano, um dos maiores do América do Sul. Regresso ao hotel, jantar e alojamento.

14 de Novembro – Ushuaia / Buenos Aires

Transfer ao aeroporto para embarque com destino a Buenos Aires. Chegada e *transfer* ao restaurante para almoço. Após a refeição, visita panorâmica da cidade, passando na Avenida 9 de Julho, o Teatro Colón, o Obelisco, a Diagonal e a Plaza de Mayo para visita à Catedral Metropolitana. Teremos ainda a oportunidade de olhar sobre a casa Rosada, o Banco da Nação, a Casa do Governo e Cabildo. Jantar e alojamento no Hotel Pestana Buenos Aires 4* ou similar.





Março, duas em Abril, duas em Novembro e final em Dezembro
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de passaporte com validade mínima de 6 meses após a data de regresso, cuja fotocópia deve ser enviada previamente para o Grupo Desportivo



Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ - Travel Quality, Viagens e Turismo SA. - Praça José Fontana nº 16 A - 1050-129 Lisboa - Telemóvel +351 918 377 867 - NIPC 501313915 - RNAVT nº. 1864 - IATA 642 140 54

Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.as?p?id=4&parentid=0&detalheid=5100>



15 de Novembro – Buenos Aires / Colónia do Sacramento (Uruguay) / Buenos Aires

Transporte ao cais para embarque no Buquebus, para atravessar o rio da Prata e chegarmos a Colónia do Sacramento no Uruguay. Colónia do Sacramento é uma cidade que tem origem na antiga cidade de Colónia do Santíssimo Sacramento, fundada em 1680 por Manuel Lobo, então governador da Capitania Real do Rio de Janeiro, a mando do Império Português, no séc. XVII. Visita descobrindo as influências portuguesa e espanhola. Almoço em restaurante local.

De tarde, regresso em Buquebus a Buenos Aires, jantar e alojamento.

16 de Novembro – Buenos Aires (arte e tradições)

A manhã será dedicada ao “berço” do tango. Vamos percorrer as ruas do tango, o bairro tradicional de San Telmo e a área do Parque Lazama, a caminho de La Boca.

La Boca foi uma antiga zona de imigrantes italianos que aí se fixaram e hoje é uma área de artistas importantes. Continuamos pelo Caminito, visitando galerias de artesanato, tirando fotos, respirando este ambiente de arte e tradição.

Mudamos de ambiente e visitaremos Palermo, bairro residencial, e Recoleta um bairro muito exclusivo, onde encontramos o Museu Nacional de Belas-Artes, a Igreja de Nossa Senhora

do Pilar, além de elegantes cafés e restaurantes. Almoço no hotel ou em restaurante local. À tarde, passeio de barco no Tigre. À noite, e para finalizar esta maravilhosa viagem, teremos um jantar com *show* de tango em restaurante, onde seremos envolvidos pelas melodias de Gardel e Piazzola. Regresso ao hotel e alojamento.

17 de Novembro – Buenos Aires / Madrid / Lisboa

Transporte ao aeroporto e embarque com destino a Madrid. Noite e refeições a bordo.

18 de Novembro – Madrid / Lisboa

Chegada a Madrid, mudança de avião e continuação para Lisboa. Chegada ao aeroporto de Lisboa, desembarque, recolha de bagagem e fim dos nossos serviços.

Documentação obrigatória e válida:

Obrigatório passaporte com validade mínima de 6 meses após a data de regresso, cuja fotocópia deve ser enviada previamente para o Grupo Desportivo.
Respeitaremos as exigências sanitárias exigidas pelos Países à data da viagem
Cálculo do valor da viagem em 4/1/2022 = 1.00 US Dollar = 0.8584703 Euro
Os valores poderão sofrer oscilações caso se verifiquem alterações cambiais e/ou aumento dos custos de combustíveis e/ou eventuais taxas e impostos que não existam à data de hoje.

[viagens city breaks]

Viagens City Breaks

A complementar a proposta de viagens para 2022 o Grupo Desportivo propõe também um conjunto de viagens *City Breaks*, que naturalmente pretendem ocupar um lugar junto dos associados. Estas viagens, logo que sejam marcadas e confirmadas pelo agente de viagens, não são passíveis de recuperação: são penalizadas em 100%.



Faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

Escapada a Berlim

> Berlim é de novo a capital de uma Alemanha reunificada, mas isso já não lhe chega. Imbuída de um espírito dinâmico e com carta branca para gastar muitos milhões de euros, ela quer ficar como um marco do século XXI.



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 370 euros
Suplemento de quarto individual: 160 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 122,67 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 30 euros
Em classe W: 59 euros
Em classe V: 99 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa; 3 noites

de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço no hotel Best Western Euro Berlim***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 122,67 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa.

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

Escapada a Bilbao

> Nas margens do mar Cantábrico encontramos Bilbao, cidade onde se combina a tradição do Centro Histórico com o vanguardismo da sua moderna arquitectura.



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou do Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 390 euros
Suplemento de quarto individual: 140 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 66,82 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe U; 3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço, em hotel***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro

multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 66,82 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações; até à data de partida, 50%, e o restante em 4 (quatro) prestações

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

[viagens city breaks]



Ficha de inscrição: disponível em https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf
Para mais informação: contacte o Grupo Desportivo
A organização técnica das viagens é da responsabilidade de: TQ - Travel Quality, Viagens e Turismo SA. - Praça José Fontana nº 16 A - 1050-129 Lisboa - Telemóvel +351 918 377 867 - NIPC 501313915 - RNAVT nº. 1864 - IATA 642 140 54



Condições gerais das viagens: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=5100>



Faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

Escapada a Copenhaga

> *Pequena Sereia* no Báltico. Uma estátua de bronze de uma sereia guarda o horizonte marinho em Copenhaga. É o símbolo de um território somado ao Báltico com a mesma graça que das ninfas do mar. Copenhaga (em dinamarquês: Kobenhavn), que significa «Porto dos

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto (via Lisboa – não tem voo directo)
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 575 euros
Suplemento de quarto individual: 190 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 91,79 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe U; 3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço, em hotel***; IVA, taxas



Mercadores». O nome faz homenagem à sua história, pois a cidade foi noutro tempo um dos principais núcleos comerciais do norte europeu. <

de turismo e serviço; seguro multiviagens; **taxas de aeroporto, segurança e combustível:** 91,79 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração).
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações: até à data de partida 50%, e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão.

Escapada a Londres

> Londres, onde uma vez mais nunca é de mais. <

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 390 euros
Suplemento de quarto individual: 160 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 133,67 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 34 euros
Em classe W: 178 euros
Em classe V: 258 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto



duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Royal National***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 133,67 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de passaporte.

[viagens city breaks]

Por outro lado, se preferir uma viagem “por medida” não deixe de consultar o Grupo Desportivo. **Somos capazes de o surpreender.**



Faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

Escapada a Nova Iorque

- > Mais vibrante que nunca, esta cidade não pára, continua frenética, a abraçar o mundo, reinventando-se a cada segundo. <



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 975 euros
Suplemento de quarto individual: 180 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 327,19 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe U; 4 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço em hotel***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro

multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 327,19 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração).
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa.
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações: até à data de partida, 50%, e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística aos Estados Unidos necessitam de visto de entrada (ESTA).

