

associativo

REVISTA DO GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI



GRUPO DESPORTIVO

Grupo CaixaBank



[n.º 76 | Agosto
Outubro
2023 | Trimestral | Distribuição
Gratuita | www.gdbpi.pt]

p. 57
Calendário
das Visitas Guiadas
2023/2024

p. 36

11 de Novembro,
dia de S. Martinho

p. 40

Curso de Cozinha
Avançado

p. 57

Calendário das Visitas
Guiadas 2023/2024

p. 65

Fotografia Subaquática
– Campeonato Nacional de 2023

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€**”



PEDRO PROENÇA
919 033 022
pmproenca@remax.pt

O GRUPO TEM 8 LOJAS
NO DISTRITO DE LISBOA

VISITE-ME NA LOJA **DUPLO
PRESTÍGIO LUX (CAMPO GRANDE)**



[editorial]

Estamos no Verão

Corra o ano como correr,
o mês de Agosto há-de aquecer



JOÃO SAMPAIO

> Prezados Associados e leitores,
O provérbio acima refere que o mês de Agosto é um dos meses de Verão no hemisfério norte e relembramos uma das suas características mais evidentes: o calor. Contudo, do modo como anda tudo trocado, não sei se o tempo pode aquecer mais do que já aqueceu.

Trocado não anda o Grupo Desportivo, já que em Novembro terá a Assembleia Geral para discussão e aprovação do Orçamento e Plano de Actividades para o ano de 2024, bem como eleições dos Órgãos Sociais para o quadriénio 2024/2027, conforme o estabelecem os estatutos. As datas podem ser consultadas nesta revista.

Em Maio passado colaborámos com o Banco na realização da Semana da Saúde e do Bem-estar. De acordo com os participantes, foi um sucesso – pena ter sido apenas uma semana!

Os meus agradecimentos aos parceiros que colaboraram connosco – o Instituto André Marques, o Holmes Place, a Óptica SAMS-Quadros e a Rita Abrunhosa.

Chamo a atenção para o seguinte conteúdo da revista:

– Em termos de parceiros, o protocolo estabelecido com o Instituto André Marques, que colaborou graciosamente, no Porto, na Semana da Saúde e do Bem-estar realizada em Maio passado;

– A visita que iremos realizar à DST, em Braga, em Outubro, primeira visita a uma empresa;

– A caminhada Via Mariana, entre a Senhora do Sameiro, em Braga, e Finisterra, em Espanha, entre finais de Setembro de 2023 e Abril de 2024;

– Os magustos a realizar no Norte e no Sul;

– O Aniversário do Orfeão Portuscale, que terá a participação do Coro de Lisboa do Grupo Desportivo, para além do Orfeão de Ermesinde e do Orfeão Limiano, e será realizado na ESAP.

Mais uma vez, saliento que é com a participação e a colaboração de todos – sócios e não sócios –, que podemos atingir os nossos objectivos.

Boa leitura, bom trabalho e continuação de boas férias!



ÍNDICE

EDITORIAL 03

CALENDÁRIO 05

VIDA ASSOCIATIVA 06

- 06 Assembleia Geral Eleitoral Ordinária para o quadriénio 2024-2027
- 07 Assembleia Geral Ordinária Orçamento e Plano de Actividades para 2024
- 08 À conversa com... Carlos Rocha Santos
- 13 *From wonderful New York, with love*
- 14 O novo passatempo fez correr muita tinta.
- 16 Observação dos golfinhos no Sado
- 17 Conhecer Puglia, o "salto da bota" de Itália
- 18 À procura dos Vikings
- 19 Convívio de Reformados em Cabo Verde
- 20 Uma jornada culinária deliciosa
- 21 Noite de S. João no Pirata Azul
- 22 Caminhada da Rota dos Túneis – a crónica
- 24 Caminhada Lisboa-Fátima – etapas 4, 5 e 6
- 26 Porto – Fátima – 4.ª etapa
- 27 Porto – Fátima – 5.ª etapa
- 28 Porto – Fátima – 6.ª etapa
- 29 Porto – Fátima – 7.ª etapa
- 30 Porto – Fátima – 8.ª etapa
- 31 Porto – Fátima – 9.ª etapa (última)
- 32 *Rally-Paper* na Ericeira
- 33 Via Mariana (2023 / 2024)
- 34 Delta, Adega Mayor e Herdade dos Adaens
- 35 Museu Ferroviário no Entroncamento
- 36 11 de Novembro, dia de S. Martinho
- 37 S. Martinho no Caramulo
- 38 Vila de Frades e o vinho da talha
- 39 Curso Prático de Cozinha V

- 40 Curso de Cozinha Avançado
- 41 Workshop de Pasta Italiana
- 42 Curso Prático de Cozinha de Outono
- 43 Vinhos de garrafeira para celebrar de toda a maneira

CULTURA 46

- 46 Bronzeado ayurvédico
- 48 Quinta da Ribafria – Sintra
- 48 Percorso Navegantes e Baleeira – Azóia
- 49 2.ª parte da ecopista do Tâmega
- 49 Na crista do risco – Arrábida
- 50 No trilho da Sra. da Consolação
- 50 Caminhada nas Salinas do Samouco – a crónica
- 51 Passadiços do Mondego
- 51 Ecovia do Rabaçal – Trilho de Valpaços
- 52 Mais um aniversário do Orfeão Portuscale
- 52 Exposição de Pintura 22/23
- 53 Workshop – amigurumi
- 53 Scrapbooking
- 54 Cursos de Formação Artística
- 56 Workshop na Almirante Barroso
- 56 Introdução à Arte – curso de pintura
- 57 Calendário das Visitas Guiadas 2023/2024
- 58 Museu do Oriente
- 59 Oficina/atelier do Canhoto e Olaria – Mafra
- 60 Visita à DST em Braga
- 60 A bênção dos rebanhos
- 61 Arcos de Valdevez e Alto Minho – a crónica
- 62 Em Cartaz

DESPORTO 63

- 63 Trail do Empreendedorismo 2023
- 63 A Corrida da Mulher no Porto
- 64 Não se fez a festa da taça...
- 64 Grupo Desportivo BPI x RTP
- 65 Os três mosqueteiros
- 65 Fotografia Subaquática – Campeonato Nacional de 2023
- 66 Baptismo e curso de mergulho
- 67 Carta de Marinheiro
- 68 Maratona de Jogos de Salão 2023
- 68 Corporate Padel League A Bola
- 69 Open da Flor de Laranjeira 2023
- 69 I Torneio de Padel no Porto
- 70 XLV Campeonato Interbancário de Pesca de Rio
- 70 Campeonatos Internos de Pesca da Zona Norte
- 71 Campeonato Interno de Rio da Zona Norte
- 71 Campeonato Interbancário de Surfcasting do SBC
- 72 Campeonato Interbancário de Alto Mar do SBC
- 72 2.ª Prova do Campeonato Interbancário de Pesca de Rio do SBC
- 73 Torneio de Tênis da Primavera 23
- 73 XVI Campeonato Interbancário de Tiro aos Pratos
- 74 Torneio Interno de Tênis de Mesa, da DAI

FÉRIAS E VIAGENS 75

- 75 Viagens *City Breaks*
- 79 Apartamentos
- 80 Turismo rural

PARCEIROS 84

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
- > NOVENBRO
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: Ana Maria, Ana Martins, António Cardoso, António Rosa, António Vale (fotografia), António Rocha, Assunção Lopes, Carla Ferreira, Carla Siopa, Carlos Galvão, Clara Marques, Costa Pinto, David Ventura, Direcção Nacional, Fátima Pereira, Fernando Barnabé, Francisco Barata, Francisco Ribeiro, Gonçalo Caldas, Graça Lopes, Isabel Barbosa, Isabel Nunes, Isabel Teixeira, João Magalhães, João Sampaio, João Santos, Joaquim Rubira, Jorge Couto, Jorge Sousa, José Duarte, Jose Leal, Luís Remédio, Manuela Castelo, Maria Angelina, Maria do Carmo, Maria João, Maria Silva, Marta Pereira, Ondina Couto, Osvaldo Silva, Paula Vieira, Pedro Ferreira, Pedro Ribeiro, Pedro Veiga, Pilar Batoréu, Reis Almeida, Rosa Ferreira, Rosa Moura, Rui Duque, Rui Simplício, Sandra Nascimento, Tiago Sequeira, Victor Camisão, Victória Cuzmici

Imagem da Capa: Calendário das Visitas Guiadas 2023/2024
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 de garrafeira para celebrar de toda a maneira.** consulte a nossa proposta para este trimestre de Agosto a Outubro nas páginas de 43 a 45 ou vá a <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=41&parentid=0&detalheid=7501>

> **Vá ao teatro com a sua família.** Aproveite as sugestões e as vantagens que o Grupo Desportivo lhe oferece. Consulte a página 62 desta revista.

> Agosto

04

Último dia para se inscrever em A Mítica N2, de Chaves a Faro

05

Scrapbooking

16

Etapa da Volta

26

Último dia para se inscrever para obter a carta de marinheiro

31

Último dia para responder ao passatempo revista-*paper*, sem penalização

31

Último dia para se inscrever na visita guiada ao Museu Ferroviário do Entroncamento

> Setembro

01

Último dia para se inscrever na caminhada Quinta da Ribafria – Sintra

01

Fecho das inscrições nos Cursos de Formação Artística, no Porto

02

Scrapbooking

02

Último dia para se inscrever na L'Étape Portugal

02

Último dia para se inscrever no Baptismo e Curso de Mergulho

03

Carta de marinheiro

08

Último dia para se inscrever na visita guiada ao Museu do Oriente

10

Caminhada Quinta da Ribafria – Sintra

10

Corrida Porto de Leixões

11

A Mítica N2, de Chaves a Faro

12

Último dia para se inscrever na Meia-Maratona do Porto

14

Último dia para se inscrever no Cruzeiro no Mediterrâneo

15

Último dia para se inscrever na Via Mariana (2023 – 2024)

15

Fecho das inscrições nos Cursos de Formação Artística, em Lisboa

16

Mais um aniversário do Orfeão Portuscale

16

Visita guiada ao Museu do Oriente

16

Baptismo e curso de mergulho

17

Meia-Maratona do Porto

19

Último dia para se inscrever no Curso Prático de Cozinha V

22

Último dia para se inscrever na caminhada Percurso Navegantes e Baleeira – Azoia

26

Curso Prático de Cozinha V

30

Caminhada Percurso Navegantes e Baleeira – Azoia

30

Douro Fantástico – 2.º grupo

30

Via Mariana (2023 / 2024) – 1.ª etapa (de 18) – Sra. do Sameiro – Goães

> Outubro

01

L'Étape Portugal

05

Último dia para se inscrever na visita guiada Delta, Adega Mayor e Herdade dos Adaens

05

Último dia para se inscrever no Curso de Cozinha Avançado

06

Último dia para se inscrever no workshop Amigurumi

07

Scrapbooking

09

Último dia para se inscrever na caminhada: 2.ª parte da ecopista do Tâmega

12

Curso de Cozinha Avançado

12

Último dia para se inscrever no I Torneio de Padel no Porto

13

Último dia para se inscrever na visita guiada Oficina/Atelier do Canhoto e Olaria – Mafra

13

Último dia para se inscrever na visita à DST em Braga

14

Workshop Amigurumi

14

Cruzeiro no Mediterrâneo

14

Delta, Adega Mayor e Herdade dos Adaens

14

Museu Ferroviário do Entroncamento – visita guiada

20

Último dia para se inscrever na Caminhada Na crista do Risco – Arrábida

21

Caminhada 2.ª parte da ecopista do Tâmega

21

Visita guiada Oficina/ Atelier do Canhoto e Olaria – Mafra

21

Visita à DST em Braga

21

I Torneio de Padel no Porto

25

Nova Iorque

28

Caminhada Na crista do Risco – Arrábida

28

Último dia para se inscrever no Workshop de Pasta Italiana

31

Último dia para se inscrever no 11 de Novembro, dia de S. Martinho

31

Último dia para se inscrever no S. Martinho no Caramulo

> Novembro

01

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

04

Workshop de Pasta Italiana

04

Scrapbooking

08

Curso Prático de Cozinha de Outono

10

Último dia para se inscrever na caminhada No trilho da Sra. da Consolação

11

11 de Novembro, dia de S. Martinho

11

Último dia para se inscrever na visita guiada Vila de Frades e o Vinho da Talha

11 e 12

S. Martinho no Caramulo

17

Assembleia Geral Ordinária – Orçamento e Plano de Actividades para 2024

27 a 28

Assembleia Geral Eleitoral Ordinária para o quadriénio 2024-2027

Convocatória

Assembleia Geral Eleitoral Ordinária para o quadriénio 2024-2027

Ao abrigo do artigo 40.º conjugado com o artigo 16.º, e de acordo com o ponto 2 do artigo 15.º, convocam-se os sócios do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI para a Assembleia Geral Eleitoral dos dias 27 e 28 de Novembro de 2023, para a eleição dos Corpos Sociais para o quadriénio 2024-2027.

Chama-se a atenção para uma leitura atenta dos estatutos, especialmente dos artigos que regulam o modo de apresentação das candidaturas a ser enviadas à Mesa da Assembleia Geral.

Porto, 1 de Agosto de 2023

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral



(Maria do Carmo Máximo Esteves Couto)

Convocatória

Assembleia Geral Ordinária Orçamento e Plano de Actividades para 2024

Nos termos da alínea b) do n.º 1 do artigo 15.º dos Estatutos, convocam-se os sócios do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI para uma Assembleia Geral Ordinária a realizar na sede do Grupo Desportivo, sita na Rua de Pedro Hispano, 201, na cidade do Porto, pelas 17.30 horas do dia 17 de Novembro de 2023, com a seguinte

Ordem de Trabalhos

1. Discutir e deliberar sobre o Orçamento e Plano de Actividades para o ano de 2024;
2. Outros assuntos de interesse geral.

A Assembleia Geral funcionará nos termos do n.º 2 do artigo 17.º dos Estatutos.

Porto, 1 de Agosto de 2023

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral



(Maria do Carmo Máximo Esteves Couto)

Nota: Os elementos a discutir na Assembleia Geral – Orçamento e Plano de Actividades para 2024 – encontram-se à disposição dos sócios, para consulta, nas instalações do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI sitas na Rua de Pedro Hispano, 201, no Porto, e na Rua do Almirante Barroso, 32-r/c, em Lisboa.

[entrevista]

À conversa com... Carlos Rocha Santos

Já vem longe o ano em que ingressou nos quadros do BPI, foi em Setembro de 1987, e sempre na área da contabilidade, que de resto muito aprecia e que o continua a motivar. É muito agradável quando falamos com pessoas que falam com alegria e satisfação da profissão que desempenham.



Por Rui Duque

> O facto de ser casado há 31 anos, ter 2 filhos e ser uma pessoa muito comprometida com o seu trabalho e a sua entidade profissional não o impede de desenvolver outros projectos no seio da comunidade em que vive.

Sendo filho de pais católicos, também eles muito comprometidos, não admira que lhe tenham sido inculcados alguns princípios que vieram a nortear toda a sua vida.

Para o Carlos, a vida faz sentido só se conseguirmos pôr os nossos conhecimentos e as nossas melhores qualidades ao serviço da comunidade.

Segundo o Carlos, temos de conseguir identificar aquilo em que podemos ajudar, e fazê-lo pelo bem comum.

Enquanto jovem integrou o Grupo de Jovens da Senhora do Monte, o MCJP – Movimento Cristão Juvenil de Pedroso e os coros que estiveram presentes na celebração feita pelo papa S. João Paulo II, no Porto, em Maio de 1982.

Fez teatro no âmbito do MCP e também já foi locutor na rádio. Apresentou diferentes eventos, como festivais de folclore ou noites de fados.

Actualmente é o coordenador da catequese infantil no Centro de Pastoral da Senhora do Monte e membro do Secretariado de Catequese da Paróquia de Pedroso.

É o responsável pela Visita Pascal na Senhora do Monte, e, apesar de tudo isto, ainda consegue ter tempo para elaborar guiões e organizar algumas celebrações litúrgicas na Capela da Senhora do Monte. Participa regularmente nas campanhas de angariação de fundos e bens alimentares a favor da Liga Portuguesa Contra o Cancro e do Banco Alimentar.

Admirador de várias modalidades desportivas, é um observador atento e gosta de ver jogos, particularmente de andebol, râguebi, futebol, futsal; mas também atletismo, ou voleibol. É ainda um amante das caminhadas, actividade que procura desenvolver diariamente.

Mas... como os seus dias são iguais aos de todos nós e têm apenas 24 horas, não admira que não consiga desempenhar algumas funções na vertente desportiva, num dos clubes do seu coração: o Jaca Futebol Clube.

Nesse clube, cuja sede fica muito perto da sua casa e com que a família sempre teve uma grande relação, já desempenhou várias funções, desde ser director, presidente da direcção, treinador/formador de futebol de 7 e futsal, fundador da escolinha Os Pitufos, ensaiador, letrista e marchante nas Marchas de S. João, organizador de eventos diversos de cariz recreativo e cultural... já fez de tudo.



GD: De que gosta muito?

CS: De sinceridade, comprometimento, pontualidade e verticalidade.

GD: O que detesta ou o irrita muito?

CS: A ingratidão, a falta de compromisso, a falta de pontualidade, a desonestidade e a falta de coluna vertebral.

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

CS: Claramente como um passo a mais; é caminho percorrido e aprendizagem recolhida.

GD: Em pequeno era uma criança difícil?

CS: Muito irrequieto, o que me valeu algumas quedas de que guardo marcas. Na adolescência e na juventude, julgo não ter causado cabelos brancos aos meus pais.

GD: Muitas pessoas entendem que a vida de um contabilista é demasiado monótona. Qual é o segredo para o Carlos conseguir desempenhar esse cargo há mais de 30 anos e continuar a encontrar motivação e alegria no trabalho?

CS: Trabalho em contabilidade há cerca de 40 anos e tenho a sorte de fazer o que gosto. Ao contrário dessa ideia, a contabilidade não é monótona; é mesmo desafiante, até porque surgem novos produtos ou operações, novas regras contabilísticas e fiscais, e é muito importante interpretar e perceber o conteúdo para saber registar os factos.

As coisas só se tornam monótonas para quem faz de cor e sem paixão!

GD: Quem é o seu ídolo?

CS: O meu pai

GD: A sorte somos nós que a fazemos?

CS: Também. É preciso estar atento e aproveitar as oportunidades que surgem. O comboio pode não passar uma segunda vez. Claro que haverá

sempre factores externos, mas, como dizia, em tempos, um treinador de futebol: “a sorte dá muito trabalho”.

