

associativo

REVISTA DO GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI



GRUPO DESPORTIVO

Grupo CaixaBank



[n.º 72 | Agosto
Outubro
2022 | Trimestral | Distribuição
Gratuita | www.gdbpi.pt]

p. 16

Faça a diferença através do **BPI Voluntariado**



p. 34

Calendário das Visitas
Guiadas 2022/2023

p. 41

Calendário das
caminhadas para
o ano de 2023

p. 57

Na rota da 3.ª maior
estrada nacional
do mundo



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]

Agosto

É o mês de férias por excelência, e, embora se trate de mais um Verão atípico, o que não é atípico é continuar a ler o *Associativo*.



JOÃO SAMPAIO

> Este é o oitavo mês de um ano atípico, como o têm sido estes 2 últimos anos. Nunca pensámos ter de passar por tantas confrontações e que a palavra «resiliência» se tornasse moda.

Dizem que a cultura foi um dos sectores mais prejudicados, juntamente com o turismo. Sabemos que sim, que esta é uma realidade, mas também tomámos consciência de quão importante é sermos solidários para podermos atravessar esta crise que nos pousou nos braços; do quão importante é voltarmos a debater assuntos vitais.

Tem sido preocupação do Grupo Desportivo estar presente na vida dos seus Associados, proporcionando atividades a preços razoáveis e acessíveis a todos. Contudo, verificamos que nos últimos tempos a receptividade dos Associados não tem sido a esperada. Neste sentido, esperamos que esta edição do *Associativo* esteja de acordo com as vossas pretensões e que as atividades/eventos propostos sejam do vosso agrado. Destacamos pelo seu simbolismo a caminhada até Fátima pelos Caminhos de Santiago a partir do Porto e de Lisboa.

Realço mais uma vez a campanha de angariação de novos Associados em que oferecemos 30% de desconto na inscrição numa atividade/evento a quem nos trazer um novo Associado.

Mensalmente, em conjunto com o Banco BPI, promovemos uma temática de interesse para os Colaboradores do Banco BPI, no ativo ou em situação de reforma. Está em apreciação o Concurso das Quadras dos Santos Populares devido ao elevado número de concorrentes. Brevemente serão divulgados os resultados. As próximas temáticas serão:

- Dia Mundial da Fotografia, em Agosto;
- Dia do Ex-Fumador, em Setembro;
- Dia Mundial da Música, em Outubro;
- Dia Mundial do Cinema, em Novembro;
- O Natal, em Dezembro.

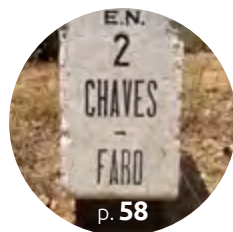
Estas temáticas serão publicitadas em conjunto na *intranet* do Banco BPI e no *site* do Grupo Desportivo.

Brevemente terão uma novidade ligada à Comunicação do Grupo Desportivo.

Finalizando, as palavras são uma espada de dois gumes na interacção humana. Podem ser usadas para construir, proteger e criar; ou para destruir, causar danos ou medo.

As palavras têm mais poder do que o que se pode imaginar. É por palavras que a grande luta no mundo, supostamente em tempos civilizados, deveria ser travada, e não com armas.

Obrigado e um bem-haja para todos. <



ÍNDICE

EDITORIAL 03

CALENÁRIO 05

VIDA ASSOCIATIVA 06

- 06 À conversa com... Luís Miguel Martins
- 10 Fiordes da Noruega e da Suécia
- 12 A propósito da Ponte de Arouca
- 14 Roma e Vaticano deixam-nos sem palavras
- 15 Caminhada a Fátima em 6 etapas
- 16 BPI Voluntariado. Parte de si, fazer o bem.
- 22 De comer e chorar por mais – Setembro
- 22 De comer e chorar por mais – Outubro
- 23 O S. Martinho, as castanhas assadas e a água-pé
- 23 S. Martinho no Douro
- 24 Noite de jantar com fado castiço
- 24 Luxo – Programa do melhor de Portugal
- 25 Cruzeiro de S. João no Porto
- 25 Caminho de Santiago pela Costa – 12.ª etapa
- 26 Caminho de Santiago pela Costa – 11.ª etapa
- 28 Vinhos medalhados. Segredos bem guardados.

CULTURA 31

- 31 Salada Exótica Mediterrânica
- 32 Ponte Pedonal de Arouca
- 32 Orfeão Portuscale
- 33 Do Porto a Fátima em 12 etapas
- 34 Calendário das Visitas Guiadas 2022/2023
- 35 Jogos Cruzados – Museu Nacional de Arte Antiga
- 35 Visitas ao Porto
- 36 Minas de sal-gema – Loulé... e outro património algarvio
- 36 Igrejas do Porto
- 37 Cursos de Formação Artística
- 38 Ir para fora cá dentro!...
- 40 Curso prático de cozinha
- 41 Calendário das caminhadas para o ano de 2023
- 41 Trilho do Corno de Bico, em Paredes de Coura
- 42 Em Cartaz

DESPORTO 43

- 43 Triatlo Multisport Weekend 2022
- 44 VI Street Cross Lustosa
- 45 Um fim de época memorável
- 46 Mais uma "enchente" em Palmela
- 47 Torneio Patricius no Porto
- 47 Mergulho e baptismo anual
- 48 Venha aprender a respirar debaixo de água
- 48 Open da Flor de Laranjeira II
- 49 Cumprindo uma tradição iniciada em 1979
- 49 Fomos às carpas, e elas apareceram
- 50 Campeonato Interno Regional Sul de Pesca de Rio
- 50 Campeonato Interbancário de Pesca Desportiva de Rio
- 51 Vem pescar com o Grupo Desportivo
- 52 Torneio da Primavera 2022
- 53 CIT 2022 – Campeonato Interbancário de Tiro
- 53 Retoma da actividade e treinos de ténis de mesa
- 54 Retrospectivas de época 2020/2021/2022
- 55 O ténis de mesa na época 2022-2023

FÉRIAS E VIAGENS 56

- 56 Calendário de viagens para 2022
- 57 Na rota da 3.ª maior estrada nacional do mundo
- 59 Disney – Paris
- 61 Jóias da Andaluzia
- 65 Chile e Argentina
- 69 Viagens *City Breaks*
- 73 Hoteis
- 80 Apartamentos
- 81 Turismo rural

CONTACTOS 85

A FECHAR 86

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: Alberto Matos, António Rosa, António Vale (fotografia), Carlos Galvão, Costa Pinto, Direcção Nacional, Duarte Cardoso, Fátima Pereira, Fernando Barnabé, Francisco Ribeiro, Guilherme Pires, Isabel Magalhães, João Sampaio, Joaquim Rubira, Jorge Barrote, Jorge Couto, José Almeida, José Duarte, , Luís Remédio, Madalena Canteiro, Manuel Correia, Ondina Couto, Osvaldo Silva, Paulo Freitas, Pedro Ferreira, Pedro Ribeiro, Pedro Santos, Pilar Batoréu, Rosa Moura, Rui Duque, Rui Simplício, Sandra Nascimento, Tiago Caldas, Victor Camisão, Victória Cuzmici

Imagem da Capa: Voluntariado
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 até 15 cêntimos em cada litro de combustível. Consulte as condições no nosso portal em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&detalheid=7024> ou na contracapa 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 Agosto a Outubro nas páginas de 28 a 30 ou vá a <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=7036>



> **Consulte a nossa proposta de Cursos de Formação Artística**, na página 37, escolha e atreva-se. É uma ocupação, dizem que é terapêutico. Consulte a nossa página em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=10&parentid=2&detalheid=7031>

> Agosto

02

Último dia para se inscrever na viagem **Disney – Paris**

15

Último dia para se inscrever em **Na rota da 3.ª maior estrada nacional do mundo**

30

Último dia para se inscrever no **Curso Prático de Cozinha**

30

Último dia para se inscrever no **Venha aprender a respirar debaixo de água**

> Setembro

06

CIRS Surfcasting – 2.ª **Prova na Lagoa de Albufeira**

10

Último dia para se inscrever na **visita guiada Visita ao Porto**

10

Último dia para se inscrever no **Mergulho e Baptismo anual**

12

Viagem Na rota da 3.ª maior estrada nacional do mundo

12

Último dia para se inscrever na **visita guiada – Jogos Cruzados** – Museu Nacional de Arte Antiga

14

CIRS de Mar – 3.ª **Prova em Peniche ou Cascais**

14

CIRS de Rio – 3.ª **Prova nos Patudos em Alpiarça ou Barragem do Maranhão em Avis**

17

Visita guiada – **Jogos Cruzados – Museu Nacional de Arte Antiga**

17

Visita guiada – **Visita ao Porto**

17

Mergulho e baptismo anual

17

Venha aprender a respirar debaixo de água

19

Último dia para se inscrever na **caminhada Ponte Pedonal de Arouca**

21

Curso Prático de Cozinha

21

CIRS Surfcasting – 3.ª **Prova na Praia de Carcavelos ou na Fonte da Telha**

22

Último dia para se inscrever para **De comer e chorar por mais – Setembro**

24

Caminhada à **Ponte Pedonal de Arouca**

29

De comer e chorar por mais – Setembro

30

Último dia para se inscrever no **torneio Patricius**, a realizar no Porto

> Outubro

01

Último dia para se inscrever na **visita guiada Igrejas do Porto**

02

Viagem Jóias da Andaluzia

02

Viagem Disney – Paris

04

Último dia para se inscrever na **visita guiada Minas de Sal-Gema – Loulé...** e outro património algarvio

13

Último dia para se inscrever no **Open da Flor de Laranjeira II**

14

Minas de Sal-Gema – Loulé... e outro património algarvio

15

Visita guiada **Igrejas do Porto**

15

Open da Flor de Laranjeira II

20

Último dia para se inscrever para **De comer e chorar por mais – Outubro**

27

De comer e chorar por mais – Outubro

31

Último dia para se inscrever em **O S. Martinho, as castanhas e a água-pé**

31

Último dia para se inscrever no **S. Martinho no Douro**

> Novembro

12

O S. Martinho, as castanhas e a água-pé

12

S. Martinho no Douro

[entrevista]



À Conversa com... Luís Miguel Martins

Por Rui Duque

Foram as seguintes as palavras que o Luís utilizou para nos expressar a forma como gosta de viver: «Vivo em desafio e estímulo constantes, pela expansão da minha consciência.» Ama a vida e procura desfrutar ao máximo da extraordinária aventura que é viver.

➤ Veio ao mundo em 15 de Setembro do ano de 1980.

Agora com 41 anos, é com orgulho e satisfação que nos informa que entrou para a família BPI com a bonita idade de 25 anos. E sendo assim, após 16 anos de actividade, sempre na rede comercial de balcões (primeiro na área de Foz/Matosinhos e mais recentemente Porto/Gaia), continua a ser uma pessoa motivada e empenhada. Todos sabemos que a vida numa área comercial é sinónima de desafio e estímulo constantes. Mas o Luís afirma que o desafio e o estímulo vão muito para além da sua actividade profissional. Também no que diz respeito à vertente pessoal, ele faz questão de não viver a vida de modo automático.

Segundo entendemos, procura ter sempre presente a importância de abrir os olhos e entender os seus sentimentos e as suas emoções. Depois procura entender os seus pensamentos e reacções.

Foram as seguintes as palavras que o Luís utilizou para nos expressar a forma como gosta de viver: «Vivo em desafio e estímulo constantes, pela expansão da minha consciência.»

Ama a vida e procura desfrutar ao máximo da extraordinária aventura que é viver. Isso faz que se envolva com facilidade em

inúmeras actividades; entre as quais a de ter feito parte da equipa de futsal do Grupo Desportivo que, no torneio interbancário, foi bicampeã nacional em 2010.

Desde 2017 abraçou a magia do acroyoga e começou a dedicar-se tanto, que em pouco tempo passou a dar aulas e a fazer exposições e espectáculos.

GD: De que gosta muito?

LMM: De viver

GD: O que detesta ou o irrita muito?

LMM: Quando algo me desestabiliza emocionalmente é uma oportunidade para poder desconstruir a origem da sensação, é um momento-chave no processo de auto-conhecimento e de evolução de consciência. Naturalmente a mente vai perdendo o hábito de classificar as situações como boas ou más, e vamos desenvolvendo a arte da não classificação.

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

LMM: Como um passo.

GD: Em pequeno era uma criança difícil?

LMM: Era uma criança com muita energia, mas como sempre pratiquei actividades físicas regulares, sinto hoje que essa energia foi sendo bem canalizada.

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

LMM: Sim. No balcão da Foz/Praça do Império com os colegas Paula Furtado, Eduardo Freire e Paulo Simões.

GD: Ainda estamos no início, e vem aqui já uma difícil e que vai satisfazer a curiosidade a muita gente. O que é isso de viver em desafio e estímulo constantes pela expansão da sua consciência?

LMM: É quando passamos a usar a vida e as situações para crescer em sensibilidade, em serenidade, no desafio da desconstrução do sofrimento, fazendo assim uma viagem interior pelo universo.

GD: Muita gente não pratica yoga, ou desiste, por considerar a actividade um tanto ou quanto monótona. Concorda com esta avaliação?



LMM: Não era o momento certo para essas pessoas, mas poderão vir a ter esse chamamento no futuro. É necessário ter alguma sensibilidade para perceber o potencial do yoga.

GD: Sendo o acroyoga uma mistura de técnicas que engloba acrobacias de solo, dança e massagem tailandesa, pode vir a ser, ou ser já neste momento, uma alternativa a considerar?

LMM: Diria que de uma forma habitualmente mais dinâmica e divertida usufruímos de uma boa parte das potencialidades do yoga. Quem experimenta geralmente fica muito cativado.

GD: Quem é o seu ídolo?

LMM: A pessoa o ser ou o local com o qual tenho o prazer de partilhar o momento.

GD: A sorte somos nós que a fazemos?

LMM: Através do desenvolvimento/construção da nossa mentalidade.

GD: Viver é enfrentar desafios?

LMM: O desafio de crescer profundamente para dentro de si mesmo, como as árvores crescem com raízes cada vez mais profundas.

GD: O que é que gostava que durasse sempre?

LMM: Tudo na vida é temporário, impermanente e em perfeito equilíbrio com o meio (só o ego humano gostaria de segurar as coisas para “sempre”).

GD: E o que é um dia perfeito?

LMM: Transformar cada dia/momento

em dias/momentos perfeitos – desfrutar assim da perfeição de um dia “imperfeito”.

GD: O Agostinho da Silva dizia que o ideal da vida deve ser acima de tudo a serenidade. É também esse um dos ideais do Luís Martins?

LMM: Muito bonita a vibração da sua voz, tudo o que partilhava era com tremenda profundidade e presença.

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

LMM: Respirar.

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

LMM: Não, habitualmente ver filmes não é algo que tenha muito chamamento, mas quando vejo estou mais na análise aos olhos do realizador e do produtor, não me envolvo emocionalmente com o argumento.

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

LMM: Estou a divertir-me e seria bonito também poder divertir.

GD: Consegue indicar-nos o nome de um colega com quem deveríamos ter uma conversa destas?

LMM: Marco Coelho

GD: A que souberam os dois títulos de campeão nacional de futsal, no interbancário?

LMM: Quando algum “título” acontece como reflexo de um bonito espírito de grupo e forte união entre todos, a sensação de família construída e a alma

bem preenchida. é o mais importante que levamos desses momentos.

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

LMM: Por onde a brisa me levar e a consciência se cativar.

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

LMM: Por norma acordo bem desperto.

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

LMM: Bem-disposto ☺

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

LMM: Limonada e acrescentava hortelã.

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

LMM: Nunca joguei e nunca canalizei energia para pensar sobre isso.

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

LMM: Cada ser é único, e o impacto do tempo no desenvolvimento de cada um é muito diferente.

GD: E o que é que ela nos tira?

LMM: Se desenvolvermos a arte de morrer a cada momento, não nos envolvemos emocionalmente com as situações; com um estado de total presença e consciência, pode não nos tirar nada.

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

LMM: Não me identifico muito com o termo conquista, não tendo a classificar as minhas experiências, apenas a retirar o máximo de cada momento.

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

LMM: Para ambas com igual magia.

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

LMM: Tento sempre puxar pelo poder de transformação que existe dentro de cada ser.

GD: Li num artigo de opinião que o acroyoga é ideal para quem deseja ganhar força e equilíbrio. Afirmava-se que ele beneficia não só o corpo, mas também a mente e o espírito, além de trazer foco, auto-estima e aumentar a flexibilidade dos músculos, evitando assim algumas dores. Mas tudo isto são valências que aparentemente também a yoga tradicional nos pode potenciar. Quais são, afinal, as principais diferenças entre yoga tradicional e o acro?

LMM: Diria que o objectivo em qualquer vertente do yoga é a expansão gradual da consciência, através de crescimento emocional, do desenvolvimento de um estado de presença, de uma forte conexão com o silêncio, o aumento da empatia e da sensibilidade para viver o momento com grande alegria e vitalidade, usando a mente e não ser usado por ela, com muito trabalho de desconstrução do sofrimento e desprendimento de ego.

Das inúmeras técnicas/tecnologias criadas para apoiar esse trabalho interior, nunca senti nenhuma tão leve e divertida como o acroyoga.

O base desenvolve empatia e sensibilidade e um estado de presença muito forte; por sua vez o voador aprende a confiar, deixar fluir, e muitos dos bloqueios emocionais criados ao longo das influências sociais começam a perder força.

Na maior parte das situações os praticantes não estão conscientes do processo de transformação, mas naturalmente acontece.



GD: Tem saudades de quê?

LMM: Se foi bonito e me cativou passou a fazer parte de mim.

GD: Considera-se um “puro comercial”, ou gostava de um dia experimentar algo nos serviços centrais?

LMM: Considero-me um comercial que gosta de sentir que ajudou o cliente a chegar a soluções que sejam boas para ele e para todos os envolvidos. Já ponderei abraçar os serviços centrais, sobretudo para pôr em prática conhecimentos técnicos de matemática financeira (de que dei explicações durante 15 anos), mas sempre me fascinou mais o crescimento que a interacção e a construção da ligação com os clientes nos pode proporcionar. Desenvolver cada vez mais sensibilidade para soluções que criem valias para o cliente, para mim e para o Banco. Desta forma sinto-me mesmo muito preenchido por tentar contribuir para uma civilização mais sustentável.

GD: O que queria ser quando era menino?

LMM: Não me lembro de ter pensado nisso.

GD: O que quer ser quando for velhinho?

LMM: Apenas ser.

GD: E hoje, quem queria ser?

LMM: Nunca pensei em ser algo em particular.

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?

LMM: Que me lembre, nunca pensei que gostaria de ser mais velho.

GD: Aos 41 anos, o que é que se sabe que não se sabe?

LMM: Que sentir talvez seja mais real do que a ilusão do saber.

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

LMM: Todas as pessoas que tenham vontade de me explorar um pouco.

GD: Há alguma idade ideal para praticar o acroyoga?

LMM: Não, de todo.

GD: Se, depois de ler esta conversa, um colega nosso entender que esta actividade pode ser interessante para si, ou para um filho, o que deve fazer? Falar com o Luís Martins?

LMM: Sim, claro!, vou tentar apoiar o melhor que conseguir.

GD: Quem é o seu maior fã?

LMM: Tento que seja a pessoa ou o ser que partilha comigo o momento.

GD: Fale-me de alguns pequenos prazeres.

LMM: O prazer do momento.

GD: Como é que, quase de repente, se estão a fazer espectáculos para centenas de pessoas?

LMM: Fluiu naturalmente, e o facto de sentir que é algo muito bonito de ser partilhado fez-me desfrutar muito de cada espectáculo, sempre com os sentidos bem apurados, em intensidade máxima, a dar tudo de mim, em entrega total ao momento e às pessoas.

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

LMM: A própria vida é a maior conselheira.

GD: Considera que é uma pessoa feliz?

LMM: Não me identifico com classificações: se nos classificamos geramos tensão emocional para defendermos o que a mente e o ego classificaram, e perdemos sensibilidade sobre nós próprios.

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

LMM: Evoluir mais em consciência.



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

LMM: Independentemente das circunstâncias externas gosto de desfrutar e abraçar a mudança, a flexibilidade dá-nos muita força para a vida.

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

LMM: A vida é imprevisível, mas como já referi, por onde a brisa me levar e a consciência se cativar.

GD: Um dos grandes prazeres da leitura é que uma viagem literária consegue levar-nos a todo o lado, sem

que saíamos do lugar. Qual é a sua viagem de sonho?

LMM: Temos todo o universo dentro de nós – a viagem para dentro de nós é a minha viagem de sonho.

GD: Qual foi a pergunta que ficou por fazer?

LMM: Talvez onde podem ver-nos? Podem seguir os “Freeacro Souls” Ao vivo:

– Casino de Espinho, no espectáculo Boheme the Show (Acroyoga Dance, Salsa e Tango);

– Nas ruas da Ribeira ou no Cais de Gaia (e desfrutar da magia da arte de rua).

Curtas e rápidas

GD: Teatro ou cinema?

LMM: Teatro

GD: Prosa ou verso?

LMM: Ambos

GD: Falando de posições, prefere ser base ou voador?

LMM: Ambas

GD: Primavera ou Verão?

LMM: Ambas

GD: Beijo ou abraço?

LMM: Abraço

GD: Jazz ou rock?

LMM: Ambos

GD: Foz/Matosinhos ou Porto/Gaia?

LMM: Ambos

GD: 25 de Abril?

LMM: A força da mudança.

GD: Séries ou filmes?

LMM: Nenhum

GD: Francesinha ou tripas à moda do Porto?

LMM: Nenhum

GD: Mar ou montanha?

LMM: Ambos

GD: O nome de um restaurante que não podemos perder quando formos a Espinho?

LMM: A Fidalguinha de Espinho

GD: Volodymyr Zelensky?

LMM: Estamos todos conectados, em interdependência; muita compaixão para todos os envolvidos no conflito.

GD: Grupo Desportivo BPI?

LMM: Família.



Fiordes da Noruega e da Suécia



Viagem à Noruega e à Suécia, via Frankfurt, de 12 a 21 de Junho de 2022. Grupo de 25 pessoas apoiado num programa da agência de viagens Tryvel, sendo 7 do Grupo Desportivo, focado nos aspectos paisagísticos, culturais, históricos e sociais.

Por Carlos Galvão

➤ Fomos acompanhados por um guia, Hossein, por parte da Tryvel, competente e atento a todas as incidências da viagem, e por um guia local, o Igor, português radicado na Dinamarca, mas casado com uma norueguesa, que nos transmitiu muitos conhecimentos e informações históricas, culturais e sociais, sobre as várias civilizações *vikings* dominantes na sua respectiva época.

Como curiosidade, a Noruega é independente desde 1905, tem a língua oficial norueguesa, é uma monarquia parlamentar, de religião luterana, o actual rei é Haroldo V, ocupa cerca de 385 207 km² de território, tem uma população de 5 425 000 pessoas, salário mínimo é 1070 euros e a sua economia assenta na exportação de petróleo e derivados, máquinas e equipamentos, madeiras, metais, produtos químicos, navios e peixe. É considerado um dos países mais desenvolvidos e ricos do mundo.

Visitámos em primeiro lugar a cidade de Bergen, com 250 000 pessoas e que está cercada por 7 montanhas. É uma das cinco cidades universitárias do país onde pudemos observar as suas casas de madeira muito coloridas. Apreciamos a Igreja

de Santa Maria, a Sala de Haakon, o Grieg Hall, um edifício negro em forma de piano de cauda, bem perto do colorido e pitoresco mercado de peixe onde almoçámos. Subimos no funicular ao monte Floyen, não podendo apreciar a vista por causa do nevoeiro, mas o Hossein compensou-nos com a mostra duma foto de outra viagem e que mostra uma vista admirável. Visitámos também a casa museu do compositor Edvard Grieg.