Escapada a Paris

- > Uma cidade que não cansa visitar, uma e outra vez, tantas as que forem precisas para ficar a par do muito que continua a haver ali para ver e fazer, porque Paris não passa de moda. Paris é sempre Paris... <



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa/Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 410 euros
Suplemento de quarto individual: 150 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 118,42 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 35 euros;
Em classe W: 65 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto duplo

em regime de alojamento e pequeno-almoço em hotel de ***, na zona da Ópera; IVA, taxas de turismo e serviço; Seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 118,42 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

[viagens city breaks]



Ficha de inscrição: disponível em https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1592246563.pdf

Para mais informação: contacte o Grupo Desportivo A organização técnica das viagens é da

responsabilidade de: TQ - Travel Quality, Viagens e Turismo SA. - Praça José Fontana nº 16 A - 1050-129 Lisboa - Telemóvel +351 918 377 867 - NIPC 501313915 - RNAVT nº. 1864 - IATA 642 140 54



Condições gerais das viagens: disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=5100>



Faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

Escapada a Praga

> Na capital checa, uma cidade boémia, repleta de romance e mistério, perca-se nas suas ruas repletas de literatura, música e história. <



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Suplemento para saída do Porto: 26 euros
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 360 euros
Suplemento de quarto individual: 114 euros (três noites)
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 127,23 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 38 euros
Em classe W: 87 euros
Em classe V: 157 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto;

3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Atos***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível, 127,23 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Não há voo directo TAP e os passageiros têm de se deslocar a Lisboa. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

Escapada a Veneza



> Veneza é uma cidade que desperta paixões. Canais cortados por pontes em arco, gôndolas deslizando em silêncio pelas águas, palácios medievais formam um conjunto sem igual, e transformaram este lugar num sonho, aquele que todo o mundo tem: o desejo de visitar Veneza ao menos uma vez na vida. Veneza merece! <

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Suplemento para saída do Porto: 83 euros
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 500 euros
Suplemento de quarto individual: 213 euros (três noites de sexta-feira a domingo); 150 euros (três noites de segunda a quinta-feira)

Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 118,42 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 48 euros
Em classe W: 88 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa; 3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Al Sole***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 118,42 euros (valor

à data de edição e sujeito a alteração)

Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Não há voo directo TAP e os passageiros têm de se deslocar a Lisboa. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

[campos de férias]



Ateliers de Férias do Zoo

Campo de férias do Jardim Zoológico – Centro Pedagógico

Localização: Jardim Zoológico de Lisboa

Características: crianças dos 3 aos 5 anos, das 9.00h às 17.45h, o ponto de encontro é na entrada de Sete-Rios das 8.30h às 9.15h e das 18.00h às 18.30h

Principais actividades: estimular atitudes de respeito pelos animais; identificar as diferentes espécies; distinguir os animais segundo as suas características, tipo de alimentação, locomoção e revestimento, bem como estatuto de conservação e principais ameaças.

Inscrição

Valor:

Turnos de 5 dias: 205 euros até 31 de Maio

Turnos de 4 dias: 169 euros até 31 de Maio

Turnos de 5 dias: 220 euros após 31 de Maio

Turnos de 4 dias: 176 euros após 31 de Maio

Filhos dos sócios: 149 euros até 31 de Maio

Turnos de 4 dias: 117 euros até 31 de Maio

Turnos de 5 dias: 163 euros após 31 de Maio

Turnos de 4 dias: 123 euros após 31 de Maio

Inclui: acompanhamento técnico, almoço e lanche diário no Zoo, material necessário às diversas actividades; acesso a espaços, eventos e equipamentos previstos em cada programa; seguro de acidentes pessoais e reportagem fotográfica do programa em plataforma *on-line*.

Turnos de 5 dias:

04/07 a 08/07
11/07 a 15/07
18/07 a 22/07
25/07 a 29/07
01/08 a 05/08
08/08 a 12/08
16/08 a 19/08
22/08 a 26/08
29/08 a 02/09
05/09 a 09/09



ATL do ZOO Campo de férias do Jardim Zoológico – Centro Pedagógico

Localização: Jardim Zoológico de Lisboa

Características: programa de férias para crianças e jovens dos 6 aos 16 anos, das 9.00h às 17.45h. O ponto de encontro é na entrada de Sete-Rios das 8.45h às 9.15h e das 17.45h às 18.15h.

Principais actividades: o programa tem cinco temáticas diferentes: mamíferos marinhos, mamíferos terrestres, répteis e anfíbios, aves, e conservação. A programação é elaborada por cada animador de educação ambiental, de acordo com a faixa etária e ano de escolaridade do grupo.

Inscrição

Valor:

Turnos de 5 dias: 205 euros até 31 de Maio

Turnos de 4 dias: 169 euros até 31 de Maio

Turnos de 5 dias: 220 euros após 31 de Maio

Turnos de 4 dias: 176 euros após 31 de Maio

Filhos dos sócios: 149 euros até 31 de Maio

Turnos de 4 dias: 117 euros até 31 de Maio

Turnos de 5 dias: 163 euros após 31 de Maio

Turnos de 4 dias: 123 euros após 31 de Maio

Inclui: acompanhamento técnico, almoço e lanche diário no Zoo, material necessário às diversas actividades; acesso a espaços, eventos e equipamentos previstos em cada programa; seguro de acidentes pessoais e reportagem fotográfica do programa em plataforma *on-line*.

Turnos de 5 dias:

04/07 a 08/07
11/07 a 15/07
18/07 a 22/07
25/07 a 29/07
01/08 a 05/08
08/08 a 12/08
16/08 a 19/08
22/08 a 26/08
29/08 a 02/09
05/09 a 09/09
*Turno de 4 dias



ATL – Férias no Teatro

Campo de férias do Teatro Bocage

Localização: Teatro Bocage, Rua Manuel Soares Guedes, 13-A, freguesia de Arroios, em Lisboa

Características: aprendizagem dos instrumentos básicos de representação, o corpo, a voz e o movimento, exercícios de desinibição, concentração, memorização e relaxamento.

Principais actividades: Desenvolvimento de trabalho de grupo, criação de uma peça de teatro e apresentação aos pais. Das 9.00h às 18.00h

Inscrição

Valor: 165 euros

Filhos dos sócios: 125 euros

Inclui: almoço, dois lanchinhos e seguro de acidentes pessoais, acerto proporcional do preço para semanas de 4 dias. Sujeito a um número mínimo de inscritos.

Turnos de 5 dias:

15/06 a 19/06
22/06 a 26/06
29/06 a 03/07
06/07 a 10/07
13/07 a 17/07
20/07 a 24/07
27/07 a 31/08
03/08 a 07/08
10/08 a 14/08
17/08 a 21/08
24/08 a 28/08
31/08 a 04/09



Campo de férias My Camp

Quinta da Broeira

Localização: Vale da Pinta – Cartaxo. Quinta da Broeira – estrada de Pontével – 2070-565 Vale da Pinta

Características: camaratas, crianças e jovens dos 6 aos 17 anos, máximo 300 participantes, salas de convívio, discoteca, sala de projecção, atelier, padaria, lavandaria, salão de refeições, cozinha e WC, piscinas, parque de merendas, campo de futebol, quinta pedagógica.

Principais actividades: caminhada aquática, *paintball*, *slides*, pêndulos, escalada, mina, tiro, caça ao tesouro, discoteca, caiaque.