GD: O que é que gostava que durasse sempre?

CS: Aqueles que verdadeiramente estão comigo – os que fazem parte da minha vida e eu da deles. E a minha capacidade de pensar e decidir por mim; confesso que tenho medo de que o tempo me roube a memória e o discernimento.

GD: E o que é um dia perfeito?

CS: Um dia sem pressas e sem marcações; um dia para estar com aqueles que amamos e sair a passear sem destinos, horas ou outras preocupações.

GD: Se atribuíssemos apenas uma parte do dia para o acto de meditar, qual seria o período por si escolhido? Imediatamente antes de dormir ou logo depois de acordar?

CS: Talvez depois de acordar.

GD: Falar com o papa é o momento alto na vida de um católico?

CS: Acredito em que a alegria de falar com o papa seja imensa. Quando estive, em 1982, na cerimónia com o Papa S. João Paulo II no Porto, foi muito, muito bom. Contudo não creio que seja “o momento alto”, mas será com certeza “um momento alto”.

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

CS: Para mim, são: o respeito, a verdade, a sinceridade a honestidade e o compromisso.

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

CS: Claro que sim. Essa coisa de que os homens não choram não faz qualquer sentido.

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

saiamos do mesmo lugar. Qual é a sua viagem de sonho?

CS: Talvez percorrer a Europa.

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

CS: Todos os conselhos dos meus pais, mas lembro-me particularmente de quando, num sábado de manhã, o meu pai abriu o JN e me disse: filho, responde a este anúncio, é capaz de ser bom para ti; respondi ao anúncio, e uns meses depois estava a trabalhar no BPI, onde conheci gente magnífica e com uma elevadíssima cultura de rigor.

GD: Qual era a pegada que gostava de deixar para as gerações vindouras?

CS: Que vale a pena ser honesto e verdadeiro; que vale a pena cuidar dos outros. E de nós, claro; pois, se não estivermos bem, não poderemos cuidar de quem nos rodeia.

GD: Considera-se uma pessoa metódica e organizada?

CS: Sim. Sou um tipo da contabilidade 😊

GD: O individualismo abundante, a ineficiência do Estado, são causas do afastamento do bem comum, a gerar desequilíbrio, desarmonia na sociedade, desigualdade social, com enorme concentração de riquezas para alguns poucos, em detrimento da maioria esmagadora da população. Com isso vem a miséria, a pobreza, a violência, a fome, e todos os tipos de mazelas humanas. Tudo isto impõe a seguinte pergunta: «Por onde anda o bem comum?»

CS: Todos temos culpa nesse processo. Hoje as crianças não podem gozar de brincadeiras em conjunto, na rua, até ao fim da tarde; não têm com quem brincar e ficam presas aos telemóveis e tablets. Os pais não têm tempo para brincar com os filhos. A “necessidade” de ter mais bens materiais ocupa todo o tempo. E isso torna as crianças, adolescentes e jovens individualistas, desde logo, porque são deixados sozinhos.

E o facto de se “juntar sempre a fome

com a vontade de comer” também não ajuda – normalmente os que têm estão com os que também têm – e os que não têm, ficam sem alternativa. Mas, na verdade, também há gente que não tem e se recusa a ir à luta; prefere viver na subsidi dependência e nos esquemas.

De facto, cada vez mais se perde a noção de “bem comum”. Vejam-se, por exemplo, as colectividades recreativas, culturais, desportivas e outras, que vão morrendo e que eram lugares de convívio de famílias, de lugares; não há quem queira assumir esses compromissos, e aqueles que nada fazem apenas criticam. Andei, e de algum modo ainda ando, há muitos anos nessas missões e aprendi uma coisa: não falta quem faça muito melhor, o que falta é quem faça de facto. Depois há todo um conjunto de regras que nos impedem de fazer o que quer que seja, porque nos consideram sem habilitações para tal!

No fundo, o materialismo conduz ao individualismo e ao abandono do “bem comum”.

GD: A busca, a efectividade e a aproximação com o bem comum, como dever fundamental de todos e de cada um, a partir do preceito ético universal do amor ao próximo, pode garantir a paz, a segurança e o bem-estar de todos e de cada um.

Apesar de ser fácil e bonito pensar assim, não lhe parece que a vida que cada um de nós leva, cada vez mais, nos empurra para um amor apenas a nós próprios?

CS: Pois é. Mas não devia e cabe a cada um de nós fazer a sua parte. Não podemos mudar o mundo, mas se mudarmos um pouquinho que seja em nossas casas, no trabalho, na escola, na comunidade, já estaremos a dar um contributo muito valioso.

GD: Um equívoco frequente é o de associar o bem comum apenas à prosperidade material. Concorda?

CS: É verdade. A prosperidade material é apenas uma parte. De que adianta ter muito se estamos sozinhos



ou se estamos rodeados apenas por aqueles que estão pelo que temos e não pelo que somos?

GD: Se alguém lhe desse o privilégio de obter resposta para uma qualquer pergunta, o que é que gostava de perguntar?

CS: Não tenho essa pergunta. Vou procurando descobrir.

GD: Então se o euromilhões lhe proporcionasse 100 milhões de euros, o que faria?

CS: Penso que resolveria algumas questões pessoais; ajudaria, com certeza, algumas pessoas, criaria algum projeto social e iria viajar. Mas nunca pensei nisso. Jogo poucas vezes 😊

GD: O Carlos já fez teatro, já fez parte de um coro e até já participou num programa de rádio. Será que alguma vez vamos ter o prazer de o ouvir a “ser a voz de um anúncio”?

CS: Gostava imenso – e sinto que tenho qualidade para tal. Não só pelo que ouço e avalio, mas pelo *feedback* que tenho de muita gente.

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

CS: Desde que tenha saúde e possa estar com a minha família e os meus amigos, o lugar em que esteja é irrelevante. Sou um cidadão do lugar onde estiver.

GD: Nessa altura vai ter mais algumas horas livres. Já pensou como é que as vai ocupar?

CS: Não. Mas espero ocupar o tempo de forma saudável e não me tornar um estorvo para ninguém.

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

CS: Salto da cama, acordado e com energia.

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

CS: Acordo bem-disposto.

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

CS: Depende do momento e do que for fazer a seguir.

GD: Se pusermos na balança, uma hora a dar catequese numa sala fechada, e a mesma hora a treinar miúdos num campo de futebol de sete ao ar livre, para que lado é que o prato vai pender?

CS: Para o lado com que estiver comprometido nesse momento. Numa ou noutra tarefa, a minha maior preocupação é transmitir valores e ajudar as crianças a crescer. Mas sempre consciente de que sou (somos) apenas uma pequena parte. É em casa que tudo começa... ou deveria começar!

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

CS: Sabedoria e discernimento.

GD: E o que é que ela nos tira?

CS: Energia e capacidade de recuperação.

GD: Como é que um crente deve lidar e consegue ultrapassar os grandes escândalos de pedofilia que têm sido notícia na Igreja Católica?

CS: A árvore não faz a floresta. Aqueles que praticaram estes crimes devem ser punidos, mas repito: foram pessoas (homens) não foi a Igreja (instituição). Não me parece justo este ataque à Igreja Católica; parece que está na agenda mediática. Claro que um só crime de pedofilia é grave, mas volto a dizer: não é a Igreja toda.

Não nos esqueçamos de que a maioria dos casos de pedofilia acontecem no seio das famílias e isto não faz de todos os pais e mães – ou da instituição família – uns criminosos. Um bancário desonesto não faz desonesta toda a classe de bancários!

GD: Jesus Cristo disse: «Pai, perdoa-



-lhes porque não sabem o que fazem.» Esta frase não se aplica para as situações atrás referidas. Qual a frase que o Carlos escreveria?

CS: Jesus Cristo, não disse apenas; Jesus Cristo perdoou de verdade.

Estou muito, muito longe de ser sequer parecido com Cristo; como me posso atrever a mudar uma frase dessas?

Provavelmente teremos de recordar outra frase de Cristo: «A César o que é de César, a Deus o que é de Deus.»

GD: Quais são as suas expectativas em termos de mensagem nova, para as jornadas da juventude que se aproximam?

CS: Espero que a Igreja aproveite a oportunidade para se renovar, para se tornar mais jovem e alegre. É preciso trocar o cinzento das celebrações por algo com mais cor, mais dinamismo, mais jovem e que mostre felicidade; porque ser cristão é isso: é ser feliz!

Lembremos que quando os homens repreenderam as crianças por fazerem barulho junto de Jesus, Ele disse-lhes: não afasteis as crianças, porque delas é o reino dos céus. E, na maioria das vezes, obrigamos as crianças, adolescentes e jovens a comportar-se, na igreja, como adultos. Depois ficamos sem perceber porque se afastam.

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

CS: Orgulho-me da minha família, do meu percurso profissional, da obra que vou fazendo, ainda que pequenina. Não vejo uma grande conquista; vejo pequenas conquistas que me ajudam a crescer.

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

CS: Sempre para a floresta. Mas claro que é preciso olhar para as árvores e

saber escolher entre as que dão bom fruto. Das outras é preciso cuidar a ver se passam também elas a dar frutos de qualidade.

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

CS: Acredito em que todos temos obrigação de cuidar da nossa vida e não entregar ao acaso – ou destino.

GD: Tem saudades de quê?

CS: Das pessoas que partiram e que muito fizeram por mim, mas, como diz o poeta: «Só Deus tem os que mais ama.»

GD: Acha correcto que sacerdotes católicos tenham obrigatoriamente de ser celibatários?

CS: Não tenho formação e informação suficiente para ter uma opinião fechada, mas sou levado a pensar que sim; prefiro que sejam celibatários, para que o sacerdócio não se torne numa profissão. Ser sacerdote deve implicar uma total disponibilidade para a comunidade que um homem casado e com filhos dificilmente pode ter.

O que não entendo é porque as mulheres não possam receber o Sacramento da Ordem; penso que as mulheres trariam novas e boas ideias, outra frescura, aquele pensar e olhar maternal que seria muito bom para todos... e uma coragem que só as mulheres conseguem ter. Afinal, quem estava com Cristo no momento em que foi crucificado?

Mas repito: não conheço as razões de fundo para as regras seguidas pela Igreja.

GD: O que queria ser quando era menino?

CS: Carteiro, para receber cartas do meu pai, que estava longe. Mais tarde, o meu sonho era ser piloto de aviões.

GD: O que quer ser quando for velho?

CS: Quero manter-me consciente e com alguma autonomia. Não gostava de ficar dependente de ninguém e complicar a vida dos meus.

GD: Se os seus dias tivessem 26 horas, como acha que preenchia as outras duas?

CS: Aproveitava para dormir um pouco mais, acho eu.

GD: E hoje, quem queria ser?

CS: Sim. Sinto que sou um bom pai e marido, um exemplo para os meus filhos e para as crianças que me são confiadas nas minhas actividades. Mas também para aqueles que me rodeiam. Sou um bom profissional e um homem sério. E isso basta-me!

Orgulho-me de ser quente ou frio, nunca morno; não estou por estar ou para agradar. Estou porque acredito; e quando estou, estou comprometido.

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?

CS: Creio que nunca tive essa pressa; até porque, com 15 anos já trabalhava de dia e estudava de noite... não tive muito tempo para esses sonhos.

GD: Aos 59 anos, o que é que se sabe que não se sabe?

CS: Sabe-se com toda a certeza que não se sabe tudo.

E que «ninguém é tão pobre que não tenha nada para dar, ou tão rico que não tenha nada para receber».

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

CS: Não tenho grandes segredos – felizmente, acho eu. Mas os poucos que tenho conhecem-nos a minha mulher e os meus filhos. A Lucinda partilha a vida comigo há 39 anos.

GD: Quem é o seu maior fã?

CS: Gostava de que fossem os meus filhos. Sei que eles me amam. E sei que alguns amigos ou familiares de algumas crianças me reconhecem algum valor e talento, e me consideram uma referência. Isso enche-me o depósito para continuar.



GD: Fale-me de alguns pequenos prazeres.

CS: Estar à mesa com a família, com amigos e ao final do dia sentar-me no sofá sem pensar em nada... 5 minutos que seja!

GD: Ser catequista de uma criança a quem tenha acontecido a desgraça de perder o pai ou a mãe num passado muito recente é certamente um desafio. Como é que se explica a uma criança que Deus tenha permitido que tal tenha acontecido?

CS: Nunca me aconteceu algo tão triste na catequese, mas não acho que se possa culpar Deus; a nossa natureza humana é finita.

Já perdi a minha mãe e dois irmãos muito queridos, e nunca culpei Deus. Segui a minha vida o melhor que posso para os poder homenagear e respeitar a sua memória.

Não podemos culpar os barbeiros ou cabeleireiros por haver muita gente com o cabelo maltratado e sujo.

GD: Considera que é uma pessoa feliz?

CS: Sim. Considero que tenho a oportunidade de ter momentos de felicidade.

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

CS: Ver os filhos crescerem e estarem bem aumenta a nossa felicidade.

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

CS: Há sempre dois lados: o do copo meio vazio: máscaras, isolamento, famílias fisicamente separadas, catequese *on-line*, igrejas fechadas, treinos e competições canceladas... Mas também o copo meio cheio: os amigos que se encontravam *on-line* com um café na mão para conversar, a alegria de um reencontro quando possível e a oportunidade de percebermos o quanto éramos felizes e livres antes da pandemia.

Felizmente não perdi o emprego e a oportunidade de trabalhar – o BPI conseguiu dar uma resposta espectacular e implementar o teletrabalho com benefícios que ainda hoje po-

demos utilizar. Ter a possibilidade de trabalhar a partir de casa sem quebra de rendimento é uma consequência muito positiva da pandemia. Ou seja, é sempre possível tirar algo positivo, mesmo de uma crise.

GD: Considerando que o dia de fundação do JACA foi 30-06-1974, podemos concluir que o 25 de Abril teve uma forte preponderância para a sua criação?

CS: No caso do Jaca FC, não; foi apenas para que fosse registado. O Jaca FC já existia antes dessa data. 30/06/1974 é apenas uma data de referência.

Mas, na verdade, Abril de 1974 abriu muitas portas ao associativismo e à realização de actividades que antes estavam vedadas. E isso é fundamental.

GD: No fim da nossa viagem por aqui, o que é que conseguimos levar?

CS: Apenas aquilo que tivermos feito pelos outros.

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

CS: Quando lia, achava giro; agora que “fui apanhado”, vejo que é de grande exigência, mas muito bom. E se puder ser bom para alguém, fantástico!

GD: Qual foi a pergunta que ficou por fazer?

CS: O que guarda de mais positivo de toda a sua carreira no BPI?

– Eu diria e digo: orgulho-me de em 36 anos de contabilidade BPI nunca alguém me ter pedido que cometesse uma só ilegalidade. Esta é uma das marcas da cultura BPI de que nos devemos orgulhar.

– Acrescento que tive oportunidade de conhecer pessoas magníficas, e permitam-me que nomeie apenas duas: o sr. Domingos Vieira, meu primeiro chefe no BPI e verdadeiro

Mestre, e o sr. Dr. Artur Santos Silva, que dispensa apresentações; tenho por ambos uma profunda admiração. – E um verdadeiro grupo de amigos que há muitos anos caminham juntos e de onde ganhei alguns “afilhados”. Eles sabem quem são!

Curtas e Rápidas

GD: Teatro ou cinema?

CS: Teatro

GD: Prosa ou verso?

CS: Prosa

GD: Treinador de futsal ou dirigente desportivo?

CS: Dirigente

GD: Relatar um jogo de futebol ou liderar um programa de rádio de auto-ajuda?

CS: Um programa de rádio, mas não de auto-ajuda.

GD: Beijo ou abraço?

CS: Abraço

GD: Papa João Paulo II ou Papa Francisco?

CS: Os dois. Mas sempre de Cristo e por Cristo.

GD: Manhã ou tarde?

CS: O dia inteiro

GD: Séries ou filmes?

CS: Filmes

GD: Ensaiador ou marchante nas festas de S. João?

CS: Marchante; ensaiador é muito complicado

GD: Almoço ou jantar?

CS: Jantar

GD: O filme mais... mais... mais...?

CS: *A Escolha de Sofia*, com Meryl Streep

GD: Grupo Desportivo BPI?

CS: Uma instituição que promove e fomenta o bem comum. A sua enorme e espectacular actividade devia ser mais divulgada entre os colaboradores – na *intranet* ou por email; ainda que através de emails particulares.

From wonderful New York, with love



Viagem de quatro amigos a Nova Iorque na Primavera, depois de outra efectuada 10 anos antes no Inverno, em Fevereiro de 2013. Dois casais empreenderam a viagem, com chegada ao aeroporto de Newark em 12 de Maio. A viagem correu bem.

Por Carlos Galvão

> 13 de Maio, primeiro dia com visita ao museu do 11 de Setembro de manhã, travessia da ponte de Brooklyn a pé e tarde passada no Dumbo, onde assistimos à cerimónia de um pedido de casamento – turista sofre, dia muito cansativo! – e de onde conseguimos fotos extraordinárias de Manhattan!

14 de Maio, segundo dia com assistência a missa com coro gospel dirigido por Carol Cymbala, em igreja evangélica, na Brooklyn Tabernacle Church, presidida pelo pastor Jim Cymbala, muito bonito e interessante!!! Passeio no Central Park, com passagem pela Bow Bridge, onde cumpro a missão de colocar uma moeda de 20 cêntimos do euro em determinado local, que traduzirá o desejo de uma pessoa amiga em realizar uma viagem de sonho para recuperar essa moeda. Assim Deus o permita! A seguir, jantamos numa hamburgueria muito discreta no átrio de um hotel (Thompson) a horas de o fazer, já que os restaurantes de Nova Iorque fecham muito cedo, após o que seguimos para um passeio na Broadway à noite, sempre com muita gente.

15 de Maio, terceiro dia com visita ao edifício panorâmico observatório Summit (2 horas e meia), com salas interactivas, ponto alto da viagem a Nova Iorque! A seguir, passeio grátis de barco a Staten Conney Island, com vista da Estátua da Liberdade, muito agradável. Vista de Wall Street, noite calma. Visita à Central Station, monumento grandioso!!!

16 de Maio, quarto dia com passeio a Newark, cidade onde vivem muitos portugueses. Comemos bacalhau, pois já tínhamos saudade da comida portuguesa. À tarde fomos ver o Vessel, edifício panorâmico muito bonito e exótico! À noite andamos menos a pé, mas turista continua a sofrer.