Seguimos para o Hotel Stalheim, com uma bela vista, passámos por um grande túnel para Flam, viajámos de barco para Gudvangen, visitámos a cidade de Sognefjord e navegámos pelo fiorde mais bonito da Noruega – o Naeroyfjord. Em Utrendal, pequeno porto no fiorde de Sogn, provámos queijos locais e uma bela sopa. Apanhámos o comboio Flam-Myrdal-Flam e apreciamos paisagens admiráveis com muitas cascatas, e na principal assistimos à dança de uma bela moça traduzindo uma lenda em que atraía as pessoas que se perdiam na floresta e as transformava em *Trolls* – uma figura mítica norueguesa. Acabámos o dia em Balestrand.

No 4.º dia visitámos Dragsvik, cruzámos



o Sognfiorde, desembarcámos em Hella e dirigimo-nos a Sogndal, passando por várias aldeias pitorescas com bosques e campos de cultivo até chegarmos a Skei, ao pé do maior glaciar do continente europeu – *Jostedalbreen* – e continuámos para o impressionante glaciar de Briksdal, recorrendo a pequenas viaturas motorizadas, tendo acabado o dia num hotel de Olden.

No 5.º dia embarcámos no *ferry* que atravessou o impressionante fiorde Geiranger até à cidade com o mesmo nome. Continuámos até ao miradouro Dalsnibba, a 1500 m de altitude com uma vista panorâmica muito bela sobre um glaciar imenso.

No 6.º dia seguimos em direcção a Oslo, tomámos um *coffee-break* no Grotli Hoyfjellshotel, todo feito de madeira, passámos por Lom onde visitamos Stavkirke, a igreja de madeira mais antiga da Noruega – do século XII. Prosseguimos via Otta deixando a região de fiordes, caracterizada por montanhas e lagos; visitámos Lillehammer, concentração de casas de madeira com vista para o lago Mjosa e rio Lagen, cercados por montanhas. Observámos a plataforma de saltos de esqui que recebeu os Jogos Olímpicos de Inverno de 1994, e da Juventude de 2016, e acabámos em Oslo.

No 7.º dia, em Oslo, visitámos o Museu Kontiki, relativo a barcos e artefactos das expedições de Thor

Heyerdahl, réplica de barcos pré-colombianos utilizados para viajar e navegar à deriva com as correntes marítimas, passeámos pelo Parque Vigeland, um tesouro cultural do escultor Gustav Vigeland, com estátuas nuas de bronze e granito que retratam as fases da vida de um ser humano, do nascimento até à morte. Seguimos para a Ópera, que vimos só por fora, pelo Palácio Real e pela rua principal Karl Johan. Vimos uma vista panorâmica de Oslo na colina Holmenkollen e o famoso trampolim de saltos de esqui onde foram celebrados os Jogos Olímpicos de Inverno de 1952. Visitámos o Museu Munch, com as pinturas de Edvard Munch sendo o mais famoso quadro *Grito*.

No 8.º dia, saímos de Oslo em direcção a Estocolmo atravessando bosques noruegueses e suecos na região de Varmland e almoçámos em Karlstad. Seguimos para Mariefred, onde admirámos o Castelo de Gripsholm (do século XVI), e no trajecto para Estocolmo observámos a paisagem que alterna imensos bosques verdes com límpidos lagos.

No 9.º dia, visita a Estocolmo, considerada uma das capitais mais bonitas do mundo, construída sobre 14 ilhas do arquipélago de Estocolmo com aproximadamente 24 000 ilhas, com paisagens fascinantes, com imponentes edifícios de arquitectura medieval e também do pós-modernismo do século XXI e o encanto

único de ser banhada pelas águas do mar Báltico e do lago Malaren. Aproveitámos para visitar o Palácio de Dottingholm e a Câmara Municipal, de arquitectura contemporânea do século XX, com as suas Sala Azul e Sala Dourada em estilo bizantino, com famosos mosaicos cobertos de ouro de 18 quilates, onde todos os anos se realizam no dia 10 de Dezembro o banquete e o baile de gala da entrega dos prémios Nobel.

Visitámos também a cidade velha, Gamla Stan, com as suas ruelas de pedra, onde se encontra o Palácio Real, com 608 salões e o maior do mundo, a Catedral Storkyrkan, com 700 anos de história, e o famoso Ice Bar, com temperatura de -5°C e onde provámos uma bebida. À noite tivemos um jantar a bordo de um cruzeiro nos canais de Estocolmo.

No 10.º dia, visitámos o Museu Vasa, histórico e temático, com o navio de guerra sueco do início do século XVII, afundado quando deixava o porto na sua primeira viagem e posteriormente recuperado. Por fim visitámos Skansen, museu a céu aberto que inclui um jardim zoológico, situado na ilha de Djurgarden, fundado em 1891 por Artur Hazelius, para mostrar o modo de vida da Suécia nos últimos séculos.

Como curiosidade, a Suécia é uma monarquia parlamentar, independente desde 1905, religião luterana, o rei actual é Carlos Gustavo XVI, com 450 295 km² de superfície, 10 402 000 habitantes, salário mínimo de 1700 euros e a sua economia assenta na produção e exportação de máquinas e aparelhos, veículos e material de transporte, metais, produtos químicos e minerais. O seu PIB é de 550 mil milhões de USD que se compara com o da Noruega, 262 mil milhões de USD, e com o de Portugal, de 231 mil milhões de USD.

Em suma, uma viagem muito agradável, cansativa, bem dirigida e bem conseguida e que se recomenda. <

A propósito da Ponte de Arouca

Bastaria dizer que Portugal é o melhor país do mundo, o mais bonito, com as mais belas vilas e cidades – escuta-se por aí –, praias de sonho, ilhas paradisíacas e campo de fazer inveja. O assunto ficava arrumado e não corria o risco de esquecer algum aspecto, ou de ferir susceptibilidades.



Por Madalena Canteiro

> Mas Portugal é muito mais: tem uma história incrível, desenhada com bravura por terra e por mar, e recheada de curiosos pormenores que foram definindo Portugal.

Somos inclusivos, hospitaleiros, aventureiros e diplomatas... e irreverentes.

Temos a melhor gastronomia do mundo (dúvidas?!), os melhores vinhos, e o melhor clima.

Estou sempre no ir, desejosa de conhecer novas gentes e locais. As viagens alargam horizontes e inspiram.

Após a libertação que teve no contexto

doentio da pandemia que se arrasta, agravado pela súbita e estúpida guerra na Europa, que também já leva cinco meses, foi um fim-de-semana praticamente sem notícias, e por isso livre e “descontaminado”.

Mas o fim-de-semana foi muito mais que uma espécie de desintoxicação e de regresso à “normalidade”!...

No dia 28 saímos de Sete-Rios em direcção a S. João da Madeira para uma visita ao Museu da Chapelaria, um museu de se lhe tirar o chapéu!

Foi inaugurado em 22 de Junho de 2005 pelo Presidente da República Jorge Sampaio. É o único museu da Península Ibérica dedicado ao fabrico do chapéu. Integra a Rede Portuguesa de Museus e é um dos principais ícones culturais de São João da Madeira.

Tem uma sala de exposições temporárias e apresenta, pela primeira vez, a coleção de um criador de chapéus nacional, Luís Stoffel.

São chapéus, toucados, *fascinator*s, acessórios de cabeça esculturais e máscaras, alguns criados especificamente para esta exposição, e outros, que irão integrar o acervo do museu.

Seguimos para Santa Maria da Feira – um belíssimo almoço da Adega do Monhé. Foi uma experiência absolutamente fabulosa! Incrível desde a apresentação, a simpatia dos funcionários... Ambiente





muito agradável, pessoas muito simpáticas e comida muito saborosa. O *chef* supersimpático até nos explicou a confecção de alguns pratos típicos do restaurante, como o cozido à portuguesa no pão.

Seguimos para a belíssima praia de Miramar, em Vila da Feira. É um lugar maravilhoso, com vista sensacional. Visitámos a capela do Senhor da Pedra, do séc. XVII, em plena praia e que amiúde fica cercada pelo mar como se de uma ilha se tratasse. Diz-se que em tempos remotos ali existiu antes um altar pagão e é lugar místico. A verdade é que há muita gente que tem um interesse e devoção por este lugar.

Rumo a Grijó para uma visita ao Mosteiro de São Salvador de Grijó.

O complexo conventual é constituído pela igreja, de planta longitudinal de nave única, e pelas dependências conventuais, situadas à direita, com claustro de planta quadrada.

No espaço adjacente à igreja foi construído o claustro, de planta quadrada, com dois registos, tendo no primeiro a ordem jónica e no segundo a ordem coríntia. O registo superior é coberto por tecto de madeira. No espaço do claustro existem diversos painéis de azulejos policromos com figuras de apóstolos e doutores da igreja. Ao centro do espaço claustal foi edificado um chafariz de modelo flamengo, decorado por carrancas. Na ala norte do claustro foi depositado o túmulo de D. Rodrigo Sanches, filho ilegítimo de D. Sancho I. Clas-

sificada como Monumento Nacional desde 1910.

Pelas 19h, *check-in* no Hotel Dighton, em Oliveira de Azeméis; quartos amplos e confortáveis, funcionários simpáticos. O jantar estava óptimo, os alimentos eram todos de excelente qualidade, e o pôr do sol, fantástico.

Dia 29: Rumo a Arouca

Ponte de Arouca – travessia da ponte pedonal.

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

Como é hábito, ao turismo de paisagem juntamos o interesse do património. Acompanhados pelo Prof. Miguel Soromenho, que nos ia transmitindo a cultura da região, e da gastronomia locais:

Depois da travessia da ponte suspensa, nada como uma boa refeição. Almoçámos no restaurante Casa dos Bifes Silva, em Alvarenga.

Muito bom: vitela a desfazer-se, e pudim de ovos e leite-creme queimado na hora, e branco à pressão fresquinho, tudo 5 estrelas a memorizar – vale muito a pena –, e a simpatia do *staff*.

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

Acompanhados pela amiga Fátima Pereira, do Grupo Desportivo, sempre atenta ao nosso bem-estar, proporcionou-nos dois dias de convívio maravilhosos. <

+900
Parceiros

Consulte as nossas
parcerias em
www.gdbpi.pt.

 **BPI**
GRUPO DESPORTIVO
Grupo  CaixaBank



Roma e Vaticano deixam-nos sem palavras

Ponto alto da viagem, a audiência papal, com o Papa Francisco a menos de 2 metros de nós, o Museu do Vaticano, os jardins, a Capela Sistina, a Basílica de S. Pedro, o génio de Miguel Ângelo.

Por Rui Simplicio

> Viagem com os reformados, mais uma vez com visitas a sítios fantásticos: Gianicolo, com um importante papel histórico; a panorâmica da cidade; as Termas de Caracala; o Circo Máximo; o Arco de Constantino; o Coliseu; os Fóruns Romanos, antigo centro comercial, político e religioso da cidade; os Fóruns Imperiais; os Mercados de Trajano; a Praça Venezia e o Monumento a Vítor Emanuel; Bairro de Trastevere, dos mais agradáveis com o clima boémio.

Ponto alto da viagem, a audiência papal, com o Papa Francisco a menos de 2 metros de nós, o Museu do Vaticano, os

jardins, a Capela Sistina, a Basílica de S. Pedro, o génio de Miguel Ângelo.

A Praça de Espanha, o Panteão, a Praça Navona e a incontornável Fontana de Trevi.

O hotel estava muito bem localizado, restaurantes bons, com a cereja no topo do bolo – o restaurante da Fátima, portuguesa, que nos serviu uma ementa a recordar o melhor de Portugal com um vinho italiano, mas bom.

Um agradecimento especial à Natércia e à guia local Quica.

Voltaremos a Itália, a Roma e ao Vaticano.



Alugue por 7 noites e pague só 6

De 23 de Abril
a 28 de Maio
e de
24 de Setembro
a 8 de Outubro



GRUPO DESPORTIVO

Grupo  CaixaBank

Apartamentos disponíveis
de 1 de Abril a 31 de Outubro

www.gdbpi.pt

Caminhada a Fátima em 6 etapas

Etapa espectacular. Um grande obrigado a todos, ao ... pelo apoio e pelo incentivo dados, em especial pelo moscatel e pelo bolinho de chocolate.

Bom dia, boa viagem de regresso! É muito bom conhecer-vos, quem sabe vamos juntos a Santiago?

Por Rui Simplicio



> Caminhada ou peregrinação em seis etapas, e assim conseguimos percorrer o caminho para Fátima, conhecido por trilho do Tejo, com início no Parque das Nações, em Janeiro e fim em Maio.

Apenas para publicar alguns comentários.

– E assim começou a nossa viagem até Fátima. Primeira etapa superada. Juntos iremos superar as próximas.

– Muito bom dia, espero que estejam todas bem... ontem o esforço foi grande, encontrar o equilíbrio dos diferentes ritmos é parte de um caminho em grupo, uma lição que o caminho nos ensina com o tempo. Continuem os treinos regulares. Parabéns.

– Estamos a passar bem, sem qualquer dor.

– Serve também para lembrar para as viagens: as nossas malas... metade não usamos.

– Mais uma etapa vencida. Parabéns

– Ainda bem que está tudo bem. Continuação de boa recuperação. Contamos contigo.

– Olá, bom dia a todos! Eu estou muito bem, feliz por vos ter acompanhado nessa caminhada. Beijinhos. Boa recuperação. Cantem baixo para não incomodar os vizinhos.

– Bom dia. Nós estamos bem. Ontem foi

chegar, tomar banho e ir para uma janturada com os amigos. Até nos esquecemos do cansaço.

– Somos muito fotogénicos, mesmo com coletes de trânsito.

– Tivemos tanta sorte com o tempo bom, sempre a acompanhar-nos.

– Obrigado a todos. Que bela companhia num passeio onde fomos todos muito bem: uns valentes. Bom descanso e bom fim-de-semana.

– Como habitual estamos todos de parabéns. Vencemos mais uma etapa, já só faltam 3 e menos de 60 km.

– Minhas queridas e meu querido, a minha vida de há um ano para cá tem sido pautada por incertezas, de muitos medos e muita falta de confiança, com esta caminhada e todos vós a minha vida tem estado a mudar aos poucos, e hoje consigo sentir-me como uma mulher nova, cheia de fé, confiança e muito Amor, por tudo isto. Vou estar sempre grata a Deus e a Nossa Senhora, por vos ter posto no meu caminho. Muito obrigado.

– Bom dia, nossa próxima caminhada tem duas subidas jeitosas: Chã de Cima e Serra de Santo António. Aproveitem estes dias para treinar e subir escadas, passinhos sem arfar, mantendo o ritmo do coração. Um bom treino, subir a Rua do Alecrim.

– Acabei de chegar. Muito obrigada a todos por mais uma caminhada maravilhosa.

– Etapa espectacular. Um grande obrigado a todos, ao ... pelo apoio e pelo incentivo dados, em especial pelo moscatel e pelo bolinho de chocolate.

– Bom dia, boa viagem de regresso! Muito bom conhecer-vos, quem sabe vamos juntos a Santiago?

– Agradecimento especial ao sr. Francisco, motorista que sempre nos acompanhou.

– A nossa querida ... esteve muito bem, testemunho espectacular, especial agradecimento ao Grupo Desportivo, Raízes de Fátima, à Eliana e à Maria Alice. A vossa parceria proporcionou uma experiência única e magnífica a todos os participantes.

Hotel e jantar caseiro, tudo muito bom. <

[Voluntariado]

BPI Voluntariado. Parte de si, fazer o bem.

Arrancou durante a pandemia e tornou-se num desafio maior. O programa BPI Voluntariado juntou as vantagens do digital à força do presencial e, com a ajuda dos colaboradores, reformados e da comunidade próxima do Banco, já mudou a vida a mais de 13 mil pessoas em todo o País.



Veja o vídeo da Semana do Voluntariado



> “O BPI Voluntariado tem tantas e tão diferentes iniciativas que é difícil não encontrar uma com a qual um voluntário se identifique”, começa por dizer Teresa Rocha, voluntária do programa que arrancou em março de 2021 e directora reformada do Banco. Na plataforma do BPI Voluntariado constam iniciativas tão diversas como explicações de Matemática, consultoria informal a instituições de cariz social, plantação de árvores, limpeza do fundo do mar, apoio a pessoas em situação de exclusão social ou remo com pessoas cegas. “Às vezes achamos que só se pode fazer voluntariado em clínicas ou hospitais, mas há muito mais do que isso. Pode ser uma atividade intelectual, física, tanta coisa. E o BPI Voluntariado ajuda-nos, porque consegue pôr as pessoas com as competências certas nas áreas certas”, entusiasma-se João Lopes, também reformado e voluntário do BPI.

A abrangência de áreas do BPI Voluntariado é grande, mas os objetivos são muito precisos, como ilustra a responsável pelo programa, Sofia Vieira Marques: “Por um lado, queremos estar presentes onde possamos fazer a diferença na vida de alguém ou do ambiente, ao longo do ano. Por outro, queremos proporcionar a todos os colaboradores, reformados, familiares, amigos, clientes, fornecedores

e parceiros do BPI iniciativas de voluntariado que abraçam causas diferentes dispersas por todo o país, incluindo as ilhas. Assim, ajudamos os voluntários a encontrarem as iniciativas com as quais mais se identificam ao mesmo tempo que reforçamos o nosso impacto na sociedade. Funcionamos em equipa em prol de um bem comum e, por isso, o BPI Voluntariado só poderia ser um sucesso.”

A Responsabilidade Social sempre foi um pilar do Banco e a formalização do voluntariado numa plataforma organizada e ativa tornou-se rapidamente numa “peça-chave”. Valorizando o conhecimento dos colaboradores e a capilaridade geográfica do BPI, a literacia financeira e o empreendedorismo são pilares deste programa, mas a atuação do BPI Voluntariado abrange vários domínios, como a redução das desigualdades, a educação de qualidade, o combate às alterações climáticas ou a igualdade de género, entre outros objetivos do desenvolvimento sustentável (ODS) da agenda da Organização das Nações Unidas.

Este trabalho, ainda assim, apenas se torna pertinente porque é desenvolvido em rede, junto a instituições capazes de identificar as necessidades mais prementes no terreno. Decorrem daqui os outros dois pilares do BPI Voluntariado, que vi-

sam “proporcionar um maior envolvimento com as instituições que já são apoiadas pelo BPI e pela Fundação “la Caixa” e desenvolver iniciativas de âmbito local”, como refere Sofia Vieira Marques. Para isso, cada iniciativa lançada pelo BPI Voluntariado tem alocado um responsável pela sua coordenação em qualquer ponto do País. A partir daí, é só participar. “Qualquer pessoa pode registar-se e participar neste programa e a adesão tem sido fantástica, porque as pessoas percebem que podem ser úteis de várias formas”, avalia a responsável. Por outro lado, o voluntariado torna-se num novo polo de vida social que abre novos horizontes a beneficiários e voluntários. “Criam-se relações entre as pessoas e elas têm uma continuidade. Na iniciativa de comunicação intergeracional “Apadrinhe um Avô”, os avós mantêm-se com os netos; nas “Explicações para alunos EPIS” (Empresários pela Inclusão Social)], os explicadores continuam com os alunos... E tudo isto só pode fazer bem à saúde, porque fazer o bem melhora a nossa vida e a de todos”, descreve a profissional. <



Dar e receber muito mais.



Percebemos que, com uma pequena acção, podemos fazer a diferença

Cláudia Santos,
colaboradora do BPI

> Em menos de um ano, registaram-se mais de 2000 voluntários na plataforma do BPI Voluntariado e a opinião de quem tem participado nas diferentes iniciativas é unânime: neste tipo de experiências, recebe-se muito mais do que o que se dá. “É muito gratificante”, conta Cláudia Santos, voluntária e diretora comercial na área de Leiria. “Percebemos que, com uma pequena acção, podemos fazer a diferença.”

Cláudia trabalha no BPI desde 1995 e faz voluntariado “há muitos anos”. Quando o programa BPI Voluntariado chegou, praticamente ao mesmo tempo que a pandemia, a possibilidade de continuar a contribuir para a comunidade recorrendo a ferramentas digitais revelou-se uma enorme vantagem. A colaboradora começou a dar explicações a Marcelo, um estudante EPIS do 6.º ano de escolaridade que “tirava notas razoáveis a tudo

menos a Matemática”. “Andava com notas negativas e eu combinei com ele que o premiava se ele melhorasse a nota. Em três meses, conseguimos que ele tivesse um 3. Neste ano lectivo, recomeçámos o nosso trabalho e ele levou para casa um Excelente!”, congratula-se a colaboradora do BPI. Mas não foi apenas a Matemática que Marcelo melhorou. “O professor diz que ele está diferente na forma de falar, mais confiante, mais participativo.”

Como Marcelo, outros alunos não têm possibilidades financeiras para pagar explicações e, à luz dos resultados obtidos, Cláudia foi convidada a apoiar mais dois alunos. Neste momento, dedica quatro horas por semana aos três jovens, mais “algum tempo” ao fim-de-semana, para preparar as sessões. “Estando de coração e espírito abertos, conseguimos sempre encaixar na agenda”, assegura a voluntária. <

[Voluntariado]

Disponibilidade, vontade e compromisso.

> João Lopes, que trabalhou mais de 30 anos no BPI, os últimos dos quais na direcção de um Centro Premier, não tinha proximidade com a realidade do voluntariado, até se reformar e conhecer o programa BPI Voluntariado. Começou por ser Júri no programa de educação para o empreendedorismo da Junior Achievement, avaliou projetos e, em seguida, integrou uma iniciativa de voluntariado inovadora de treino de remo com pessoas cegas com uma enorme vontade de ultrapassar as suas limitações. “Primeiro estamos a ter formação e depois vamos ajudar a praticar a atividade, juntamente com cegos ou jovens com outras incapacidades”, explica o voluntário, que chega a casa “com outra disposição” sempre que participa neste tipo de iniciativas. Como acrescenta Sofia Vieira

Marques, “é muito gratificante o Banco identificar uma necessidade na sociedade e ter a preocupação de capacitar os voluntários para que eles a realizem da melhor forma”. Iniciativas como o remo para cegos proporcionam “equilíbrio e confiança” e promovem a inclusão social, ao mesmo tempo que resultam num “enorme sentimento de utilidade aos voluntários”. No fundo, “todos trabalham para um propósito comum com o objetivo de melhorar a vida de quem mais precisa”, conclui a responsável.

Para pessoas reformadas, como João Lopes, a disponibilidade e a longa experiência profissional tornam o voluntariado ainda mais pertinente e compensador. “Vale muito a pena e é absolutamente necessário. O BPI está de parabéns”, afirma o antigo

colaborador, que acredita: “Uma sociedade que não tem voluntariado é uma sociedade coxa.”

Este reconhecimento do papel central do voluntariado na vida em comunidade é partilhado por Teresa Rocha, que se reformou em 2018 depois de mais de 30 anos nas áreas de sistemas, operações e organização do Banco. Mas há, também, um ganho individual insubstituível. “Enquanto reformada, posso dizer que tem sido ótimo, porque este voluntariado permite-me manter o contacto com o Banco, com os colegas e os amigos que fiz ao longo de mais de 30 anos. É uma forma de manter a comunidade viva”, descreve.