Inscrição

Valor:

Turnos de 7 dias: 440 euros

Turnos de 14 dias: 860 euros

Filhos dos sócios: 345 euros

Turnos de 7 dias: 345 euros

Turnos de 14 dias: 650 euros

Inclui: actividades, seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil, assistência e cuidados médicos, monitoragem, coordenação, estada e alimentação.

Turnos de 7 dias:

26/06 a 02/07
03/07 a 09/07
10/07 a 16/07
17/07 a 23/07
24/07 a 30/07
31/07 a 06/08
07/08 a 13/08
14/08 a 20/08
21/08 a 27/08
28/08 a 03/09
04/09 a 10/09

Turnos de 14 dias:

10/07 a 23/07
14/08 a 27/08



Campo Aventura Campo de férias em Óbidos

Localização: Quinta do Moinho do Pagador – Olho Marinho, 2510-509 Óbidos; latitude 39,33312 (39° 19' 59' E), longitude -9,23801 (9° 14' 17' W)

Características: camaratas para 4, 6, 8 ou 10 participantes, jovens dos 6 aos 18 anos, saloon, pizaria, hamburgaria, etc.

Principais actividades: *slide*, *high e low ropes*, *country party*, baptismo de mergulho, tiro, *laser*, zarabatana, entre muitas outras actividades.

Inscrição

Valor:

Turnos de 7 dias: 455 euros

Turnos de 14 dias: 850 euros

Filhos dos sócios: 380 euros

Turnos de 7 dias: 380 euros

Turnos de 14 dias: 745 euros

Inclui: alojamento, alimentação, seguros, transporte, material, assistência e cuidados médicos, actividades, monitoragem e coordenação

Turnos de 7 dias:

03/07 a 09/07
10/07 a 16/07
17/07 a 23/07
24/07 a 30/07
31/07 a 06/08
07/08 a 13/08
14/08 a 20/08
21/08 a 27/08
28/08 a 03/09

Turnos de 14 dias:

03/07 a 16/07
17/07 a 30/07
14/07 a 27/07
21/08 a 03/09

[campos de férias]



Campo de Férias de Vairão

Centro de Férias da APCC – Mosteiro de Vairão

Localização: Vairão, concelho de Vila do Conde, na Rua do Convento, 21 – 4485-662 Vairão. GPS – 41°19'59.3"N 8°40'11.3"W, a 8 km de Vila do Conde, no Mosteiro de Vairão

Características: Camaratas com beliches, máximo de 120 participantes, campo de jogos, salas de convívio, discoteca, sala de jogos, biblioteca, espaços exteriores e piscina. Crianças e jovens dos 6 aos 16 anos.

Principais actividades: Arborismo, *slide*, canoagem, BTT, *surf*, *bodyboard*, *skate*, equitação, acampamento, piscina, jogos, passeios, actividades desportivas e *ateliers*.

Inscrição

Valor:

Turnos de 8 dias: 357 euros

Turnos de 15 dias: 608 euros

Filhos dos sócios:

Turnos de 8 dias: 240 euros

Turnos de 15 dias: 397 euros

Inclui: alojamento, alimentação, seguros, transporte a partir de Lisboa, material, enquadramento pedagógico, actividades, monitoragem, coordenação e acompanhamento técnico.

Turnos de 8 dias:

10/07 a 17/07
17/07 a 24/07
24/07 a 31/07
31/07 a 07/08
07/08 a 14/08
14/08 a 21/08

Turnos de 15 dias

10/07 a 24/07
17/07 a 31/07
24/07 a 07/08
31/07 a 14/08
07/08 a 21/08



Campo de Férias do Castor

Campo de férias em Nicolaus, Landeira, Vendas Novas

Localização: Quinta Contente, Nicolaus, 2965-441 Landeira, a 60 km de Lisboa

Características: quartos com 5 beliches e WC privativa, jovens dos 6 aos 17 anos, polivalente refeitório, piscina, campo de futebol etc.

Principais actividades: actividades desportivas como jogos de futebol, voleibol, *kart* a pedais, *seringaball*, jogos aquáticos, *stand up paddling*, *slide*, pontes de cordas, ponte do *indiana jones*, orientação, tiro com arco, randonées, canoagem, jangadas, e outras actividades como jogos de exterior (diurnos e nocturnos).

Inscrição

Valor: 328 euros

Filhos dos sócios: 245 euros

Inclui: actividades, seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil, assistência e cuidados médicos, monitoragem, coordenação, acompanhamento técnico, reportagem fotográfica, alojamento e alimentação.

Turnos de 7 dias:

26/06 a 02/07
03/07 a 09/07
10/07 a 16/07
17/07 a 23/07
24/07 a 30/07
31/07 a 06/08
07/08 a 13/08
14/08 a 20/08
21/08 a 27/08
28/08 a 03/09



Campo de Férias Parque Aventura Campo de Férias Diverlanhoso

Localização: lugar de Porto de Bois – 4830-602 Póvoa de Lanhoso

Características: camarata, *bungalows* ou campismo, jovens dos 6 aos 11 e dos 12 aos 18 anos, restaurante, piscina, discoteca, sala multiusos, auditório, etc.

Principais actividades: caminhada aquática, *paintball*, *slides*, pêndulos, escalada, mina, tiro, caça ao tesouro, discoteca, caiaque e outras actividades.

Inscrição

Valor:

Turnos de 7 dias: 395 euros

Turnos de 14 dias: 700 euros

Filhos dos sócios:

Turnos de 7 dias: 320 euros

Turnos de 14 dias: 560 euros

Inclui: alojamento, alimentação, actividades e seguro de acidentes pessoais, assistência e cuidados médicos, monitorização, coordenação, reportagem fotográfica.

Turnos de 7 dias:

03/07 a 09/07
10/07 a 16/07
17/07 a 23/07
24/07 a 30/07
31/07 a 06/08
07/08 a 13/08
14/08 a 20/08
21/08 a 27/08
28/08 a 03/09

Turnos de 14 dias:

31/07 a 13/08
14/08 a 27/08



Campo de Férias Tempo de Aventura Campo de Férias do Cadaval

Localização: Cadaval, estrada do Vale s/n, Sobrena-Peral, latitude: 39°15'4.06"N, longitude: 9° 3'18.98"W, na Quinta do Lagar Velho, no meio da paisagem típica do Oeste.

Características: alojamento em camaratas, jovens dos 6 aos 17 anos, lago para canoagem, campos de jogos, salas de convívio, parede de escalada e piscina.

Principais actividades: *megaslide* de 165m, *lasertag*, *low ropes*, circuitos aventura, *stand-up paddle* e canoagem. Novas actividades como o baile de gala, noite de óscares, festival de Verão, danças do mundo e noite medieval.

Inscrição

Valor:

Turnos de 7 dias: 310 euros

Turnos de 14 dias: 620 euros

Filhos dos sócios:

Turnos de 7 dias: 220 euros

Turnos de 14 dias: 440 euros

Inclui: alojamento, alimentação, dormida, seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil, actividades, material, enquadramento pedagógico, monitoragem e coordenação.

Turnos de 7 dias:

17/07 a 23/07
24/07 a 30/07
31/07 a 06/08
07/08 a 13/08
17/08 a 20/08
21/08 a 27/08
28/08 a 03/09

Turnos de 14 dias:

17/07 a 30/07
31/07 a 13/08
14/08 a 27/08



Herdade das Parchanas

Centro de Estudos Ambientais de Alcácer do Sal

Localização: Casa Branca do Sado – 7595-020 Torrão, Alcácer do Sal; na margem do Sado, entre Alcácer e Torrão.