17 de Maio, quinto dia com visita à High Line, jardim suspenso feito numa antiga linha de caminho-de-ferro com plantas exóticas e com vista para as ruas em direcção ao Bairro de Chelsea. Visitámos



o mercado de Chelsea e almoçamos lá. À tarde apanhámos o teleférico para a ilha Roosevelt com vista diferente de Manhattan. À noite voltamos à Ponte de Brooklyn, onde conseguimos fotos extraordinárias de Nova Iorque!

18 de Maio, sexto dia descendo a 5.ª Avenida de metro até à rua 23. Fotografámos o World Trade Center de vários ângulos e subimos a pé até à rua 44, onde almoçamos no Virgil's, restaurante típico do Texas. Descemos a pé da rua 44 até à rua 4, visitámos os Armazéns Macy's, vimos o edifício Ferro de Engomar (Flatiron Building), e passámos por 3 parques: Bryant, Madison Square e Washington Square. Regressámos ao nosso quarto no Manhattan Club, empreendimento de alta qualidade na rua 56. Jantamos próximo e demos o último passeio na Times Square.

19 de Maio, sétimo dia com passeio de manhã no Central Parque, tendo visitado um obelisco em honra do *beatle* John Lennon, assinalando a sua morte. Almoçamos na rua 56, após o que recolhemos as malas e partimos para o aeroporto John Kennedy, onde embarcámos já na madrugada de 20 de Maio. Chegámos a Portugal às 10 horas da manhã. Um voo muito tranquilo; em suma, uma boa viagem!

Para trás fica uma estada memorável em Nova Iorque, onde aproveitámos mais do que na última viagem (no Inverno), já que o tempo com temperaturas à volta de 29°C o permitiu. Percorremos nestes 7 dias 100 km a pé. Turista sofre!!! Mas valeu a pena!!!

Uma nota: andámos tranquilos nas ruas e no metro de Nova Iorque e achámos os nova-iorquinos muito simpáticos e prestáveis.

Aconselhamos vivamente esta viagem, mas recomendamos a sua programação prévia detalhada, como nós fizemos.

Viagem memorável e com fotos admiráveis!!!



O novo passatempo fez correr muita tinta.



Como as perguntas são feitas com base nas duas revistas anteriores, o novo passatempo tinha de fazer correr muita tinta.

Por Rui Duque

> 1 - E fez....

Apareceram muitos concorrentes individuais, e algumas equipas também.

Todos foram bem-vindos.

E no caso de teres estado distraído, e não tenhas participado na 1.ª colecção de perguntas, ficas desde já a saber que podes concorrer a partir de agora e ficas habilitado exactamente aos mesmos prémios que todos os outros.

É verdade tudo aquilo que dissemos na revista anterior; agora, até já é possível ganhar dinheiro de forma fácil, sentado(a) numa qualquer esplanada, a ler o *Associativo* e a beber um café.

Gostavas de ir uma semana de férias para o Algarve? Então este novo passatempo é mesmo à tua medida.

Conforme consta no regulamento, disponível na nossa página em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=44&parentid=41&detalheid=7366>, teremos 4 jornadas.

De 3 em 3 meses, vamos aparecer por aqui com uma colecção de pergun-



tas, perguntas essas a que qualquer pessoa atenta conseguirá responder.

Distribuiremos prémios aos mais atentos, aos mais sortudos, aos mais persistentes e também aos mais empenhados.

Estás à espera de quê?

Começa já a responder e não te esqueças de que as duas revistas que foram publicadas antes desta vão ajudar-te bastante.

2 - E as perguntas a que tens de responder neste *Associativo 76* são:

1. Quem foi que disse que a saudade tem a capacidade de fazer as coisas pararem no tempo?

2. O que é que a Riberalves costuma oferecer ao pessoal que participa nos cursos de cozinha?

3. Onde estava a Fátima Pereira em 26 de Março?

4. Quantos animais irracionais fazem companhia a Bilbao?

5. Como é que o Reis se referiu ao Artur?

6. Quem é que, num passado recente, convidou os sócios do Grupo Desportivo a conhecerem a ESAP?

7. Que representa o azul no fundo dos altares da Capela de Nossa Senhora da Conceição?

8. Em que pagina da revista 75 é que o mar é mais salgado ainda?

9. Qual é a palavra que se destaca na fotografia que ilustra a informação e que nos dá conta da localidade onde foi sepultado o poeta e escritor Teixeira de Pascoaes?

10. Qual é o nome do pescador que acha que o branco tem mais encanto?

11. Qual é o nome da sócia, que, muito provavelmente, em Março de 2024 vai estar em Cuntis?

12. Qual é o NIF do Grupo Desportivo?

13. Quanto tomates é que o António Rosa gosta de apresentar?

14. Qual é o doce que melhor combina com pasta de papel?

15. Onde é que estava o zarolho no dia 8 de abril?

A pergunta do site:

16. Já fizemos os passadiços do Paiva. Quem se revelou ser a pessoa mais paciente do dia?

Que raio de pergunta:

17. Quando vamos ao supermercado, nas prateleiras destinadas a comida de gato encontramos pequenas latas com sabor a vaca, a pato, a salmão, a atum e até cordeiro. Por que razão é que nunca encontramos latas que tenham comida com sabor a rato?

18. Quantos empregados é que a Direcção Regional Norte tinha nos seus quadros em Dezembro de 2022?

Diz o povo:

19. O peixe é, para o fundo das redes, segredo



1.º TL TRO

3 - No lançamento deste novo pas-satempo, tínhamos definido como ob-jectivo ter no mínimo 20 participantes.

Foram 51, os sócios que, de forma alegre e bem-disposta se atreveram a responder às nossas perguntas e a desvendar os nossos enigmas.

Se por acaso, não se apercebeu, fi-que a saber, que ainda vai a tempo de participar nos 3 desafios que faltam.

Os prémios são distribuídos em cada uma das edições da revista e pelo simples facto de participar ainda se habilita a usufruir de uma semana de férias num dos nossos apartamen-tos no Algarve.

Agora fique a conhecer os premia-dos do trimestre de Maio a Julho, e roa-se de inveja, por, ainda, não ter participado.

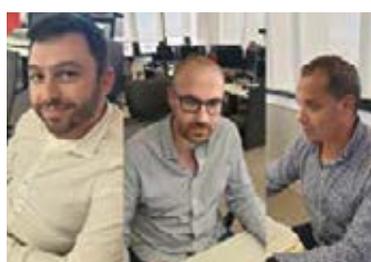


2.º António Delgado



3.º Anabela Dias

Classificação	Inscrição	Nome Individual ou da Equipa
1.º	19	TL TRO
2.º	11	António Delgado
3.º	8	Anabela Dias
4.º	20	Ti Marias
5.º	10	Paula Marques
6.º	14	To Ericeira With Love
7.º	15	Million Dollar Team
8.º	3	Carlos Costa
9.º	16	APPS
10.º	4	Joaquim Pinto



4.º Ti Marias



5.º Paula Marques



6.º To Ericeira With Love



7.º Million Dollar Team



8.º Carlos Costa



9.º APPS



10.º Joaquim Pinto

Observação dos golfinhos no Sado



Golfinhos, bons mergulhos, bela sardinhada e um passeio fabuloso.

Por Luís Remédio



➤ Foi neste sábado que realizámos o nosso passeio de barco, com o objectivo de observarmos os golfinhos no seu *habitat* natural. Tivemos a presença de cerca de 35 participantes, que simplesmente adoraram, desde o passeio, passando pelo momento de uns bons mergulhos, até ao almoço, que foi divino.

Mal saímos da doca, 5 minutos depois já avistávamos os primeiros golfinhos, que, para encanto de todos, estiveram muito próximo do barco durante algum tempo.

Continuámos a nossa viagem, e mais à frente avistámos mais um grupo de golfinhos. Seguimos viagem até ao Portinho da Arrábida, e pelo caminho contemplámos uma paisagem de cortar a respiração. No regresso viemos mais junto à costa, até à Figueirinha, para uns banhos e para seguidamente o aprimorado almoço a bordo.

No final, senti que a maioria dos participantes teria continuado o passeio até ao final do dia... Bem! Não foi desta, mas fica prometido para uma próxima. <





Conhecer Puglia, o “salto da bota” de Itália



Viajar é sempre bom..., mas se com a viagem conseguirmos fazer amigos, então torna-se indescritível. Estas são as palavras que me ocorrem e que considero que resumem da melhor forma o que recorde desta viagem realmente indescritível, que aconteceu em finais de Maio.

Por Clara Marques

> Apesar de Puglia ser conhecida como um destino de Verão por se situar no Sul da Itália – mais propriamente no “salto da bota”, mesmo junto ao mar Adriático –, e nós fomos em Maio, a ideia não era fazer praia: era, sim, conhecer as inúmeras cidades e povoações, típicas, lindas e cheias de charme, os seus museus e igrejas peçadas de frescos e talha dourada, algumas delas património da UNESCO, e aproveitar a boa comida, muita comida, que é como quem diz, muita pasta, ponham pasta (massa) nisto: *pasta à tarde*, à noite, e só não era logo pela manhã para quem não queria.

Ninguém, apesar do bom repasto, teve hipótese de ganhar peso!

Comecemos por Alberobello, para nos perdermos por entre ruelas estreitas cheias de casinhas brancas circulares, com tectos e cúpulas cónicas feitas de pedra seca, os *trulli*. É linda esta cidade de recantos floridos, património da UNESCO, e já muito direccionada para turista comprar.

Continuamos como se dentro de um livro de contos de fadas medieval nos encontrássemos, e entramos em Locorotondo (Lugar Redondo), com enorme tradição vinícola, situada no topo de uma colina e também conhecida como a cidade branca da Puglia, toda ela cercada por muralhas, vinhedos e oliveiras.

Esperava-nos um novo hotel em Brindisi, onde jantámos, e aqui uma nota especial para os jantares sempre muito animados, em especial na mesa de Manel Coelho. Se quiserem saber pormenores das hilárias conversas, perguntem à Fátima e à Sandra, que estavam lá, porque para além da barrigada de “pasta”, e não só, levavam todos, para a cama, uma boa barrigada de riso. Aliás, a boa-disposição, para além de algum cansaço, fruto das boas caminhadas de mais de 7km diários, esteve sempre presente. Acreditem que ninguém, apesar do bom repasto, teve hipótese de ganhar peso!

Continuámos, então para uma relíquia barroca chamada Lecce, também conhecida pelo papel-*maché* e belas praias, um pequeno charme de cidade. Viajámos até Otranto e de novo para Brindisi. Nesse dia esperava-nos um jantar muito especial em

Villa Castelli, numa quinta de bioagroturismo, Sciaiani Masseria Piccola, com menu tradicional e música, com José Barros e outros reconhecidos músicos italianos. Foi uma noite memorável de comida, bebida e muita música e animação. Muito bom!

Seguimos para Ostuni, Polignano a Mare, onde não pudemos viajar de barco nem visitar as cavernas ao longo da costa porque o excesso de vento não o permitiu, e Bari. Ruelas lindas, tudo branco salpicado pela beleza das cores das flores, que se encontram em cada esquina e recanto. De tirar o fôlego, lembrando um pouco a Grécia, o que é normal porque estamos mesmo junto ao Adriático, e por isso não muito longe.

«Aqueles que passam por nós deixam um pouco de si, levam um pouco de nós...»

Já estamos no penúltimo dia de viagem e com muita informação e beleza natural absorvida, mas decididamente não vou esquecer Matera, também conhecida como “cidade subterrânea”, com as casas de habitação e templos religiosos escavados nas rochas de um desfiladeiro. Considerada uma das cidades mais antigas da Europa, ainda habitada e até hoje preservada, é absolutamente deslumbrante e difícil de descrever, pelo que recomendo que não perca se tiver oportunidade de a conhecer.

Adoro Itália, mas, depois desta experiência, o “salto da bota” – como Puglia é conhecida – é uma das minhas regiões italianas favoritas. Entre as suas belezas naturais e arquitecturais, recomendo Alberobello, com as suas centenas de *trulli*, Lecce, Polignano a Mare, Bari e Altamura, mas Matera, considerada a vergonha de Itália até ao início da década de 50, ficou registada como a minha preferida.

Tal como comecei, e aproveitando o convite inesperado, e de última hora, do Rui Simplicio, do Grupo Desportivo do BPI, para escrever esta crónica, agradeço a simpatia, o companheirismo e a boa-disposição de todo o grupo, partilhando a mensagem que estas sábias palavras encerram:

«Aqueles que passam por nós não vão sós, não nos deixam sós: deixam um pouco de si; levam um pouco de nós.»

O *Principezinho*, de Antoine de Saint-Exupéry

À procura dos Vikings



Em Dia de Portugal, saíram 7 bravos portugueses para desbravar terras de vikings, não sem antes viverem a aventura de estar amanhã e voltar para ontem. Tudo por culpa de uma escala a Zurique para chegar a Reiquiavique. E chegar a Reiquiavique à meia-noite com claridade de pôr-do-sol e lusco-fusco foi a deixa para o que estava para vir.

Por Graça Lopes



> Começámos por travar conhecimento com a rainha das cascatas da Islândia, com um débito de queda de água mais forte do que as de Niágara, a Gullfoss! Claro que fomos recebidos com um duche fresquinho que seria o primeiro de muitos nesta semana. O seu vizinho geiser Strokkur, não tão eloquente quantos outros noutras latitudes mas com uma precisão britânica, explode de 5 em 5 minutos – umas vezes prima pela altura; outras, pela largura. E para terminar um dia repleto de emoções conhecemos a placa tectónica da América do Norte. Que imponência! Estar ao lado, poder tocar numa estrutura natural que com o seu movimento suave ou abrupto tem o poder de transformar a “nossa casa” faz-nos sentir pequeninos e ao mesmo tempo privilegiados. O seu movimento de afastamento da placa da Eurásia é de cerca de 12 cm por ano, e com isto torna a Islândia maior.

Akureyri é a 2.^a cidade da Islândia, e para lá chegarmos passámos por fiordes maravilhosos. Quando digo passámos é passar literalmente, porque o caminho é facilitado por 2 túneis: um de 7 km por debaixo de água, e, outro de 4 km.

Ao 3.^o dia a Islândia puxa dos galões e escancara a porta para deixar entrar o Verão (19 graus, céu azul e sol) e outra cascata, a Godafoss. Senhora lindíssima, que deve o seu nome aos deuses vikings e que alimenta o lago Mývatn, onde os mosquitos são os reis, mas – vá lá! – a natureza criou-os sem ferrões ou dentes, e assim o comum dos mortais só tem de os sacudir.

Foi aqui que, após a visita aos “vulcão-zinhos” e “laguinhos de lama” numa área de actividade geotérmica brutal, fomos relaxar das emoções com um banhinho

na piscina termal com temperatura da água de sensivelmente 34 °C, e no dia seguinte só não tomámos duche à beira da estrada porque o guia não deixou – a fonte estava lá!

Na Islândia nem o dia começa bem se depois de um pequeno-almoço, com smoothies saborosos, não visitarmos uma cascata. Desta vez foi a Detifloss, impressionante a força das suas águas (mais um duchinho) e o caminho para lá chegar. Parecia que tínhamos alunado, pela paisagem rude, seca, cinzenta por força das formações basálticas que a rodeiam.

Na Islândia acredito em que, seja um islandês ou seja um turista, todos são surpreendidos a cada curva, cada quilómetro, cada dia, e nós não escapamos a essa maldição. Por isso, quando o guia nos disse para fechar os olhos e que só os abrissemos quando ele mandasse, já estávamos à espera de algo... mas não da majestade do Vatnajökull, o 3.^o maior glacial da Europa, o pai dos glaciares, aquele que alimenta as inúmeras cascatas que vimos antes e depois de lá chegar, sendo a maior delas a Detifloss. É indescritível a sensação de olhar para aquela imensa massa de água congelada, e se estivermos sentados em frente, num tronco de uma árvore a degustar o almoço típico lá do sitio – *fish and chips* – então nesse momento sentimos que valeu a pena chegar ali! Uma curiosidade: este lago já foi cenário de luta entre o bem o mal. James Bond já andou por ali...

O grupo bem tentou mas não conseguimos vir ricos; afinal, os diamantes da praia dos Diamantes são lindos, fresquinhos e de todos os tamanhos, mas não são os melhores amigos de uma mulher... se é que me entendem: desaparecem rapidamente e ainda ficamos molhadas!



Ainda não tínhamos dominado as emoções dos dias anteriores, e eis que surge a jóia da coroa: cascata de Skógafoss, 60m de altura, cenário de cinema, a natureza a encher-nos o coração; mas a aventura atingiu o clímax ao passearmos por detrás da Seljalandsfoss e dentro de uma caverna onde caía outra torrente de água, com 40m de altura. Ficámos encharcados mas extasiados.

Foram dias avassaladores, cheios de beleza e aventura q.b. aqui e ali com novidades e situações próprias do Norte da Europa. Foram dias sem noites,

contrastes naturais incríveis; Reiquiavique mostra-se ao mundo com o Perlan e a sua caverna de gelo, a harpa local de cultura, as ruas estreitas com casario típico, jardins acolhedores e onde se encontra, no 3.º barracão azul a contar da foz do porto, uma sopa de lagosta de comer e chorar por mais.

Aliás, o salmão e o nosso amigo bacalhau, fresco e saboroso, sempre estiveram presentes nas refeições, bem como o borrego. Já agora sabiam que há mais ovelhas do que pessoas na Islândia?

E se no Natal os presentes demorarem mais a chegar foi porque estes vossos amigos atacaram à grande o hambúrguer de rena. *Tchau, tchau, Rudolph!!!!*

Até um dia, Islândia! Voltaremos para as auroras...



Convívio de Reformados em Cabo Verde

A Ilha do Sal é uma ilha do grupo do Barlavento e estende-se por 30 km de comprimento e 12 km de largura.

Por David Ventura

➤ Num ambiente de franca camaradagem, tal como programado, a viagem começou no dia 2 de Junho pela manhã bem cedo. Após as formalidades alfandegárias e sem qualquer atraso no horário, lá partimos na direcção de Cabo Verde, tendo o voo decorrido sem qualquer sobressalto. Na chegada à ilha do Sal, um pequeno contratempo com a troca de bagagens – é de realçar o desempenho do organizador na respectiva resolução.

Pouco haverá para dizer sobre a ilha a não ser da qualidade do seu clima com as temperaturas muito amenas e a simpatia do seu povo. A vegetação é escassa e rasteira, fazendo lembrar o deserto. Até se chegam a ver miragens nalguns sítios.

Mas as praias são óptimas.