Tal como no caso de João Lopes, começou a fazer voluntariado quando se reformou, e tem resultado num





“Todos os colaboradores, reformados, familiares, amigos, clientes, fornecedores e parceiros podem registar-se e participar no BPI Voluntariado. A adesão tem sido fantástica, porque as pessoas percebem que podem ser úteis de várias formas, trabalhando para um propósito comum”

Sofia Vieira Marques,
responsável pelo BPI Voluntariado



“Uma sociedade que não tem voluntariado é uma sociedade coxa”

João Lopes,
reformado do BPI



“Como voluntária, sinto que estou a fazer acontecer”

Teresa Rocha,
reformada do BPI



“enriquecimento pessoal enorme”. Quando Teresa Rocha pensava em voluntariado, sentia que o seu perfil poderia não se enquadrar nas “actividades mais tradicionais”, que envolvessem essencialmente trabalho físico. “Qualquer pessoa pode ser voluntário, mas devemos escolher a actividade de acordo com a nossa disponibilidade, temperamento e capacidades. E depois, há que respeitar o compromisso assumido voluntariamente de forma profissional”, diz. Quando, no BPI Voluntariado, se deparou com iniciativas ligadas à capacitação de instituições e pessoas, o seu interesse cresceu. “São iniciativas que recorrem às nossas *soft skills* e ao nosso conhecimento e experiência enquanto bancários. Esse aspecto é muito interessante e tem muito potencial”, qualifica a antiga colaboradora do BPI.

Hoje, Teresa Rocha oferece uma “consultoria informal” ao Centro Social de Soutelo, em Gondomar, e acredita que “a reflexão conjunta com a direcção tem contribuído para a otimização de proces-



“e da organização”. “Colaboramos no levantamento e diagnóstico de oportunidades de melhoria e no planeamento das iniciativas, preparamos actas para ajudar a marcar o ritmo do trabalho, no fundo, partilhamos métodos que seguíamos no Banco”, retrata a informática. “Como voluntária, sinto que estou a fazer acontecer. Mas é sempre mais o que se recebe do que aquilo que se dá”, conclui. <

[Voluntariado]

Três perguntas essenciais

2000
voluntários
registados

8000
horas de
voluntariado

312
iniciativas
lançadas

13 500
pessoas
impactadas

Para se registar no
BPI Voluntariado
ou obter mais
informações,
envie um e-mail para
[bpi.voluntariado@
bancobpi.pt](mailto:bpi.voluntariado@bancobpi.pt)



Saiba mais aqui

> Como participar no BPI Voluntariado?

O registo na plataforma do BPI Voluntariado permite conhecer centenas de iniciativas disponíveis no território nacional. A responsabilidade da participação apenas é assumida no momento em que a pessoa escolhe e se inscreve numa das iniciativas. Todos os meses, surgem novos temas e há sempre iniciativas em curso. Em outubro, ocorreu o ponto alto do programa, a Semana do BPI Voluntariado, em que o Banco ofereceu meio dia a todos os colaboradores que quiseram fazer e experimentar o voluntariado. O sucesso desta Semana vai repetir-se este ano.

Quem pode ser voluntário?

O programa foi inicialmente lançado para colaboradores e reformados do Banco, mas depressa se estendeu a familiares, amigos, parceiros, fornecedores, clientes e à comunidade em geral. O importante é que as necessidades identificadas no terreno conheçam respostas rápidas e eficazes.

Que tipo de iniciativas existem?

Desde conversas interculturais entre mulheres refugiadas e mulheres portuguesas a iniciativas de literacia financeira, ajudar pessoas vulneráveis a entrar no mercado de trabalho ou explicações a crianças carenciadas são diversas as iniciativas disponíveis no BPI Voluntariado. Eis alguns exemplos:

Actividades: surf adaptado, remo com pessoas cegas, plantação de árvores, limpeza do fundo do mar, passeios à praia de pessoas que nunca ou raramente viram o mar.

Iniciativas de capacitação: apoio e consultoria informal a instituições, iniciativas de literacia financeira, apoio a pessoas em risco de exclusão social.

Trabalho com jovens: programas de empreendedorismo, explicações, formação, avaliação de projectos, visitas culturais com jovens carenciados.

Apoio a seniores: contar histórias a seniores, “apadrinhar um avô”, visitas a instituições sociais, actividades lúdicas. <

**Semana
BPI Voluntariado
de 24 a 30 de
Outubro.
Contamos
consigo?**

Se ainda não o fez, registe-se na Plataforma BPI Voluntariado e conheça as dezenas de iniciativas de voluntariado que temos. Depois, escolha aquela com que mais se identifica e inscreva-se! As iniciativas desta semana serão disponibilizadas a partir de 3 de outubro e estarão devidamente identificadas.

**Parte de si, ajudar quem mais precisa.
Junte-se a nós.**



De comer e chorar por mais – Setembro

Comida verdadeira e fado castiço é no Devagar, Devagarinho.

Por Rui Duque

> Nada melhor para dois dedos de conversa, que uma boa refeição e uma excelente noite de fados.

Nas casas de fado não há amplificação de som. Canta-se ao natural.

Ali, o silêncio e a intensidade baixa da luz são os elementos-chave para a emoção e para a performance do fadista.

Temos tido tudo isto e também sócios corajosos que nos presenteiam com um extra.

Se ainda não veio, apareça. Se já veio, convide um amigo ou uma amiga. Surpreenda-os.

Haverá sempre lugar para comer, para conversar e para fazer silêncio, porque aqui a voz encanta, mas o silêncio é de ouro.

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

Realização: 29 de Setembro
Inscrição até: 22 de Setembro
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: lugar de estacionamento. Despesas de carácter pessoal

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

Inscrições limitadas mínimo de 18 e máximo de 25 pessoas

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



De comer e chorar por mais – Outubro

Comida verdadeira e fado castiço é no Devagar, Devagarinho.

Por Rui Duque

> Todas as noites que organizámos até agora têm sido noites cheias. Cheias de público, cheias de emoção e cheias de elogios. Efectivamente muitos sócios têm feito questão de nos dar os parabéns pela iniciativa.

Aqui a comida não ganha estrelas Michelin, mas é comida de conforto e feita numa grelha que foi aquecida com carvão verdadeiro.

Casa de fado vadio com um ambiente fantástico e descontraído e muito simpáticos! Cantam: o vizinho, o gerente, a cozinheira, o artista da grelha, e até o sócio do Grupo Desportivo e... se alguém for a passar na rua, pode entrar e cantar um fadinho também.

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

Atreva-se a atrever-se.



Realização: 27 de Outubro
Inscrição até: 20 de Outubro

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: lugar de estacionamento, despesas de carácter pessoal

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

Inscrições limitadas, mínimo de 18 e máximo de 25 pessoas

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



O S. Martinho, as castanhas assadas e a água-pé

Para manter a tradição vamos comemorar o S. Martinho na Quinta de Monte Redondo, em Negrais, que alguns de nós já conhecem, e é muito boa, local onde vamos realizar esta grande festa.

Por Rui Simplicio

➤ Da parte da manhã faremos um passeio até e por Torres Vedras.

A ementa: aperitivos, com salgadinhos, linguiça e morcela assada, palitos de queijo e presunto; o almoço, com sopa rica de peixe, bacalhau com natas e broa; para sobremesa, leite-creme, arroz-doce e salada de fruta. O lanche: churrasco, com febras e entremeada, caldo-verde e as castanhas – assadas e cozidas.

A animação vai estar a cargo do Tonecas, com muita música portuguesa, brasileira e africana. Contamos consigo, e com os seus familiares e amigos.

A seguir ao almoço, faça um passeiozinho ali à volta, volte ao restaurante, dê um pezinho-de-dança, lanche, coma castanhas assadas ou cozidas, acompanhe com água-pé, e, na hora da despedida, saiba qual será o seu próximo evento. <

Realização: 12 de Novembro
Inscrição até: 31 de Outubro
Ponto de encontro: Sete-Rios
Hora: 9.30h
Valor: 42,50 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 30,00 euros
Inscrição inclui: transporte, almoço, animação



Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

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



As inscrições são limitadas. Cumpriremos todas as regras de segurança que porventura existam, divulgadas pela DGS.

Ficha de inscrição

disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo

S. Martinho no Douro

A tradição exige que esta data seja celebrada com um magusto.

Por Victor Camisão

➤ É tradição, no S. Martinho, fazer-se um magusto que implica assar as castanhas e beber o vinho novo, produzido com a colheita do Verão anterior.

Como não podíamos deixar passar esta



data sem organizar mais uma reunião de “amigos”, apresentamos a nossa proposta para esse fim-de-semana. <

Programa

Dia 12 de Novembro

08.15h – Partida em autocarro, junto à estação do metro do estádio do Dragão
Visita ao Palácio de Mateus
12.00h – Quinta da Pacheca, para almoço com animação

Menu: Entradas; taco de robalo com brandade de camarão, tornedó de vitela maronesa com chalotas e batata gratinada; sobremesa

Estada e jantar no Hotel Vila Galé Douro
Menu: Sopa ou entrada, polvo à lagareiro com batatinhas assadas, sobremesa

Dia 13 de Novembro

Visita ao miradouro de S. Leonardo da Galafura
Almoço e regresso ao Porto

Realização: de 12 a 13 de Novembro

Inscrição até: 31 de Outubro

Ponto de encontro: junto à estação de metro do estádio do Dragão

Hora: 8.15h

Valor: 200 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 140 euros sócios

Suplemento de quarto individual: 40 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: autocarro, alojamento, refeições, seguro de acidentes pessoais

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

O pagamento poderá ser efectuado em até: 6 (seis) prestações, com início

na data da inscrição e final em Dezembro

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_1646657148.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Noite de jantar com fado castiço



Noite temática no Restaurante Devagar, Devagarinho com fado castiço à mistura.

Por Carlos Galvão

➤ Na última quinta-feira do mês de Junho realizou-se um evento temático no Restaurante Devagar, Devagarinho, em Lisboa, que incluiu uma sessão de fado castiço.

Teve a presença de 18 associados e familiares do Grupo Desportivo, que não deram por mal empregado o tempo despendido.

Assim, para além da parte gastronómica, que constou de aperitivos, entradas, escolha de um prato de carne ou peixe, sobremesa e café, tivemos a parte lúdica, que foi uma surpresa muito agradável para os presentes.

Actuaram fadistas amadores e uma fadista profissional. Pelos amadores actuaram os fadistas residentes – o sr. Nélson e um

companheiro, que são simultaneamente dono e empregado do restaurante e que interpretaram 9 fados com letra popular e com excelente qualidade musical.

Intercalarmente ouvimos a fadista profissional Maura, que podemos ver regularmente na conceituada casa de fados Faia, que interpretou 6 fados de grande qualidade. Tivemos ainda a contribuição de 2 fadistas amadores, amigos da casa – o António Costa e a Rosinha –, que demonstraram uma boa qualidade musical e interpretaram 4 fados com letra igualmente popular. Acompanharam os fadistas dois excelentes músicos: na guitarra portuguesa, o Micael Gomes, e na viola, o Pedro Soares, que também interpretaram temas musicais de muito bom gosto.

Tivemos pena de que chegasse ao fim esta noite agradável que nos proporcionou uma boa experiência de nível gastronómico e um bom espectáculo musical, com excelentes intérpretes de fado.

Está no bom caminho o Grupo Desportivo e assim esperemos pelas próximas «últimas 5.^{as}-feiras dos meses seguintes».

Luxo – Programa do melhor de Portugal

Ambiente típico em Alfama, almoço muito bom e espectáculo de grande craveira. Almoço com Amigos era o título, decorreu no 1.º de Maio, e mais de meia centena de sócios e familiares comemoraram connosco.

Por Rui Simplício

➤ Almoço com Amigos, era este o título; a data, o 1.º de Maio; e o objectivo, combater o afastamento e o isolamento que se



tem feito sentir, por efeito da pandemia que tem vindo a assolar o nosso país.

Todos nós temos saudades – seja de quando éramos mais novos, seja de colegas e amigos, seja dos familiares que saíram do País, seja das vivências que tínhamos e agora não temos.

O covid em grande, era dia da Mãe, mas mesmo assim mais de meia centena de sócios e familiares responderam «presente!» ao almoço e à animação que se lhe seguiu. Houve até quem, por ser Dia da Mãe, o comemorou na nossa companhia.

Ambiente típico em Alfama, almoço muito bom, mas o elenco, uiiiiii: Mimmo Epifani, dos melhores instrumentistas de bandolim do mundo; José Barros, que linda voz; Beatriz Rosário, das melhores e mais lindas vozes da nova geração de fado, a guitarra portuguesa e a viola dispensam apresentações, Luís Ribeiro e José Elmiro. Espectáculo de grande nível.

Em breve voltaremos a ter os mesmos artistas noutra palco.

Cruzeiro de S. João no Porto

Sob a chancela do Grupo Desportivo BPI, embarcámos no Pirata do Douro e... o fogo foi seguido por milhares de foliões em ambas as margens e por nós, num merecido mimo, no convés da embarcação.

Por Ondina Couto

> Os três santos populares meteram mãos à obra e proporcionaram-nos uma noite de S. João de excelência. Santo António, homem de grande viagem, abriu caminho; o S. Pedro, a quem se atribui poderes sobre a meteorologia, afastou as cortinas nublosas e deu-nos uma noite quente e de céu limpo; S. João (Baptista), neste seu popular pendor profano, derramou alegria nos nossos corações, fustigados que andavam e andam pelos rigores da pandemia e pelos ecos das guerras...

E, sob a chancela do Grupo Desportivo BPI, embarcámos no Pirata do Douro...

A navegação foi suave, sem sobresaltos, sardinhas saborosas; o serviço, cortês e aseado; a diversão foi garantida com música e o espírito e a folia dos participantes...

E eis que chega a meia-noite. Fez-se silêncio, os olhares voltaram-se em unísono para as águas serenas do nosso rio Douro, e deliciaram-se com o generoso espectáculo de pirotecnia. Neste ano, sem envolver a Ponte de D. Luís I (finalmente em merecido restauro), o fogo



manteve o calor visual e foi seguido por milhares de foliões em ambas as margens e por nós, num merecido mimo, no convés da embarcação...

Viva a alegria!

Vivas ao S. João!



Caminho de Santiago pela Costa – 12.ª etapa

Padrón / Santiago de Compostela. Finalmente, terminámos o périplo de 12 etapas. Qualquer esforço merece a pena para chegar à praça do Obradoiro e, por fim, abraçar o apóstolo Santiago.

Por Isabel Magalhães

> Esta crónica vai pequenina para que a 11.ª tenha o destaque que merece.

Como o resto do Caminho Português na sua passagem pela Galiza, a etapa foi relativamente fácil com uma pequena subida assinalável antes de chegar a O Milladoiro.

A etapa Padrón-Santiago de Compostela é o regresso aos trilhos urbanos desenhados a pensar em carros. Após a cidade romana começamos a trilhar caminho pelo último bosque que vamos encontrar. O restante percurso é feito de volta à estra-

da que nos foi acompanhando ao longo do tempo, a N-550.

A travessia faz-se num espaço de transformação social, entre aldeias e cidades modernas, como O Milladoiro.

Em Santiago pudemos jantar e dormir muito confortavelmente para no dia seguinte, depois do almoço, regressarmos ao Porto.

É tempo de colher os frutos da caminhada, descansar e começar a planear a próxima. Falámos com o Caldas e com a Rosa para ser um Porto-Fátima. Vamos a ver!



Caminho de Santiago pela Costa – 11.ª etapa

Publica-se as versões de 2 grupos, os da frente e os atrasados. Nesta caminhada até Vilanova de Arousa / Padrón, por causa da pouca sinalética encontrada, um marco indicava duas variantes do caminho. À esquerda o passeio fluvial, que acompanhava o rio Ulla, e em frente a variante espiritual. O grupo de caminheiros adiantado seguiu em frente, enquanto o outro, não avistando os primeiros, virou à esquerda.

> Versão do grupo mais atrasado – Por Valente Jorge

Quando comecei a pensar na crónica que o Caldas e a Rosa Maria me pediram para fazer, veio-me logo à memória o início naquele sábado chuvoso e ventoso na Sé do Porto quando iniciámos esta aventura.

Lembrei-me de uma cantiga do José Mário Branco quando, nos anos 70, andava pelas Franças:

*Onde vais, ó caminheiro,
com o teu passo apressado?
Vou ao cais do terreiro
ver o rei Sebastião
Num lençol amortalhado
Voltou num nevoeiro
Num veleiro, sem leme nem gajeiro
e de casco arreventado.*

Quando chegámos a Padrón, com 34km percorridos e 8 horas de caminhada, apeteceu-me perguntar:

«Onde vais, ó caminheiro,
com o teu passo apressado?
Vou ao cais de Padrón
ver o Santiago, que veio
de perto de Jerusalém, dentro
duma “arca de pedra”, feito barco,
arrastado pelo vento,
assoprado pelos anjos.»



Agora vamos então à crónica propriamente dita. Mais ou menos à hora marcada, lá estávamos a entrar na camioneta.

O Caldas e a Rosa Maria fizeram a contagem, estava toda a gente, e toca a andar, que tínhamos ainda muito caminho a percorrer até Vila Nova de Arousa.

Na primeira parte da viagem, tudo calmo: gente ainda a acordar, algumas conversas, risos, até a Rosa Maria com o boicote feito pelo microfone, nos falou da etapa, da sua riqueza e da sua dureza.

Depois o caminheiro Manuel António leu a crónica que ele fez da etapa anterior.

Chegámos a Valença, paragem para o pequeno-almoço ou para tomar um café.

Iniciada de novo a viagem, e já em Espanha começámos o nosso ensaio de canto. Hoje começamos por cantar os parabéns ao Teixeira, à Sónia e à Isabel, e depois atacámos com o nosso reportório.

Chegados a Vila Nova de Arousa, preparado o material para nos proteger da chuva, toca a andar, pernas para que te quero, quase sempre acompanhados pela ria de Arousa.

Percorremos Vilagarcía, Carril Bamio, mas foi Catoira sem dúvida a parte mais agradável da caminhada, apesar da lama e do passadiço escorregadio.

Depois foi a parte com menos interesse, que parecia não ter fim, a acompanhar a linha férrea, até finalmente entrarmos em Padrón, onde nos esperava a camioneta que nos ia trazer de novo ao Porto, para finalmente termos direito ao merecido descanso e para preparar já a jornada.





Versão do grupo da frente – Por Joaquim Pinto

Às 6.30h iniciámos a nossa viagem rumo a Vilanova de Arousa. Até Valença o grupo ia apreensivo com o que a meteorologia descrevia e o que São Pedro prometia para o dia. Tomado o pequeno-almoço, prosseguimos a viagem.

A certa altura, o Fernando apresentou-nos com bolinhos de amor e vinho do Porto.

Devido a problemas técnicos com a aparelhagem de som, as recomendações para o percurso foram comunicadas individualmente.

A crónica da etapa anterior, elaborada pelo Manuel Teixeira, foi lida a meio do autocarro, não se notando a falta do microfone.

Chegou o momento musical. Iniciámos com o nosso hino para, de seguida, cantarmos os parabéns à Sónia, ao Manuel e ao Fernando. Continuámos com o nosso repertório musical, com os acordes, à viola, pelo Valente.

Chegados a Vilanova de Arousa, equipados para enfrentar a chuva e o vento, saímos do autocarro.

Lida a oração do peregrino, iniciámos a etapa que iria terminar em Padrón.

O caminho sempre em asfalto ou passeio pedonal acompanhou a costa, até chegarmos ao porto marítimo de Vilagarcía de Arousa.

Depois, seguimos o passeio marítimo até Porto de Carril, sempre com a enseada de Vilagarcía à nossa esquerda. Carril foi fundada por volta de 1500, tendo sido um dos portos mais importantes da Galiza.

De Carril até Catoira, quase sempre por asfalto, o caminho, com muitas falhas de marcação, não acompanhou a orla marítima. Infelizmente as estradas secundárias que seguimos não permitiram apreciar as paisagens costeiras.

Percorremos a estrada PO-548 até ao Bar/Restaurante O Rancho, momento ansiado para a pausa de almoço. Efectuado o repasto, aproveitando o bónus de São Pedro, sem chuva e vento, iniciámos a segunda parte da nossa caminhada.

De Catoira até Vilar continuámos sempre por asfalto. As falhas de marcação mantiveram-se, deixando dúvidas constantes sobre o caminho

a seguir. Neste troço o grupo, sem querer, dividiu-se. Da pouca sinalética encontrada, um marco indicava duas variantes do caminho: à esquerda o passeio fluvial, que acompanhava o rio Ulla, por uma extensa área verde, com caminhos de cascalho ou passadiços de madeira; e em frente, a variante espiritual. O grupo de caminheiros adiantado seguiu em frente enquanto o outro, não avistando os primeiros, virou à esquerda.

De Vilar a Padrón continuámos sempre por estrada asfaltada. Em Pontecesures intersectámos o Caminho Português Central, atravessámos a ponte sobre rio Ulla e seguimos para Padrón.

Aqui chegados, e uma vez que um dos grupos se encontrava distante do final do percurso, foi decidido que o autocarro se deslocaria para Pontecesures, junto à Repsol, aguardando a chegada dos restantes caminheiros.

Reunido o grupo, iniciámos a viagem de regresso.

Após esta longa caminhada, e para repor as energias, a Sónia ofereceu-nos uns deliciosos pastéis de nata e um bom chiripiti.

No decorrer da viagem descobrimos que havia mais uma aniversariante, a Isabel, a quem cantámos os parabéns.

Importa ainda referir que na estação de serviço de Barcelos se fez uma paragem técnica. Continuámos a nossa viagem até à Senhora da Hora.

Apesar da chuva e do vento, a 11.ª etapa terminou com êxito.



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



O final do Verão e início de Outono pede ainda vinhos brancos e frescos, mas desta feita com maior carácter, estrutura e complexidade. Para além da habitual oferta representativa da maior parte das regiões portuguesas, vamos centrar a oferta deste trimestre na Casta Encruzado, para celebrar a mudança de estação e sempre com uma oferta muito competitiva.

Por **Pedro Ferreira**

- 1) Oferta de 4 referências monocasta Encruzado **preço especial para sócios**
- 2) **Oferta de 1 garrafa José Piteira Alicante Bouchet Tinto 2021** (DOC Alentejo) em encomendas superiores a 35 euros.
- 3) **Entrega em casa gratuita** a partir de 25 euros em compras.
- 4) **Desconto de 20%** na assinatura anual da *Revista de Vinhos*.

Tema do Trimestre – Encruzado

É uma casta branca de qualidade irrepreensível, produtiva, perfeita para a composição de vinhos monocasta ou, em alternativa, para abrilhantar muitos dos lotes do Dão. Tem uma característica distintiva de ser usada para manter um equilíbrio quase perfeito entre açúcar e acidez, proporcionando vinhos sérios e estruturados, untuosos e com uma extraordinária capacidade de guarda. Quando bem trabalhada na vinha e adega, apresenta aromas delicados a rosas e violetas, leves notas citrinas, um pouco de resina, e, em determinadas condições, notas minerais intensas

Tema do Trimestre – Encruzado

Primado Encruzado Branco 2018

Preço: 14,80 euros
Sócios: 10,80 euros

Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; cor palha brilhante e matiz levemente esverdeada. Nariz floral no início, e vai revelando aromas de fruta fresca, nomeadamente maçã e citrinos, com algumas notas tropicais e ervas selvagens. Na boca, excepcional equilíbrio entre a acidez e o álcool evidencia-lhe grande elegância. Sente-se a presença discreta de citrinos, maçã verde e nozes. Final de boca longo em que a complexidade aromática e a intensidade se revelam harmoniosamente.

Servir/desfrutar: acompanha bem pratos fortes, nomeadamente de peixes de forno, bacalhau, algumas carnes e queijos.

Vinho em destaque
desconto
€4,00
por garrafa



Ribeiro Santo Encruzado Branco 2021

Preço: 12,55 euros
Sócios: 9,15 euros

Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; cor cristalina com nuances esverdeadas. Autenticidade da casta, de forma fresca e elegante. Notas de pêra e flores brancas no aroma. Com bom volume de boca e estruturado, evidenciando a tosta da barrica em harmonia com uma acidez quase crocante e o carácter cítrico.