Características: cabanas de madeira, casas independentes e tendas de campismo, refeitório, piscina, picadeiro, hortas, semanas temáticas, semana ambiental, desportiva, hípica e mecânica, jovens dos 9 aos 17 anos, máximo de 140 participantes.

Principais actividades: piscina, torre (*rappel*, *slide*, escalada), rio (canoagem, pontes, tirolesas) BTT, bootcamp, picadeiro (equitação). Quatro semanas temáticas: ambiental, desportiva, hípica e mecânica.

Inscrição

Valor:

Turnos de 7 dias: 340 euros

Turnos de 14 dias: 680 euros

Filhos dos sócios:

Turnos de 7 dias: 275 euros

Turnos de 14 dias: 550 euros

Inclui: alojamento, alimentação, seguros, transporte a partir de Lisboa, material, enquadramento pedagógico, actividades, monitoragem, coordenação.

Turnos de 7 dias:

26/06 a 02/07
03/07 a 09/07
10/07 a 16/07
17/07 a 23/07
24/07 a 30/07
31/07 a 06/08
04/09 a 10/09

Turnos de 14 dias:

Dois turnos a sua escolha

[campos de férias]



Campo de Férias Roda Viva
Campo de férias em Sintra

Localização: Estrada do Rodízio, n.º 85 – Colares
Características: instalações na Praia Grande, Sintra, concebidas de raiz para a realização de campos de férias, incluem camaratas, balneários, refeitório, campo de futebol, matraquilhos, pingue-pongue, piscina, etc.
Principais actividades: actividades radicais, *surf* ou *bodyboard*, piscina, jogos aquáticos, temáticos, tradicionais e nocturnos, percursos de obstáculos e pedestre, passeios culturais, discoteca e festas de fim de campo.

Inscrição
Valor:
Turnos de 7 dias: 340 euros
Turnos de 14 dias: 650 euros
Filhos dos sócios:
Turnos de 7 dias: 271 euros
Turnos de 14 dias: 515 euros
Inclui: alojamento, transporte para actividades externas, alimentação, seguros, material, enquadramento pedagógico, actividades, monitoragem e assistência médica.

Turno de 8 dias:
03/07 a 09/07
10/07 a 16/07
17/07 a 23/07
24/07 a 30/07
31/07 a 06/08
07/08 a 13/08
Turno de 15 dias:
Dois turnos a sua escolha.



Tubeline Surf School & Camp
Campo de férias Tubeline Surf School & Camp

Localização: Carcavelos e Costa da Caparica
Características: actividades de *surf* para crianças e jovens dos 6 aos 17 anos.
Principais actividades: jogos aquáticos, orientação, *skate*, *slackline* entre muitas outras actividades.

Inscrição
Valor:
Turnos de 5 dias: 200 euros
Turnos de 10 dias: 380 euros
Filhos dos sócios:
Turnos de 5 dias: 140 euros
Turnos de 10 dias: 250 euros
Inclui: actividades, transporte, seguro de acidentes pessoais, responsabilidade civil, assistência e cuidados médicos, monitoragem e reportagem fotográfica.

Turnos de 5 dias:
20/06 a 24/06
27/06 a 01/07
04/07 a 08/07
11/07 a 15/07
18/07 a 22/07
25/07 a 29/07
01/08 a 05/08
08/08 a 12/08
15/08 a 19/08
22/08 a 26/08
29/08 a 02/09
05/09 a 09/09
Turnos de 10 dias:
Seleção de 2 períodos da programação de 5 dias à escolha



Campos de férias Happy Code

Localização: Lisboa, Porto, Maia, Cascais, Oeiras
Características: escola de programação para crianças
Principais actividades: cursos de programação de jogos, *apps*, *drones*, *youtuber*, *maker*

Inscrição
Valor:
Turno de 5 dias: 125 euros, só manhã
225 euros, dia todo
Turno de 10 dias: 230 euros, só manhã
430 euros, dia todo
Filhos dos sócios:
Turno de 5 dias: 87 euros, só manhã
177 euros, dia todo
Turno de 10 dias: 157 euros, só manhã
337 euros, dia todo
Inclui: transporte, lanche, almoço, coordenação, seguro, reportagem fotográfica, acompanhamento técnico

Turnos de 5 dias
22/06 a 26/06
29/06 a 03/07
06/07 a 10/07
13/07 a 17/07
20/07 a 24/07
27/07 a 31/07
03/08 a 07/08
10/08 a 14/08
24/08 a 28/08
31/08 a 04/09
Turnos de 10 dias
22/06 a 03/07
06/07 a 17/07
20/07 a 31/07
03/08 a 14/08
24/08 a 04/09



Colónias de Férias Campo de férias Gota d'Água Surf

Localização: São João da Caparica, no Bar Kontiki e na zona envolvente ao Parque de São João da Caparica.
Características: o programa realiza-se na praia de São João, na concessão Kontiki, com *surf* e *bodyboard* todas as manhãs, almoço, escalada, arborismo e voleibol de praia, insufláveis, piscina e jogos da parte da tarde.
Principais actividades: *surf*, *bodyboard*, *stand up paddle*, piscina, arborismo, escalada, *slack line*, vôlei e jogos de praia.

Inscrição
Valor:
Turnos de 5 dias: 305 euros
Filhos dos sócios:
Turnos de 5 dias: 225 euros
Inclui: actividades, *snack* matinal, transporte, seguro de acidentes pessoais, responsabilidade civil, assistência e cuidados médicos, monitoragem e reportagem fotográfica do grupo.

Turnos de 5 dias:
20/06 a 24/06
27/06 a 01/07
04/07 a 08/07
11/07 a 15/07
18/07 a 22/07
25/07 a 29/07
01/08 a 05/08
08/08 a 12/08
15/08 a 19/08
22/08 a 26/08
29/08 a 02/09
05/09 a 09/09
Turnos de 10 dias:
Seleção de 2 períodos da programação de 5 dias à escolha



Junior Surf Camp (Campo de férias em regime fechado) Campo de férias Gota d'Água Surf

Localização: São João da Caparica, no Bar Kontiki e na zona envolvente ao Parque de São João da Caparica.
Características: Campo de férias em regime fechado com alojamento, alimentação completa, cursos de *surf* e/ou *bodyboard* diários, actividades e muita diversão. Dos 12 anos aos 18 anos.

Principais actividades: *workshops* de *skate*, *slackline*, insufláveis, arborismo, escalada, parque de trampolins, cinema em casa, noite de jogos, pingue-pongue, limpeza de praia, *quiz night*, *karaoke*.

Inscrição
Valor:
Turnos de 5 dias: 649 euros
Filhos dos sócios:
Turnos de 5 dias: 480 euros
Inclui: actividades, *snack* matinal, transporte, seguro de acidentes pessoais, responsabilidade civil, assistência e cuidados médicos, monitoragem e reportagem fotográfica do grupo.

Turnos de 7 dias:
26/06 a 02/07
02/07 a 09/07
09/07 a 16/07
16/07 a 23/07
23/07 a 30/07
30/07 a 06/08
06/08 a 14/08

[campos de férias]



Colónia Aberta de Lisboa
Campo de férias Pranima

Localização: arredores da região da Grande Lisboa.