No dia previsto para conhecer a ilha, visitámos o Olho Azul, pequena cratera com uma gruta submarina onde os raios solares provocam um efeito luminoso realmente lindíssimo, uma pequena capela construída por portugueses na capital da ilha (Espargos), as salinas onde a água é tão salgada, que não deixa mergulhar, e os tubarões-lima.

O pequeno porto de pesca junto à praia de Santa Maria é também um local que atrai muita atenção turística. Existe muito peixe que é visto mesmo olhando de cima do pontão onde os barcos chegam da pesca, pois as águas são muito cristalinas. É um paraíso para a pesca desportiva.

Sem conhecer os outros hotéis do local, atrevo-me a afirmar que onde estivemos é sem sombra de dúvida um dos melhores, pois em animação, condições higiénicas e alimentação nada há a apontar. Nada faltou!



Uma jornada culinária deliciosa



A experiência proporcionada pelo Grupo Desportivo do BPI em parceria com o *chêf* Pedro Sommer foi verdadeiramente inesquecível, deixando a todos um gostinho de... «quero mais».

Por Pedro Ribeiro



➤ Os amantes da gastronomia e os entusiastas da culinária italiana tiveram a oportunidade de vivenciar uma experiência gastronómica única no Curso de Risottos organizado pelo Grupo Desportivo do BPI. O renomado *chêf* Pedro Sommer e a sua equipa guiaram os participantes por uma jornada cheia de sabores e técnicas.

Durante o curso, os participantes foram apresentados ao mundo do *risotto*, um prato icónico da culinária italiana conhecido pela sua textura cremosa e combinação perfeita de ingredientes. O *chêf* Pedro Sommer compartilhou segredos e dicas preciosas para preparar *risottos* autênticos, revelando a importância de ingredientes frescos e técnicas de cozimento adequadas.

Os alunos tiveram a oportunidade de pôr as mãos na massa e experimentar diferentes variações de *risottos*, desde os clássicos, como o de cogumelos com queijo de cabra até opções mais criativas e inovadoras. Sob a orientação cuidadosa do *chêf*, cada participante teve a oportunidade de aprimorar as suas habilidades culinárias e desenvolver um paladar refinado.

Ao final do curso, os participantes saíram com melhores conhecimentos, novas amizades e, é claro!, o prazer de degustar os *risottos* deliciosos que eles mesmos prepararam. A experiência proporcionada pelo Grupo Desportivo do BPI em parceria com o *chêf* Pedro Sommer foi verdadeiramente inesquecível, deixando a todos um gostinho de... quero mais.



Noite de S. João no *Pirata Azul*

Na noite de 23 de Junho, aconteceu o tão aguardado jantar de São João a bordo do pitoresco barco *Pirata Azul*. O evento contou com 46 participantes e culminou com um deslumbrante espectáculo de fogo-de-artifício.

Por Gonçalo Caldas



> Fomos calorosamente recebidos pela tripulação da embarcação, que se mostrou disponível para qualquer eventualidade. O passeio de barco teve início então, acompanhado pelos deliciosos aperitivos de boas-vindas.

Durante a jornada, pudemos observar a beleza natural das margens do rio Douro, enquanto testemunhávamos a animação e a agitação dos últimos preparativos para mais uma noite de festividades.

Como manda a tradição, o saboroso caldo-verde com broa de Avintes foi servido, seguido da tão esperada sardinha assada, acompanhada de batata cozida e pimentos.

Após a refeição, o barco já havia alcançado a imponente Ponte do Freixo, preparando-se para iniciar a viagem de regresso ao cais.

Enquanto nos maravilhávamos com a vista, a sobremesa, um delicioso bolo de chocolate, foi servida. No entanto, pouca atenção lhe foi dada, pois a festa com música ao vivo já havia começado, envolvendo-nos em uma atmosfera de pura animação e alegria.

A festividade prosseguiu ao longo da noite, até que as doze badaladas se aproximaram, num momento em que o barco já estava atracado num local estrategicamente escolhido para apreciarmos o fogo-de-artifício. Durante dezasseis minutos, assistimos a um espectáculo audiovisual de tirar o fôlego.

Com o encerramento dessa etapa da noite, o *Pirata Azul* voltou a deslocar-se,



enquanto desfrutávamos de um snack volante. Finalmente, o barco atracou no seu local de repouso, dando por encerrada esta aventura.

No entanto, para os mais corajosos e menos sonolentos, a festa poderia continuar em terra firme.

Assim se cumpriu mais uma festa de São João, repleta de comida tradicional, celebração, boa companhia e alegria em abundância. Como diz o provérbio português: «Porto, cidade de beleza exuberante, onde o rio Douro abraça a paisagem com ternura, cativando a alma de todos que a contemplam.»

Até ao próximo ano, quando poderemos maravilhar-nos novamente com essa paisagem deslumbrante e viver novas memórias inesquecíveis.



Caminhada da Rota dos Túneis – a crónica

O fim-de-semana foi uma experiência memorável, repleta de descobertas, paisagens deslumbrantes e sabores deliciosos.

Por Paula Vieira

> No fim-de-semana de 13 e 14 de Maio tivemos uma experiência incrível explorando o Douro Internacional e o Parque Natural das Arribas do Douro, percorrendo um dos mais incríveis trilhos da Europa: a famosa Rota dos Túneis.

No sábado, visitámos as Bodegas del Pulijón em Famoselle, conhecida como o *pueblo* das 1000 *bodegas*, com o guia Rafa, que nos mostrou algumas dessas *bodegas*. Famoselle é famosa pela sua tradição vinícola, e pudemos mergulhar nesse mundo, explorando as instalações, aprendendo sobre os processos de produção e degustando vinhos excepcionais.

Após a visita às *bodegas*, desfrutámos de um delicioso almoço no Restaurante Espanha. Como entrada, apreciámos cogumelos salteados, que estavam incrivelmente saborosos. Em seguida, optámos pelas *carrileras* de vitela como prato principal. As *carrileras* estavam suculentas e macias, com um sabor irresistível. Foi uma refeição verdadeiramente satisfatória, complementada pela hospitalidade e pelo ambiente acolhedor do restaurante.

Após o almoço de sábado, fizemos uma visita guiada à Casa do Parque – Centro Interpretativo do Parque das Arribas do Douro. Durante a visita guiada, aprendemos sobre a formação geológica única que deu origem às Arribas do Douro e como o rio moldou a paisagem ao longo dos anos. Os guias apresentaram-nos à flora e à fauna locais, destacando a riqueza e a importância desse ecossistema para a preservação da biodiversidade. A visita guiada à Casa do Parque acrescentou uma camada de conhecimento e compreensão à nossa experiência no Parque das Arribas do Douro. Foi fascinante descobrir a história e a importância desse património natural, ao mesmo tempo que nos conectávamos mais profundamente com a beleza e a diversidade do local.

No final da visita à Casa do Parque, seguimos em direcção a Freixo de Espada à Cinta, com uma paragem no Miradouro



do Colado. Nesse local, tivemos a oportunidade de nos divertir no baloiço e de nos maravilharmos com a deslumbrante paisagem que se estendia diante de nós. As vistas panorâmicas do Miradouro do Colado proporcionaram-nos momentos de pura contemplação da beleza natural ao nosso redor.

Após aproveitar esse momento de descontração e apreciação, continuámos a nossa jornada em direcção ao Hotel Freixo Douro Superior, onde ficámos hospedados.

Nos quartos confortáveis e bem equipados, pudemos descansar e recarregar as energias após um dia cheio de aventuras e descobertas. O ambiente acolhedor e os serviços oferecidos pelo hotel garantiram uma estada agradável.

Passámos a noite em Freixo de Espada à Cinta, preparando-nos para a emocio-



nante jornada do domingo. Partimos do hotel às 6.15h com um pequeno-almoço portátil, prontos para percorrer os 17 km da Rota dos Túneis. Ao longo do percurso, fomos desafiados pelas pontes suspensas em desfiladeiros impossíveis, maravilhados com as paisagens que faziam parte de um ecossistema único e encantados com a penumbra dos túneis perfurados na rocha.

Essa caminhada ao longo da antiga linha ferroviária proporcionou uma experiência inesquecível, combinando a adrenalina das 10 pontes suspensas, algumas delas projectadas pela famosa escola de Eiffel em desfiladeiros desafiadores com a aura de mistério dos 20 túneis que nos esperavam.

Caminhar pelos túneis perfurados

na rocha, com apenas a luz das lanternas para nos guiar, proporcionou uma sensação única de descoberta. Cada passo adiante revelava novos trechos escuros e misteriosos, criando uma atmosfera envolvente e excitante.

Ajudados pelas lanternas, pudemos apreciar as características únicas dos túneis, como as paredes de pedra e os detalhes da construção. A cada túnel que atravessávamos, maravilhávamo-nos com a engenhosidade e a habilidade necessárias para criar essas passagens subterâneas.

Foi uma jornada que despertou todos os nossos sentidos e permitiu que nos conectássemos profundamente com a natureza e com um ambiente único. Cada passo nos

aproximava do nosso destino – Barca d'Alva –, onde seríamos recompensados com um almoço típico no restaurante Bago d'Ouro.

Chegámos ao restaurante por volta das 13.00h e desfrutámos de entradas com fatias de presunto e queijo de ovelha, abrindo caminho para o prato principal: vitela assada no forno, succulenta e saborosa. Foi uma refeição autêntica e reconfortante, complementada pela hospitalidade local. Após o almoço, retornámos ao Porto, encerrando esta nossa aventura por volta das 19h.

Voltámos para casa com boas lembranças e uma profunda apreciação pela natureza e cultura do Douro Internacional.

Foi um fim-de-semana verdadeiramente inesquecível. <

Alugue por 7 noites e pague só 6



GRUPO DESPORTIVO

Grupo  CaixaBank

De 15 de Abril
a 27 de Maio
e de
23 de Setembro
a 7 de Outubro

Apartamentos disponíveis
de 1 de Abril a 31 de Outubro

www.gdbpi.pt

Caminhada Lisboa-Fátima – etapas 4, 5 e 6



Para a noite, ficam gravadas no coração de cada participante as suas intenções que os trouxeram a este local iluminado, pelos milhares de velas que acolhem a Procissão com a Nossa Senhora.

Por Rosa Ferreira

> Quarta etapa

A cada passo estamos mais próximos do destino, e hoje iniciámos a segunda metade do nosso desafio. Partimos da bela cidade de Santarém, outrora escolhida pelos Templários para ser a sua sede, por ter na sua toponímia as mesmas colinas que a cidade de Jerusalém, deixando para trás dois dos espaços mais marcantes da nossa história – o Convento de São Francisco e o Convento de Santa Clara – para partirmos para a etapa em que temos como companheiras de viagem as oliveiras, as azinheiras e os carvalhos.

Hoje começamos a ter contacto com o Parque Natural da Serra dos Candeeiros e os seus desafios de subidas e descidas e de poucas sombras com a companhia típica dos espaços rurais, quiçá lembrando momentos de outros tempos, em que recordamos tempos de infância passados na aldeia e relembrando a ligação que nós, portugueses, temos ao cultivo da terra.

Foi dia de encontros; encontros com os peregrinos de Fátima e as suas histórias; alguns de agradecimento por graças concedidas, e outros, vivendo desafios pessoais que esperamos consigam vencer.



Esta etapa tem uma particularidade muito especial, ao passar por Azóia de Baixo. Recomendo que tomem o vosso tempo para prestar uma homenagem a um vulto da nossa literatura. Detenham os vossos passos junto à Igreja-Matriz de Nossa Senhora da Conceição para recordarem Alexandre Herculano. Pois é: as cinzas ficaram aí depositadas durante 11 anos antes de serem trasladadas para o Mosteiro dos Jerónimos.

O Caminho do Tejo hoje brindou-nos como destino com o Arneiro de Milhariças – uma terra com as suas preciosidades e de um acolhimento extremo.

Quinta etapa

Há uma sensação sempre ligada a quem se desloca a pé a Fátima, que é sentir o colo de mãe. Não é por acaso que Nossa Senhora de Fátima é sempre lembrada como a Mãe do Céu.

E este foi o mote desta etapa.

Começámos em Arneiro de Milhariças a tomar um café retemperador e a ter o melhor atendimento do caminho, com pão tradicional acabado de fazer e uns pães com chouriço de comer e chorar por mais. Estas pessoas que acolhem são eles os hospitaleiros do caminho.

E com este *boost* energético estamos prontos para percorrer mais um dia de caminho pela serra, como perder o olhar em paisagens verdejantes, avistar moínhos de vento e sentir a proximidade da água. Afinal, hoje estivemos perto da nascente do Alviela, e, claro!, do Centro de Ciência Viva, onde muito perto se podem encontrar algumas das grutas ainda com morcegos.

Mas hoje o dia era de desafios pessoais para cada um de nós, dado que, a cada passo, víamos a aproximação da serra, não sem antes nos perdermos na foto desta nova família junto ao mural do Peregrino de Minde, que nos lembra de que a resiliência é um dos factores de sucesso no nosso caminho.

E com este espírito abordamos a famosa subida da Serra de Santo António com os seus muros calcários e um declive acentuado. A cada passo cada um de nós buscou a melhor versão de si e resgatou



toda a sua energia para trilhar a subida ao seu ritmo e no seu tempo, sem pressas. Este é o momento de superação individual para muitos de nós. E já diz o ditado: «grão a grão enche a galinha o papo», e passo a passo a subida foi superada por todos e em cada chegada existiu um momento de celebração que nos recorda de que o sucesso de uma equipa reside no acreditar no potencial de cada um.

Depois do merecido descanso para contemplação do desafio superado e da bela Minde, chegou o momento de fazer a descida. E tal como na subida no seu ritmo e no seu tempo, com uns pequenos momentos para aprender a descer em versão *trail*.

E tal como começámos, terminámos com a presença de uma guardiã do Caminho do Tejo, a fantástica Adelaide, que estava à nossa espera com um bolo caseiro acabadinho de fazer e água fresquinha. Que momento delicioso e de uma generosidade extrema!

Sexta e última etapa

E eis que o que há um par de meses era um destino distante se encontra hoje a 18 km. E nada como começar mais um dia com o acolhimento da Adelaide, para nos dar o mote para uma etapa leve e tranquila, ligando Minde ao Santuário de Fátima.

Cada passo nos permite apreciar os campos floridos pelas cores da Primavera, nesta etapa final pela serra de Aire com os seus arbustos baixos e estradas de terra. E eis que surge uma mistura de emoções em que

para uns os passos tendem a ficar pesados por estar a terminar esta caminhada/peregrinação, e para outros são rápidos de chegar ao destino.

Observamos as grandes eólicas relembrando o potencial que existe nos recursos naturais deste nosso Portugal, e ao atravessar a A1 recordamos as aventuras e desventuras das 6 etapas deste nosso desafio.

... E é com este sentir e energia que vemos a placa do nosso primeiro destino: Fátima. E com ela, claro, a famosa sessão fotográfica, que faz parte da tradição de todos os que rumam a pé a Fátima. Estamos já tão perto e com vontade de que não termine...! Felizmente somos brindados com mais um mimo do caminho trazido pela Eliane, que nos recorda a importância de nos conectar com a nossa luz interna, e com a luz, que é a imagem de marca do Santuário de Fátima, na sua procissão de velas. Para os católicos vem-nos à memória o momento do baptismo e da bênção do círio pascal. Para os espirituais vem-nos à memória a importância de deixar a nossa luz interior brilhar e re-

conhecer o brilho das pessoas com que nos cruzamos.

E é neste sentir que os nossos passos nos levam ao Santuário de Fátima, e a esta ligação com um dos centros religiosos mais visitados do mundo.

Recordemo-nos de que o Santuário é um encontro de pessoas aos pés de Nossa Senhora, e como tal os caminhantes/peregrinos do Sul se juntam à onda laranja, dos caminhantes/peregrinos do Norte. E da diversidade se faz união. E desta união surgem novas histórias, experiências e memórias.

Para a noite ficam gravadas no coração de cada participante as suas intenções que os trouxeram a este local iluminado, pelos milhares de velas que acolhem a Procissão com a Nossa Senhora.

E, sim, chegámos todos bem!

E agora?

A nossa aventura pelo Caminho do Tejo guiados pela Maria Alice e pela Luísa, e com o acompanhamento logístico da Fátima e da Vitória chega ao fim. Muito obrigado!

Mas em todas as chegadas, há a celebração do termos conseguido, e minutos depois surge-nos a grande questão: "E agora?"

Vamos contar um segredo, mas não partilhem com ninguém, por favor. Vou dizer baixinho: parece que o Grupo Desportivo anda a "investigar" o Caminho do Mar para 2024! Como dizem os ingleses, fingers crossed!

Boas caminhadas! Boas peregrinações!



Porto – Fátima – 4.ª etapa



Nunca a expressão «Pelos caminhos de Portugal» fez tanto sentido. Durante a nossa quarta etapa do percurso até Fátima, partimos de Águeda e acabámos na Mealhada; mas, para recordar, temos de voltar atrás.

Por Ondina Couto

> O ponto de encontro foi nas Sete Bicas às 7.30h de sábado, dia 4 de Fevereiro. Foi daí que o autocarro nos levou até Águeda, onde chegámos às 8.30h. A primeira coisa que fizemos foi tomar café – e a história caricata começa aqui. Atrás do balcão daquele estabelecimento estavam quatro pessoas, o que nos fez pensar que o atendimento seria bom e rápido. No entanto, a confusão que ali se instalou...! Um dos exemplos foi com o pedido, pedimos uma nata, pagámos uma nata e trouxemos duas. Sorte a nossa.



Depois do pequeno-almoço atribulado, demos início à nossa caminhada por volta das 8.50h e se até àquele momento os 3 graus se faziam sentir, logo na primeira subida ficámos a suspirar e com o corpo quente.

À nossa volta, perdíamos a vista aos campos cobertos de geada, e às 10.33h parámos para novo café em Aguada de Baixo, uma pequena freguesia no concelho de Águeda. Ao chegar, um cartaz que anunciava a promoção «5 pães, 97 cêntimos» fazia-se ver ao longe. A paragem foi rápida e rapidamente seguimos caminho. Passámos: pelas Caves São João, fundadas em 1920 por três irmãos e que se mantém até hoje como o negócio familiar mais antigo ainda em actividade no concelho de Anadia; pela estrada real e pela Quinta da Grinja.

Pelo caminho, conhecemos todos os cantos e recantos. Vimos a Fonte do Coito em Avelãs de Caminho.

Ao almoço, parámos para almoçar no parque urbano de Anadia, terra onde José Cid viveu a vida praticamente toda. Naquele espaço, além de comer, convivemos e divertimo-nos no *slide* que o parque oferecia.