Distinções: 91 Points + “Editor’s Choice” – Wine Enthusiast 2017 reviewed by Roger Voss (2016 vintage)
Mundus Vini Spring Tasting 2017 – Gold Medal (2016 vintage)
XXI Berliner Wein Trophy 2017 – Silver Medal (2016 vintage)

Vinho em destaque
desconto
€3,40
por garrafa



Adega de Penalva Encruzado Branco 2019

Preço: 7,20 euros
Sócios: 9,90 euros

Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; cor amarelo-citrino, aroma delicado e exuberante. Sabor intenso, fresco, dominado pela boa acidez, elegância, complexidade e o carácter da casta.

Servir/desfrutar: ideal para acompanhar crustáceos grelhados, peixes delicados ou carnes brancas.
Para beber desde já, mas com um enorme potencial.

Vinho em destaque
desconto
€2,70
por garrafa



Casa Américo Encruzado Branco 2019

Preço: 10,70 euros
Sócios: 9,55 euros

Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; cor amarelo-limão com laivos esverdeados. Aroma delicado com notas de frutos de polpa branca e casca de citrinos. Na boca é cremoso, com uma bela acidez e um final longo e mineral.

Vinho em destaque
desconto
€1,15
por garrafa



Dona Paterna – Alvarinho / Trajadura Branco 2021

Preço: 7,00 euros
Sócios: 5,15 euros

Notas de prova*: DOC Vinho Verde; sabor: frutado, saboroso, leve e com agradável frescor.

Servir/desfrutar: peixe e marisco.
Castas: Alvarinho e Trajadura



Quinta do Convento Branco 2020

Preço: 12,55 euros
Sócios: 9,15 euros

Notas de prova*: DOC Porto e Douro; vinho de cor citrina com aromas de fruta branca, flor de laranjeira e pedra molhada. Revela-se intenso na boca, com uma acidez crocante e um final longo.

Castas: Gouveio, Rabigato e Viosinho
Distinções: Prata/91 pt International Wine Challenge



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 1,5 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



Quinta das Brôlhas Reserva Tinto 2015

Preço: 12,40 euros
Sócios: 9,00 euros
Notas de prova*: DOC Porto e Douro; um tinto elegante e fresco, de cor vermelha escura e púrpura, com uma boa concentração de aroma de frutos vermelhos maduros e ameixa preta, com um suave toque frutado. Um vinho muito equilibrado e aveludado, terminando longo e frutado.
Castas: Sousão, Tinta Barroca, Tinta Roriz, Touriga Franca e Touriga Nacional



Ribeiro Santo Cimento Tinto 2016

Preço: 19,15 euros
Sócios: 13,90 euros
Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; cor rubi de média concentração. Aroma de frutos silvestres e algumas especiarias. Um vinho muito fresco e jovem. Mesmo sendo de 2016 mantém uma frescura e uma componente aromática jovem. Na boca, rústico e com uma excelente acidez. Um vinho que representa muito bem os clássicos vinhos do Dão.
Castas: Alfrocheiro, Tinta Roriz, Tinto Cão e Touriga Nacional



Adega de Penalva Cerceal Branco 2020

Preço: 9,90 euros
Sócios: 7,20 euros
Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; amarelo-citrino, aroma austero com leve toque de madeira e alguma complexidade. Sabor forte dominado pela frescura da acidez, elegância e a estrutura própria da casta. Um branco que sabe mais do que cheira.
Servir/desfrutar: consumir com pratos fortes, como bacalhau assado, polvo à lagareiro ou morcela tostada no forno.
Castas: Cerceal



Luís Pato Vinhas Velhas Branco 2019

Preço: 10,20 euros
Sócios: 7,45 euros
Notas de prova*: DOC Bairrada/Beiras; apresenta aromas de xarope de pêra, flores brancas, maçãs e amêndoa tostada. Excelente acidez na prova de boca, meio-corpo, seco, limonado e sumarento. Sempre muito gastronómico.
Servir/ Desfrutar: Peixe e marisco.
Castas: Bical, Cerceal e Cercialinho



Espumante Ribeiro Santo Reserva Bruto 2015

Preço: 14,80 euros
Sócios: 10,80 euros
Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; cor amarelo-palha com aroma elegante de frutos secos. Bolha fina e persistente. Boa estrutura e equilíbrio na boca. Contém sulfitos
Castas: Bical, Cerceal e Encruzado



Quinta Vale de Fornos Doc Reserva Cabernet Sauvignon Tinto 2016

Preço: 11,75 euros
Sócios: 8,55 euros
Notas de prova*: DOC Tejo; destacam-se notas muito intensas de frutas maduras e especiarias, bem como aromas balsâmicos. O gosto apresenta uma grande componente tânica, associada a uma grande profundidade. Recomenda-se o serviço a 16°C para consumir a 18°C.
Castas: Cabernet Sauvignon



Infinitude "Indígena" Branco 2021

Preço: 16,50 euros
Sócios: 12,00 euros
Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; na boca, apresenta-se seco, com um carácter vegetal muito vivo e uma acidez vibrante, com notas cítricas e de ervilha torta. Termina com sal e mineralidade.
Servir/desfrutar: acompanha especialmente bem peixes braseados e os aromas vibrantes da cozinha oriental.
Castas: Semillon



Tears of Anima Rosé 2020

Preço: 15,55 euros
Sócios: 11,55 euros
Notas de prova*: DOC Península de Setúbal; intenso e discreto, com notas de tangerina e ameixa verde. Na boca revela um extraordinário equilíbrio entre acidez e doçura com uma refrescante acidez com presença de notas cítricas e frutos vermelhos.
Servir/desfrutar: combina saladas de Verão, sushi e peixe.
Castas: Sangiovese



Astronauta Sauvignon Blanc Branco 2021

Preço: 8,15 euros
Sócios: 5,90 euros
Notas de prova*: DOC Alentejo; a casta Sauvignon Blanc tem aroma de erva-doce cortada e espargo, citrinos, maracujá e botão floral. Propõe vinhos com corpo médio e frescura notada e salivante.
Castas: Sauvignon Blanc



José Piteira Alicante Bouschet Tinto 2021

Preço: 8,15 euros
Sócios: 5,95 euros
Notas de prova*: DOC Alentejo; intenso de cor. No nariz, fruta vermelha e frutos pretos, alguma especiaria e notas tostadas. Robusto, bom volume de boca. Equilibrado e complexo. Final de boca muito agradável.
Castas: Alicante Bouschet.



Mais notas de prova em:
<https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=7036>





Leve, fresca, perfumada e aromática. Quatro adjectivos que põem esta salada no topo das degustações do Verão! Original, saborosa e muito nutritiva – mais três que a elevam a rainha da alimentação saudável. O poder mágico da melancia e do manjeriço.

Por António Rosa

Salada Exótica Mediterrânica

> De regresso a mais um Verão e à vida social que a época nos proporciona. Férias, descanso, praia, desportos vários, muitos almoços e jantares, que já começaram a compensar 2 anos de limitações e que agora é finalmente tempo de voltarmos ao nosso quotidiano.

A alimentação continua a ser aquela dicotómica caixa de pandora, em que, por um lado, tudo o que nos sabe bem, nos faz mal; estigmatizado por tudo o que é saudável, não nos sabe a nada. É um mito.

Cada vez mais, temos opções saudáveis simples ou elaboradas e saborosas, verdadeiramente desafiantes para o nosso palato, que nos ensinam que comer bem pode compensar e ajuda no equilíbrio e na manutenção da nossa saúde e bem-estar.

A minha sugestão para os dias quentes é uma salada exótica, cheia de aromas, sabores e texturas que vos irá conquistar, pela fusão e navegação do imaginário olfactivo e degustativo dos ingredientes de excelência, nutricionalmente benéficos para todos os sistemas que fazem parte de nós e nos mantêm vivos.

Bom apetite!

Ingredientes

(4 pessoas)

- 500 gr de melancia
- 75 g de cerejas
- 75 g de amoras pretas
- 200 g queijo fresco
- 10 folhas de manjeriço
- ½ cebola roxa
- Azeite e sal qb.
- Creme balsâmico

Preparação

1. Comece por descascar a melancia, cortar em cubos pequenos e retirar as sementes.
2. Adicione as cerejas e as amoras.
3. Corte as folhas de manjeriço e espalhe pela melancia, cerejas e amoras para perfumar a fruta com a fragância aromática.
4. Por cima a cebola picada e o queijo fresco.
5. Tempere a gosto com um fio de azeite, sal e creme balsâmico.



Ponte Pedonal de Arouca

Suspensa no céu, 175 metros acima do rio Paiva, em pleno Arouca Geopark, território da Unesco, nasce a 516 Arouca.

Por José Almeida



> Foi na envolvente dos Passadiços do Paiva, junto à cascata das Aguieiras, que nasceu a 516 Arouca, uma obra singular que faz da região uma referência global.

Tem 516 metros de comprimento e apresenta-se 175 metros acima do rio Paiva, e a primeira impressão é a de uma singela linha metálica suspensa no céu.

Ao percorrer a ponte tem uma vista deslumbrante sobre a cascata das Aguieiras e a garganta do Paiva. <

Programa

08.00h – Saída do Porto
09.30h – Chegada a Canelas (Areinho)
10.00h – Chegada ao ponto de acesso à ponte
12.00h – Fim da travessia da ponte (ida e volta)
12.15h – Opção A – não faz os Passadiços do Paiva, saída para o Areinho
12.15h – Opção B – Segue para os Passadiços do Paiva, saída para Espiunca
13.15h – Chegada a Espiunca
13.30h – Almoço

Realização: 24 de Setembro

Inscrição até: 19 de Setembro

Ponto de encontro: Praça de Francisco Sá Carneiro (Junto ao Balcão BPI)

Hora: 8.00h

Valor: 35,00 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 22,50

Inscrição inclui: autocarro, bilhete de acesso à 516 Arouca, ida e volta com entrada nos Passadiços do Paiva, seguro 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 levar calçado confortável e água

Ficha de inscrição disponível em:

https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf

Para mais informação contacte:

o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Orfeão Portuscale

No trimestre passado estivemos: em 28 de Maio, no Encontro de Coros da PT, no Porto; em 5 de Junho na AMOS – Associação de Moselos, próxima de Viseu; e em 26 de Junho em Gondomar, com o Fernando C. Lapa/ Canções do outro lado da rua.

Por Fernando Barnabé

> O Encontro de Coros da PT foi um sucesso. Agradecemos o convite e a oportunidade para podermos ter estado num evento que dignificou os Coros presentes.

Em Moselos fomos convidados pela AMOS – Associação de Moselos a cantar no seu auditório para os seus associados e a população de Moselos. O auditório esteve cheio de público e contou com as presenças da vereadora da Cultura da Câmara de Viseu, Leonor Barata; do presidente da respetiva junta de freguesia, Carlos Santos Lima, e do presidente da AMOS, Luís Afonso Costa. O nosso presidente abriu o encontro, tendo agradecido o convite e a presença de todos.

Em Gondomar actuámos com a Orquestra Portuguesa de Guitarras e Bandalins e ajudámos a interpretar a obra



Canções do Outro Lado da Rua, de Fernando C. Lapa.

Em 1 de Outubro o Grupo Desportivo irá comemorar o seu I Dia Mundial da Música em Viseu com a participação dos 2 coros do Grupo Desportivo, no sentido de levar a todos o que de bom se faz no Grupo Desportivo. <

Do Porto a Fátima em 12 etapas

Pelo Caminho de Santiago, em sentido oposto. Porto / Lourosa / Oliveira de Azeméis / Albergaria-a-Velha / Águeda / Mealhada / Coimbra / Condeixa-a-Nova / Rabaçal / Ansião / Freixianda / Ourém / Fátima.

12 etapas = 230 km.

Por Rosa Moura



> Existem diversas alternativas para chegar ao Santuário de Fátima, mas o nosso desafio é fazer esse percurso a pé, em 12 etapas.

Motivação não deverá faltar. Para alguns será a concretização de um projecto pendente, motivado pela fé ou para cumprimento de uma promessa, para outros será pelo prazer da caminhada em grupo. Seja qual for o motivo, estará sempre presente o espírito peregrino e o fascínio de caminhar pelos “recantos” só acessíveis aos caminheiros.

O percurso proposto, entre o Porto e Fátima, tem uma extensão de sensivel-

mente 230 km, sendo parte de um dos principais Caminhos de Santiago, designado Caminho do Norte, que liga dois dos mais importantes locais de peregrinação: Santiago de Compostela e Fátima.

Sendo uma parte considerável do Caminho de Santiago, em sentido oposto, faz-se uso, sempre que possível, de estradas secundárias e trilhos de grande beleza paisagística. É normal, neste caminho, o cruzamento de peregrinos em sentidos opostos (uns para Santiago, outros para Fátima), tornando-se pontos de referência em situações dúbias.

Pelo caminho vamos cruzar outros caminhos, igualmente importantes e assinalados, nomeadamente o Caminho do Centenário e a Rota Carmelita. Vamos tentar manter o Caminho do Norte, seguindo as setas azuis e/ou as setas amarelas (em sentido oposto).

Será, com toda a certeza, uma agradável e gratificante caminhada!

Se tudo correr como prevemos, na chegada ao Santuário de Fátima deixaremos de ser um grupo restrito...

Bom caminho!

Etapas	Data	Percurso	km
1	03-12	Porto / Lourosa	23
2	17-12	Lourosa / Oliveira de Azeméis	17
3	07-01	Oliveira de Azeméis / Albergaria-a-Velha	21
4	21-01	Albergaria-a-Velha / Águeda	17
5	04-02	Águeda / Mealhada	26
6	18-02	Mealhada / Coimbra	23
7	04-03	Coimbra / Condeixa-a-Nova	16
8	18-03	Condeixa-a-Nova/ Rabaçal	16
9	01-04	Rabaçal / Ansião	20
10	15-04	Ansião / Freixianda	23
11	29-04	Freixianda / Ourém	23
12	06-05	Ourém / Fátima*	16
	07-05	Dia livre em Fátima – Regresso a casa	

*Estada de 1 noite, com jantar e pequeno-almoço em Fátima.

Realização: de 3 de Dezembro a 7 de Maio

Inscrição até: 15 de Novembro

Ponto de encontro: Sé do Porto na 1.ª etapa. As restantes a combinar

Hora: 8.00h

Valor: 300 euros (25 euros por etapa)

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 210 euros (17,50 euros por etapa)

Suplemento de quarto individual:

27 euros

Inscrição inclui: transporte em autocarro para cada etapa, guia, estada na última etapa com jantar e pequeno-almoço (obrigatória a participação em todas as etapas) e seguro

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

Recomendações: faça a inscrição online na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>: deve levar calçado confortável e água consigo

Ficha de inscrição

disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf

Para mais informação

contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo





Calendário Nacional das Visitas Guiadas 2022/2023

Caros associados e amigos, mais um ano se passou, e assim vimos, mais uma vez, apresentar o calendário das Visitas Guiadas para 2022/2023, com novidades e algumas repetições, que infelizmente não puderam realizar-se este ano, devido às fortes restrições impostas pela Covid19.

Por Direção Nacional

> Vamos dar início, como habitual, em Setembro, e esperamos que sejam do vosso agrado.

É sempre a pensar nos sócios, familiares e amigos que vai a nossa escolha, para a qual trabalhamos e inovamos, para que tudo corra pelo melhor.

O calendário para 2022/2023 estará sempre sujeito a eventuais alterações que venham a ser impostas, no caso de qualquer agravamento que possa vir a verificar-se no quadro sanitário do País.

Todas as nossas visitas são acompanhadas, como habitualmente, pelo professor Miguel Soromenho, em Lisboa e por guia credenciado, no Porto

Consulte o regulamento das Visitas Guiadas disponível na nossa página.

As inscrições só deverão ser efectuadas, aquando da publicação detalhada da Visita.



S - 17 de Setembro - Exposição no Museu Nacional Arte Antiga



N - 17 de Setembro - De Viana do Castelo ao Porto



S - 14 a 16 de Outubro - Minas de Sal Gema – Loulé



N - 15 de Outubro - As igrejas do Porto



S - 19 e 20 de Novembro - Museu do Tesouro Real – Jóias da Coroa Portuguesa



S - 10 de Dezembro - Autoeuropa europa



S - 7 de Janeiro - Museu Berardo



N - 14 de Janeiro - De Vila Real ao Porto



S - 10 de Fevereiro - Barragem de Castelo do Bode e Tomar



N - 11 de Fevereiro - Visita guiada aos Paços do Concelho



S - 25 e 26 de Março - Mértola, Castro Verde e Minas de S.Domingos



N - 25 de Março - De Bragança ao Porto



N - 14 de Abril - Porto Downtow



S - 15 de Abril - Forte de S. Lourenço/Torre do Bugio



N - 12 de Maio - Religiosidades de Oliveira do Douro - Trilhos com História



S - Maio – em dia a definir - Bênção dos Rebanhos – Alenquer



S - 16 a 18 de Junho - Arco de Valdevez, Melgaço, Ponte da Barca e Terras de Bouro



Jogos Cruzados – Museu Nacional de Arte Antiga

Não perca esta oportunidade única, visitável só até ao mês de Setembro!

Por Fátima Pereira

> Do longínquo Oriente viajaram nas naus portuguesas não apenas as especiarias, as sedas, as gemas e as porcelanas: da China e do Japão, e ainda de outras paragens, chegou também uma enorme quantidade de jogos que passaram a fazer parte do quotidiano dos ocidentais – tabu-



leiros, caixas, peças e fichas, pertencentes a uma das mais completas coleções conhecidas a nível mundial, mostram o requinte inesperado destes objectos singulares: são obras de arte de escultura, de marcenaria, de ourivesaria, produzidas nos mais ricos materiais, que incluem o ouro e a prata, madeiras raras e exóticas, a madrepérola ou o marfim.

Realização: 17 de Setembro
Inscrição até: 12 de Setembro
Ponto de encontro: Museu Nacional de Arte Antiga

Hora: 10.00h

Valor: 12 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 9 euros

Inscrição inclui: Entrada no museu, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

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/attachs/7030_1656779535.pdf

Ficha de inscrição disponível em:

https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf

Para mais informação contacte:

o Grupo Desportivo

A organização técnica é da

responsabilidade de: Grupo Desportivo



Visitas ao Porto

Começámos com Braga e vamos agora para Viana do Castelo. Como aconteceu na visita anterior, o Grupo Desportivo porá à disposição transporte para o Porto.

Por Jorge Barrote

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

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, pessoas muito simpáticas, uma gastronomia rica e muito mais. Acompanhe-nos nesta visita à bela cidade do Porto!

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

Esta é a 2.^a visita e abrangerá os sócios do distrito de Viana do Castelo.

Contamos convosco.

Programa

08.30h – Saída de Viana do Castelo
10.00h – Provável chegada ao Porto
14.00h – Fim da visita guiada
14.30h – Almoço

Realização: 17 de Setembro

Inscrição até: 10 de Setembro

Ponto de encontro: A definir

Hora: 8.30h

Valor: 30 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 15 euros

Inscrição inclui:

transporte, seguro, visitas e almoço.

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_1646657148.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Minas de sal-gema – Loulé... e outro património algarvio

... outro património algarvio, onde se incluem a antiguidade árabe de Paderne, o gótico meridional de Santa Bárbara de Nexe, os esplendores barrocos de Almoncil, e do palácio e jardins de Estói. ...

Por Fátima Pereira

Realização: de 14 a 16 de Outubro
Inscrição até: 4 de Outubro
Ponto de encontro: Sete-Rios, junto à entrada do Jardim Zoológico
Hora: 16.00h
Valor: 275 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 245 euros
Suplemento de quarto individual: 80 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Inscrição inclui: autocarro, alojamento, entrada nas minas, 3 almoços, 2 jantares, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho
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>. As inscrições são limitadas; consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso site em https://www.gdbpi.pt/attachs/7030_1656779535.pdf
Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



te desconhecido de muitos: incluem-se, aqui, a antiguidade árabe de Paderne, o gótico meridional de Santa Bárbara de Nexe, os esplendores barrocos de Almoncil, e do palácio e jardins de Estói.

Não se esqueçam dos fatos-de-banho, há sempre tempo para uma banhoca na piscina!

Igrejas do Porto

Não é à toa que Portugal, nomeadamente o Porto, é um dos destinos mais procurados para turismo. Venha ao Porto conhecer algumas das mais de 180 igrejas que vale a pena visitar.

Por Duarte Cardoso

Programa

08.30h – Saída da Sé do Porto
 14.00h – Fim das visitas
 14.30h – Almoço

Realização: 15 de Outubro
Inscrição até: 1 de Outubro
Ponto de encontro: Sé do Porto
Hora: 8.30h
Valor: 25 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 5 euros



Inscrição inclui: seguro, visitas e almoço
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_1646657148.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo

Sabe-se que o País encanta com tanta beleza. Os pontos turísticos agradam a todos os gostos – desde destinos de praia até a um belo *tour* arquitectónico.

Adora saber um pouco mais de história e ver os monumentos mais antigos das cidades?! Venha ao Porto conhecer algu-

mas das mais de 180 igrejas que vale a pena visitar.

Contamos convosco.



Cursos de Formação Artística

Por Direcção Nacional

> Em Lisboa:

Estão a decorrer, desde 1 de Julho e até 23 de Setembro, as inscrições para os cursos de formação artística, época de 2022-2023.

As aulas têm duração de 2 horas, em horário laboral ou pós-laboral, e têm lugar de Outubro a Junho, nas instalações do Grupo Desportivo na Rua do Almirante Barroso, 32-6.º andar (à Estefânia). Os interessados

poderão consultar o regulamento no nosso site e inscrever-se através da sua área pessoal, ou preenchendo a ficha editável disponível ou presencialmente na Secretaria do Grupo na Rua do Almirante Barroso.

As condições para sócios do Grupo



Desportivo podem ser consultadas na nossa página.

Esperamos por si.



CURSOS	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE		LOCAL
			Valor	Sócios	
Pintura Prof. Maria Júdice Crimer	3.ª feira	15h às 17h 17h às 19h	30,00	25,00	Rua Almirante Barroso, 32-6.º, em Lisboa
	5.ª feira	15h às 17h 17h às 19h			
Pintura a Óleo Prof. Jorge Veigas	2.ª feira	14.30h às 16.30h 17h às 19h	30,00	25,00	

> No Porto – Escola Utopia

Desconhecemos se já nascemos assim, ou se nos tornamos artistas. Cremos, em qualquer dos casos, em que o treino nos torna mais capazes de nos expressarmos através da arte e de passarmos a ver o mundo ainda mais colorido. É com este propósito que existe a Escola Utopia!

O Grupo Desportivo tem um protocolo com esta escola, que oferece melhores condições aos nossos associados.

Pintura

- Aguarela: da paleta de cores à expressão autoral
- Acrílico: da iniciação à expressão autoral
- Pintura: processos e consequências
- *Atelier* de pintura
- Tutoriais de pintura: em torno de um projecto artístico

Desenho

- Desenho como itinerário para pintura (curso intensivo)

Desenho e Pintura

- Figura Humana: do Desenho para a Pintura (com modelo ao vivo)

Utópicos em Crescimento

- 6-11 anos: Oficinas quinzenais – 3 passos para uma exposição
- 12-15 anos: Oficinas quinzenais – Desenho de palco: entre o desenho, a ilusão e o teatro

Teoria da Arte

- Compreender a arte contemporânea sem dores de cabeça

Viagens quase utópicas

- À descoberta de Florença



Os detalhes e os horários dos cursos mencionados podem ser consultados no anexo: Programa Formativo 2022/2023.

Contacto: Mónica Cardoso; telemóvel 916262009, utopia.arte.ideias@gmail.com

As condições para os sócios do Grupo Desportivo são as seguintes:

1 – A inscrição deve ser combinada previamente entre o aluno (sócio do Grupo Desportivo) e a escola.

2 – A taxa de inscrição de 25,00 euros nos cursos anuais é suportada pelo Grupo Desportivo, desde que o sócio se mantenha durante todo o ano lectivo (11 meses). A falta de cumprimento da fidelização acarreta o débito em conta.

3 – Os sócios beneficiam de um desconto de 20% nos serviços prestados pela Utopia.