Características: paragens de recolha e entrega em vários pontos de Lisboa, Queluz e Amadora, crianças dos 6 aos 14 anos, dias úteis entre as 8.00h e as 17.00h.

Principais actividades: dia Pranima, dia desportivo, dia aquático, dia cultural, BTT, arborismo, *slide*, piscina, actividades desportivas várias, canoagem, teatro, *workshop* de dança e música, equitação, etc.

Inscrição

Valor: 215 euros
Filhos dos sócios: 143 euros
Inclui: alimentação, transporte, actividades, seguro, monitoragem e coordenação

Turnos de 5 dias:

05/07 a 09/07
12/07 a 16/07
19/07 a 23/07
26/07 a 30/07
02/08 a 06/08
09/08 a 13/08
16/08 a 20/08
23/08 a 27/08
30/08 a 03/09



Quinta da Escola
Campo de férias Pranima

Localização: Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros. A cerca de uma hora de Lisboa.

Características: centro de educação ambiental, contacto directo com a natureza; camaratas, crianças dos 6 aos 17 anos.

Principais actividades: BTT, arborismo, *slide*, piscina, espeleologia, canoagem, tiro com arco, escalada, *rappel*, *atelier* do pão, matraquilhos, pingue-pongue, pólo aquático, actividades aquáticas no rio Alviela, aproveitando a máxima segurança que a praia fluvial oferece, etc.

Inscrição

Valor: 295 euros
Filhos dos sócios: 235 euros
Inclui: alimentação, transporte, actividades, seguro, monitoragem e coordenação

Turnos de 7 dias:

27/06 a 03/07
04/07 a 10/07
11/07 a 17/07
18/07 a 24/07
25/07 a 31/07
01/08 a 07/08
08/08 a 14/08
15/08 a 21/08
22/08 a 28/08



Férias debaixo de água
Campo de férias do Oceanário de Lisboa

Localização: Esplanada D. Carlos I, 1990-005 Lisboa

Características: crianças dos 4 aos 12 anos, das 8.30h às 18.30h, semanas temáticas, actividades outdoor.

Principais actividades: No Oceanário tudo é mágico e único, desde as actividades *hands-on* às visitas, exposições, artes plásticas e até expressão dramática. Uma experiência inesquecível que vai ficar registada no álbum das melhores férias de sempre.

Valor

Pacotes de 5 dias: 180 euros
Pacotes de 4 dias: 150 euros
Filhos dos sócios: 140 euros
Pacotes de 5 dias: 140 euros
Pacotes de 4 dias: 110 euros
Inclui: entradas nas exposições do Oceanário, actividades, materiais, almoço, lanche, seguro e uma lembrança.

Turnos de 5 ou 4 dias:

04/07 a 08/07
11/07 a 15/07
18/07 a 22/07
25/07 a 29/07
01/08 a 05/08
08/08 a 12/08
16/08 a 19/08 – turno 4 dias
22/08 a 26/08
29/08 a 02/09
05/09 a 09/09



Semana de Férias Vma – Bootcamp
Campo de Férias Vermelhudo

Localização: Rua do Major Neutel de Abreu, 5C, 1500-409 Lisboa

Características: férias divertidas e dinâmicas para crianças e jovens que têm por base as artes marciais. Todas promovem disciplina, respeito, entreajuda e espírito de equipa, a partir das 9.00h até às 17.30h.

Principais actividades: *taekwondo*, dança, *xteam martial arts*, passeio parques da freguesia, alimentação saudável, ioga, jogos sem fronteiras, sessão de cinema, armas marciais, pontapés especiais, gincanas.

Inscrição

Valor:
Turnos de 5 dias: 125 euros
Filhos dos sócios: 75 euros
Inscrição inclui: almoço, actividades e seguro de acidentes pessoais, assistência e cuidados médicos, monitorização.

Turnos de 5 dias:

22/06 a 26/06
29/06 a 03/07
06/07 a 10/07



Aldenham School
Campo de férias Cilling

Localização: situada a noroeste de Londres, Aldenham e o seu colégio gozam de uma localização privilegiada, bem próxima da capital e rodeada pela paisagem rural de Hertfordshire.

Características: quartos individuais, duplos e pequenos dormitórios, refeições em regime de *self-service*, ginásio, sala de artes; sala de informática; campos de jogos, jovens dos 10 aos 17 anos.

Principais actividades: turmas multinacionais com um máximo de 15 alunos, compostas de acordo com o nível de conhecimento da língua inglesa, num total de 15 horas semanais. Com um programa de ensino equilibrado, focam-se as diversas áreas do inglês falado e ouvido, com especial atenção à pronúncia e incentivando a prática constante da língua.

Inscrição

Valor: 2520 euros
Filhos dos sócios: 2094 euros
Inclui: voo Lisboa/Londres/Lisboa, taxas de aeroporto e segurança, *transfers* de chegada e partida, 40 lições de língua inglesa, pensão completa, alojamento no colégio, programa de actividades e excursões, diploma final de curso, seguro de viagem, acompanhamento por um professor durante toda a estada.

Turno de 15 dias:

04/07 a 18/07

[campos de férias]



Eastbourne College
Campo de férias Cilling

Localização: Eastbourne/ Reino Unido. Eastbourne, no centro da cidade e a cerca de uma hora de Londres.

Características: quartos individuais duplos e triplos, todas as refeições no colégio, piscina, ginásio, sala de informática, *courts* de ténis, campos de jogos, jovens dos 12 aos 17 anos.

Principais actividades: curso de língua inglesa, 15 lições semanais; actividades desportivas – futebol, basquetebol, voleibol, ténis de mesa, aulas de aeróbica – e actividades dedicadas às artes, teatro, dança, trabalhos manuais, etc. Passeios ao centro de Eastbourne e ainda excursões a Londres e Brighton.

Inscrição

Valor: 2200 euros

Filhos dos sócios: 1918 euros

Inclui: voo Lisboa/Londres/ Lisboa, taxas de aeroporto e segurança, *transfers* de chegada e partida, 40 lições de língua inglesa, pensão completa, alojamento no colégio, programa de actividades e excursões, diploma final de curso, seguro de viagem, acompanhamento por um professor durante toda a estada.

Turno de 15 dias:

19/07 a 02/08



Prior Park College, Bath
Campo de férias Cilling

Localização: a apenas 10 minutos do centro de Bath fica o Prior Park College, uma prestigiada escola independente com vistas incríveis sobre a cidade.

Situado num parque com 23 hectares, encontra-se aqui uma variedade de espaços desportivos, com diversos campos de jogos, piscina e *courts* de ténis.

Características: dentro do campus, e a curta distância das restantes instalações, ficam as duas residências para alojamento dos estudantes, com quartos individuais, duplos e alguns triplos, todos com casas de banho a partilhar. As três refeições diárias são tomadas no refeitório do colégio, à excepção dos dias de excursão, em que será entregue um *packed lunch* (almoço embalado).

Principais actividades: as aulas de língua inglesa serão leccionadas em sistema de zig-zague, ocupando as manhãs numa semana e as tardes na segunda semana, compondo um total de 15 horas semanais. Leccionado em turmas multinacionais com um máximo de 15 participantes cada, este curso procura sempre um equilíbrio entre o desenvolvimento da língua inglesa e das competências de cada aluno.