Depois de almoço voltámos a ter uma subida acentuada que começou na antiga fábrica da Sachs, em Monte Crasto.

Por volta das 15.00h, já estávamos na Mealhada, onde ficámos, no parque da cidade até às 16 horas e quase todo o grupo ia com vontade de comer as famosas sandes de leitão que tinham sido faladas ao longo de toda a viagem, e outros queriam uma cerveja.

No final, foram ao Nélsion, que foi antipático e deu a sensação de que não queria vender.

Ao longo deste dia, fizemos cinco horas de caminho a pé, com o sol a acompanhar e a permitir um maior convívio.

Agora, vemo-nos no dia 18 de Fevereiro, para a próxima etapa entre a Mealhada e Coimbra.



Porto – Fátima – 5.ª etapa

Nova caminhada; nova viagem. Desta vez, da Mealhada até Coimbra. O dia começou cedo, e, ainda sem qualquer café no estômago, já estávamos nas Sete Bicas, ponto de encontro. O tema do dia foi o catalisador que um “arranjadinho” resolveu “pedir emprestado” à viatura de um dos nossos caminheiros na etapa anterior.

Por Isabel Teixeira



> Ainda hoje ecoa na sua memória a imagem do carro a arrancar e a chamar a atenção geral, tal o barulho (tipo “betoneira”)...

Chegados à Mealhada, foi altura de tomar o pequeno-almoço. A ideia inicial eram umas sandes de leiteão, mas acabámos por nos decidir por algo mais frugal, ainda que num “cenário” bastante mais paradisíaco, a Côte d’Azur...

A foto da praxe, ainda que tenha provocado alguma indecisão (apenas quanto ao enquadramento, porque quanto à beleza dos intervenientes... estamos conversados...), lá foi tirada e vai ficar para a posteridade.

Às nove horas e vinte e sete minutos (sim, porque aqui há rigor!) deitámos pés a caminho, na companhia de algumas nuvens que fizeram questão de não nos largar. Cruzámo-nos com alguns mascarados e ficámos a conhecer aqueles que viriam a ser os Reis do Carnaval da Mealhada: a Jaciara e o Deco. Só faltava mesmo o Pinto da Costa....

Depois passámos ao lado dos Armazéns do Instituto do Vinho e da Vinha, e o percurso foi sobretudo rural, atravessando olivais, pinhais, eucaliptais, e outros que tais... Atravessámos a Lendiosa, e, coincidência ou não, o pessoal começou a coçar a cabeça...

Entretanto, a nossa *team leader*, sempre tão rigorosa e bem preparada, enganou-se no percurso. Nada de grave, ainda assim... Para compensar este deslize, e depois de passarmos pelo lugar da Mala (o que nos fez lembrar a Amiga Olga), parámos no Carlos da Bica e tratámos de repor energias (pela primeira vez, vimos um café a ser servido na casa de banho; isto, sim, é serviço de qualidade...). Entre Sargento Mor e Trouxemil, a chuva deu um ar da sua graça.

Com os relógios a apontar para a hora do almoço, alguns caminheiros (porque, provavelmente, a fome se fazia sentir com maior intensidade) escolheram a protecção de um viaduto para restabelecer as

forças. Os restantes elementos, quinze, com receio de que algum dos carros que passasse no viaduto se quisesse juntar ao repasto..., avançaram na esperança de alcançar um local mais seguro e mais à altura das suas exigências ao nível do conforto e da higiene... Surgiu uma paragem do autocarro, mas era pequena; surgiu um estacionamento que parecia perfeito, mas estava destinado a oito equídeos e sessenta ovinos...; finalmente, um alpendre com sofás, cabides e uma carroça, que serviu de mesa ao almoço dos quinze convivas. A sujidade e o mau estado de conservação do “mobiliário” não foram obstáculos. Afinal de contas, quando a fome aperta... (é verdade que houve um outro local, bastante mais adequado para o almoço, mas a simpatia dos proprietários não chegou aos calcanhares da hospitalidade nortenha, carago!)

Às portas de Coimbra, passámos pela antiga fábrica da Triunfo, agora desactivada.

O café foi tomado no McDonald’s, e aí se iniciou a discussão quanto aos doces a comprar: pastéis de Tentúgal, por um lado, pastéis de Sta. Clara, por outro... O melhor, como alguns acabariam por fazer, é não ferir susceptibilidades e... comprar ambos.

Terminámos a etapa no Largo da Portagem, e, para repor as calorias perdidas, dirigimo-nos à pastelaria Briosa, para pôr o plano em prática.

Já depois de atravessar a ponte de Sta. Clara, e enquanto aguardávamos o autocarro, questionámos o preço dos docinhos – muito bons, de facto, mas “carotes”. Ainda assim, não há razão de queixa: entre contas e trocos, uma caminheira trouxe alguns pastéis de borla. Talvez o facto de o terminal do multibanco ser do BPI tenha ajudado...

E assim nos despedimos de Coimbra, a cidade dos estudantes e antiga capital de Portugal, que se espraia pelas margens do Mondego, o maior rio português, que vai desaguar à Figueira da Foz. <

Porto – Fátima – 6.ª etapa

Neste percurso aconteceu um pequeno percalço, a queda da Ondina! Prontamente assistida pela Sónia, com recurso ao seu *spray* milagroso, ora não estivéssemos nós na rota das Carmelitas e na presença de uma técnica superior de diagnóstico!

Por Isabel Nunes

➤ Desta vez o nosso périplo, rigorosamente iniciado às 7.30h de cada quinze dias, na Fonte das Sete Bicas, teve prematuramente uma breve paragem técnica na bomba de gasolina da GALP na circunvalação. Contudo, dois minutos depois da hora marcada, as três meninas do banco traseiro do autocarro chegariam ao ponto de partida.

A viagem inicia-se, como habitualmente, de camioneta, e entre uns cumprimentos apressados de bons dias, somos sempre alegremente recebidos tanto pela equipa organizadora, como pelos demais caminhheiros.

A viagem é longa, pelo que alguns aproveitam a mesma, para tentar pôr o sono em dia. No grupo do banco de trás, este descanso revela-se impossível. Há muito para conversar: sobre as últimas caminhadas, sobre as próximas férias e sobre outros assuntos que neste momento «não vêm ao caso»...!!! Os de trás desafiam os da frente, e às páginas tantas ninguém sabe sobre quê ou com quem estamos a falar.

Às 9.01h chegámos a Coimbra. Parámos na confeitaria Palmeira para tomar o pequeno-almoço. Pese embora o bom aspecto das iguarias apresentadas na vitrina, a verdade é que o frugal pão-de-água, viria a revelar-se uma espécie de sêmea, cujo preço estaria equiparado a uma qualquer iguaria local. Bom, pelo menos não nos pudemos



queixar do tamanho do pão, pois a outra metade ainda hoje permanece na minha mochila para o próximo lanche.

O grupo é grande, e a funcionária da confeitaria mostra-se pouco simpática na forma como nos recebe.

Matada a fome, o grupo começa então a caminhada e dirige-se ao Convento de Sta. Clara para a habitual foto de grupo. A Rosa Maria faz a primeira foto, e eu apressadamente tento fazer a segunda, sem sucesso (sobre este ponto, devo dizer que já apresentei uma reclamação formal à Apple pelo facto de não me avisarem da “falta de rolo”). Continuámos caminhando e fizemos uma breve paragem para tirar uma fotografia no Portugal dos Pequenos, local muito apreciado pelos mais novos, mas dada a hora, encontrava-se ainda encerrado.

A caminhada inicia-se, e somos imediatamente confrontados com uma subida acentuada; logo, o pequeno-almoço ficou por ali...

Foi sempre a subir, ou, na perspectiva do copo meio cheio, «a descer até lá em cima». Entre as queixas de uns e as gargalhadas de outros, a viagem foi-se fazendo.

Uma parte substancial do trajecto faz-se por estrada, o que leva o grupo a dividir-se de forma que seja mais segura a nossa visibilidade junto dos automobilistas.

A caminhada segue por Outeiro Negro, e a paisagem aqui é mais rural:

Entre campos verdejantes com plantações de oliveiras, existem muitos quintais com árvores de fruto: limoeiros, laranjeiras, laranjeiras e limoeiros. De referir que existe uma espécie rara de limões gigantes, nunca antes vista (nem mesmo pelo Goucha)!!!

O grupo faz, entretanto, mais uma paragem técnica em Cernache, numa confeitaria local, para abastecer e “desabastecer”. Dada a proximidade da hora de almoço, alguns caminhantes confundem-na e então abastecem-se de “mínis”. Apercebendo-se do equívoco, apressam-se a beber e a juntar-se ao grupo, que, entretanto, recomeçara a caminhar.

Seguimos por aldeias e vilas com nomes invulgares (Orelhudo) e casas com decorações curiosas (possivelmente inspiradas na personagem Glorinha, de Jorge Amado).

O almoço (agora, sim!) tem lugar à porta da Associação Recreativa da Avessada – sim, pois esta encontrava-se fechada! O grupo aproveita para descansar e repastar-se com as merendas: faltou um lugar onde pudéssemos beber umas mínis e tomar um café...

Seguimos então rumo ao nosso destino: Conímbriga! Chegámos às 13.50h ao Museu Etnográfico e aproveitámos para tomar o dito café após almoço. Revelou-se tarefa difícil, pois a nós juntou-se um outro grupo de caminhantes que já estava havia algumas horas à espera de almoço.

E pronto, a nossa camioneta já estava à nossa espera, pelo que, por volta das 14.30h, regressámos ao Porto, desta vez com vontade de caminhar mais um bocadinho...

Até à próxima etapa!



Porto – Fátima – 7.ª etapa

Condeixa / Rabaçal / Alvorge

Por Manuela Castelo

- Mais uma volta, mais uma etapa e lá estávamos nós quase todos – sim, quase todos: porque alguns resolveram ir fazer teatro.

Como sempre, prontos para a partida às 7.30h nas Sete Bicas. A viagem de autocarro a cada etapa torna-se mais longa e difícil para quem não toma o pequeno-almoço em casa. Há quem tire uma soneca; outros põem a conversa em dia.

Eis que chegámos a Condeixa, e a ameaça de chuva era iminente. É necessário pensar no local do pequeno-almoço para aquecer o estômago dos que jejuaram e da injeção de cafeína. Para não perdermos mais tempo e termos a certeza do pão quente, alguém se lembra do Continente, e foi aí mesmo que ouvimos chamar pela Catarina. E não é que apareceram duas? Só visto a cara delas quando viram que tinham uma camioneta para tomar o pequeno-almoço! Ainda houve quem aproveitasse para comprar mais qualquer coisita, não fosse a fome apertar.

Bom, entrámos novamente na camioneta, e lá fomos nós para o ponto de partida.

Demos início à nossa caminhada nas Ruínas de Conímbriga. Apanhámos o trilho por um caminho de terra batida, seguindo pelo vale do Rio dos Mouros. Este vale apresenta solos secos e áridos, sobressaindo na paisagem a vinha e a oliveira. Com uma extensão de 4 km, o canhão fluvio-cársico deste rio representa geologicamente uma forma de curso evoluído, fazendo a transição entre a bacia do Mondego e o maciço de Sicó, cruzando-se com a Rota Carmelita. Esta rota é uma proposta de descoberta do território, de fruição paisagística e cultural. A fauna e a flora oferecem no percurso cenários de grande riqueza natural.



Cruzámos lugares típicos, como o Poço, a Fonte Coberta, e que deveria estar mesmo coberta, porque não a vimos (com a sua ponte filipina) e o Zambujal, criado segundo a lenda por dois irmãos gigantes ferreiros. Será nesta localidade que nos iremos despedir do concelho de Condeixa-a-Nova.

Ora, foi logo a seguir à fonte coberta que nos deparámos com um santuário. Não, não era o santuário de Fátima, nem o poderia ser, senão não teríamos mais nenhuma etapa para fazer. Era a Capelinha de Santa Jacinta. Não faltavam santinhos e santinhas e memórias de quem por lá passou. Houve quem passasse e andasse (há que fugir da chuva) e levasse apenas com os “3 pastorinhos” (santinho). Houve os mais curiosos e os que se quiseram abrigar da chuva e que acabaram presos dentro da capelinha. Entraram, rezaram; pois é: quem entra não escapa...! É necessário! Bastou rezar um bocadinho, e a libertação veio de imediato. É preciso seguir caminho até ao Rabaçal. Os pequenos rebanhos que ponteiam estas paragens dão origem ao célebre queijo Rabaçal, uma iguaria de leite de ovelha e cabra cuja tradição remonta à época romana. Os mais adiantados tentam fugir da chuva e acabam por chegar mais rapidamente ao café Bonito. Hora de almoço, carregar baterias e comprar os famosos queijos do Rabaçal.

Pois se achávamos que íamos ficar por aqui, enganámo-nos. De queijo às costas ou na “mão” dentro do saco, lá saímos nós do café Bonito em direcção a Alvorge. O cheiro do queijo deu-nos o impulso para este último percurso, e acabámos por “matar” mais uns 4,5 km.

Não bastando uns quilómetros a mais, levámos também com uma subida que parecia não ter fim. Eis que chegámos a Alvorge.

Concluindo: esta etapa fez a transição entre a paisagem urbana e o mundo rural, entre o alcatrão e os caminhos de terra. Para mim, foi uma das etapas mais bonitas até agora feitas. Foi, por isso também, uma tranquila viagem no interior, plana e com os motivos naturais a envolver a paisagem. Não fosse alguma chuva aparecer, teria sido tudo mais que perfeito.

Venha a próxima...



Porto – Fátima – 8.^a etapa

Alvorge / Fárrio

Por João Magalhães

> Esta era para ser a etapa onde está o sorriso da Catarina, mas mudou de nome logo a seguir.

Um belo dia de Primavera, bem cinzentão, ou não fosse dia 1 de Abril – até parecia mentira, e de facto foi um dia no mínimo diferente.

Para tentar alegrar esta etapa que prometia uma boa dose de chuva, regressámos ao Continente de Condeixa, na ânsia de rever a Catarina e o seu sorriso que ninguém terá visto na etapa anterior, e não estava – diziam as más-línguas que tinha mudado de actividade, para não correr o risco de apanhar outro autocarro logo pela manhã.

Pequeno-almoço tomado, e há que retomar a viagem de autocarro. Ao passarmos pelo Rabaçal, já havia quem tivesse vontade de comer um naco de queijo, mas, determinados, continuámos rumo a Alvorge, ponto de partida para esta etapa.

Logo no início, muitos foram os que olharam para a derradeira subida que tiveram de fazer na última etapa, em especial alguém que terá comprado quase todo o stock de queijos do Rabaçal.

Por volta das 10.00h, iniciámos a nossa aventura rumo a um sítio qualquer que acabámos por não descobrir, por entre agradáveis caminhos rurais, e de repente soam os alarmes... alguém perdeu a mulher pelo caminho, ou o caminho perdeu o homem, ou qualquer coisa do género.

Felizmente era o espírito do dia 1 de Abril

a reinar, e logo o alarme foi desligado e retomámos a nossa viagem sem sobressaltos até Ansião, na nossa rota Carmelita.

Apesar de ainda ser cedo, resolvemos parar e almoçar semi-resguardados da chuva, que já nos acompanhava na viagem. E Ansião foi de facto o ponto de viragem desta etapa, que de uma peregrinação se transformou numa aventura do tipo onde está o Wally, ou, melhor, o Bofinho.

Após termos ficado a conhecer metade de Ansião, retornamos aos caminhos rurais e às margens do enigmático rio Nabão, onde surgiu a lenda de dois cavalos, no meio do caminho.

Corajosamente, entre lama, cavalos, rios sem água e água quanto baste cabeça abaixo, chegámos ao restaurante O Regional, onde fomos agradavelmente recebidos, com uma ida à casa de banho só com menu completo e pagamento adiantado.

Parte do grupo parte para outra parte em busca do Wally – desculpem, Bofinho! –, cuja distância parecia aumentar a cada passo dado, e com a chuva a aumentar como o Carago... nome original de uma rua que a caravana atravessou, até que, numa encruzilhada, tudo parou – quer dizer: a chuva não parou, aumentou.

Felizmente tínhamos um óptimo abrigo, ou não.

E aqui ninguém sabia onde estava, nem o autocarro nos conseguia encontrar, até que finalmente do nada por entre o dilúvio surge o desejado autocarro algures em Pereiro, entre a Cumeada e Albergaria dos Doze, mas sem qualquer noção do famoso Bofinho.

Mas como os lamentos de nada valem, depois de estarmos de regresso, e de algumas cenas de quase strip, mesmo sem música acompanhar, reinou a boa-disposição e as palmas para os heróis do dia – todos nós, e inclusive para a Catarina.

Por resolver o milagre que hoje será revelado, Bofinho existirá no nosso caminho?

Viva a boa-disposição e a capacidade de resiliência do grupo.



Porto – Fátima – 9.ª etapa

Fárrio / Vale Travesso

Por Marta Pereira



> Cá estou a caminho da penúltima etapa desta aventura ímpar, a ler a crónica da 8.ª, dos caminhos até Fátima! Depois de uma 8.ª etapa atribulada, atípica e muito abençoada pela chuvinha, arrancámos nós, como habitualmente, da estação das Sete Bicas, criteriosamente às 7.30h da manhã. Sim, porque este grupo é muito pontual e cheio de energia logo pela matina!

O nosso motorista da camioneta, o Sr. Emílio, sempre com um sorriso e um ar simpático, lá nos levou, estrada fora, agora uma viagem mais longa, até ao ponto de partida, que seria Bofinho, não tivéssemos nós saído da rota Carmelita e desbravado novos e sinuosos trilhos até Pereiro ou Cumeada.

Entre sol e nuvens cinzentas pela auto-estrada, as nossas cabecinhas, um pouco nostálgicas por sentirem o fim próximo desta aventura, não deixavam de pensar e tentar perceber onde poderíamos fazer o nosso abastecimento do pequeno-almoço ou para outros, do simples cafezinho de arranque.

No meio rural, na vila de Abiul, encontrámos um café/restaurante, de nome Toças, onde entrámos confiantes e famintos de que iríamos encontrar aquele atendimento caloroso com iguarias locais. Foi uma esperança desvanecida, assim que percebemos que a senhora atrás do balcão mostra um ar de grande perplexidade, por se sentir assoberbada em ver tanta gente e não ter o ingrediente essencial e básico: o nosso pão matinal.