4 – O sócio tem sempre de se inscrever através do Grupo Desportivo. <

Ir para fora cá dentro!...

Esta visita foi mais curta, mas não deixou de ser intensa! No dia 25 saímos de Sete-Rios às 8.30h rumo às Caldas da Rainha. A pouco mais de uma hora de Lisboa, descobre-se uma cidade que se orgulha de ser refúgio terapêutico e artístico – eleita cidade criativa pela Unesco.

Por Madalena Canteiro



➤ Reza a história que, em certo dia, a caminho da Batalha, a rainha D. Leonor, há muito afligida por uma ferida que não sarava, terá aqui parado e confirmado as propaláveis maravilhas destas águas termais, mandando erguer, no ano seguinte, um hospital. Corria o século XV, e assim se apresenta, com toques de história de encantar, a fama de Caldas da Rainha, e a razão do seu nome.

A nossa primeira visita: o Museu da Cerâmica, criado oficialmente em 1983, corresponde a um desejo antigo da população das Caldas da Rainha, centro cerâmico de reconhecida tradição.

Este museu fica no Parque de D. Carlos I, no centro da cidade; descobre-se um jardim romântico com a mão de um caldense ilustre, o arquitecto Rodrigo Berquó, responsável pela revitalização do parque e pela criação de um lago artificial e de alamedas arborizadas. É considerado um dos parques mais ricos em biodiversidade do país. No interior do parque visita-se um dos espaços museológicos de nota da cidade.

Instalado na antiga Quinta do Visconde de Sacavém, adquirida para o efeito em 1981, o Museu da Cerâmica situa-se na zona histórica da cidade, junto ao Parque de D. Carlos I e próximo da actual Fábrica Bordallo Pinheiro.

São de realçar as decorações cerâmicas que ornamentam todo o conjunto onde se podem encontrar azulejos dos séculos XVI ao XX, estatuária, elementos arquitectónicos cerâmicos, como as gárgulas em forma de dragão ou de javali que se vêem nas fachadas do palacete e se aliam aos painéis de azulejo, frisos e cercaduras. Estas decorações conferem ao espaço do

museu um aspecto peculiar que favorece a fruição de um importante património cerâmico, tornando-o também um local privilegiado de lazer.

O acervo do museu integra diversas colecções representativas da produção das Caldas da Rainha e de outros centros cerâmicos do país e do estrangeiro. As colecções compreendem peças da cerâmica antiga caldense dos séculos XVII e XVIII e núcleos da produção do século XIX e primeira metade do século XX. São de salientar os trabalhos da barrista Maria dos Cacos, autora de peças utilitárias antropomórficas, e de Manuel Mafra.

Merece um especial destaque o núcleo de obras da autoria de Rafael Bordallo Pinheiro, um dos conjuntos mais representativos da produção do grande mestre da cerâmica caldense e que documenta a intensa laboração da Fábrica de Faianças das Caldas da Rainha, entre 1884 e 1905. Apresentam-se também núcleos de faianças da Real Fábrica do Rato, de olaria tradicional e de produção local de escultura e miniatura dos séculos XIX e XX.

Em seguida visitámos a Fábrica Bordallo Pinheiro, construída em 1907 por iniciativa de Manuel Gustavo Bordalo Pinheiro, filho do mestre Rafael Bordallo Pinheiro.

Construída por trás do Parque de D. Carlos I, foi edificada perto de onde outrora esteve instalada a antiga Fábrica de Faianças das Caldas da Rainha.

Foi precisamente nesta unidade industrial que Rafael Bordallo Pinheiro ocupou o cargo de director artístico entre 1884 e 1905, e onde se notabilizou enquanto ceramista.

Com o falecimento de Rafael Bordalo Pinheiro, em 1905, a fábrica é vendida em hasta pública e desmantelada.



É nesse contexto que Manuel Gustavo decide fundar a Fábrica de Faianças Bordallo Pinheiro e continuar o trabalho do seu pai, actividade que a nova fábrica mantém até aos dias de hoje.

Apesar da manutenção da produção cerâmica, o edifício original dá hoje lugar apenas à loja da fábrica e a um recentemente renovado espaço museológico dedicado a Rafael Bordallo Pinheiro, a Casa-Museu de São Rafael.

Desde há uns anos que a produção das peças da Bordallo Pinheiro é feita noutras instalações, mais modernas e com as devidas condições e dimensões, estando localizada na zona industrial das Caldas.

Independentemente do local da produção das peças, o antigo edifício da empresa não deixa de ser por si só um testemunho do legado de Bordallo nas Caldas, mantendo-se como um ponto de paragem obrigatória numa qualquer visita a essa cidade, pois continua a apresentar elementos decorativos únicos que nos remetem directamente para o grande mestre.

No coração da cidade, encontramos a Praça da República, também conhecida como Praça da Fruta. Com inícios que remontam ao século XV, este colorido mercado ao ar livre é o único que, em território nacional, se realiza diariamente. É montra da rica produção agrícola e gastronómica da região e local privilegiado para observar a Arte Nova nas Caldas. As fachadas românticas de azulejos circundam esta vibrante praça, que al-

berga ainda o histórico Café Central e a Capela de São Sebastião. Os interessados da arte nova podem partir da praça para a Rua do Dr. Miguel Bombarda, para poder apreciar mais exemplos deste movimento fazendo o Roteiro da Arte Nova.

Há lugares incríveis escondidos por trás de muros altos onde se adivinham jardins magníficos, mas tudo o resto... só mesmo entrando e experimentando!

A gastronomia apresenta duas grandes características: por um lado, a riqueza da sua doçaria, que inclui a influência conventual, da qual as trouxas das Caldas são exemplo, e as cavacas e os beijinhos; por outro, a riqueza marinha dos seus pratos típicos, pela proximidade da lagoa de Óbidos, que se mostra nas caldeiradas, no ensopado de enguia e no marisco.

Depois da visita pelos recantos e encantos da cidade, nada como uma boa refeição. Almoçámos no Restaurante Manel Vina, em Salir de Matos. É um restaurante com decoração típica de aficionado tauromáquico, óptimo para quem gostar de grelhados (carnes) e bacalhau assado na brasa; apresenta muito boa confecção, sobretudo nos grelhados; tem enchidos de elevada qualidade, nomeadamente as farinheiras. Gostei muito da salada de tomate.

No fim do almoço visitámos o atelier de Vítor Agostinho, um designer especializado em loiças cerâmicas slip cast e em vidro soprado. Como resultado de sua investigação sobre a produção em massa, ele criou um projeto chamado Mutant Moulds: uma pequena série em que ele usa as condições do ambiente como catalisador do potencial criativo. «Sou um designer com experiência relevante na indústria», diz. «O conhecimento da produção em massa, juntamente com a autoprodução, permite-me a oportunidade única de desenvolver novos métodos de conformação, criando novos processos que permitem variações formais de um mesmo molde.» O atelier de Vítor Agostinho situa-se nas Caldas da Rainha, que tem uma grande cultura e tradição de cerâmica.

Como sempre, esta deslumbrante visita de interesse do património foi acompanhada pelo Prof. Miguel Soro-menho que nos ia transmitindo a cultura da região, e a gastronomia local.

Por volta das 16.30h regressámos a Lisboa, conduzidos pelo sr. Francisco, nosso motorista, muito prudente e responsável pela nossa segurança.

Acompanhados pelo amigo Jorge, do Grupo Desportivo, sempre atento ao nosso bem-estar, proporcionou-nos um dia de convívio maravilhoso. <



Curso prático de cozinha



Venha aprender a ser prático na sua cozinha!

Por Pedro Ribeiro

➤ Todos nós gostamos de experimentar os sabores gastronómicos; contudo, nem todos temos tempo ou até mesmo paciência para cozinhar – porque sabemos muito bem que o processo de limpeza da cozinha pode ser extenso e chato. Aqui surgiu ao Grupo Desportivo a ideia de que cozi-

nhar podia ser um processo prático e sem grandes complicações.

Para este curso muito prático, teremos o privilégio de ser orientados pelo Chef Pedro Sommer, Chef de Cozinha Profissional e apaixonado pela Cozinha, pela Formação e pela Comunicação. <

Programa

- 1.ª Aula: 21 de Setembro – sopas e legumes
 - Técnicas de corte de legumes
 - Pontos de cozedura
 - Confeção de 5 sopas diferentes
 - 2.ª Aula: 28 de Setembro – carnes
 - Técnicas de cortes de aves, vaca e porco
 - Confeção de 5 receitas de carnes
 - 3.ª Aula: 6 de Outubro – quinta-feira – bacalhau
 - Técnicas de confeção de bacalhau
 - Confeção de 5 receitas de bacalhau
 - 4.ª Aula: 12 de Outubro – peixe e marisco
 - Técnicas de arranjo, limpeza e corte de peixe
 - Preparo e arranjo de marisco
 - Confeção de receitas de diferentes peixes
 - Confeção de receitas de marisco variados
 - 5.ª Aula: 19 de Outubro – petiscos
 - Confeção de petiscos tradicionais e vanguardistas
- Este curso é apoiado por um conjunto de parceiros/marcas, cujas ofertas aos alunos em valor comercial ultrapassam os 100 euros.

Monte da Ravasqueira – oferta de vinho
 Riberalves – oferta de avental
 ICEL – oferta de faca
 Vitacress – oferta de cabaz
 Silvex – oferta de produtos consumíveis
 True Meat – oferta de carne
 Arroz Bom Sucesso – oferta de arroz
 Dr. Beckmann – oferta de *kit* de limpeza
 LeYa – oferta de 30% em livros LeYa

Realização: 21 de Setembro – à quarta-feira ou noutro dia da semana à escolha

Inscrição até: 30 de Agosto

Ponto de encontro: Largo Vitorino Damásio, n.º 8
 1200-646 Lisboa

Hora: Das 19h às 22h

Valor: 225 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 175 euros

Inscrição inclui: o curso de cozinha conforme descrito e o apoio das parceiras

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>.
 Número mínimo de 10 e máximo de 14 pessoas. Duração do curso: 5 semanas.



Ficha de inscrição disponível em:
https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Vieira do Minho



Viseu

[caminhada]

Calendário das caminhadas para o ano de 2023

As caminhadas, ou pedestrianismo, são tão antigas como o homem. Partilhamos as nossas caminhadas para 2023. Esperamos que gostem e participem.

Por José Almeida

> Praticar caminhada ou pedestrianismo é andar a pé, algo que o ser humano teve de fazer desde sempre para se deslocar de um lugar para outro. É uma actividade praticada ao ar livre, e, ao mesmo tempo, um desporto de natureza, não competitivo nem agressivo. Pode e deve ser praticada em grupo, em família, e por pessoas de todas as idades.

Partilhamos em seguida as nossas caminhadas para 2023. Esperamos que gostem e participem.

18 de Março de 2023

Vieira do Minho – Percurso do Turio

Distância: 10,5 km

Tipologia: circular

Grau de dificuldade: fácil

15 de Abril de 2023

Viseu – Rota do Quartzo

Distância: 6,2 km

Tipologia: circular

Grau de dificuldade: médio

20 de Maio de 2023

Barcelos – Trilho da Senhora da Consolação

Distância: 12,5 km

Tipologia: circular

Grau de dificuldade: fácil

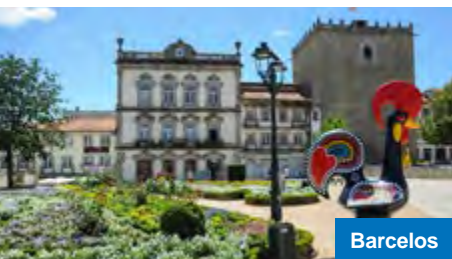
17 de Junho de 2023

Marco de Canaveses – Ecopista da Linha do Tâmega

Distância: 8,430 km (de Amarante a Chapa)

Tipologia: linear

Grau de dificuldade: fácil



Barcelos



Marco de Canaveses



Trilho do Corno de Bico, em Paredes de Coura

Trilho de natureza, ao longo de caminhos rurais, especialmente belo na Primavera e no Outono, pela riqueza dos seus bosques mistos caducifólios, quando os cromatismos sazonais criam um autêntico espectáculo de cor.

Por Alberto Matos

> À hora habitual, partimos em direcção a Paredes de Coura. Chegamos à freguesia do Bico, fizemos uma pausa para um café e para ouvir uma breve exposição sobre o percurso, por parte do guia.

Iniciado este no lugar de Túmio, começamos a subir por um caminho de terra

batida, por entre campos de cultivo, onde pudemos avistar algum gado barrosão.

Após um percurso íngreme sob céu aberto e inclemente temperatura, atingimos o topo da nossa caminhada, o miradouro do Corno de Bico, com uma panorâmica soberba, podendo desfrutar-se de parte do vale do rio Coura, e na linha do horizonte: da serra, desde Castro Laboreiro e Melgaço até à serra de Arga, em Caminha; e o monte de Santa Tecla, na Galiza.

Começamos a descida atravessando um denso carvalhal, abraçado por heras e musgo, com o solo atapetado de manta morta que nos obrigou a algum cuidado a fim de evitar quedas.

Após 10 km de Pedibus Calcantibus chegamos ao final do trilho.

Esperavam-nos um lauto almoço e um agradável convívio num restaurante da vila. Pelas 18.00h, cansados mas com a alma cheia, regressamos a casa à espera de novas aventuras.



Em Cartaz



Teatro da Trindade

Descontos: maiores de 65 anos, sócios do Inatel e pessoa com deficiência e acompanhante –10%

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

Sala Cármen Dolores

O Diário de Anne Frank

De 3 de Setembro a 13 de Novembro
às 21.00h de quarta-feira a sábado
às 16.30h ao domingo

M/12 anos

Imaginem-se escondidos num sótão. Imóveis. Silenciosos. Durante dois anos. Privados da vossa liberdade, porque lá fora reina a morte.

Anne Frank tinha apenas 13 anos quando foi lançada a este cruel desafio, juntamente com os seus pais, irmã, um casal amigo com um filho, e um homem. Destas oito pessoas, sobreviveu apenas uma – Otto Frank, pai de Anne Frank – que mais tarde decidiu dar a conhecer ao mundo o diário da sua filha, morta num campo de concentração com apenas 15 anos.

Nesse diário, a jovem Anne descreve-nos o período em que sobreviveu à perseguição nazi, que, entre 1941 e 1945, matou mais de 6 milhões de judeus, e deixa-nos um testemunho pleno de resiliência e esperança que continua a inspirar gerações até aos dias de hoje.

Versão: Frances Goodrich e Albert Hackett

Tradução: Ana Sampaio

Encenação: Marco Medeiros

Intérpretes: Anabela Moreira, Beatriz Frazão, Carla Chambel, Catarina Couto Sousa, Diogo Mesquita, João Bettencourt, João Reis, Paulo Pinto, Rita Tristão da Silva e Romeu Vala



Sala Estúdio

Jesus, o Filho

De 15 de Setembro a 30 de Outubro
às 19.00h de quarta-feira a domingo
M/16 anos

O espectáculo *Jesus, o Filho* retrata o transtorno *hikikimori*; o isolamento, a exclusão social e a morte (in) voluntária. A vida é uma sucessão de perdas: dos sonhos, da coragem, da identidade, da liberdade.

O agressor da sociedade positivista contemporânea tornou-se invisível: Jesus foge e refugia-se em casa. Mas haverá um lugar seguro?

Jesus, o Filho, sacrifica-se na esperança de se (nos) salvar; o sacrifício materializa-se através da confissão e do abandono progressivo do discurso. O espectáculo apresenta, como estrutura dramática/cénica, os passos da confissão: o exame de consciência, o arrependimento, a confissão e o cumprimento da penitência. O sacrifício íntimo de Jesus, o Filho, no espaço público da cena, é o acto de rebelião esperado; o combate para recuperar a identidade perdida no massacre desleal da vida quotidiana. Mas, redentora, a confissão não perde nunca a faceta dura do interrogatório: a exposição, a humilhação e a violência.

Texto e encenação: Elmano Sancho

Intérpretes: Elmano Sancho, Joana Bárcia e Vicente Wallenstein

Espaço cénico: Samantha Silva

Desenho de luz: Pedro Nabais

Co-produção do Teatro da Trindade – Inatel, Loup Solitaire, Casa das Artes de Famalicão, Teatro Municipal de Bragança



Teatro Politeama

Descontos para maiores de 65 anos. Nota: informe-se das condições junto do teatro

Poderá efectuar a reserva através dos números: 21 340 57 00 e 96 440 90 36

Mulheres à Beira de Um Ataque de Nervos

às 20.30h à quarta, quinta e sexta-feira

às 17.00h e 20.30h ao sábado;

às 17.00h ao domingo

Mulheres à Beira de Um Ataque de Nervos é baseado na obra-prima de Pedro Almodóvar, tendo como protagonistas Paula Sá, Rita Ribeiro, Carlos Quintas, Filipa Cardoso, Bruna Andrade, João Frizza, Filipe de Albuquerque, Élia González, Fernando Gomes, Rosa Areia, Samuel de Albuquerque, Paulo Miguel Ferreira, Jonas Cardoso, Paula Marcelo, além de 8 bailarinos coreografados por Marco Mercier, uma orquestra ao vivo dirigida pelo maestro Miguel Teixeira, e direcção vocal de Tiago Isidro.

Representado com o maior sucesso em todos os palcos do mundo, com texto de Jeffrey Lane e música original de David Yazbek, considerado um dos melhores compositores da Broadway de todos os tempos, *Mulheres à Beira de Um Ataque de Nervos*, foi galardoado com 3 Tony Awards, entre os quais Patti LuPone como melhor actriz secundária e melhor música original.

Mulheres à Beira de Um Ataque de Nervos é uma comédia alucinante em que o labirinto de paixões almodovarianas provoca as mais hilariantes situações na atmosfera de Madrid dos anos 80.

[atletismo]

Triatlo Multisport Weekend 2022

Objectivo concretizado ao terminar uma prova-rainha do triatlo. Fica o desafio para quem quiser experimentar. Aventurem-se.

Por Direcção Nacional



> As margens do rio Mondego em Coimbra acolheram, pelo segundo ano consecutivo, o Multisport Weekend – um evento desportivo único, que juntou milhares de atletas de triatlo e outras modalidades, de 10 a 12 de Junho, e que contou com a presença de dois atletas patrocinados pelo Grupo Desportivo. Para memória futura deixamos as crónicas que ambos enviaram.

Jorge Silva

Estive em Coimbra no MultiSport Weekend 2022, a participar numa prova de triatlo, na distância-rainha 3,8 km a nadar, 180 km de bicicleta e 42,2 km a correr.

Prova muito bem organizada pela MultiSport. Nesta prova estavam inscritos 130 participantes (122 homens e 8 mulheres); no entanto, só 100 iniciaram a prova, que começou às 7 horas com partidas de 30 atletas de 2 em 2 minutos, o que evitou um grande número de atletas nos primeiros metros, deixando de haver a confusão inicial. No segmento de natação nunca tinha nadado distância semelhante em águas paradas – foi uma braçada a seguir à outra e terminei este segmento em 1:38:44. Em seguida a bicicleta, num dia muito quente, rondava os 37°C, com vento contra – a dita nortada! –, nas zonas onde subia ligeiramente, foi duro, mas cheguei ao fim, com 7:04:04, e ainda faltavam os 42,2 km da maratona. Foi gerir o esforço com o objectivo de chegar ao fim terminando este segmento em 5:15:46. Com o tempo perdido nas transições, terminei o meu 1.º *full distance/iron man* em 14:13:02.

Objectivo concretizado ao terminar uma prova-rainha do triatlo.

Carlos Canito

Já imaginaram qual seria o tempo necessário para concluir uma maratona? Agora pensem numa actividade física que exige sensivelmente o triplo do tempo e esforço. Realizei-a na bela cidade de Coimbra, local que acolheu durante 3 dias milhares de atletas – nacionais e internacionais. Estes competiram em várias provas, que vão desde uma travessia nocturna em águas abertas no rio Mondego até desafios de *aquabike*, *duatlo* e *triatlo*.

Cheguei ao local no sábado por volta das 16.30h para resolver as questões logísticas e deparei-me de imediato com uma temperatura de 35,5°C. Para o dia seguinte esperava-se um aumento de 1 a 2 graus pelo que se antevia uma competição dura e psicologicamente exigente. As expectativas comprovaram-se. A prova tem um percurso de 3800m de natação no Mondego, 180km de ciclismo e uma maratona de 42km que percorre a bonita mata do Choupal. É a terceira vez que finalizo uma prova desta dimensão, vulgarmente designada *iron man*, mas desta vez precisei de bastante mais tempo: 12:44.

Por mais difíceis e inultrapassáveis que muitos obstáculos se afigurem, acabam por se resumir a simples etapas que, com método, resiliência e persistência são superados. O triatlo tem-se revelado uma boa surpresa em vários níveis, nomeadamente o prazer que decorre de todas as relações que vão sendo construídas ao longo do tempo.

Fica o desafio para quem quiser experimentar. Aventurem-se.

[atletismo]

VI Street Cross Lustosa

Optei pela prova regional de curta distância (10 km). Apesar do calor, as sensações foram boas e o desempenho foi bom... OK, razoável!

Por Guilherme Pires

> No dia 12 de Junho de 2022, depois de dois anos de interregno, realizou-se a VI Street Cross Lustosa, numa organização da Associação Desportiva de Lustosa, Associação de Atletismo do Porto, Desportave e com o apoio da Câmara Municipal de Lousada e da União de Freguesias de Lustosa e Barrosas (Santo Estêvão).

O evento teve várias provas para todos os escalões, da formação até aos veteranos, terminou com a corrida principal de 10km, na qual participei e que percorreu as ruas da freguesia. O percurso era composto por um misto de aldeia e monte, asfalto e terra batida com bonitas paisagens.

Contou com a participação dos clubes da região, com especial destaque para o Clube de Atletismo de Penafiel, que, como habitualmente, pôs alguns atletas no pódio. Para além da competição, tem como objectivo a divulgação da modalidade junto da comunidade e das camadas mais jovens.

Após dois anos de pandemia e outras questões pessoais, entendi que estava na altura de voltar a participar numa prova, usufruir do espírito fantástico que envolve o desporto em geral e de sentir a adrenalina da competição. Vesti o melhor "fato de gala" – simpática oferta do Grupo Desportivo – ganhei coragem e decidi dar corda às sapatilhas...



Optei pela prova regional de curta distância (10 km). Apesar do calor, as sensações foram boas e o desempenho foi bom... OK, razoável!

Foi uma boa experiência, com ambiente de camaradagem e de partilha com a participação e entusiasmo do público local.

A repetir!

Boas corridas!



Alugue por 7 noites e pague só 6

De 23 de Abril
a 28 de Maio
e de
24 de Setembro
a 8 de Outubro



GRUPO DESPORTIVO

Grupo  CaixaBank

Apartamentos disponíveis
de 1 de Abril a 31 de Outubro

www.gdbpi.pt

[basquetebol]

Um fim de época memorável

Na fase final da V Liga Master a nossa equipa averbou 4 vitórias seguidas contra o Beira-Mar, a Sanjoanense, os Galitos – campeões da época passada – e a equipa da Guarda, resultados que nos permitiram terminar a Liga num honroso 5.º lugar da tabela classificativa, com um balanço final de 7 vitórias nos 16 jogos realizados.

Por Manuel Correia



➤ Terminou a V Liga Master, e a nossa equipa acabou o campeonato em grande forma.

Após uma primeira volta da competição com alguns “altos e baixos” em termos exibicionais, mas na qual conseguimos vencer 3 dos primeiros 8 jogos disputados, nos meses de Março e Abril estivemos um mês e meio sem competir...

Essa paragem acabou por se mostrar bastante penalizadora para a nossa equipa, que, uma vez retomados os jogos, encadeou uma série de 4 derrotas consecutivas: 42-46 contra a Oliveirense, 43-68 com o Esgueira, 39-68 contra os Salesianos (que, a posteriori, acabaram por se sagrar campeões desta edição) e 43-58 com a Académica de Coimbra.