Inscrição

Valor: 2360 euros

Filhos dos sócios: 2042 euros

Inclui: voo Lisboa/Londres/ Lisboa, taxas de aeroporto e segurança, *transfers* de chegada e partida, lições de língua inglesa, pensão completa, alojamento no colégio, programa de actividades e excursões, diploma final de curso, seguro de viagem, acompanhamento por um professor durante toda a estada.

Turnos de 15 dias:

11/07 a 25/07



Christ's Hospital School
Campo de férias Cilling

Localização: Inglaterra / Londres. St. Mary's College é um moderno *campus* universitário a apenas 10 minutos a pé do centro de Twickenham e a 30 minutos do Aeroporto de Heathrow.

Características: o alojamento dos alunos é feito em oito casas independentes, com um estilo tradicional inglês, que oferecem na sua maioria quartos duplos e triplos, para além de alguns quartos individuais. Jovens dos 10 aos 17 anos.

Principais actividades: deste *campus* fazem parte diversos *courts* de ténis, para além de vários campos de jogos, onde facilmente se pode praticar futebol, rãguebi e basebol. Existe ainda um moderno centro desportivo com piscina interior aquecida, ginásio, campo de basquetebol e vólei, para além de um cibercafé com acesso à *internet*.

Inscrição

Valor: 2100 euros

Filhos dos sócios: 1795 euros

Inclui: voo Lisboa/Londres/ Lisboa, taxas de aeroporto e segurança, *transfers* de chegada e partida, lições de língua inglesa, pensão completa, alojamento no colégio, programa de actividades e excursões, diploma final de curso, seguro de viagem, acompanhamento por um professor durante toda a estada.

Turno de 15 dias:

3/08 a 17/08



Maynooth University
Campo de férias Cilling

Localização: Maynooth é uma pequena vila universitária a menos de uma hora do aeroporto e a apenas 30 minutos de Dublin, oferecendo diversas ligações de comboio à capital irlandesa.

Características: das instalações fazem parte um excelente complexo desportivo com *courts* de ténis, estúdios de dança e inúmeros campos de jogos, para além de diversas salas de aulas e espaços comuns para diversas actividades.

Principais actividades: curso de língua inglesa irá ocupar as manhãs ou as tardes, em diferentes semanas, num esquema em zig-zague, sempre com um total de 15 horas de Inglês por semana. As aulas são dadas em turmas multinacionais e por professores credenciados que encorajam sempre a prática da língua dentro e fora da sala de aula.

Inscrição

Valor: 2290 euros

Filhos dos sócios: 1975 euros

Inclui: voo Lisboa/Dublin/ Lisboa, taxas de aeroporto e segurança, *transfers* de chegada e partida, 40 lições de língua inglesa, pensão completa, alojamento no colégio, programa de actividades e excursões, diploma final de curso, seguro de viagem, acompanhamento por um professor durante toda a estada.

Turno de 15 dias:

03/07 a 17/07

[apartamentos]

Apartamentos

CABANAS DE TAVIRA,
Pedras da Rainha

> **Localização:** junto a Cabanas de Tavira, frente à reserva natural da ria Formosa, próximo da praia de Cabanas. A recepção funciona no Aldeamento Pedras da Rainha em Cabanas 24 horas por dia.



Apartamentos disponíveis de 1 de Abril a 31 de Outubro

Características:

Apartamentos T1, para 4 pessoas, equipados com frigorífico, fogão, esquentador ou termoacumulador, microondas, ar condicionado e televisão. Piscina para adultos, piscina para crianças e zonas verdes.

Condições:

A limpeza dos apartamentos é feita apenas duas vezes por semana. A lavagem da loiça é da responsabilidade do utente. A mudança de roupa é feita semanalmente ou sempre que mude o utente. Não são permitidos animais nos apartamentos. É necessário apresentar credencial emitida pelo Grupo Desportivo.

Inscrição

A taxa de inscrição é de 36 euros. No período entre 28 de Maio e 24 de Setembro, o aluguer será feito somente à semana, com início ao sábado. Nos restantes períodos não haverá qualquer limite mínimo e dar-se-á preferência a quem pretender ocupar o maior número de noites seguidas. No seu próprio interesse, indique sempre um período alternativo ao pretendido, na perspectiva de inexistência de vagas. Os pagamentos processam-se por débito em conta até Dezembro, com um pagamento mínimo mensal de 50 euros.

Desistências e penalizações

Até 30 dias da entrada, 50% do custo total do aluguer; até 15 dias, 100% do custo total do aluguer.

Períodos promocionais

De 23 de Abril a 28 de Maio, e de 24 de Setembro a 8 de Outubro, alugue por 7 noites e pague só 6, em todos os apartamentos.

Tabela de preços dos apartamentos – 2022

ÉPOCAS E PREÇOS

Baixa	Páscoa	Média/Baixa	Média	Média/Alta	Alta
1/04 a 9/04	9/04 a 23/04	23/04 a 28/05	28/05 a 02/07	02/07 a 09/07	10/07 a 03/09
8/10 a 31/10	55 euros	24/09 a 08/10	10/09 a 23/09	03/09 a 10/09	116 euros
28 euros		55 euros	59 euros	86 euros	

[turismo rural]

Turismo rural



Almeirim

Casa de Besteiros

Telefone: 243 595 474 / 91 752 60 10

Localização: Quinta da Variorum, Estrada do Arneiro da Volta.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% em relação à tarifa disponível.



Alvito – Beja

Horta da Vila

Telefone: 91 762 89 34

Localização: Horta da Vila – 7920-201 Alvito. A Horta da Vila é uma propriedade recuperada, a 5 minutos a pé da vila.

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 20% no alojamento e 5% nas refeições.



Cabeceiras de Basto

Casa de Lamas

Telefone: 253 662 202 / 91 663 54 66

Localização: edifício do século XVII, inserido no turismo em espaço rural, localizado em Alvite, Cabeceiras de Basto.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Caldas da Felgueira – Nelas

Casas do Pátio

Telefone: 96 654 03 30 / 96 848 79 75

Localização: aldeia termal de Caldas da Felgueira, no concelho de Nelas

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 15% em estada e 10% noutros produtos comercializados pela empresa Casas do Pátio, Lda.



Castelo de Vide

Casa Amarela

Telefone: 245 901 250

Localização: situada na bonita cidade de Castelo de Vide, na Praça D. Pedro V.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de, entre 10% a 20% sobre o preço de balcão.



Castro Verde – Piçarras

Monte da Ameixa Country House

Telefone: 286 010 016

Localização: Monte da Ameixa, Piçarras, 7780-258 Castro Verde. Situado a 6 km da auto-estrada e a 9 km de Castro Verde, o Monte da Ameixa localiza-se a 800 m da localidade de Piçarras, com uma paisagem deslumbrante sobre as planícies alentejanas.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% no alojamento e 50% na cama extra.



Esposende

Quinta da Seara

Telefone: 253 961 284 / 96 869 08 39

Localização: Esposende

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 30% sobre o preço de balcão.



Figueira de Castelo Rodrigo

Hospedaria do Convento

Telefone: 271 311 819

Localização: próximo de Figueira de Castelo Rodrigo, Foz Côa. Seguir pelo IP5 em direcção a Vilar Formoso; depois da Guarda sair para Almeida (saída n.º 30 da A25).

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.