Eu tenho para mim que a falha foi nossa, pois à entrada do estabelecimento existia uma placa com destaque que dizia: «Toças, frango no churrasco. *Take away*». Barrigui-nha forrada, depois da fotografia da praxe, lá arrancámos, cheios de força porque o dia nos brilhantava com um sol radiante e uma temperatura muito agradável para seguirmos o rumo perdido; não o Wally, como parafraseou o João, mas a rota das Carmelitas, que havíamos deixado algures em Bofinho, esta terra que tanto se comentou e nunca chegámos a conhecer.

Num ambiente primaveril, onde reina a beleza divina do acordar da Natureza e do renascer do novo, concretamente as flores cheias de cor e perfume, as paisagens rurais muito verdejantes, onde a biodiversidade é marcante – observámos olivais, vinhas e até umas vaquinhas a pastar –, seguimos agradavelmente por caminhos mistos, entre estradas locais e caminhos pedonais.

Ainda à procura da rota perdida, a Carmelita, à imagem do Indiana Jones, parámos em Caxarias, por volta das 12.30h, porque a fomite já apertava e o calor também.

O Centro de Cultura e Desporto de Caxarias foi o sítio escolhido para estender metaforicamente a toalha e saborear o caseiro almoço e para os mais audazes, beberem as tão ansiadas mínis.

Energias renovadas, às apalpadelas e com algumas paragens técnicas, continuámos nós incessantemente à procura do tão esperado reencontro com a Carmelita. Ora vira para a direita, ora vira para a esquerda, não havia maneira de encontrar as setas azuis ou a placa dos caminhos de Fátima, tarefa muito mais difícil de desempenhar, depois de um almoço onde o álcool residiu e afogou a sede deste dia soalheiro e quentinho.

Algures entre alcatrão e floresta, já cansados e dispersos, encontrámos “a luz ao fundo do túnel”, finalmente, a nossa Carmelita. Depois de identificado o nosso rumo, já se ouvia entre os caminhantes o desejo e a fantasia de comer um doce e refrescante gelado, como recompensa da incansável tarefa de encontrar o destino certo. E foi em Seiça, concretamente no Fontenário, que concretizámos a tão esperada iguaria elementar, mas muito saborosa, o gelado.

E foram cerca de 5 km, sempre debaixo de Sol e em redor da Natureza, com pequenas elevações e vales, que chegamos a Vale Travesso, onde nos deparámos com a Igreja de N. Sra. do Livramento e a nossa estimada camioneta e o afável Sr. Emílio, que tão bem nos acompanha nesta aventura.

É com nostalgia e uma grande esperança de voltar a encontrar-vos numa próxima façanha e partilha social, que fecho esta penúltima etapa.

Um bem-haja a todos e que este fim-de-semana corra pelo melhor e fique marcado nas nossas memórias.

Obrigada e até breve!





Rally-Paper na Ericeira

> Por Carla Ferreira

29 de Abril de 2023... fim-de-semana prolongado... aproveitar para descansar? Nem por isso!! Desta vez, desafiados por duas amigas, decidimos ir de ranchada e participar... num *rally-paper*!!

Tenho de confessar que já não era caloiira havia uns anitos, mas valeu a pena. Para começar, o destino foi muito bem escolhido: Ericeira. O tempo também ajudou: não esteve muito calor, mas foi o suficiente para reestabelecer os níveis de vitamina D.

A aldeia de José Franco foi a primeira paragem. Tradição e cultura são sempre factores importantes na formação do indivíduo, sobretudo para os mais jovens, e havia muitos!! Os meus desapareceram, valendo-nos as novas tecnologias! As questões guiavam os concorrentes no sentido de reparar nos pormenores mais interessantes da aldeia. Em seguida, aldeia da Mata Pequena. Pequeninha, pitoresca e surpreendente na oferta que aí se encontrou. Extremamente recomendável para uma escapadinha ao *stress* da cidade, com uma paisagem impressionante!

A noite foi preenchida com a chegada ao hotel, mesmo na escarpa marítima e com a sorte de ter quartos virados para o mar. Há fotografias impressionantes como prova do crime!! Muitas opções para preencher o tempo até ao jantar, dentro do hotel ou fora dele, e todas convidativas... os mais novos correram para a piscina; os restantes espalharam-se pelo hotel ou pelas esplanadas circundantes. O jantar decorreu de forma animada e em modo *rally*, com jogos e muita conversa, preparando na estratégia para o dia seguinte.

A praia do Matadouro e o centro da Ericeira foram as vítimas seguintes: o Grupo Desportivo invadiu as ruas em busca das respostas para conquistar "um lugar ao sol", que brilhou mais neste segundo dia. Mais uma vez as equipas acabaram desmembradas, mas no bom sentido! Tudo pela camisola, leia-se pelo questionário. Enfim, as estratégias foram muitas! A caminhada foi exigente, mas o almoço compensou com uma degustação de petiscos típicos da zona.

Por fim, a atribuição dos prémios e a troca de galhardetes entre as equipas no último jantar do evento, que incluiu bailarico!!

Ficou o exemplo para o próximo!

Um último apontamento: independentemente das qualificações, das opiniões pessoais sobre a organização do evento ou de problemas logísticos... normais num acontecimento desta envergadura..., é de louvar este tipo de iniciativas que promovem a interacção pessoal e que desvendam um pouco do nosso país, tantas vezes relegado para segundo plano e sem motivo algum! Ganham os mais

Duas visões distintas sobre o rally-paper, com várias reflexões comuns

velhos e, sobretudo, os mais novos porque são expostos a uma realidade que se vai tornando cada vez mais estranha – o contacto físico e a descoberta para além de um ecrã.

Por Tiago Sequeira

Como manda a tradição, o rally-paper do Grupo Desportivo BPI já faz parte do calendário de actividades cá de casa. É algo que fazemos sempre com muito gosto.

E este ano não foi excepção. Dia 29 de Abril, pelas 9.00h, partimos do Algarve rumo ao distrito de Lisboa para mais uma aventura, desta vez na zona da Ericeira.

O ponto de encontro foi na aldeia de José Franco. Assim que chegámos, reencontrámos logo algumas caras conhecidas, umas desde 2008, outras mais recentes.

Começámos por responder a algumas perguntas e fazer uma prova de destreza. Depois seguimos para a aldeia da Mata Pequena, sítio onde nunca tinha estado e de que nem tinha ouvido falar, mas do qual gostámos muito.

Regressámos ao Hotel Golf Mar, onde pudemos desfrutar da piscina interior, sítio sempre muito apreciado principalmente pelas crianças – é um requisito a considerar no hotel escolhido para todos os *rallies* que continuem a organizar.

À noite tivemos o jantar-convívio onde fizemos a prova das bolas de matraquilhos dentro da caixa (muito divertida).

No dia seguinte, bem cedo tínhamos de acordar para começar a segunda parte da prova. De manhã, prova de snooker, matrecos e "bola no saco". Tudo para afinar pontaria.

Prova superada! Partimos de carro para a praia do Matadouro, começando a responder às perguntas. De seguida fomos para o centro da vila da Ericeira.

Lá estacionámos o carro para responder à última bateria de perguntas.

O ponto de encontro final seria o restaurante Feijoca Portuguesa, onde foram entregues as provas, e seguia-se um almoço de comidas tradicionais.

A parte da tarde foi dedicada ao lazer, para à noite termos o jantar com entrega de prémios e posterior ida à discoteca para dar um pezinho de dança! Crianças e adultos, todos se divertiram!

É sempre um bom momento rever a Família BPI.

De facto, os rally-papers do Grupo Desportivo em que temos participado têm-nos levado a conhecer muito do nosso Portugal. Desde 2008 que participamos na prova, tendo fahado apenas por 2 anos.

Obrigado a todos os elementos do Grupo Desportivo que se dedicam a esta actividade para nos proporcionar bons momentos.

Até 2024!

Via Mariana (2023 / 2024)



São 18 etapas entre 30 de Setembro de 2023 e 28 de Abril de 2024. Aceite o desafio e venha conhecer os templos mais antigos, as aldeias, os povoados e os caminhos mais esquecidos.

Por Rosa Moura

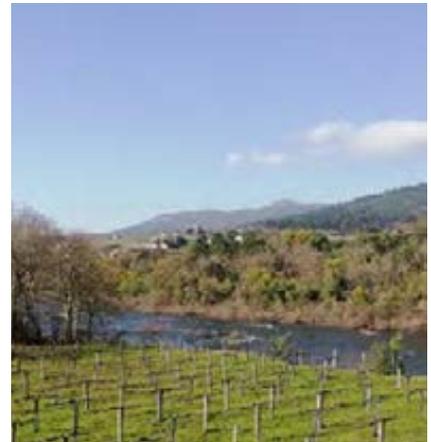
> A Via Mariana é um grande desafio, «significa completar 400 km exigentes e duros, subindo montanhas e atravessando rios... é uma aventura completa, um compromisso pessoal. Exige boa preparação física e uma grande força mental, paciência, habilidade e perseverança». (Viamariana)

Aceite o desafio, supere-se e venha connosco. A nossa proposta é ambiciosa, desafiante e aventureira, mas projectada para ser concluída em 18 etapas, sem prejuízo de serem efectuados os ajustes que se mostrarem convenientes, caso o grupo progrida durante o percurso.

Se não é sócio(a), está a ler esta nossa proposta, gostava de participar e é colaborador(a) do Banco BPI, então vá a «Quero ser Sócio» em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto!: já está a poupar. Aproveite a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros).

A 18.^a etapa já não fará parte da Via Mariana, mas é uma etapa extra que valerá o nosso último esforço... até ao quilómetro 0 dos Caminhos de Santiago.

Bom caminho.



Realização: entre 30 de Setembro de 2023 e 21 de Abril de 2024

Inscrição até: 15 de Setembro

Ponto de encontro: Sete Bicas, Matosinhos

Hora: 7.30h

Valor:

Todas as etapas: 580 euros

Da 1.^a à 12.^a etapas: 30 euros cada

As últimas 3 etapas (duplas):

110 euros cada

Suplemento de quarto Individual:

sob consulta

Sócios, cônjuges e filhos a cargo:

Todas as etapas: 500 euros

Da 1.^a à 12.^a etapas: 25 euros cada

As últimas 3 etapas (duplas):

95 euros cada

Suplemento de quarto Individual:

sob consulta

Inscrição inclui: transporte e

seguro de acidentes pessoais. Nas

etapas de fim-de-semana inclui

hospedagem

Inscrição não inclui: despesas de

carácter pessoal

Recomendações: faça a inscrição

on-line na sua área pessoal em

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

de inscrições: 35

Ficha de inscrição disponível em:

[https://www.gdbpi.pt/attachs/](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte:

o Grupo Desportivo

A organização técnica é da

responsabilidade de: Grupo

Desportivo



Datas	Etapas	Percursos	km +/-
30-09-2023	1	Sra. do Sameiro / Goães	28
14-10-2023	2	Goães / Ponte da Barca	30
28-10-2023	3	Ponte da Barca / Soajo	23
11-11-2023	4	Soajo / Sra. da Peneda	16
25-11-2023	5	Sra. da Peneda / Melgaço	25
09-12-2023	6	Melgaço / Parada de Achas	15
06-01-2024	7	Parada de Achas / Covelo	21
20-01-2024	8	Covelo / Sta. M. de Estacas	26
03-02-2024	9	Sta. M. de Estacas / Cotobade	25
17-02-2024	10	Cotobade / Campo Lameiro	16
02-03-2024	11	Campo Lameiro / Cuntis	21
16-03-2024	12	Cuntis / Herbón / Padrón	21
Etapas de fim-de-semana			
23-03-2024	13	Padrón / Santiago	26
24-03-2024	14	Santiago / Negreira	21
06-04-2021	15	Negreira / Zás	31
07-04-2024	16	Zás / Vimianzo	22
20-04-2024	17*	Vimianzo / Muxía*	29
21-04-2024	18**	Muxía / Finisterra**	30

* Última etapa da Via Mariana

** Etapa (extra) dos Caminhos de Santiago – km 0

Delta, Adega Mayor e Herdade dos Adaens



Delta, Adega Mayor e Herdade dos Adaens

Por Rui Simplicio

> Vamos visitar o Centro de Ciência do Café da Delta com guia; neste local está reunido quase tudo da história de mais de 50 anos da Delta Cafés, e em seguida iremos para prova de vinhos da Adega Mayor – obra linda do arquitecto Siza Vieira – e continuamos para a Herdade dos Adaens, onde iremos almoçar. Depois do almoço faremos um passeio e visita da herdade.

Se não és sócio, mas gostavas de participar nesta visita guiada, então acede a «Quero ser sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preenche o formulário, submete-o, e pronto!: já estás a poupar e a participar na vida do Grupo Desportivo. A quota é 1,50 euros.



Realização: 14 de Outubro
Inscrição até: 5 de Outubro
Ponto de encontro: Sete-Rios
Hora: 8.30h
Valor: 69,00 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 62,50 euros
Inscrição inclui: autocarro; visita ao Centro de Ciência do Café; entrada no museu; prova de vinhos; almoço com bebidas; seguro de assistência em viagem
Inscrição não inclui: extras de carácter particular; tudo o que não for mencionado como incluído.
O pagamento poderá ser efectuado em até: 6 (seis) prestações, com início em Julho e final em Novembro.
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>
 Os lugares são limitados. Hora prevista da chegada a Lisboa: 19.30h.
Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Museu Ferroviário no Entroncamento

Do Porto ao Entroncamento para visita ao Museu Nacional Ferroviário, uma das melhores colecções de património ferroviário da Europa, verdadeiros tesouros nacionais – máquinas que trilharam os caminhos da história.

Por Francisco Ribeiro

> O Museu Nacional Ferroviário é um espaço de vivência colectiva, diálogo e partilha de saberes, que se abre a todos como um território de reflexão e experimentação de relações entre o património cultural e o papel histórico, simbólico e tecnológico do transporte ferroviário em Portugal.

Este é um museu de abrangência internacional, que ao contar a história do caminho-de-ferro em Portugal nos remete para uma perspectiva singular da história da Europa e do mundo.

O caminho-de-ferro desbravou novos territórios, criou cidades, ligou comunidades mais ou menos longínquas, criou e sustentou novas ofertas e necessidades, mudou a forma de ver o mundo.

Este museu é para todos.

Se não é sócio(a), está a ler esta nossa proposta, gostava de participar e é colaborador(a) do Banco BPI, então vá a «Quero ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto!, já está a poupar. Aproveite a campanha de an-

gariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros).

Descubra um museu que cultiva a memória com o sentido no presente. Aqui encontra um discurso expositivo inovador, arrojado no uso de tecnologias e sintonizado com os desenvolvimentos mais recentes.

Programa

07:30h – Concentração (Estação de Metro do Dragão)

07.45h – Saída do Porto em autocarro, com paragem técnica a meio caminho, numa área de serviço

11.00h – Visita ao museu (+/- 2 horas)

13.30h – Almoço-*buffet* no

Entroncamento, no Restaurante

Trinca Nela (mesa de entradas, prato de peixe, carne e vegetariano, mesa de sobremesas, bebidas e café).

Regresso ao Porto após o almoço.

Realização: 14 de Outubro

Inscrição até: 31 de Agosto

Ponto de encontro: Estação de Metro do Dragão

Hora: 7:30 h

Valor: 57 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 40 euros

Inscrição inclui: transporte, seguro, almoço, visita guiada

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

O pagamento poderá ser efectuado em até: no mês da inscrição

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Mínimo de 30 e máximo de 52 pessoas

Ficha de inscrição disponível

em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



11 de Novembro, dia de S. Martinho



Recepção de boas-vindas, almoço, lanche, castanhas assadas, cozidas e água-pé, animação musical a cargo do Toni Santos. Tem tudo para dar certo!

Por Rui Simplicio

- > Adoro o S. Martinho
Este ano vamos para a Quinta/Restaurante Os Severianos, em Campelos, local bom para eventos com algum requinte e conforto, onde mais uma vez esperamos realizar uma grande festa.
Da parte da manhã, passeio até às Caldas da Rainha.

A ementa:

Aperitivos: águas, refrigerantes, vinhos, cervejas, sangria, vermouths, pão, tábua de queijo gratinado, *pizza*, chouriço e linguiça grelhados, patê de atum, pastéis de bacalhau, rissóis de camarão, rolinhos de linguiça.

Almoço: sopa de legumes, bacalhau com broa de milho e batatas a murro, lombinhos de porco com castanhas, profiteroles com gelado e chocolate quente.

Lanche: febras, entremeada, caldo verde, doces e frutas e as castanhas assadas e cozidas, acompanhadas da tradicional água-pé.

Excelente a animação, a cargo do Toni Santos, com muita música portuguesa, brasileira e africana.

Se estás a ler esta proposta, és colaborador do Banco BPI e não és sócio do Grupo Desportivo, então podes aproveitar a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros), bastando para isso que acedas a «Quero ser sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preenchas o formulário, o submetas, e pronto! já estás a poupar e a fazer parte da vida do Grupo Desportivo.

Contamos contigo e com os teus familiares e amigos.

Vamos cantar, pular, dançar, divertir-nos porque faz bem à saúde.



Realização: 11 de Novembro
Inscrição até: 31 de Outubro
Ponto de encontro: Sete-Rios
Hora: 9.30h
Valor: 55 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 40 euros

Inscrição inclui: autocarro para efectuar todo o circuito descrito; almoço e lanche com bebidas; seguro de assistência em viagem
Inscrição não inclui: extras de carácter particular; tudo o que não for mencionado como incluído

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Lugares limitados. Hora prevista da chegada a Lisboa: 20.15h

Ficha de inscrição

disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



S. Martinho no Caramulo

No dia de S. Martinho, lume, castanhas e vinho. Apesar das diferenças que possam surgir, há alguns pontos em comum nas celebrações do dia de São Martinho, ao longo do território nacional, como, por exemplo, as castanhas assadas, a prova do vinho novo e os magustos.

Por Victor Camisão

> O magusto não é mais do que uma reunião de amigos e famílias à volta do fogo onde se assam castanhas.

Como não podíamos deixar passar esta data sem organizar mais uma reunião de “amigos”, apresentamos a nossa proposta para esse fim-de-semana.

Partimos no dia 11 depois de almoço, em hora a combinar, com destino ao Golden Tulip Caramulo Hotel & and SPA. Chegados ao hotel teremos tempo livre até ao jantar, com animação a partir das 20.00h. No dia seguinte durante a manhã visitaremos o museu do Caramulo ou faremos um passeio de autocarro para conhecer alguns locais mais recônditos e paisagens deslumbrantes das aldeias serranas.

Se não é sócio(a), está a ler esta nossa proposta, gostava de participar e é colaborador(a) do Banco BPI, então vá a «Quero ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto!: já está a poupar. Aproveite a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros).