Mais do que as derrotas em si, as sensações que sentimos dentro do campo não foram as melhores: como os resultados o demonstram, o jogo ofensivo não saiu com fluidez, as percentagens de lançamento foram sempre baixas, e, consequentemente, em nenhum desses jogos conseguimos ultrapassar os 43 pontos marcados.

No entanto, depois dessa série negativa surgiu um daqueles momentos de inspiração de um dos nossos atletas, que vaticinou que iríamos ganhar os 4 jogos que faltavam até ao final do campeonato... o que veio efectivamente a acontecer!

A primeira dessas vitórias ocorreu na

deslocação ao Beira-Mar, equipa com a qual tínhamos perdido na primeira volta, num jogo muito equilibrado e que se decidiu unicamente nos últimos 10 minutos: um parcial final de 13-5 a nosso favor permitiu-nos ganhar por 61-56.

Seguidamente recebemos a Sanjoanense, e o cenário foi mais ou menos semelhante ao do jogo anterior, mas ainda com mais emoção. No início da 2.ª parte chegámos a estar 11 pontos abaixo no marcador, mas recuperámos gradualmente e chegámos a um novo final igualado. Com 0,9 segundos para jogar e um empate a 60, pedimos um desconto de tempo e planeámos uma reposição de bola que resultou na perfeição. Resultado: uma vitória por 62-60!

Foi assim, com a moral em alta, que nos deslocámos a Aveiro para defrontar os campeões da época anterior (Galitos), equipa contra a qual tínhamos perdido por mais de 40 pontos de diferença na primeira volta – e, com uma excelente exibição colectiva, conseguimos ameaçar mais um resultado positivo: 61-54, a nosso favor.

Para fechar, deslocámo-nos à Guarda, de onde trouxemos a quarta vitória consecutiva: desta vez por 71-42, resultado que nos permitiu terminar a Liga num honroso 5.º lugar da tabela classificativa, com um balanço final de 7 vitórias nos 16 jogos realizados.

[karting]

Mais uma “enchente” em Palmela

O “miúdo” ainda aguentou um bom par de voltas, mas um problema mecânico obrigou-o a trocar de *kart* e a perder 1 volta para a frente do pelotão. De qualquer forma a melhor volta da corrida não lhe fugiu!

Por Pedro Santos



➤ Após a fantástica adesão na prova realizada em Maio, seguiu-se mais um exemplo de que o *karting* está vivo e recomenda-se!

Novamente em Palmela, desta vez foram 16 os bravos pilotos que se quiseram juntar em mais um convívio organizado pelo Grupo Desportivo.

As previsões meteorológicas ainda assustaram, e até podem ter contribuído para algumas hesitações nas inscrições, mas quem arriscou saiu a ganhar!

Foi mais uma manhã bem passada, com muita acção e adrenalina em pista e com algumas lutas bem acesas!

Os treinos foram animados com os veteranos Paulo Santos e Pedro Santos a “trancar” a 1.ª linha da grelha de partida, mas com a concorrência não muito longe. O júnior João Barreiro ficou logo, a seguir a pouco mais de meio segundo de diferença. Os “repetentes” Vasco Paixão e Alberto Rodrigues ficaram logo a seguir.

Na partida os dois primeiros foram surpreendidos pelo júnior João Barreiro, que, com um arranque-canhão, passou para a

frente ainda antes da 1.ª curva.

O “miúdo” ainda aguentou um bom par de voltas, mas um problema mecânico obrigou-o a trocar de *kart* e a perder uma volta para a frente do pelotão. De qualquer forma a melhor volta da corrida não lhe fugiu!

Depois de recuperarem a dianteira da corrida, os “velhos” acabaram por se distanciar da concorrência com a liderança a mudar de mãos várias vezes.

Vitória à justa do Pedro Santos com o Paulo Santos a “morder os calcanhares” logo seguido de Vasco Paixão a fechar o pódio.

Com pouco mais de um mês de diferença, conseguimos organizar duas provas com uma adesão média de 18 pilotos, o que “faz inveja” a muitos campeonatos de *karting* amador por esse país fora. Parabéns a todos!

Agora é tempo de férias de Verão. Regressamos em Outubro... ou talvez antes... estejam atentos.

O Grupo Desportivo agradece mais uma vez e sempre a presença de todos!



[futsal / mergulho]

Torneio Patricius no Porto

Se o futebol de 7 faz o seu/teu género, se sente(s) que ainda tem/ tens muito para dar e está(s) interessado em participar (cônjuges, filhos, netos), contacte(a) o Grupo Desportivo até ao final do mês de Setembro.

Por Paulo Freitas

- > O Grupo Desportivo vai participar no popular torneio de futebol de 7 mais antigo do mundo, e para isso está a convocar todos os interessados a participar neste torneio dos anos 80, dos anos 90, a vibrar no século XXI.



O Grupo Desportivo pretende participar no Torneio Patricius, o mais antigo torneio de futebol de 7, com 3 equipas:

- Uma no Torneio Original, destinado a jovens maiores de 14 anos;
- Outra no Torneio Grande Escolha, destinado a maiores de 35 anos;
- E uma outra no Torneio Grande Escolha para jovens com idade superior a 45 anos.

Se o futebol de 7 faz o seu/teu género, se sente(s) que ainda tem/ tens muito para dar e está(s) interessado em participar (cônjuges, filhos, netos), contacte(a) o Grupo Desportivo até ao final do mês de Setembro.

A sua/tua participação é desejada, faz falta e pode fazer a diferença.

Os jogos decorrerão nos campos de relva sintética do Parque da Cidade do Porto, ao Domingo ao fim da tarde.

Mergulho e baptismo anual

Vamos mergulhar? Junte a sua família e venha mergulhar connosco em Sesimbra!

Por Pedro Ribeiro

- > Já a pensar no bom tempo e na possibilidade de voltarmos a praticar desportos ao ar livre, sem medos, lançamos o desafio para uma aventura debaixo de água!

Vamos mergulhar? Junte a sua família e venha mergulhar connosco em Sesimbra!

Vamos ter baptismos de mergulho, e, para os que já conhecem a modalidade, a possibilidade de desfrutar das magníficas fauna e flora existentes neste cantinho tão perto de Lisboa!

Traga um lanchinho e faremos um piquenique a bordo.

Venha participar no mergulho anual do Grupo Desportivo. Atrava-se. Experimente. <



Realização: 17 de Setembro
Inscrição até: 10 de Setembro
Ponto de encontro: Cipreia, Dive Center, Clube Naval de Sesimbra, Porto de Abrigo
Hora: 10.00h (a saída será às 12.00h)

Valor:

Baptismo: 64,00 euros
 Mergulho: 25,50 euros
 Mergulho com aluguer de equipamento: 42,50 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo:
 Baptismo: 45,00 euros
 Mergulho: 17,50 euros
 Mergulho com aluguer de equipamento: 30,00 euros



Inscrição inclui:
 equipamento necessário para mergulho

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_1646657148.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Cipreia Dive Center, Clube Naval de Sesimbra



[mergulho / padel]

Venha aprender a respirar debaixo de água

O programa Try Scuba é o primeiro passo para a sua aventura no mundo subaquático. Este programa de nível inicial, também chamado de baptismo de mergulho, dá-lhe a oportunidade de conhecer o mundo subaquático em águas confinadas.

Por Pedro Ribeiro

> Faça o seu primeiro mergulho na companhia do Grupo Desportivo. O programa Try Scuba é o primeiro passo para a sua aventura no mundo subaquático. Este programa de nível inicial, também chamado de baptismo de mergulho, dá-lhe a oportunidade de conhecer o mundo subaquático em águas confinadas, sem ter de se comprometer com um programa de certificação mais extenso.

O programa de Try Scuba é a melhor forma de experimentar o mergulho scuba pela primeira vez. Estará em águas confinadas sob supervisão directa de um instrutor de mergulho, por isso pode desfrutar dessas primeiras de muitas e inesquecíveis inspirações debaixo de água e experimentar a magia do mergulho.

Realização: 17 de Setembro
Inscrição até: 30 de Agosto
Ponto de encontro: Clube de Propaganda da Natação em Ermesinde
Hora: 10.30h
Valor: 20 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 15 euros
Inscrição inclui: apresentação teórica, actividade subaquática em piscina
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal



Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Deve estar de boa saúde, ter condições físicas razoáveis e sentir-se à vontade na água. Duração de cerca de uma hora

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf

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

Open da Flor de Laranjeira II

Tão bom estarmos de volta pela segunda vez no mesmo ano.

Por Luís Remédio

> Neste ano não podíamos ficar apenas por um torneio, e como tal era praticamente obrigatório termos outro no Outono.

Será um torneio para todos os nossos associados, familiares e amigos, independentemente do nível em que joguem: necessitamos só de que nos informem na inscrição de qual o vosso nível, para podermos nivelar os diversos encontros do torneio e torná-los, deste modo, mais competitivos para todos os participantes.

Informamos todos os praticantes de Padel, colaboradores do Banco BPI e que não são sócios do Grupo Desportivo, que está a decorrer uma campanha de angariação de novos sócios, com oferta dos seis primeiros meses de quota após a adesão/inscrição. Aproveite.

Não se esqueçam de se inscrever o mais celeremente possível, pois o número de participantes é limitado. Depois não digam que não avisámos.

Realização: 15 de Outubro
Inscrição até: 13 de Outubro (às 16.30h)
Ponto de encontro: Pavilhão Airfut, no Prior Velho em Lisboa
Hora: 15.00h
Valor: 15 euros



Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 10 euros
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. O número de participantes é limitado
Ficha de inscrição disponível em:

https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf

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



[pesca]

Cumprindo uma tradição iniciada em 1979

Os Sindicatos dos Bancários do Centro, Norte e Sul reataram neste ano os Campeonatos Interbancários de Pesca, nas suas diversas modalidades.

Por Costa Pinto



> “A rapaziada da pesca” da Zona Centro tem participado nestes campeonatos desde a sua primeira edição, e, por isso, foi com muito entusiasmo que recebeu a notícia, até porque isso representa o reencontro com muitos colegas e amigos que a pandemia separou nos últimos 2 anos.

Assim, no dia 7 de Maio passado, cerca de duas dezenas de pescadores juntaram-se em Montemor-o-Velho para dar início ao Campeonato de Pesca de Rio dos Bancários do Centro, na 1.ª prova de qualificação para o Interbancário.

Num dia excelente para a prática da mo-

dalidade, a captura de pimpões, tainhas, carpas e barbos foi muito aceitável, tendo no total sido capturados cerca de 20 kg de peixe, que foi devolvido vivo à água após a pesagem.

Em 4 de Junho, na pista de pesca de Penacova foi disputada a 2.ª prova, que permitiu apurar os 8 classificados que representarão o SBC na final. Numa pista em que predominam as bogas, o peixe não colaborou com os pescadores: a maioria das capturas foi de góbios e outros peixes de pequena dimensão. A captura de algumas trutas determinou os vencedores dos 2 sectores.

Em representação do Grupo Desportivo BPI estiveram presentes: Costa Pinto – 3.º classificado; José Maria Ferreira – 4.º classificado; Fernando Gaspar – 6.º classificado; Faria da Cunha – 10.º classificado; e Rui Nunes – 12.º classificado.

Estarão na final nacional, em representação do Grupo Desportivo: o Costa Pinto, o José Maria Ferreira e o Fernando Gaspar. <

Fomos às carpas, e elas apareceram

A época tem corrido bem, com boas capturas e sempre com muito convívio, camaradagem e muita amizade, que no fundo é o mais importante.

Por Jorge Couto

> Na 3.ª prova de Rio fomos à Quinta da Boavista, e desta vez as carpas apareceram em força.

O dia estava bom; a temperatura, amena, e não havia vento – o que tornou mais fácil apercebermo-nos do toque do peixe, pois as carpas são muito manhosas e requerem muita atenção aos movimentos da bóia.

Felizmente desta vez o peixe estava a comer bem, e daí a excelente pescaria que todos fizeram, com realce para o Victor Barreto que pescou 24,250 kg. Os restantes pescadores também fizeram boas capturas, tendo o último classificado apresentado 4,180 kg. Para além da quantidade, saíram vários exemplares de mais de 3 kg que dão bastante luta, o que é do agrado geral.

Nesta altura do campeonato, os atletas ainda estão muito próximos na classificação, sendo que o David Oliveira se encontra em 1.º lugar, mas com uma margem

muito pequena em relação aos restantes concorrentes.

Com o avançar da competição as diferenças pontuais serão maiores, se bem que nos últimos anos a classificação tem sido renhida do 2.º lugar para baixo, porque o 1.º lugar por norma pertence ao Victor Barreto. Ele é realmente o melhor de todos nós na pesca de Rio.

Após o interregno para as férias, voltaremos em Setembro para concluir o campeonato de Rio.

Em Outubro e Novembro terminaremos o campeonato de Mar. Neste campeonato a luta pelos primeiros lugares está muito equilibrada, com o Fernando Costa, o Mário Santos e o Jorge Couto muito próximos na luta pelo 1.º lugar.

Boas pescarias para todos. <



[pesca]

Campeonato Interno Regional Sul de Pesca de Rio

Duas provas com muito peixe. O João Mota e o Rui Custódio partilham o primeiro lugar, com 3 pontos.

Por José Duarte

> Iniciámos a época de rio e já foram disputadas duas provas, ambas na Barragem dos Patudos, em Alpiarça. É um local aprazível, com boas condições de acesso e com muito peixe. A fauna existente é composta na sua maioria por carpas, mas também existem pimpões em elevado número, alguns barbos e alburnos.

A primeira prova foi disputada num dia de sol e vento fraco. O peixe colaborou, e o resultado foi que todos os participantes realizaram capturas acima dos dez quilos de peixe. O melhor resultado foi conseguido pelo João Mota, com 19,540 kg; seguido do Rui Custódio, com 18,600 kg; e em terceiro ficou o Fernando Custódio, com 17,080 kg.

A segunda prova foi realizada debaixo de aguaceiros, num dia de pesca mais difícil e com resultados mais modestos. Desta vez,



a vitória pertenceu ao Rui Custódio, com 14,070 kg; o João Mota ficou em segundo, com 11,400 kg; e o Fernando Custódio repetiu o terceiro lugar, com 11,320 kg.

No conjunto das duas provas, o João Mota e o Rui Custódio partilham o primeiro lugar, com 3 pontos, e o Fernando Custódio segue em terceiro, com 6. Todos os restantes já se encontram demasiado atrasados para disputar a vitória, mas isso não retira a motivação e a competitividade entre todos.

Quanto ao maior exemplar, o Carlos Brandão conseguiu capturar um magnífico exemplar de carpa com 2,340 kg, e não é fácil que venha a ser ultrapassado nesta época.

Aguardemos a terceira prova, que vai clarificar a classificação e apurar o campeão 2022. <

Campeonato Interbancário de Pesca Desportiva de Rio

Excelente desempenho dos nossos pescadores. Por equipas conseguimos um honroso 2.º lugar, e individualmente, temos três pescadores nos dez primeiros lugares.

Por José Duarte

> Chegou ao fim mais uma edição do campeonato interbancário de rio. Neste ano com um formato mais reduzido, uma vez que contou só com duas provas, mas é um recomeço após o período de paragem dos últimos anos. Esperamos que no próximo ano tudo volte ao normal.

Como é habitual, os pescadores do BPI estiveram presentes e mais uma vez com excelentes resultados. Por equipas conseguimos um honroso 2.º lugar, e individualmente temos três pescadores nos dez primeiros lugares e todos dentro do lote apurado para a final nacional.

As provas não foram fáceis: a primeira disputou-se na pista de Mora, onde a pesca é muito irregular e onde é preciso fazer apostas certas sobre o que pescar e como.

Nesse dia, além de um primeiro e um

segundo lugares nos sectores, contámos com a surpreendente captura de uma carpa com mais de três quilos, feito conseguido pelo Carlos Brandão.

A segunda prova teve lugar na Barragem dos Patudos, em Alpiarça, local reconhecido pela numerosa população piscícola, em que a pesca se decide normalmente pela grande quantidade de peixes capturados, e o conhecimento do local é um bom trunfo e também aí os nossos pescadores estiveram bem.

No conjunto das duas provas, podemos considerar muito positiva a nossa participação e a passagem de todos os pescadores à final nacional.

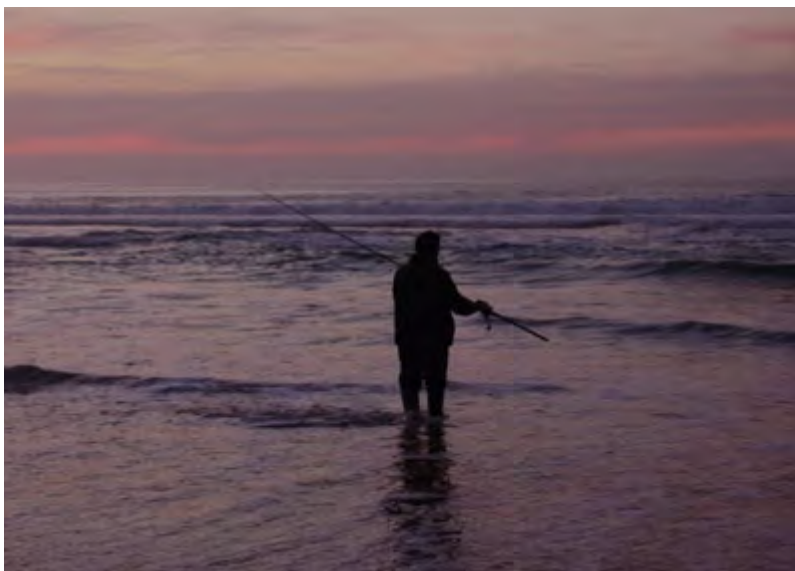
Após a prova, seguiu-se o tradicional almoço de convívio com a participação dos pescadores, da Comissão Organizadora e de membros da Direcção do Sindicato.

Foram entregues os prémios aos melhores classificados das várias modalidades e ficámos a aguardar pelas finais nacionais, onde esperamos, como sempre, deixar marca da nossa presença. <



[pesca]

Vem pescar com o Grupo Desportivo



Para continuarmos esta história, a pesca precisa urgentemente de sangue novo, gente mais jovem, sócios ou familiares, que sejam já pescadores ou que queiram dar os primeiros passos. Contacta o Grupo Desportivo e aparece, não te vais arrepender.

Por José Duarte



> A pesca desportiva é uma modalidade com longa história, tanto no âmbito das actividades de tempo livre do nosso Sindicato como das modalidades praticadas no âmbito do nosso Grupo Desportivo.

Inicialmente, movimentava algumas centenas de sócios a nível sindical e algumas dezenas a nível interno. Infelizmente, a geração de pescadores foi envelhecendo, a morte de alguns e as limitações próprias da idade foram afastando muitos do nosso convívio. Hoje, embora em número reduzido, continuamos com o mesmo prazer e entusiasmo a praticar esta extraordinária modalidade.

A pesca no nosso Grupo Desportivo é uma história de sucesso, em que ao longo dos anos os nossos pescadores arrebataram dezenas de troféus e prestigiaram as nossas cores em todos os locais onde se apresentaram.

Na pesca, cabem todos os que a querem praticar como desporto de competição, mas também aqueles que procuram apenas algumas horas ao ar livre, em comunhão com a natureza e longe dos problemas do dia-a-dia.

A pesca, além de um saudável desporto físico e mental, vai muito para além de capturar ou não algum peixe. Quer seja na margem de um rio, num areal ou numa falésia, em franco convívio com os companheiros, quer seja mais tarde, quando em grupo, trocamos opiniões e comentamos as peripécias do dia, ninguém dá o tempo por mal passado.

Não é de desprezar também que a captura de bons exemplares – sejam robalos, sargos ou douradas – no permite deliciar-nos com peixe de frescura e qualidade a que de outra maneira nunca teríamos acesso.

Para continuarmos esta história, a pesca precisa urgentemente de sangue novo, gente mais jovem, sócios ou familiares, que sejam já pescadores ou que queiram dar os primeiros passos. Contacta o Grupo Desportivo e aparece, não te vais arrepender.

[tenis de campo]

Torneio da Primavera 2022

De realçar o ambiente tranquilo, de descontração e desportivismo que se fez sentir, sem nunca desafiar o espírito competitivo, que tem sido uma presença constante entre os participantes.

Por Tiago Caldas



➤ Decorreu no passado fim-de-semana o Torneio de Primavera 2022, que reuniu praticantes de ténis ligados ao Grupo Desportivo, a grande maioria com presença regular no circuito. Contudo, confirmaram-se alguns regressos e novas entradas com potencial de permanência para o futuro.

O torneio decorreu sob um calor abrasador, que se fez sentir em todo o fim-de-semana; todavia não pôs em causa a qualidade do ténis que foi possível vislumbrar nos principais courts do Complexo de Ténis da Maia.

De realçar o ambiente tranquilo, de descontração e desportivismo que se fez sentir, sem nunca desafiar o espírito competitivo, que tem sido uma presença constante entre os participantes.

O vencedor deste torneio foi o Ivo Francisco, que, no dia seguinte a um embate intenso e muito disputado com Paulo Pinto (6-3 / 4-6 / [10-8]), conseguiu, ainda assim, arranjar força e discernimento para bater Fernando Almeida na grande final, por parciais de 6-1 e 6-0.

Já Fernando Almeida, um competidor bastante habituado a estar presente nestes momentos decisivos, não conseguiu levar a melhor, depois de ter ultrapassa-

do Miguel Lameiras e David Silva, nos quartos e na semifinal, respectivamente.

Quanto ao Quadro B, que reúne os jogadores vencidos no decorrer da 1.ª etapa da competição, o vencedor foi Tiago Caldas, que venceu, na final, Adalberto Ribeiro, por duplo 6-3.

Prémios Quadro Principal:

Vencedor – Ivo Francisco: troféu alusivo + guarda-sol Grupo Desportivo + livro *Sem Dar por Ela*, Da Rocha

Vencido – Fernando Almeida: Troféu alusivo + Mochila Grupo Desportivo + livro *Sem Dar por Ela*, Da Rocha

Prémios Quadro B:

Finalistas: livro *Sem Dar por Ela*, Da Rocha

Todos os participantes receberam um Lanyard do GDBPI.

Uma palavra de agradecimento ao Grupo Desportivo pela organização sempre tão exemplar e dedicada de mais um torneio, e, claro, a todos os participantes, que contribuíram para a existência de um ambiente saudável e divertido, que certamente irá motivar todos para estarem presentes em futuros eventos, no âmbito desta modalidade sempre tão apaixonante que é o ténis.

Apareçam! Participem!

[tenis de mesa]

CIT 2022 – Campeonato Interbancário de Tiro

Na 4.^a contagem do CIT Mais Sindicato no Campo de Tiro Os Rolos, o Jacinto Jordão foi o nosso melhor atirador. No final do CIT a equipa do Grupo Desportivo classificou-se em 6.^o lugar.

Por Joaquim Rubira

> Chegou ao fim mais um Campeonato Interbancário de Tiro organizado pelo Mais Sindicato que acolhe os anteriores SBSI e SBC, com a realização da 4.^a contagem, que decorreu no Campo de Tiro Os Rolos, no Bairro da Liberdade, no Barreiro.

O tempo apresentou-se com muito sol, temperatura perto dos 30 graus e com completa ausência de vento, que poderia prejudicar a prática da modalidade, o que ajudou todos os atiradores a fazer o seu melhor.

Estiveram presentes 70 dos 72 atiradores inscritos dos vários grupos da Banca, e o Grupo Desportivo esteve representado com 5 atletas, sendo o seu melhor atirador o Jacinto Jordão, no 9.^o lugar, com 67 pratos partidos, a 4 pratos do vencedor, que foi o Mira dos Reis, dos SSCGD.