[turismo rural]



Folhada

Marco de Canaveses
Casa da Quintã

Telefone: 255 423 873

Localização: a cerca de 8 km de Amarante – placa giratória a proporcionar a descoberta das Terras de Basto, do Minho e de Trás-os-Montes, com as quais faz fronteira – e a 10 km de Marco de Canaveses, proporcionando também a descoberta do Douro dada a proximidade da Régua (30 km), centro económico daquela região.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Ilha de São Miguel – Açores

Quinta da Mó

Telefone: 91 780 02 81

Localização: Ilha de São Miguel, Açores, Rua das Águas Quentes nº 66, 9675-040 Furnas

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão.



Ilha Terceira – Açores

Casa Senhora do Mar

Telefone: 91 784 09 57

Localização: Rua Gaspar Gonçalves Machado, n.º 7, Porto Martins – Ribeira Seca, 9700-623 – Ilha Terceira – a 10 minutos da Praia da Vitória, a 15 minutos do aeroporto e a poucos minutos do oceano.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão e oferta do alojamento de duas crianças até 6 anos de idade.



Lousã

Quintal de Além do Ribeiro

Telefone: 239 996 480

Localização: situado a 25 km de Coimbra e a 2 km da Lousã. Inserido numa típica aldeia beirã que proporciona o contacto e a comunhão com a natureza. Perto do rio Ceira.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Medelo – Fafe

Casal da Batoca

Telefone: 91 663 54 66

Localização: situada em Entre Douro e Minho, em Medelo, na linda região de Fafe, inserida no turismo em espaço rural.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Mirandela

Quinta dos Avidagos

Telefone: 96 276 04 03 / 96 605 43 33

Localização: Carvalhal, Avidagos, coordenadas GPS: 41°23'16.4"N/ 7°16'37.5"W

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% em relação à melhor tarifa disponível.



Oleiros

S. Torcato Moradal

Telefone: 272 654 008 / 96 443 74 01

Localização: situado entre Lousã e Castelo Branco, próximo de Estreito, em S. Torcato Moradal, concelho de Oleiros.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Peniche – Serra d'el Rei

Quinta do Juncal

Telefone: 262 003 100 / 92 501 70 74

Localização: Peniche – Serra d'El Rei 2510-192 Óbidos

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 10% sobre as tarifas de balcão.



Peso da Régua

Casa Foz do Corgo

Telefone: 91 784 63 54

Localização: Juncal de Cima – Peso da Régua

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 15% sobre a tabela geral, excepto em épocas festivas, Natal e fim de ano. Não é acumulável com outras promoções.

[turismo rural]



Ponte de Lima

Casa de Chandezil

Telefone: 91 839 16 48

Localização: a Casa de Chandezil está situada a cerca de 3km de Ponte de Lima, em Santa Comba.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão.



Santa Vitória – Alentejo

Agro-Turismo do Roxo

Telefone: 284 070 282 / 91 627 89 89

Localização: Herdade Corte Ripais, 7800-732 Santa Vitória

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre o preço de referência (*booking*).



Santiago do Cacém

Monte Xisto Hotel Rural****

Telefone: 269 900 040 / 92 758 64 84

Localização: situada a cerca de 120 km de Lisboa, em vale das Éguas e a 10 minutos de 20 maravilhosas praias

Condições: A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão na época baixa e de 7% na época alta, de 15 de Junho a 15 de Setembro. Os preços de balcão podem ser consultados no *site*, ou directamente com o hotel.



Seia – Carragozela

Refúgio de Corisco

Telefone: 91 997 27 17

Localização: Rua do Corisco, n.º 6 Carragozela, 6270-031 Carragozela.
Coordenadas: Latitude: 40°24'38.85"N Longitude: 7°45'48.78"W

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre a tabela em geral.



Seia

Casa das Tílias

Telefone: 96 400 85 85

Localização: Vila de São Romão, junto a Seia, a principal porta de entrada no Parque Natural da Serra da Estrela.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão.



Seia – Quinta do Crestelo

Aparthotel na Serra da Estrela

Telefone: 96 857 89 21 / 238 320 050

Localização: na serra da Estrela, a cerca de 2 km da cidade de Seia, onde em tempo remoto terá sido um castro, encontramos a Quinta do Crestelo. A morada é Avenida dos Bombeiros Voluntários, 6270-909 Seia.

Condições: desconto de 10% sobre os valores de tabela, excepto épocas festivas (Natal, Fim de Ano, Carnaval e Páscoa).



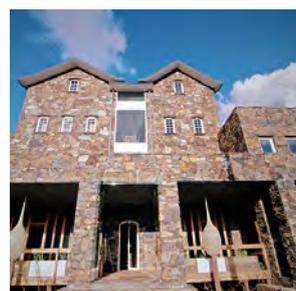
Seixo da Beira – Serra da Estrela

Casa do Forno da Aldeia

Telefone: 93 231 71 52

Localização: Aldeia de Pedras Ruivas, Seixo da Beira, concelho de Oliveira de Hospital. Apenas a 27 km de Viseu, 20 km de Seia, 2 km das termas de Caldas da Felgueira e 15 km das termas de Alcafache. Para além das acessibilidades rodoviárias (A25, IC12, IP3) existe acesso em comboio, na estação de caminho-de-ferro de Nelas, e ainda em autocarro, central de camionagem também em Nelas. Existe posto de táxi na aldeia.

Condições: desconto de 15% sobre o preço de balcão durante a semana e desconto de 10% ao fim-de-semana.



Sertã – Ermida

Casa do Tio Tenente

Telefone: 274 685 106 / 91 628 45 13

Localização: próxima da serra de Picoto Rainho, a 5 min da praia fluvial O Malhadal

Condições: os associados do Grupo Desportivo dispõem do preço especial de 50 euros por *suíte*.

[turismo rural]



Sintra

Quinta dos Junqueiros

Telefone: 21 928 02 56

Localização: a Quinta dos Junqueiros situa-se entre Cascais e Colares, na Azóia, muito próximo do cabo da Roca, em plena encosta da serra de Sintra.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Vale de Amoreira – Manteigas

Casa Lagar da Alagoa

Telefone: 275 487 024 / 91 868 86 02

Localização: Parque natural da Serra da Estrela.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 15% sobre o preço de balcão durante a semana, desconto de 10% ao fim de semana. Descontos válidos apenas para reservas directas.



Vale de Cambra – Rôge

Traços de Outrora

Telefone: 91 879 56 74 / 91 490 72 48

Localização: aldeia do Trebilhadouro 3730-704 Rôge – Vale de Cambra

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 15% no alojamento.



Vieira do Minho

Casa dos Martinhos

Telefone: 253 656 331

Localização: sair da A3 em Braga e seguir em direcção a Chaves; 27 km depois (Cerdeirinha), virar à direita em direcção à vila de Vieira do Minho, seguir as indicações para a aldeia turística de Agra e manter essa rota até percorrer cerca de 14 km.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de, entre 10% a 20% sobre o preço de balcão.