Almoço e regresso ao Porto.



Realização: de 11 a 12 de Novembro

Inscrição até: 31 de Outubro

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

Hora: a definir

Valor: 150 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 100,00 euros

Suplemento de quarto individual: 27,50 euros

Taxa de inscrição: 36,00 euros

Inscrição inclui: autocarro, alojamento, 1 jantar com animação, 1 almoço e seguro de acidentes pessoais

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, com início na data de inscrição

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_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Vila de Frades e o vinho da talha



... Mas tem adegas que são catedrais.

Por Rui Simplício

> Vinho da talha, história, gastronomia, tradições e cante, é o que iremos ter neste dia em que esperamos ter o que de melhor se produz no Alentejo. Partilha e confraternização é o que os momentos de prova nos poderão proporcionar, mas claro que teremos almoço, simples mas típico, com sabores genuínos, e um cheirinho de cante.

Vamos visitar as Adegas do José Galante com talhas do século XVII, e se o tempo o permitir provaremos os vinhos de outra adega.

Se não é sócio, está a ler esta nossa proposta, gostava de participar e é colaborador do Banco BPI, então vá a «Quero ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto!: já está a poupar. Aproveite a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros).

A terminar e para memória futura, fica a quadra alusiva ao tema, de poeta, talvez, desconhecido.

«Vila de Frades já não tem abades
Mas tem adegas que são catedrais
Os seus palhetes são brilharetos
São de beber e chorar por mais»

Realização: 26 de Novembro
Inscrição até: 11 de Novembro
Ponto de encontro: Sete-Rios
Hora: 8.30h
Valor: 52 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 49 euros
Inscrição inclui: autocarro; prova de vinhos; almoço com bebidas; seguro de assistência em viagem
Inscrição não inclui: extras de carácter particular; tudo o que não esteja mencionado como incluído
O pagamento poderá ser efectuado em até: 3 (três) prestações, com início em Setembro e final em Novembro
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.
Hora prevista da chegada a Lisboa: 19.30h; lugares limitados.
Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Curso Prático de Cozinha V



Vamos descobrir os segredos da cozinha com o *chêf* Pedro Sommer?

Por Pedro Ribeiro

> Se já cozinha ou se quer começar a dar os primeiros passos à volta dos tachos e das panelas, este curso é o ideal para iniciar ou para aprofundar conhecimentos de cozinha.

Arregace as mangas, deixe de parte o «fica para a próxima» e venha pôr a mão na massa!

TEMAS: Técnicas de Cortes de Legumes, Pontos de Cozedura de Legumes, Confeção de Sopas, Técnicas de Cortes e Confeção de Aves, Vaca e Porco, Técnicas de Confeção de Bacalhau, Técnicas de Corte, Arranjo, Limpeza e Confeção de Peixe, Preparo, Arranjo e Confeção de Marisco, Confeção de Petiscos.

Convidamos os nossos sócios para um novo curso a iniciar em Setembro. Inscreva-se.

Se não é sócio(a), está a ler esta nossa proposta, gostava de participar e é colaborador(a) do Banco BPI, então vá a «Quero ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto!: já está



a poupar. Aproveite a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros).

Programa

26 de Setembro – 1.ª aula – Sopas e Legumes

- Técnicas de Corte de Legumes
- Pontos de Cozedura
- Confeção de 5 Sopas diferentes

03 de Outubro – 2.ª aula – Carnes

- Técnicas de Cortes de Aves, Vaca e Porco
- Confeção de 5 receitas de carnes

10 de Outubro – 3.ª aula – Bacalhau

- Técnicas de Confeção de Bacalhau
- Confeção de 5 receitas de Bacalhau

17 de Outubro – 4.ª aula – Peixes e Marisco

- Técnicas de Arranjo, Limpeza e Corte de Peixes
- Preparo e Arranjo de Marisco
- Confeção de Receitas de Diferentes Peixes
- Confeção de Receitas de Marisco Variado

24 de Outubro – 5.ª aula – Petiscos

- Confeção de Petiscos Tradicionais e Vanguardistas

Este curso é apoiado por um conjunto de parceiros / marcas, com ofertas para os alunos.

Monte da Ravasqueira – Voucher de vinho

Riberalves – Avental

ICEL – Faca

Vitacress – Cabaz

Silvex – Produtos Consumíveis

True Meat – Carne

Arroz Bom Sucesso – Arroz

LeYa – Desconto de 30% em livros LeYa

Realização: de 26 de Setembro a 24 de Outubro

Inscrição até: 19 de Setembro

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

Hora: das 19h às 22h

Valor: 240 euros

(desconto de 10% para alunos que já fizeram cursos de cozinha com o *chêf* Pedro Sommer)

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 190 euros

Inscrição inclui: o curso de cozinha conforme descrito e o apoio dos parceiros

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 *online* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Número mínimo de 10 e máximo de 18 pessoas. Duração do curso: 5 semanas

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: *chêf* Pedro Sommer e Grupo Desportivo



Curso de Cozinha Avançado



Finalmente o Curso de Cozinha Avançada vai ser uma realidade! Transforme-se num *chêf*.

Por Pedro Ribeiro

> Este curso destina-se a todos os que já têm as bases de cozinha, mas que pretendem aprofundar e esmiuçar os detalhes das técnicas e dos sabores.



Manteigas compostas, terrines, *ravioli* de pato, peixe-galo ou pregado, xerém de amêijoas, lombo Rossini ou *jus* de Alecrim: são algumas das iguarias para novos mestres da culinária.

Junte-se a nós neste curso de três seletas sessões e torne-se um *chêf* de mão-cheia!

Se não é sócio(a), está a ler esta nossa proposta, gostava de participar e é colaborador(a) do Banco BPI, então vá a «Quero ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto!: já está a poupar. Aproveite a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros). Inscreva-se.

Temas: Técnicas Avançadas de Confeção, Cortes e Confeções de Legumes, Preparo e Arranjo de Carnes e Peixes, Preparação de Marinadas, Técnicas de Preparação de Caldos, Molhos e Purés, Confeção de Entradas, Terrines, Manteigas Compostas e Pão Caseiro.

Programa

12 de Outubro – 1.ª aula

- Gravadlax – Salmão marinado
- *Brullé* de cogumelos, trufa e queijo de S. Jorge
- Peixe-galo com xerém de amêijoas
- Outras iguarias

19 de Outubro – 2.ª aula

- Lombo Rossini (com foie gras)
- *Risotto* de rabo de bois com echalotas e vinho tinto
- *Jus* de alecrim
- Entre outras iguarias

26 de Outubro – 3.ª aula

- *Terrine* de carnes e figos secos
- *Ravioli* de pato e espinafres com rúcula e parmesão
- Pregado com puré de aipo e molho de marisco
- Entre outras iguarias

Este curso é apoiado por um conjunto de parceiros/marcas, com ofertas para os alunos

Monte da Ravasqueira – *Voucher* de vinho
Riberalves – Avental
ICEL – Faca
Vitacress – Cabaz de Produtos
Silvex – Produtos consumíveis
True Meat – Carne
Arroz Bom Sucesso – Arroz
LeYa – Desconto de 30% em Livros LeYa

Realização: de 12 a 26 de Outubro

Inscrição até: 5 de Outubro

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

Hora: das 19h às 22h

Valor: 190 euros (desconto de 5% para alunos que já fizeram cursos de cozinha com o *chêf* Pedro Sommer)

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 150 euros

Inscrição inclui: o curso de cozinha conforme descrito e o apoio dos parceiros

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 18 pessoas. Duração do curso: 3 semanas

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: *chêf* Pedro Sommer e Grupo Desportivo



Workshop de Pasta Italiana



Vamos aprender a fazer a pasta original? Atenção, amantes da verdadeira pasta italiana: chegou o momento de pôr a mão na massa, literalmente!

Por Pedro Ribeiro

> Venha aprender a fazer a original pasta fresca com os melhores ingredientes e receitas originais da *bella* Itália.

Se não é sócio(a), está a ler esta nossa proposta, gostava de participar e é colaborador(a) do Banco BPI, então vá a «Quero ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto!: já está a poupar. Aproveite a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros).

Spaguetti alla Carbonara, Spaguetti Nero com Camarão, Tagliatelle al Pesto e Lasagne Verdi di Bolognese: são os pratos eleitos para este *workshop* dedicado às pastas.

Contamos consigo? <



Programa

- **Spaguetti alla Carbonara** – (Spaguetti + Carbonara sem Natas e com Guanciale Bacon Original e Gemas de Ovo)
- **Spaguetti Nero com Camarão** – (Spaguetti Nero + Camarão Salteado)
- **Tagliatelle al Pesto** – (Tagliatelle + Pesto)
- **Lasagne Verdi di Bolognese** – (Placas de Lasagne + Bolognese)

Realização: 4 de Novembro

Inscrição até: 28 de Outubro

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

Hora: das 10.00h às 14.30h

Valor: 55 euros

(desconto de 10% para alunos que já fizeram cursos de cozinha com o *chêf* Pedro Sommer)

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 45 euros

Inscrição inclui: o curso de cozinha conforme descrito e o apoio dos parceiros

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Número mínimo de 10 e máximo de 18 pessoas. Duração do curso: 3 semanas

Ficha de inscrição

disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação

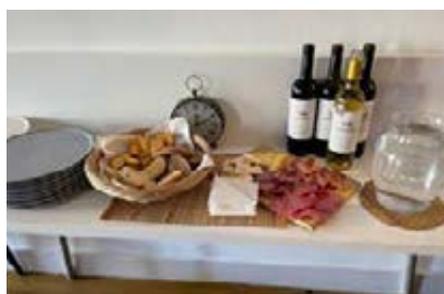
contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica

é da responsabilidade de: *chêf* Pedro Sommer e Grupo Desportivo



Curso Prático de Cozinha de Outono



Preparámos uma nova oferta temática com sabores de Outono. O Grupo Desportivo, em parceria com o *chêf* Pedro Sommer, desafia os sócios a uma viagem de sabores.

Por Pedro Ribeiro

Programa

08 de Novembro – 1.ª aula

- Empadas de galinha
- Bochechas de porco com vinho do Porto
- Peixe ao pão
- Torta de laranja
- Outras iguarias

15 de Novembro – 2.ª aula

- Creme de castanhas com cebolinho
- Bife à portuguesa com presunto
- Açorda de camarão e coentros
- *Lemon curd*
- Outras Iguarias

22 de Novembro – 3.ª aula

- Focaccia de azeitonas e orégãos
- Feijoada à portuguesa
- Bacalhau com todos – versão especial
- Encharcada tradicional
- Outras iguarias

29 de Novembro – 4.ª aula

- Figos salteados com queijo de cabra e cajus
- Carne de porco à alentejana
- Cataplana com batata-doce
- *Brownie* de chocolate com nozes
- Outras iguarias

06 de Dezembro – 5.ª aula

- Creme de abóbora com leite de coco
- Favinhas com entrecosto
- *Strudell* de bacalhau com espinafres
- Brigadeiros com bolacha
- Outras iguarias

Este curso é apoiado por um conjunto de parceiros/marcas, com ofertas para os alunos

Monte da Ravasqueira – *voucher* de vinho

Riberalves – avental

ICEL – faca

Vitacress – cabaz de produtos

Silvex – produtos consumíveis

True Meat – carne

Arroz Bom Sucesso – arroz

LeYa – Desconto de 30% em livros

Realização: de 8 de Novembro a 6 de Dezembro

Inscrição até: 1 de Novembro

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

Hora: das 19h às 22h

> O Grupo Desportivo, em parceria com o *chêf* Pedro Sommer, desafia os sócios a uma viagem de sabores. O Outono é a estação em que as folhas caem, a chuva regressa e os convívios familiares ganham vida com aqueles pratos de conforto.

Venha conhecer melhor a arte de confeccionar aqueles velhos pratos de tacho ou forno que enchem o coração em dias cinzentos, aliado aos enchidos, às castanhas e aos bons vinhos.

Se não é sócio(a), está a ler esta nossa proposta, gostava de participar e é colaborador(a) do Banco BPI, então vá a «Quero ser Sócio» em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto!: já está a poupar. Aproveite a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros).

Inscreeva-se já.

Valor: 240 euros

(Desconto de 10% para alunos que já fizeram cursos de cozinha com o *chêf* Pedro Sommer)

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 190 euros

Inscrição inclui: o curso de cozinha conforme descrito e o apoio dos parceiros

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 18 pessoas. Duração do curso: 5 semanas

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: *chêf* Pedro Sommer e Grupo Desportivo





Vinhos de garrafeira para celebrar de toda a maneira



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 edições)

Podem também optar pela assinatura digital com um valor promocional de 37,10 euros por 24 edições.

Para adquirir a assinatura digital utilize o código "BP110", no site: www.zinio.com/de/revista-de-vinhos-m38200?campaign_code=zenith.publisher.6574.acq.p_bp10



Neste trimestre vamos brindar o Verão e o Outono com espumante! Oferecemos a garrafa! A sério. Não é brincadeira. E como muitos estão na praia, até o nome é sugestivo: Mar Salgado!

Este e outros vinhos fazem parte de uma oferta exclusiva, para os nossos sócios, de vinhos da Garrafeira de Vinhos e Sabores do Grupo Desportivo. E temos boas razões!

Por **Pedro Ferreira**

- 1) **Oferta de 1 garrafa de Espumante Mar Salgado** em encomendas superiores a 35 euros
- 2) **Oferta de 1 caixa com 5 drop-stops** em encomendas superiores a 100 euros
- 3) **Três opções de brancos Sauvignon Blanc**, a casta eleita deste trimestre, com preços exclusivos
- 4) **Entrega em casa a partir de 30 euros**
- 5) **Desconto de 20% na assinatura anual** da *Revista de Vinhos*.

Tema do Trimestre – Sauvignon Blanc

Sauvignon Blanc é uma casta de uva branca originária da região da Bordeaux, na França. Produz vinhos secos e refrescantes que possuem, como principais características, seus aromas minerais, vegetais e toques frutados a melão, maçãs verdes e espargos. Bem ao estilo de um dia de Verão!

Tema do Trimestre – Sauvignon Blanc

Pedra Sauvignon Blanc Branco 2020

Preço: 15,60 euros
Sócios: 10,60 euros
Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; vinho de cor citrica, com aromas mineral & vegetal, típico da casta e da proximidade com o oceano Atlântico. Muito fresco, complexo e intenso na boca, com um final muito persistente.
Servir/desfrutar: ideal para todos os pratos de mar, bem como para massas, saladas e pizzas.



Vinho em destaque
desconto
€5
por garrafa

Quinta do Pinto Sauvignon Blanc Branco 2022

Preço: 14,30 euros
Sócios: 9,60 euros
Notas de Prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; cor citrina brilhante. Aroma: muito intenso e elegante, conjuga-se de forma harmoniosa, delicados apontamentos de maracujá com notas exuberantes de espargos verdes e relva cortada. Na boca é intenso e pleno de vivacidade, onde se confirmam as notas de espargos aliadas a um final ligeiramente tropical. Variável com a temperatura de prova, devido ao estilo de vinificação.
Servir/desfrutar: a copo! peixe grelhado, marisco variado, saladas, comida italiana e sushi.



Vinho em destaque
desconto
€4,70
por garrafa

Astronauta Sauvignon Blanc Branco 2022

Preço: 9,30 euros
Sócios: 6,20 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.
Servir/ Desfrutar: aclamados em mesa de peixe e marisco ou com queijo em tábua ou integrando molhos lácteos.



Vinho em destaque
desconto
€3,10
por garrafa

Espumante Bruto Dona Paterna Alvarinho Branco 2019

Preço: 20,85 euros
Sócios: 16,70 euros
Notas de prova*: DOC Minho; de cor amarelo-citrino, bolha fina e persistente, o aroma mostra a fruta da casta Alvarinho com sabor persistente e complexidade. Ideal como aperitivo, pelas suas características serve para acompanhar grande diversidade de gastronomia.



Vinho em destaque
desconto
€4,15
por garrafa

Qm Alvarinho Vinhas Velhas Branco 2021

Preço: 16,05 euros
Sócios: 12,85 euros
Notas de prova*: DOC Minho; aspecto límpido e cor citrina. Com um nariz limpo e intenso com notas predominantes de fruta tropical, mineral e ligeiro floral. Na boca é cheio e frutado, com uma acidez equilibrada e um final longo e persistente.
Servir/desfrutar: ideal no acompanhamento de pratos de marisco, peixe e carnes de aves.



Vinho em destaque
desconto
€3,20
por garrafa

Infinitude "Indígena" – Riesling Branco 2022

Preço: 15,45 euros
Sócios: 12,35 euros
Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; na boca apresenta-se seco, com um carácter vegetal muito vivo e uma acidez vibrante, untuoso, de textura rica e notas cerosas, com notas de fruta de caroço e final cítrico. Termina com sal e mineralidade.
Servir/desfrutar: acompanha especialmente bem peixes braseados e os aromas vibrantes da cozinha oriental.



Vinho em destaque
desconto
€3,10
por garrafa

Herédias Reserva Tinto 2019

Preço 14,85 euros
Sócios: 11,85 euros
Notas de prova*: DOC Porto e Douro; Cor rubi intensa. Jovem, e cheio de fruta. Notas de frutos do bosque e discretos apontamentos da tosta da barrica. Excelente frescura, complexidade e acidez. Final de boca longo e persistente.
Castas: Tinta Barroca, Tinta Roriz e Touriga Franca.



Vinho em destaque
desconto
€3
por garrafa

Espumante Pet-Nalva Malvasia Fina Branco 2020

Preço: 12,25 euros
Sócios: 9,80 euros
Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; cor citrina, aroma elegante, integrado com fruta vínica da casta. Na boca é macio e persistente. Acidez fresca e equilibrada.



Vinho em destaque
desconto
€2,45
por garrafa

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. O Grupo Desportivo entrega as encomendas deste trimestre de forma gratuita em casa do sócio, tendo para isso que indicar a sua morada no acto da encomenda.

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



Quinta do Pinto Merlot & Syrah Tinto 2018

Preço: 13 euros
Sócios: 10,40 euros
Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; cor: rubi profundo. Aroma: Aroma intenso a fruta preta e especiarias com subtis notas de rama de tomate, em perfeita harmonia com as notas de madeira de carvalho francês. Início de boca muito elegante marcado por aromas de frutas pretas, chocolate negro e especiarias perfeitamente casados com as notas de madeira. Grande volume de boca que é equilibrado pela frescura proveniente do nosso terroir, termina com um tanino polido, permitindo um final de boca longo e persistente.