Com esta última contagem chegou ao



fim o CIT, que teve a participação de 95 atiradores, dos quais 10 em representação do Grupo Desportivo do Banco BPI. O vencedor do campeonato foi o José Cardoso, dos SSCGD, sendo os três melhores atiradores do nosso Grupo pela ordem de classificação o Jacinto Jordão, o Fernando Guedes e o António Costa. Por equipas classificámo-nos no 6.^o lugar.

Agora vamos esperar que o próximo campeonato nos seja mais favorável, e até lá desejo a todos os nossos atiradores que pratiquem muito e melhorem os seus resultados.

Retoma da actividade e treinos de ténis de mesa

O Grupo Desportivo vai retomar a sua actividade na modalidade de ténis de mesa em 1 de Setembro.

Por Carlos Galvão

> Tudo aponta para que possamos continuar, em segurança, a prática e os treinos de ténis de mesa.

O horário dos treinos será:

Nas instalações do Boa Hora FC, Rua da Aliança Operária, n.º 41, 1300-044 em Lisboa, à segunda e à quarta-feira, das 20.30h às 23.00h

Nas instalações do Sporting Clube Rio Seco, Rua de Silva Porto, n.º 22, 1300-532 Lisboa, à terça e à quinta-feira, das 19.45h às 22.00h

Serão adoptadas e obrigatórias as regras básicas emanadas da DGS.

Fazemos, assim, um apelo aos sócios e familiares do Grupo Desportivo, que tenham interesse na modalidade, para que se inscrevam junto da Secretaria em Lisboa ou com o Carlos Galvão, telemóvel 91 674 53 73.

Aos nossos sócios e filhos, dos 7 aos 12 anos, ou familiares que se inscrevam para iniciação, ensino e prática de ténis de mesa, informamos que suportarão um



custo mensal por praticante de 20 euros. Se aparecerem em número superior a 5, contrataremos um treinador, 2 vezes por semana, especificamente para esse efeito.

Entretanto, informamos também que o Grupo Desportivo retomará as competições em que está inscrito a partir de 1 Setembro, através das suas três equipas masculinas (3.^a, 2.^a e 1.^a divisões) e uma equipa feminina, nos respectivos campeonatos distritais de Lisboa da modalidade e no Circuito Challenge da FPTM.

Junta-te a nós e vem praticar ténis de mesa.

Retrospectivas de época 2020/2021/2022

De referir que o Grupo Desportivo competiu em termos oficiais: no Circuito Challenge da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa, antes designado por Lazer; e também em várias divisões da Associação de Ténis de Mesa de Lisboa.

Por Carlos Galvão



> 1 – Apesar da suspensão das provas do calendário entre 1 de Novembro de 2020 e 14 de Abril de 2021, devida à covid-19, o ténis de mesa do Grupo Desportivo voltou a ter uma grande época em 2020/2021 conseguindo 38 lugares de pódio, sendo 8 deles o 1.º lugar classificativo.

Assim, tivemos: 2 quintos lugares colectivos e 1 quinto lugar em Pares, 9 quartos, 7 terceiros, 11 segundos e 8 primeiros lugares, dos quais salientamos: 6 em Singulares Competição Escalão Único, 1 Colectivo Escalão Único e 1 em Pares Masculinos.

Merecem ainda destaque os segundos lugares obtidos, 1 em competição Singulares 3.º escalão, 7 em Singulares Escalão Único, 1 em competição Colectiva 2.º escalão, 1 em competição colectiva Escalão Único e 1 em Pares Masculinos.

No palmarés do Grupo Desportivo nesta época 2020/2021 contam-se para além dos 38 lugares de pódio, 22 muito boas classificações – entre o 5.º e o 8.º lugares –, 31 classificações entre o 9.º e o 16.º lugares, 21 classificações entre os 17.º e o 32.º lugares, e 7 classificações a partir do 33.º; logo, 59 boas classificações.

2 – Apesar das limitações das provas ainda por força da covid-19, o ténis de mesa do Grupo Desportivo em

2021/2022 teve a melhor época de sempre, conseguindo 84 lugares de pódio, sendo 25 deles o 1.º lugar classificativo, 5 quintos (colectivos), 11 quartos, 20 terceiros, 23 segundos e 25 primeiros lugares, dos quais destacamos: 1 primeiro lugar em Singulares competição Escalão Único, 4 primeiros lugares em Singulares 1.º escalão, 5 primeiros lugares em Singulares 2.º escalão, 1 primeiro lugar em Singulares 3.º escalão, 4 primeiros lugares Colectivos 1.º escalão, 5 primeiros lugares Colectivos 2.º escalão e 5 primeiros lugares Colectivos 3.º escalão.

E também merecem destaque: 1 segundo lugar em Singulares competição Escalão Único, 5 segundos lugares em Singulares 2.º escalão, 4 segundos lugares em Singulares 3.º escalão, 3 segundos lugares Colectivos 1.º escalão, 2 segundos lugares colectivos 2.º escalão, 3 segundos lugares Colectivos 3.º escalão, 2 segundos lugares Colectivos em Escalão Feminino, 2 segundos lugares Colectivos em Escalão Único e 1 segundo lugar em Singulares Veteranos.

Para além dos 84 lugares de pódio o Grupo Desportivo obteve ainda 43 muito boas classificações entre o 5.º e o 8.º lugares, 55 classificações entre o 9.º e o 16.º lugares, 41 classificações entre o 17.º e o 32.º lugares, e 22 classificações a partir do 33.º

[tenis de mesa]

O ténis de mesa na época 2022-2023



Registamos de novo o convite aos nossos associados e filhos dos 7 aos 12 anos, para uma experiência, de treino ou iniciação, nas instalações do Boa Hora FC e do SC Rio Seco, ambas em Lisboa.

Por Carlos Galvão

> O que é, onde estamos e quem somos.

O Grupo Desportivo tem estado e vai estar presente em duas vertentes oficiais:

1 – No âmbito da ATML (Associação de Ténis de Mesa de Lisboa), competições distritais, apresenta as seguintes equipas e atletas:

2.^a Divisão Distrital Masculina: Equipa A (Shan Kai, Paulo Martins, Sérgio Rampazzo, Alan Zheng e Hok in Kong)

3.^a Divisão Distrital Masculina: Equipa B (Pedro Pereira, Paulo Rodrigues, Marcelo Caldeira e Anthony Joret); SC Rio Seco/GD BPI (João Alves, Mário Silva, Barros Costa, José Pereira e João Carvalho); Boa Hora FC/GD BPI (atleta GD + Jovens do Boa Hora FC)

Divisão Distrital Feminina: GD BPI (Ana Paula, Sónia Pinto, Chi Fong Pun e Wang Fang)

2 – No âmbito da FPTM (Federação Portuguesa de Ténis de Mesa), Circuito Challenge, apresenta os seguintes atletas, distribuídos pelos vários escalões:

1.^o Escalão M: Shan Kai, Paulo Martins, Ola Shobowale e Tiago Mestre (Boa Hora), Eduardo Santos e Miguel Caiado (Goliaz)

2.^o Escalão M: Sérgio Rampazzo, Alan Zheng, Pedro Pereira, João Alves, José Pereira, Hok in Kong, Nuno Marques, Liberto Rodrigues (SCV), Luís Horta (Goliaz)

3.^o Escalão M: Barros Costa, Paulo Rodrigues João Carvalho. Mário Silva, Marcelo Caldeira, Anthony Joret, Carlos Galvão, Vítor Meireles (SCV), Jorge Ferreira, José d'Avó e Ricardo Lopes (Goliaz)

Escalão Feminino: Ana Paula, Sónia Pinto, Chi Fong Pun e Wang Fang

3 – Mercê das parcerias com vários clubes, SCV, Goliaz, Boa Hora FC e SC Rio Seco, estamos e vamos beneficiar da economia de custo das inscrições.

4 – Para além disso registamos de novo o convite aos nossos associados que queiram aprender, praticar ou melhorar o desempenho no ténis de mesa, que o façam nas instalações do Boa Hora FC que temos à nossa disposição na Rua da Aliança Operária, 41 – 1300-044 Lisboa, à 2.^a e à 4.^a feira, das 20.30h às 23.00h.

5 – Deixamos também o convite aos nossos associados, para os seus filhos, entre os 7 e os 12 anos, que desejem iniciar ou aperfeiçoar a prática do ténis de mesa, o poderem fazer nas instalações do SC Rio Seco que temos à nossa disposição na Rua de Silva Porto, 22 – 1300-532 Lisboa, à 3.^a e à 5.^a feira das 19.45h às 22.00h, ou integrados nas classes jovens do SC Rio Seco.

6 – Decerto pode valer uma boa aprendizagem. É o Grupo Desportivo sempre a pensar em si e nos seus filhos. Quem sabe se não estará por aí um futuro campeão?

Contacte o Grupo Desportivo ou o Carlos Galvão, telemóvel 91 674 53 73.



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.



Na rota da 3.ª maior estrada nacional do mundo
De 12 a 19 de Setembro



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



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



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

Na rota da 3.^a maior estrada nacional do mundo

Partimos à aventura numa *road trip* de 8 dias, com início em Chaves e término em Faro, com vários desvios imperdíveis pelo meio, cujo roteiro, dicas e outras informações que consideramos pertinentes estamos a partilhar convosco.

Por Francisco Ribeiro

Realização: 12 de Setembro

Inscrição até: 15 de Agosto

Ponto de encontro: estação de metro do Dragão

Hora: 15.00h

Valor: 856,00 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo:

695,00 euros

Inscrição inclui: transporte, alojamento, refeições, visitas, seguro de acidentes pessoais

Inscrição não inclui: extras de carácter particular

O pagamento poderá ser efectuado em até: 12 (doze) prestações, com início no mês da inscrição, duas em Abril e em Novembro

Recomendações: Faça a

inscrição *on-line* na sua

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

Deve levar ténis, ou sapatos confortáveis, assim como fato de

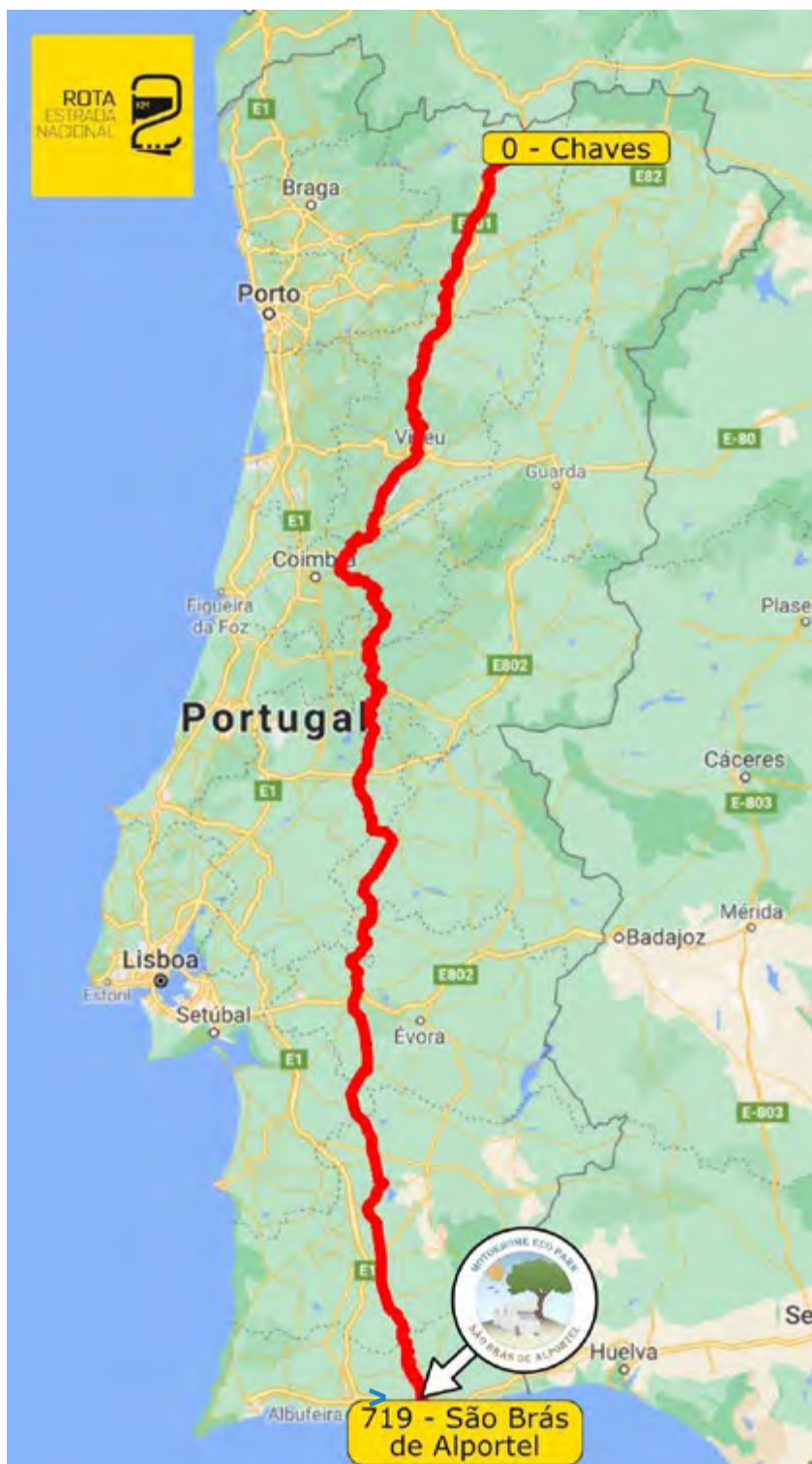
banho e/ou calções. Número mínimo de 25 e máximo de 36 pessoas. Há parque, com pagamento diário para estacionamento das viaturas, na estação do metro do Dragão.

Para mais informação contacte:

O Grupo Desportivo.

A organização técnica é da

responsabilidade de: Grupo Desportivo.



A Mítica, como carinhosamente é chamada a Estrada Nacional 2 é uma rota histórica, repleta de pormenores e encantos que não deixam indiferente quem a percorre. É a 3.^a maior estrada nacional do mundo e atravessa 11 distritos e 35 municípios de Portugal, num total de 739,260 km, levando-nos a conhecer as pessoas, as histórias e os mitos de um país que tem tanto por descobrir.

Partimos à aventura numa *road trip* de 8 dias, com início em Chaves e término em Faro, com vários desvios imperdíveis pelo meio, cujo roteiro, dicas e outras informações que consideramos pertinentes estamos a partilhar convosco. Sendo uma *road trip* tão extensa e com tanto para ver, não conseguimos fazer uma visita exhaustiva a cada um dos pontos de paragem nem sequer visitar todas



as localidades por onde passamos. Neste sentido, o que sugerimos são os locais imperdíveis e possíveis de visitar neste período de tempo, na nossa perspectiva.

12 de Setembro – Porto / Chaves

15.00h – Concentração na estação de metro do Dragão
 15.30h – Saída para Chaves
 18.00h – *Check-in* no Forte de São Francisco
 20.00h – Jantar na Taberna Típica Benito

Todos os horários seguintes são meramente indicativos.

13 de Setembro – Chaves / Lamego

09.00h – Saída de Chaves em direcção a Lamego
 Passagem por Vidago e Pedras Salgadas, paragem em Vila Pouca de Aguiar
 Almoço em Vilarinho Samardã
 Visita ao Palácio de Mateus, em

Vila Real, e às Caves de Santa Marta de Penaguião. Passagem por Peso da Régua.

Chegada a Lamego. Visitas à cisterna, ao castelo e ao Núcleo Arqueológico da Porta dos Figos. Jantar e alojamento no Douro Castelo Signatura Hotel.

14 de Setembro – Lamego / Viseu

09.00h – Saída para Viseu
 13.00h – Almoço em Castro d'Aire
 Continuação até Viseu
 Visita à estátua de Viriato e ao Centro Histórico, ruas Formosa e Direita, e Sé Catedral
 Comer um Viriato na Confeitaria Amaral
 Jantar em Viseu e alojamento no Montebelo Viseu Congressos Hotel

15 de Setembro – Viseu / Sertã

Partida para Sertã
 Percurso com algumas visitas: Tondela, Santa Comba Dão, Barragem da Agueira, Livraria

Mondego, Penamacor, Vila Nova de Poiares, Góis, Pedrógão Grande, Pedrógão Pequeno, e a terminar, a pacata vila da Sertã

Almoço na Cota da Azenha, em Penamacor

Jantar no Restaurante Ponte Velha e alojamento no Convento da Sertã Hotel

16 de Setembro – Sertã / Ponte de Sor

09.00h – Saída para Ponte de Sor
 Passagem por Picoto da Melriça (Centro Geodésico de Portugal), Vila de Rei e Abrantes
 Almoço em restaurante em Abrantes
 Chegada a Ponte de Sor. Jantar em restaurante. Alojamento no Hotel Ponte de Sor

17 de Setembro – Ponte de Sor / Ferreira do Alentejo

09.00h – Saída para Ferreira do Alentejo
 Visitas em Mora, Brotas, Ciborro, Montemor-o-Novo, Santiago do Escoural – Anta de São Brissos –, Alcáçovas, Torrão e Ferreira do Alentejo
 À sua espera tem o fantástico Fluviário de Mora, um dos maiores aquários da Europa, dedicado aos ecossistemas de água doce
 Almoço em Montemor-o-Novo
 Jantar e alojamento em Ferreira do Alentejo

18 de Setembro – Ferreira do Alentejo / Faro

09.00h – Partida para Faro
 Passagem por Ervidel, Aljustrel, Castro Verde, Almodôvar, Ameixial, São Brás de Alportel e Estoi
 Chegada e alojamento em Faro.
Check-in no hotel
 Almoço em Loulé e jantar em Almancil

19 de Setembro – Faro / Porto

10.00h – Saída em direcção ao Porto
 13.00h – Almoço em Alcácer do Sal

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 medieval-muçulmano, e passear pelas suas labirínticas e estreitas ruas, ruelas e vielas, praças e praças, 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



[Jóias da Andaluzia]



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 Andaluces. 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

[Chile e Argentina]

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. Chegamos 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 Fogo, 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.

[hotéis]

Hotéis Baía, Grande e Cristal condições 2021/22



Desde
37,50
euros
por pessoa e noite
em regime de HB
(pequeno-almoço
e jantar *buffet*,
bebidas
não incluídas)

Hotel Baía Grande
Albufeira

Hotel Baía Grande

Oferta de 1 *welcome drink*.
Oferta de quarto
vista piscina ou
mar (mediante
disponibilidade).
Estada mínima 2 noites.
Oferta não cumulativa
com outras ofertas.

Reservas

telefone: 289 583 500
e-mail: sales@
baiaalgarve.com
ou reservas.bg@
baiaalgarve.com



Desde
37,50
euros
por pessoa e noite
em regime de HB
(pequeno-almoço
e jantar *buffet*,
bebidas
não incluídas)

Hotel Baía Cristal
Beach & SPA Resort
Carvoeiro

Hotel Baía Cristal Beach & Spa Resort

Oferta de 1 *welcome drink*.
oferta de quarto vista
mar ou júnior *suite*
vista jardim (mediante
disponibilidade).
Estada mínima 2 noites.
Oferta não cumulativa
com outras ofertas.

Reservas

telefone: 282 358 601
e-mail: sales@
baiaalgarve.com
ou reservas.bc@
baiaalgarve.com

[hotéis]

Grupo de Desenvolvimento das Termas de Portugal

O Grupo de Desenvolvimento das Termas de Portugal é uma cadeia de hotéis, localizados no Norte e Centro de Portugal, a grande maioria de quatro estrelas com Termas ou SPA, com grande capacidade de alojamento e variada oferta de serviço de restauração/bar.



Os nossos hotéis dispõem de quartos espaçosos, climatizados e com varanda, todos eles com uma decoração moderna e wc privativo.

Poderá experienciar connosco as melhores escapadinhas de fim de semana, melhorar a sua saúde com os nossos tratamentos termais, ou simplesmente relaxar com o nosso serviço de massagens e/ou piscina dinâmica com *jacuzzi*, cascatas, subaquático, contra correntes, aerobanho e hidromassagem.



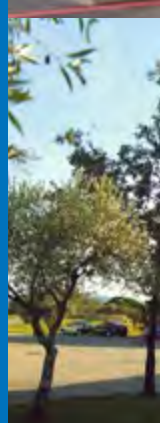
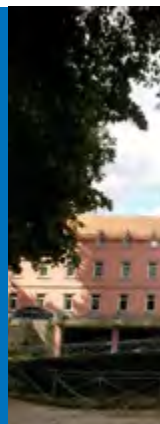
Quer necessite de alojamento para si e/ou para a sua família, serviços de grupos, congressos, eventos especiais ou *short breaks*, temos um produto que irá certamente ao encontro das suas necessidades.

Palace Hotel & SPA Termas de S. Vicente****
em Penafiel
(Distrito do Porto)

Palace Hotel & SPA Termas de S. Miguel****
em Fornos de Algodres
(Distrito da Guarda)

Palace Hotel & SPA Termas de S. Tiago****
em Penamacor
(Distrito de Castelo Branco)

Palace Hotel & SPA Termas do Bicanho****
em Soure
(Distrito de Coimbra)





Desde
57,50
euros por noite

Alojamento
e pequeno-almoço
para dois*

Desde
90,00
euros por noite

Alojamento com
pequeno-almoço e
Meia-Pensão*

*Preços sujeitos à estada mínima de 2 noites.
*Preços não se aplicam a épocas festivas/especiais.