Vieira do Minho

Quinta de S. Simão

Telefone: 253 668 270 / 93 409 00 77

Localização: sair da A3 em Braga e seguir em direcção a Chaves; 27 km depois (Cerdeirinha), virar à direita em direcção à vila de Vieira do Minho e seguir as indicações da quinta, que se encontra logo a 1 km.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Vila Ruiva – Cuba

Casa do Alto da Eira

Telefone: 284 412 619 / 96 557 99 18

Localização: situada em Albergaria dos Fusos, no concelho de Cuba, próximo da barragem do Alvito.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Vilarinha, Bordeira

Monte da Vilarinha

Telefone: 285 973 218

Localização: siga pela A2 para o Algarve e tome a direcção de Lagos via A22. Saia para Aljezur/ /Sines, na rotunda de Bensafrim e siga pela N120 em direcção a Aljezur. No cruzamento com a N268 vire para Sagres/ /Vila do Bispo. Uma vez na Carrapateira, siga as indicações para a Vilarinha.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto: de 15% na época alta; 20% na época média e 25% na época baixa, sobre o preço de balcão.



Vinhais – Rio de Fornos

Casa do Rebelhe

Telefone: 93 427 70 40

Localização: A Casa do Rebelhe situa-se na pacata aldeia de Rio de Fornos, a cerca de 3 km de Vinhais, a 30 km de Bragança e a 20 km da fronteira de Espanha via Moimenta.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre a tabela geral.



OSVALDO SILVA

[DIRECTOR]

[a fechar]

Participe na vida do Grupo Desportivo

... propostas de convívio e interesses tão diversos, como, por exemplo, um concurso ao redor do Dia Mundial da Saúde, que procura informar e estimular os nossos sócios para a criação de políticas mais eficientes para a saúde, ou um novo desconto de até 15 cêntimos nos combustíveis aditivados da Repsol...

➤ Entrámos na Primavera ainda que com alguma hesitação, mas já se sente que ela anda por aí, embora fraquita. A boa notícia é que o Grupo Desportivo está a fazer chegar à sua casa a edição número 71 da revista *Associativo*, carregada de informação. Não há nada que nos impeça de chegar aos sócios, nem o covid o impediu e não há-de ser uma Primavera manhosa que o consiga.

Há 72 trimestres seguidos, sem falhas, que o *Associativo* lhe leva a informação do Grupo Desportivo, do que pensamos fazer, do que fizemos, como fizemos, como correu, matéria tão vasta que vai desde os programas de viagem, às caminhadas, visitas guiadas, convívios, teatro, vinhos e sabores, desporto em todas as suas variantes, o que diz bem do vasto e eclético painel de sócios que somos todos nós e que somos o Grupo Desportivo.

Neste número encontrarão várias propostas de convívio e interesses tão diversos como, por exemplo, um concurso ao redor do Dia Mundial da Saúde, que procura informar e estimular os nossos sócios para a

criação de políticas mais eficientes para a saúde, ou um novo desconto de até 15 cêntimos nos combustíveis aditivados da Repsol, ou ainda a nossa proposta de turismo rural, ou o S. João no Porto, ou o Karting em Palmela, ou o Open da Flor de Laranjeira, ou...

Podíamos continuar, mas estamos mais virados para lembrar aos sócios que é neste número que publicamos as várias propostas de campos de férias, para onde, a preços mais baixos, pode enviar o seu filho, ou a sua filha, no período das ainda assim chamadas férias grandes. Ajude-a(o) a crescer com responsabilidade.

É também neste *Associativo* que publicamos o Relatório e Contas do exercício de 2021, o parecer do Conselho Fiscal e o Relatório da Auditoria, que dão conta da saúde financeira do Grupo Desportivo, e da nova composição da Direcção Nacional.

Acabámos, de 23 a 25 de Abril, de realizar o *rally-paper* que temos vindo sucessivamente a adiar por força da pandemia que a todos tem

afectado e que constituiu um verdadeiro sucesso, embora o tempo pudesse ter sido mais generoso com os concorrentes e a organização. Mas as adversas condições de tempo também fazem parte do jogo. Os mais bem preparados, os que mais porfiaram, são os que ficaram com os melhores prémios. Mas neste evento há sempre muitas surpresas e sorteios que contemplam os menos afortunados.

A Primavera, mal ou bem, vai cuidando da sua missão e vai-se arrastando a caminho do Verão a principal escolha para férias dos portugueses. E aqui a nossa oferta é grande, desde os apartamentos em Cabanas de Tavira, nas Pedras da Rainha, às escapadas e ao turismo rural, e ainda, para os mais comodistas e os que podem, o acordo com mais de 50 destinos em hotéis a preços sem concorrência.

Isto é o Grupo Desportivo. Queremos que participe. Leia o *Associativo* e aproveite todas as vantagens que negociámos para si.

Aproveito para lhe desejar umas férias excelentes. <



Como sabemos que nem sempre é fácil deslocar-se à farmácia, a Farmácia Internacional leva até si todos os medicamentos e produtos de saúde que necessita.

De segunda a sexta-feira, um colaborador da farmácia entrega o seu pedido num prazo máximo de 12 horas, com a mesma qualidade, profissionalismo e simpatia de sempre.

Entregas gratuitas na região de Lisboa.

Faça o seu pedido por telefone, fax, email, ou através do nosso site www.farmacaiinternacional.pt

DIREÇÃO TÉCNICA

Dra. Eunice Maria Marques da Cruz

Consulte as condições que oferecemos aos sócios do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI em www.gdbpi.pt



FARMÁCIA INTERNACIONAL
Rua do Ouro, n.º 228-230
1100-065 Lisboa

T 213 241 360
F 213 241 369

farminternacional@yahoo.com

HORÁRIO

De 2ª a 6ª, das 8:30 às 20:00
Sábados e Domingos das 10:00 às 19:00

www.farmacaiinternacional.pt

Adira ao Cartão Solred Frota e beneficie de ainda mais vantagens



- Crédito médio de 30 dias, sem qualquer custo
- Acesso à maior rede Ibérica - cerca de 4.000 Estações de Serviço, contando com mais de **500 em Portugal**
- Cartão isento de anuidade

Portugal Continental:

- Desconto de **15 cênt./litro**, nos combustíveis aditivados Repsol **Neotech**
- Desconto de **13 cênt./litro**, nos combustíveis **simples** Repsol
- Desconto de **10 cênt./litro**, nos produtos **Autogás** e **AdBlue** Repsol (em bomba)

Madeira:

- Desconto de **9 cênt./litro**, nos combustíveis aditivados Repsol **Neotech**
- Desconto de **7 cênt./litro**, nos combustíveis **simples** Repsol

Açores:

- Desconto de **7 cênt./litro**, nos combustíveis **simples** Repsol

Espanha:

- Desconto de **1,2 cênt./litro**, nos combustíveis Repsol



Produtos de qualidade – aditivos incorporados que garantem melhor *performance* das viaturas



Crédito na lavagem e em aquisição de lubrificantes em qualquer Estação de Serviço Repsol aderente



Acesso 24 horas por dia, ao terminal exterior nas Estações de Serviço Repsol



Pagamento de portagens (comissão de 3% + IVA), com possibilidade de associação à Via Verde.



Linha de atendimento 24 horas, no caso de roubo ou extravio de cartão ligue 213 119 107



Agora até
15
cênt./l

Estas condições não são acumuláveis com eventuais promoções nas Estações de Serviço. Nas transações prevalecerá o desconto maior pois aplicaremos a regra "the best off".

O valor das despesas efetuadas com o Cartão Solred Frota será deduzido no mês seguinte ao da sua realização, aquando do crédito do seu vencimento. Se ainda não aderiu, preencha e envie-nos hoje mesmo o seu pedido, utilizando o formulário disponível no nosso site em "quero ser sócio".



Vantagens de ser sócio.



GRUPO DESPORTIVO

Grupo CaixaBank