**Palace Hotel
& SPA
Monte Rio******
nas termas
de S. Pedro do Sul
(Distrito de Viseu)



**Plácido
Hotel Douro******
em Tabuaço
(Distrito de Viseu)



**Palace Hotel
& SPA
Astúrias******
nas termas do Carvalho
em Castro Daire
(Distrito de Viseu)

[hotéis]

Grupo de Hotéis Real



Real Marina Hotel & Spa (Olhão) *****

Desde
49,00
euros
por pessoa em
quarto duplo/twin,
vista cidade, meia
pensão*

* bebidas não
incluídas

Estada mínima de 2
noites
Upgrade para vista
de mar (mediante
disponibilidade)
Oferta do acesso à
piscina interior aquecida
e área borbulhante (uso
obrigatório de touca)
Acesso gratuito ao
ginásio

Reservas:
telefone 289 598 010,
ou e-mail – reservas.
alg@hoteisreal.com



Grande Real Santa Eulália Resort & Hotel Spa *****

Desde
53,00
euros
por pessoa em
quarto duplo/twin,
vista resort, meia
pensão

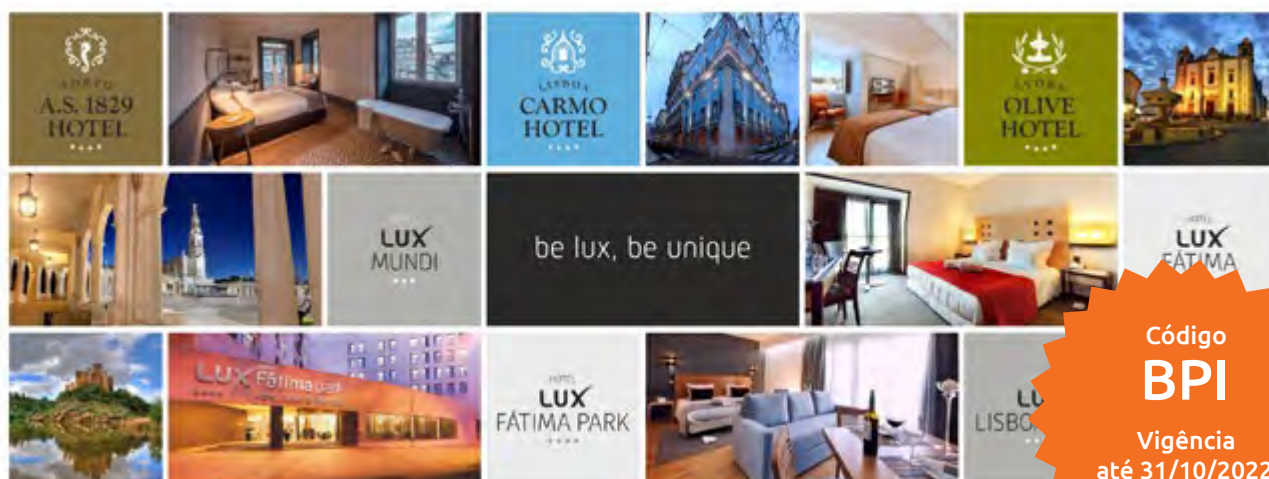
* bebidas não
incluídas

Estada mínima de 2
noites
Upgrade para vista
de mar (mediante
disponibilidade)
Oferta de 1 entrada no
circuito *thermal* (uso
obrigatório de touca)
Acesso gratuito ao
ginásio

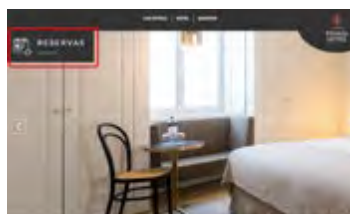
Reservas:
telefone 289 598 010,
ou e-mail – reservas.
alg@hoteisreal.com

[hotéis]

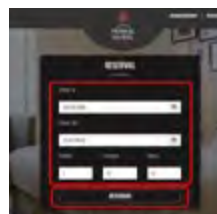
Grupo Lux Hotels



Instruções para utilizar Código Promocional em reservas através do [site luxhotels.pt](http://site.luxhotels.pt)

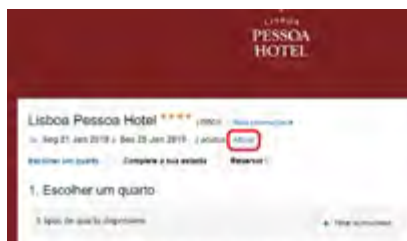


- 1 – Aceder a www.luxhotels.pt e entrar no *site* do hotel em que se pretende efectuar a reserva.
- 2 – No site do hotel, abrir a opção [Reservas](#)

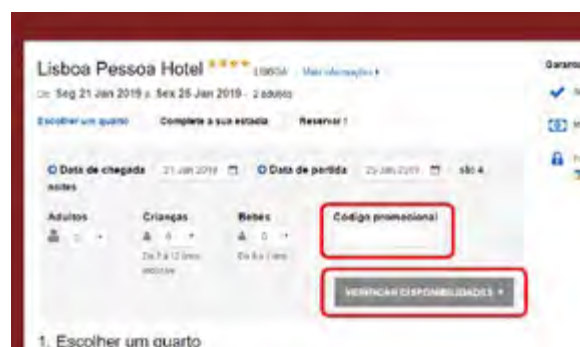


- 3 – Inserir as datas de *check-in* e *check-out*, a ocupação desejada e clicar em [Reservar](#)

- 4 – No topo da página que surge, junto à informação inserida, clicar em [Alterar](#)



- 5 – Nos campos de edição disponíveis estará um campo de texto onde deverá inserir o Código Promocional, depois clicar em [Verificar disponibilidades](#)



- 6 – Neste momento deverá passar a ver os preços com o respectivo desconto aplicado. A partir daqui deverá seguir as instruções normais do processo de reserva, seleccionando a tipologia e tarifa desejada.



Informação: O facto de ter um código promocional não significa que terá desconto em todas as tipologias ou tarifas.

[hotéis]

Hotéis Minor (NH Hotel Group e Tivoli) em Portugal e no resto do mundo

Desconto de
15%
22%
sobre o melhor preço.

Os sócios do Grupo Desportivo passam a beneficiar de um desconto que varia entre 15% e 22% sobre o melhor preço disponível nos hotéis Minor (Tivoli & NH), em Portugal e no resto do mundo.

Propriedades incluídas em Portugal

Porto

NH Collection Porto Batalha
NH Porto Jardim

Coimbra

Tivoli Coimbra

Sintra

Tivoli Palácio de Seteais
Tivoli Sintra

Lisboa

Tivoli Avenida Liberdade
Avani Avenida Liberdade
NH Collection Lisboa Liberdade

Tivoli Oriente

NH Lisboa Campo Grande

Algarve

Anantara Vilamoura
Tivoli Marina Vilamoura
The Residences at Victoria
Tivoli Carvoeiro
Tivoli Marina Portimão
Tivoli Lagos



Como reservar

Aceder ao link: <https://www.nh-hotels.com/b2b-ccg/a53c937778ec2bc89ec28f4147e7a326>

Seleccionar o hotel, datas de estada e número de pessoas

Confirme a sua reserva (pagamento directo)

Receba a confirmação da sua reserva via *email*

[hotéis]

Rentals in Algarve

É com grande satisfação que a Rentals in Algarve estabelece esta parceria com o Grupo Desportivo do Banco BPI.

Convidamos os associados a virem passar férias numa das nossas acolhedoras propriedades.

Estas estão dispersas pela Galé, uma zona bem conhecida pelas suas praias e grutas fantásticas numa das costas mais bonitas do Algarve. Albufeira, a região do Algarve com maior animação, conhecida tanto pela agitada oferta nocturna como pelos espectáculos oferecidos pela câmara municipal, desde concertos e feiras tradicionais, aos teatros, com as magníficas praias a aparecer sempre como pano de fundo. Vilamoura, conhecida pela marina e pela oferta de restauração, com os mais famosos bares de música ao vivo, bem como a oferta de alguns dos melhores campos de golfe do País. Vale do Lobo, conhecido como uma das partes do triângulo dourado do Algarve, com as suas casas luxuosas e imponentes onde um simples passeio no “bairro” é uma inspiração.

Oferecemos desde um simples estúdio fantástico para 2 pessoas, apartamentos com 1 ou 2 quartos para 4, 5 ou 6 pessoas, às moradias de 3 quartos para quem quer ficar um bocadinho mais isolado.

Contactos:

telemóvel: +351 966447429, e-mail: joao.rodrigues@rentalsinalgarve.com

Endereço: R. de Fernão de Magalhães, lote 11-12, 8200-129 Albufeira, Portugal



Pode ver as nossas propriedades no nosso site
www.rentalsinalgarve.com

e usufruir do desconto do Grupo Desportivo do Banco BPI, utilizando o código promocional GDBPI

[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 receção 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 n.º 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: 41º23'16.4"N/ 7º16'37.5"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.

DIRECÇÃO REGIONAL SUL

Rua Almirante Barroso, 32-RC
1000-013 Lisboa
Tel.:
21 723 42 89 /
21 723 42 97 /
92 578 47 18
Ext.:
8002048/8002049
Fax:
21 723 43 28
Horário:
9.00h-18.00h
De segunda a sexta
E-mail:
sul@gdbpi.pt
grupodesportivo
sul@bancobpi.pt
Cod. CI - 1077

DIRECÇÃO REGIONAL NORTE

Rua Pedro Hispano, 201
4100-397 Porto
Apartado 5414
4023-001 Porto
Tel.:
22 607 43 00 /
91 320 99 95
Ext.:
8008040
Fax:
22 205 22 10
Horário:
8.30h-12.00h
e 13.00h-17.30h
De segunda a sexta
E-mail:
norte@gdbpi.pt
grupodesportivo
norte@bancobpi.pt
Cod. CI - 2039

SITE

www.gdbpi.pt
(disponível na Intranet)
E-mail:
gestor@gdbpi.pt

BAR

Rua Pedro Hispano, 201
13.00h-19.00h

CURSOS DE FORMAÇÃO ARTÍSTICA

Rua Almirante Barroso, 32-6.º
(perto do Largo de D. Estefânia)

SALA POLIVALENTE

Rua Almirante Barroso, 32-RC
09.00h-19.00h
Rua Pedro Hispano, 201
10.00h-19.00h

Ensaio do Coro
À quinta-feira
a partir das 16.00h

Ensaio do Orfeão
À terça-feira
às 18.00h

ATLETISMO

Madalena Freire
tel.: 96 514 04 90
maria.madalena.
freire@bancobpi.pt

Ana Fórneas
tel.: 93 943 59 15
ana.paula.forneas@
bancobpi.pt

António Sanches
tel.: 93 406 41 39
antonio.manuel.san-
ches@bancobpi.pt

Ana Pires
tel.: 22 607 43 00
norte@gdbpi.pt

Duarte Cardoso
tel.: 22 607 32 46
norte@gdbpi.pt

BASQUETEBOL

Carla Pinto
tel.: 21 318 12 31
carla.alexandra.
pinto@bancobpi.pt

Francisco Barata
tel.: 93 640 64 16
fa2barata@gmail.
com

Fernando Barrias
tel.: 22 607 32 49
norte@gdbpi.pt

Manuel Correia
tel.: 22 607 21 94
manuel.augusto.cor-
reia@bancobpi.pt

BIBLIOTECA

Carla Pinto
tel.: 21 318 12 31
carla.alexandra.
pinto@bancobpi.pt

João Gouveia
tel.: 22 607 43 00
norte@gdbpi.pt

BOWLING

Rui Duque
tel.: 21 310 44 93
rui.carlos.duque@
bancobpi.pt

Jorge Teixeira
tel.: 91 823 20 57

Duarte Cardoso
tel.: 22 607 32 46
norte@gdbpi.pt

José Caldas
tel.: 22 608 85 44
jose.manuel.caldas
@bancobpi.pt

CAMINHADAS

Madalena Freire
tel.: 96 514 04 90
maria.madalena.
freire@bancobpi.pt

Carlos Oliveira
tel.: 21 322 67 56
carlos.manuel.olivei-
ra@gdbpi.pt

José Almeida
tel.: 22 607 32 47
jose.reis.almeida@
gmail.com

CAMPISMO

Jorge Almeida
tel.: 21 723 42 83
grupodesportivo-
sul@bancobpi.pt

CAMPOS DE FÉRIAS

Oswaldo Silva
tel.: 21 723 42 70
sul@gdbpi.pt

CICLOTURISMO/BTT

Lúis Remédio
tel.: 93 970 22 32
luis.filipe.remedio@
bancobpi.pt

Rui Sousa
tel.: 21 310 44 83

CORO/ORFEÃO

Carla Pinto
tel.: 21 318 12 31
carla.alexandra.
pinto@bancobpi.pt

Fernando Barnabé
tel.: 91 476 50 61
fernandojose.barna-
be@gmail.com

Ensaio: quinta-feira
às 16.00h,
em Lisboa, terça-
-feira às 18.00h,
no Porto

CURSOS DE FORMAÇÃO

Sandra Nascimento
sandra.reis.nasci-
mento@bancobpi.
pt

Pilar Batoréu
tel.: 91 710 94 71
pilarbatoreru@
gmail.com

José Almeida

tel.: 22 607 32 47
jose.reis.almeida@
gmail.com

Víctor Camisão
tel.: 22 607 43 00
victor.camisao@
gmail.com

DANÇA DE SALÃO

Fátima Pereira
tel.: 96 265 40 45
fatima1958perei-
ra@hotmail.com

Sara Freitas
tel.: 22 607 22 41
sara.maria.freitas@
bancobpi.pt

DEFESA PESSOAL

Ana Fortes
tel.: 21 350 54 58
ana.cristina.fortes@
bancobpi.pt

Víctor Camisão
tel.: 22 607 43 00
victor.camisao@
gmail.com

EQUITAÇÃO

André Cardoso
tel.: 91 750 96 36
andre.lopes.cardo-
so@bancobpi.pt

ESPECTÁCULOS

Fátima Pereira
tel.: 96 265 40 45
fatima1958perei-
ra@hotmail.com

Pilar Batoréu
tel.: 91 710 94 71
pilarbatoreru@
gmail.com

ESQUI

E SNOWBOARD
Pedro Ferreira
tel.: 21 321 37 08
pedro.nunes.ferrei-
ra@bancobpi.pt

EXPOSIÇÕES

Sandra Nascimento
sandra.reis.nasci-
mento@bancobpi.pt

Fernando Ferreira
tel.: 22 607 43 00
fsferreira1941@
gmail.com

FOTOGRAFIA

Pedro Ferreira
tel.: 21 321 37 08
pedro.nunes.ferrei-
ra@bancobpi.pt

FUTEBOL

Paulo Quaresma
tel.: 93 425 34 87
paulo.alexandre.
quaresma@banco-
bpi.pt

Duarte Cardoso
tel.: 22 607 32 46
norte@gdbpi.pt

Fernando Barrias
tel.: 22 607 32 49
norte@gdbpi.pt

Jorge Sousa
tel.: 22 607 43 00
jorgefsousa@live.
com.pt

GOLFE

André Cardoso
tel.: 91 750 96 39
andre.lopes.cardo-
so@bancobpi.pt

JOGOS DE SALÃO

Pedro Ribeiro
tel.: 21 318 13 46
pedro.miguel.ribe-
iro@bancobpi.pt

Fernando Ferreira
tel.: 22 607 43 00
fsferreira1941@
gmail.com

Jorge Sousa
tel.: 22 607 43 00
jorgefsousa@live.
com.pt

KARTING

Paulo Quaresma
tel.: 93 425 34 87
paulo.alexandre.
quaresma@banco-
bpi.pt

Paulo Santos
tel.: 21 723 44 79
paulo.lourenco.san-
tos@bancobpi.pt

José Caldas
tel.: 22 608 85 44
jose.manuel.caldas
@bancobpi.pt

MERGULHO

Pedro Ribeiro
tel.: 21 318 13 46
pedro.miguel.ribe-
iro@bancobpi.pt

Carla Siopa
tel.: 21 311 86 72
carla.alexandra-
siopa@bancobpi.pt

MOTOTURISMO

Paulo Quaresma
tel.: 93 425 34 87
paulo.alexandre.
quaresma@banco-
bpi.pt

Nuno Barradas
tel.: 217 206 356
nuno.humberto.bar-
radas@bancobpi.pt

NATAÇÃO

Fátima Pereira
tel.: 96 265 40 45
fatima1958perei-
ra@hotmail.com

PADEL E SQUASH

Lúis Remédio
tel.: 93 970 22 32
luis.filipe.remedio@
bancobpi.pt

José Fernandes
tel.: 91 498 76 70

PÁRA-QUEDISMO/ PARAPENTE

Pedro Ferreira
tel.: 21 321 37 08
pedro.nunes.ferrei-
ra@bancobpi.pt

PARCERIAS

Oswaldo Silva
tel.: 21 723 42 70
sul@gdbpi.pt

João Sampaio
tel.: 22 607 43 00
joaoecsampaio@
gmail.com

Ana Pires
tel.: 22 607 43 00
norte@gdbpi.pt

PEDI-PAPER

Rui Duque
tel.: 21 310 44 93
rui.carlos.duque@
bancobpi.pt

PESCA

Joaquim Rubira
tel.: 91 949 36 59
joaquim.rubira@
gmail.com

David Franco
tel.: 93 348 25 40
david.jose.franco@
outlook.pt

Silva Duarte
tel.: 21 316 58 00
jose.antonio.duar-
te@bancobpi.pt

José Caldas
tel.: 22 608 85 44
jose.manuel.caldas
@bancobpi.pt

Jorge Couto
tel.: 93 931 36 97
jorge.fernando.cou-
to@bancobpi.pt

RAFTING

E CANOAGEM
Pedro Ferreira
tel.: 21 321 37 08
pedro.nunes.ferrei-
ra@bancobpi.pt

Miriam Santos
tel.: 21 272 01 12
miriam.freitas.san-
tos@bancobpi.pt

José Caldas
tel.: 22 608 85 44
jose.manuel.caldas
@bancobpi.pt

RALLY-PAPER

Rui Duque
tel.: 21 310 44 93
rui.carlos.duque@
bancobpi.pt

João Lopes
tel.: 93 784 46 81
joao.pedro.lopes@
bancobpi.pt

Rui Simplicio
tel.: 96 502 07 91
rruissimplicio@
sapo.pt

Víctor Camisão
tel.: 22 607 43 00
victor.camisao@
gmail.com

José Caldas
tel.: 22 608 85 44
jose.manuel.caldas
@bancobpi.pt

Francisco Ribeiro
tel.: 22 607 43 00
fribeiroc@gmail.
com

REMO
Pedro Ribeiro
tel.: 21 318 13 46
pedro.miguel.ribe-
iro@bancobpi.pt

SURF

Pedro Ferreira
tel.: 21 321 37 08
pedro.nunes.ferrei-
ra@bancobpi.pt

Ricardo Vicente
tel.: 21 321 37 69
ricardo.nuno.vicen-
te@bancobpi.pt

TÉNIS

Lúis Remédio
tel.: 93 970 22 32
luis.filipe.remedio@
bancobpi.pt

José Caldas
tel.: 91 949 36 59
jose.manuel.caldas
@bancobpi.pt

TÉNIS DE MESA

Madalena Freire
tel.: 96 514 04 90
maria.madalena.
freire@bancobpi.pt

Carlos Galvão
tel.: 91 674 53 73

Francisco Ribeiro
tel.: 22 607 43 00
fribeiroc@gmail.
com

Fernando Ferreira
tel.: 22 607 43 00
fsferreira1941@
gmail.com

TIRO AOS PRATOS

Joaquim Rubira
tel.: 91 949 36 59
joaquim.rubira@
gmail.com

António Costa
tel.: 93 677 97 31
antonio.jose.cos-
ta2@bancobpi.pt

TIRO DE PRECISÃO

Joaquim Rubira
tel.: 91 949 36 59
joaquim.rubira@
gmail.com

António Magalhães
tel.: 96 366 22 15
antoniojoaomaga-
lhaes@gmail.com

TODO-O-TERRENO

Paulo Quaresma
tel.: 93 425 34 87
paulo.alexandre.
quaresma@banco-
bpi.pt

Garcia Ferreira
tel.: 93 703 29 35
magarciaferreira@
clix.pt

José Caldas

tel.: 22 608 85 44
jose.manuel.caldas
@bancobpi.pt

VELA

Pedro Ribeiro
tel.: 21 318 13 46
pedro.miguel.ribe-
iro@bancobpi.pt

João Correia
tel.: 93 743 58 16
joao.luis.correia@
bancobpi.pt

VINHOS E SABORES

Pedro Ferreira
tel.: 21 321 37 08
pedro.nunes.ferrei-
ra@bancobpi.pt

VISITAS GUIADAS E LIVRES

Fátima Pereira
tel.: 96 265 40 45
fatima1958perei-
ra@hotmail.com

Elsa Verdial
tel.: 91 824 84 66
grupodesportivo-
sul@bancobpi.pt

Amílcar Ferreira
tel.: 22 607 32 49
norte@gdbpi.pt

António Costa
tel.: 22 607 32 49
norte@gdbpi.pt

XADREZ

Pedro Ribeiro
tel.: 21 318 13 46
pedro.miguel.ribe-
iro@bancobpi.pt

Armando Arranja
tel.: 21 318 10 42
armando.jorge.ar-
ranja@bancobpi.pt

José Caldas
tel.: 22 608 85 44
jose.manuel.caldas
@bancobpi.pt

Francisco Ribeiro
tel.: 22 607 43 00
fribeiroc@gmail.
com



OSVALDO SILVA

[DIRECTOR]

[a fechar]

O Grupo Desportivo ajusta-se e adapta-se

Quando esta revista chegar a sua casa, nos primeiros dez dias de Agosto, dependendo do desempenho dos CTT, até pode ser que esteja de férias, mas se for esse o caso, quando regressar estaremos à sua espera, com leitura e novidades para que possa escolher e participar na vida do Grupo Desportivo. É para isso que trabalhamos 12 meses por ano. Acredite que sim.

➤ Lentamente o nosso país – na verdade, o mundo inteiro – tem vindo a regressar à normalidade tal como era conhecida antes da pandemia, que nos obrigou a alterar o nosso modo de vida, até percebermos que se calhar a covid-19 não passa de um parceiro com que vamos ter de conviver ainda, durante o resto dos tempos, provavelmente não tão agressivo... ou não, mas a termos de contar sempre com ela.

As regras sanitárias obrigatórias são hoje praticamente zero, o que confere aos cidadãos a responsabilidade de terem muito bom senso, de serem capazes de se lembrar, e usar algumas regras que a seu tempo foram uma forte barreira à contaminação e à disseminação, que a covid existe, anda por aí e continua a matar. Basta lembrarmo-nos de que a chamada gripe espanhola de há cem anos, ainda hoje, às vezes, faz umas surtidas e mata.

O Grupo Desportivo ajusta-se e adapta-se quando se propõe acompanhar os sócios neste regresso ao futuro, como é no caso esta revista, que contém o detalhe de várias iniciativas, cujo leque se estende pelas várias áreas: Associativa, Cultural e Desportiva.

O Grupo Desportivo ajusta-se e adapta-se quando em associação

com o Voluntariado do Banco BPI, acolhe nesta revista algumas páginas de sua responsabilidade, sendo a capa também produzida por essa Direcção.

O Grupo Desportivo ajusta-se e adapta-se quando negocia com a Repsol novos descontos no combustível, ou quando celebra um protocolo com o Pedro Proença, do Grupo Solução Remax, com manifesta vantagem para os sócios.

O Grupo Desportivo ajusta-se e adapta-se quando procura interagir com os sócios, com consciência cívica e sanitária, com responsabilidade, com bom senso, sem facilitismo, em cada nova actividade proposta.

O Grupo Desportivo ajusta-se e adapta-se quando mantém um compromisso com os novos sócios, e como oferta de boas-vindas oferece as primeiras seis quotas.

O Grupo Desportivo ajusta-se e adapta-se quando propõe aos sócios descontos de 30%, com o máximo de vinte euros, numa qualquer actividade, contra a apresentação de um novo sócio, colaborador do Banco BPI, que também terá a oferta das primeiras seis quotas.

O Grupo Desportivo ajusta-se e adapta-se quando propõe aos sócios, mensalmente, a celebração de um “dia mundial de...”, sempre com

a preocupação de mimar o sócio com uma oferta de participação.

Nesta revista *Associativo*, n.º 72, vai encontrar propostas de actividade para os próximos três meses, crónicas de eventos passados, que julgam a qualidade de realização que o Grupo Desportivo procura colocar em cada um deles, o que resta do calendário de viagens para 2022, os apartamentos onde talvez ainda se possa inscrever, o turismo rural que um dia pensou que gostava de experimentar lá para os dias calmos e mais curtos de Setembro.

Se teve a paciência, mas também a perspicácia, de ler este «A Fechar», se gostou do que aqui lhe trouxemos, se ficou interessado no todo ou em parte do que foi dito, mas não sabe bem como agir, por favor não se acanhe, fale para a Secretaria do Grupo, no Norte ou no Sul – os contactos estão nas páginas finais desta revista, porque estamos lá para o ajudar.

Sabemos que este é um mês que uma grande parte dos portugueses – e não só – prefere para gozar as férias. Se já está de férias desejamos-lhe uma excelente continuação, se não for esse o caso e ainda há-de ir, então desejamos-lhe umas excelentes férias.

Participe na vida do Grupo Desportivo. Afinal o Grupo é seu!



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.

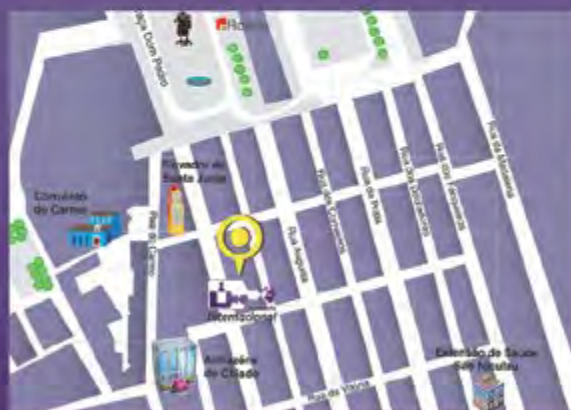
Entregas gratuitas na região de Lisboa.

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.