Vinho em destaque
desconto
€2,60
por garrafa



Casa de Sabicos Alfrocheiro / Alicante Bouschet Tinto 2020

Preço: 13,60 euros
Sócios: 10,80 euros
Notas de prova*: DOC Alentejo; cor: rubi. Aroma muito frutado; grande riqueza aromática com notas de morangos e frutos silvestres maduros. Paladar suave, fresco, notas evidentes de frutos silvestres maduros. Final longo e persistente com toda a sua riqueza aromática.

Vinho em destaque
desconto
€2,80
por garrafa



Casa Américo Touriga Nacional Tinto 2021

Preço: 13,50 euros
Sócios: 10,80 euros
Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; cor: rubi intensa. Aroma harmonioso com notas de frutos silvestres e especiarias. Na boca é intenso e musculado, e tem um final longo e apimentado.

Vinho em destaque
desconto
€2,70
por garrafa



Barão de Vilar Porto 10 Anos Tinto

Preço: 16,50 euros
Sócios: 13,20 euros
Notas de prova*: DOC Porto e Douro; intensa cor-de-tijolo com rebordo âmbar. O nariz é rico e elegante, combinando aromas de frutos secos, café, mel e caramelo com frutos pretos maduros e notas de chocolate e carvalho especiado. Na boca é sedoso, cheio de doces aromas a compotas escuras. O final de boca é longo e marcante. Servir/ Desfrutar: beber fresco. Mostra todo o seu esplendor aromático quando emparelhado com sobremesas à base de frutos secos, frutos vermelhos ou chocolate preto. Para harmonizações de contraste, pode ser apreciado com queijos intensos de veio azul. Castas: Tinta Barroca, Tinta Roriz, Tinto Cão, Touriga Franca e Touriga Nacional.

Vinho em destaque
desconto
€3,30
por garrafa



Casa de Saima Vinhas Velhas Branco 2022

Preço: 13,00 euros
Sócios: 10,40 euros
Notas de prova*: DOC Bairrada/Beiras; aspecto límpido e cristalino. Cor citrina. Aroma delicado e elegante, combinando notas de fruta branca com notas citrinas. Sabor fresco e intenso, apresenta uma acidez elegante em combinação perfeita com um bom volume de boca. Castas: Bical, Cerceal e Maria Gomes.

Vinho em destaque
desconto
€2,60
por garrafa



Dona Paterna – Loureiro Branco 2022

Preço: 8,60 euros
Sócios: 6,90 euros
Notas de prova*: DOC Minho; aroma floral, com uma cor esverdeada, e muito refrescante. Servir/desfrutar: saladas, peixes gordos, carnes brancas e grelhados, à temperatura de 12°C.



Astronauta Field Blend Branco (Vinhas Velhas) (Douro Doc) Branco 2020

Preço: 8,00 euros
Sócios: 6,40 euros
Notas de prova*: DOC Alentejo; citrino aguado. Vegetal de feno, notas suaves de lúcia, casca cítrica e rosa. Elegante, de boa frescura, salivante e muito gastronómico. Proposta diferente desta casta floral. Servir/ Desfrutar: Peixe de forno. Excelente para *street food* nacional e étnica.



Monte do Carrapatelo Branco 2022

Preço: 8,00 euros
Sócios: 6,50 euros
Notas de prova*: DOC Alentejo; aspecto: limão cristalino com laivos dourados. Nariz: sobressaem aromas frutados, onde predominam os frutos citrinos, maçã verde, complementados por notas minerais. Boca: o vinho mostra-se redondo, vivo e fresco, com sabores de fruta fresca e pêssego. Acidez bem equilibrada e com um final longo e persistente. Castas: Antão Vaz, Arinto e Viognier.



Mar Salgado Rosé 2021

Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; cor citrina. Aroma fresco, frutado com maçã verde, frutos tropicais e nuances de limão. Boca fresca viva, com final agradável frutado a maçã fresca. Castas: Arinto, Chardonnay e Fernão Pires.

Vinho de oferta
em encomendas superiores a €35



Mais notas de prova em:
<https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=7501>



Nutrir e hidratar por dentro; cuidar e proteger por fora. Ter saúde é uma sapiência longa e multifactorial onde saber-se bronzear em segurança vai muito além de usar um protector solar, ignorando todos os constituintes desta alquimia, como a nutrição e a hidratação, que nos oferecem inúmeros benefícios de longa vida.

Por António Rosa

Bronzeado ayurvédico

> Viver um Verão em pleno e aproveitar o melhor desta estação tem algumas *nuanças* que todos devíamos saber. Li algures por aí que «o Sol será sempre quente, e o sal, sempre salgado», e continuam, em qualquer parte do mundo, a ser essenciais à vida humana. Mas também lhes conhecemos todos os malefícios que lhes estão associados quando os consumimos em excesso.

O segredo é a alma do negócio! E neste segredo, uma vez mais, a medicina ayurvédica continua a ser a mãe sábia, para podermos desfrutar de todos os benefícios do Verão, ao dar-nos a conhecer a vida que somos. E esta vida é aquela que se expressa desde que nascemos, através do maior órgão do corpo humano: a pele.

Na edição passada, referi que um conceito muito importante para o ayurveda é a teoria *tridosha* – Vata, Pitta e Kapha – os três grandes biótipos que habitam em nós e nos definem em atributos muito diferentes; por isso, a nossa pele não é toda igual.

Aqueles que têm constituição Pitta, são os mais intolerantes ao sol, com pele branca/ avermelhada, com sinais, quente e meio oleosa. Os de constituição Kapha

têm um tipo de pele fria, húmida, grossa e com edema, enquanto a pessoa em que predomina o dosha Vata, tem uma pele seca, fina, fria, áspera e desidratada.

Ter saúde e um bronzeado sustentável passa por nutrir e hidratar cada biótipo com recursos diferentes, seguindo a lógica do antídoto das suas características ou atributos opostos, como por exemplo, recomendar um óleo natural de sésamo, que é quente, denso, muito nutritivo e hidratante para uma pessoa do biótipo Vata.

Para Pitta, que já tem uma pele quente, meio oleosa e sensível ao calor, é mais aconselhado um óleo de coco, que possui qualidades mais frescas, leves e calmantes.

E por sua vez Kapha, que já tem uma pele tipicamente oleosa, é a que menos necessita de grandes cuidados de hidratação. O óleo de milho, sésamo ou mostarda em pequenas quantidades são boas opções.

A melhor forma de aplicar estes óleos é através das massagens terapêuticas de oleação profunda – *Abhyanga* e *Shiroabhyanga*, que devem ser prescritas e realizadas por terapeutas e técnicos de medicina ayurvédica.



Por outro lado, quando falamos de nutrir e hidratar não falamos só por fora. Todos os tecidos do corpo devem estar bem hidratados para um bom estado de saúde, e para tal, a alimentação é a chave. A pele precisa de se proteger da radiação solar também com vitaminas, como os carotenos. Estes convertem-se em retinol ou vitamina A na parede instestinal, onde o seu consumo em quantidades generosas confere à pele uma pigmentação amarelada/alaranjada com um efeito protector cutâneo equivalente a um creme solar.

Os carotenos encontram-se em muitos vegetais e exercem múltiplas funções de protecção. Os que existem em maior quantidade no sangue humano, como resultado de uma dieta equilibrada, são: betacaroteno, alfacaroteno, luteína, zeaxantina, licopeno e a criptoxantina. Os três primeiros podem transformar-se em vitamina A no organismo e podem encontrar-se nas cenouras e em hortaliças. Os tomates, a melancia e a beterraba, que são produtos de excelência do Verão, também têm grandes doses de licopeno. O pigmento vermelho destes alimentos não se pode transformar em vitamina A no organismo, mas é o

caroteno com maior capacidade antioxidante, para neutralizar radicais livres.

Na dieta de Verão, devem também predominar as hortaliças cruas, para assim aproveitar todas as suas qualidades nutricionais, em especial os minerais, que costumam perder-se na cozedura. Estas hortaliças são uma boa fonte de minerais, muito necessários pelo efeito alcalinizante que exercem no sangue e nos tecidos do nosso organismo. Neste grupo de alimentos não devem faltar as algas, as verduras do mar, que aportam uma grande quantidade de minerais.

Embora estes alimentos sejam bons e recomendados pelas suas propriedades reconhecidas e comprovadas, diz a medicina ayurvédica que nem todos são os mais indicados para os diferentes biótipos, ou *doshas*. E a ciência-mãe tem sempre razão.

Conhecer os alimentos mais adequados para a nossa constituição pode ser um verdadeiro desafio, mas garanto-lhes que faz todo o sentido começarmos a estar atentos a tudo o que é bom para cada um de nós. Sendo assim, aqui fica um pequeno apontamento em relação a frutos, vegetais e leguminosas mais adequados para cada biótipo:

Alimentos\ doshas	Vata	Pitta	Kapha
Frutos	Bananas, cerejas, coco, figos frescos, toranja, uvas, manga, laranja, papaia, pêssego, ananás, ameixas, frutos do bosque, pêras, limão, dióspiro	Maçã, abacate, figos, melão, laranjas doces, abacaxi, ameixas, água de coco, romã, uvas, manga, tâmaras, pêras, framboesa, damasco, dióspiro, melancia	Maçã, alperce, cerejas, frutos do bosque, figos secos, pêras, romã, toranja
Vegetais	Espargos, cenouras, alho, cebola cozinhada, espinafres, tomates, batata doce, beterraba madura, feijão verde, beringela, milho fresco	Espargos, couve-flor, aipo, feijão-verde, alface, ervilhas, salsa, batatas, curgete	Couves, cenouras, aipo, couve-flor, beringela, alho, ervilhas, espinafres, beterraba verde, couve de bruxelas, repolho, feijão-verde, rebentos, nabo
Leguminosas	Feijão mungo, lentilha amarela descascada, lentilha vermelha, tofu	Feijão azuki, feijão preto, feijão mungo, lentilha amarela descascada, ervilha, grão-de-bico, soja, tofu	Feijão azuki, feijão preto, lentilhas vermelhas, grão-de-bico

Além das muitas e variadas saladas que podemos fazer neste Verão quente e salgado, podemos despertar o nosso poder criativo para uma diversidade de sumos naturais que nos vão nutrir e hidratar por dentro e em simultâneo, nos vão cuidar e proteger por fora. O bronzado ayurvédico é apenas o resultado da homeostase disso tudo.

Desfrutem. Boas férias e bom apetite!



Sumos Hidratantes e Bronzeadores

Ingredientes

Biótipo VATA/PITTA

- 2 laranjas doces
- 2 romãs
- 2 fatias de melancia
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 pitada de cardamomo em pó
- 1 colher chá stevia (opcional)

Biótipo PITTA/KAPHA

- 2 romãs
- 2 cenouras médias
- 1 beterraba pequena
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 pitada de cardamomo em pó

Preparação

1. Corte todos os ingredientes em pedaços pequenos e introduza no liquidificador com ½ litro de água de coco.
2. Deixe processar por 2 minutos
3. Coe todo o preparado com um pano muito fino
4. Sirva bem fresco, de preferência 1h antes de ir para a praia ou da exposição moderada ao sol.

Quinta da Ribafria – Sintra



Percurso com cerca de 4km, de dificuldade fácil, e com uma duração de aproximadamente 3 horas.

Por Fátima Pereira



➤ Esta é uma caminhada totalmente diferente, pois será mais um passeio, para que possa conhecer árvores monumentais, ervas espontâneas e flores comestíveis, na Quinta da Ribafria.

Vai também descobrir as histórias, os usos tradicionais e medicinais da variada flora existente, e ainda aprender a confeccionar xaropes e mezinhas.

Se não é sócio, está a ler esta nossa proposta, gostava de participar e é colaborador do Banco BPI, então vá a «Quero ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto!: já está a poupar. Aproveite a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros).

Realização: 10 de Setembro
Inscrição até: 1 de Setembro
Ponto de encontro: Qta. da Ribafria, Est. da Várzea – Sintra

Hora: 10.00h

Valor: 15 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 12,50 euros

Inscrição inclui: entrada na Quinta, seguro e acompanhamento de guia

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. Deve usar roupa e calçado confortáveis, levar água, e reforço alimentar. Idade superior a 12 anos.

Ficha de inscrição

disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação

contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Greentrecker



Percurso Navegantes e Baleeira – Azóia

Percurso com cerca de 8 km, de dificuldade média, com uma duração de cerca de 4 horas, e um desnível acumulado: +382m/-382m

Por Fátima Pereira



➤ De regresso às nossas caminhadas, e para nos mantermos em forma, a nossa proposta, desta vez, é rumarmos ao Forte de São Domingos da Baralha, considerado à época (século XVII) a primeira defesa da costa da Arrábida, passando pelo fabuloso arco da Pombeira, uma formação geológica de grande imponência.

Outro ponto de passagem obrigatório,

como não podia deixar de ser, é a praia da Baleeira, outrora palco da pesca à baleia e abrigo de embarcações romanas, fazendo uma paragem para um mergulho, dos que sejam mais afoitos.

Se não é sócio, está a ler esta nossa proposta, gostava de participar e é colaborador do Banco BPI, então vá a «Quero ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto!: já está a poupar. Aproveite a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros).

Realização: 30 de Setembro
Inscrição até: 22 de Setembro
Ponto de encontro: Azóia
Hora: 9.15h
Valor: 10 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 8 euros
Inscrição inclui: caminhada, seguro e acompanhamento de guia
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. Deve usar roupa e calçado confortáveis, levar água, e reforço alimentar

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Biotrails



2.ª parte da ecopista do Tâmega

Trata-se de um percurso de pequena rota (PR), na extensão de 17 km, âmbito natural / paisagístico / cultural, de nível: fácil, tipo de terreno: pista

Por António Cardoso

> Este troço da Ecopista do Tâmega (Celorico de Basto – Arco de Baúlhe) tem as mesmas características montanhosas que o troço de Amarante – Lourido; no entanto, o piso é muito melhor, e os 17 km a percorrer são de dificuldade fácil. A nível de beleza paisagística, esta parte da pista é um encanto.



Programa

07.30h – Saída do Porto
09.00h – Chegada a Celorico
13.00h – Fim da caminhada
13.30h – Almoço

Realização: 21 de Outubro
Inscrição até: 9 de Outubro

Ponto de encontro: Praça Dr. Francisco Sá Carneiro

Hora: 7.30h

Valor: 32,50 euros

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

Inscrição inclui: transporte, almoço

e seguro de acidentes pessoais

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_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Na crista do risco – Arrábida



Percurso com cerca de 10km, de dificuldade alta, com uma duração de aproximadamente 5 horas, e com um desnível acumulado: +379m/-379m.

Por Fátima Pereira

> É um percurso de alguma exigência, mas como não podia deixar de ser, de grande beleza, onde nos deslumbraremos com a imponente falésia sobre o mar e toda a paisagem circundante, pelo que o esforço vai ser recompensado.

Quando atingirmos o topo, estaremos a cerca de 400m de altitude, conhecida

como a escarpa calcária litoral mais alta da Europa.

Neste percurso é realçada a sensibilidade do ecossistema, especialmente pela necessidade de não perturbação dos poucos indivíduos da águia-de-Bonelli que coabitam na região.

Se não é sócio, está a ler esta nossa proposta, gostava de participar e é colaborador do Banco BPI, então vá a «Quero ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto!: já está a poupar. Aproveite a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros).

Realização: 28 de Outubro
Inscrição até: 20 de Outubro

Ponto de encontro: Azeitão

Hora: 9.15h

Valor: 10 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 8 euros

Inscrição inclui: caminhada, seguro e acompanhamento de guia

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. Deve usar roupa e calçado confortáveis, levar água, e reforço alimentar. Idade: superior a 12 anos

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Biotrails



No trilho da Sra. da Consolação

Percurso de pequena rota (PR), extensão de 12,5 km, de âmbito natural / paisagístico / cultural, de nível: fácil, tipo de terreno terra, caminhos rurais, caminhos em floresta, duração de 3 horas e meia, tipologia de percurso circular, com partida da Igreja Paroquial de São Salvador de Fornelos.

Por Reis Almeida



> O percurso No trilho da Sra. da Consolação às margens do Cávado é um traçado caracterizado pela variedade de pontos de interesse de natureza paisagística e ornitológica, ligados ao rio Cávado, mas também de interesse religioso e patrimonial, que percorre os territórios das freguesias de Fornelos, Gilmonde e Vila Seca, explorando a margem do rio Cávado.

Se não é sócio(a), está a ler esta nossa proposta, gostava de participar e é colaborador(a) do Banco BPI, então vá a «Quero ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto! já está a poupar. Aproveite a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros).

Programa

08.00h – Saída do Porto
09.00h – Chegada a Barcelos
12.30h – Fim da caminhada
13.00h – Almoço

Realização: 18 de Novembro

Inscrição até: 10 de Novembro

Ponto de encontro: Praça do Dr. Francisco Sá Carneiro

Hora: 8.00h

Valor: 32,50 euros

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

Inscrição inclui: transporte, almoço e seguro de acidentes pessoais

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_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Caminhada nas Salinas do Samouco – a crónica

Melhor não podia ter sido: o convívio com a natureza, a calma, e o silêncio, que nos abraçou.

Por Ana Martins



> Depois de uma semana de trabalho, que bem nos soube a manhã de sábado. Depois de equipados com os devidos binóculos, para que não nos escapasse nada, lá partimos à descoberta das várias aves.

Conseguimos admirar, entre as muitas espécies que ali habitam – umas, per-



manentes; outras, sazonais – os pernas-longas, os flamingos, a garça-real, a viúva-negra-dos-mares, o pilrito-de-bico-comprido, e outras aves de rapina.

Vimos ainda coelhos saltitando entre os arbustos, para se esconderem nas suas tocas; burros, com duas crias, aos quais pudemos dar palha para comerem e interagirem connosco; a fauna existente, provar as folhas das salgadeiras, ver as salinas e como se processa a extracção do sal. Tudo isto, num ambiente muito calmo, apesar de a Ponte de Vasco da Gama estar ali tão perto, com um guia que explicou maravilhosamente, tudo ao pormenor, e que nos encheu com a sua cultura e sabedoria, e até o tempo ajudou, para que pudessemos desfrutar de tudo isto.

É um local a visitar com certeza, numa outra altura do ano, para podermos ver as aves migratórias.

Passadiços do Mondego

Os Passadiços do Mondego situam-se no concelho da Guarda e estão inseridos num território reconhecido pela UNESCO como Geopark Estrela.

Por Assunção Lopes

> Era 15 de Abril e o sol recebeu-nos esplendoroso na Guarda. Um grupo bem-disposto e cheio de energia ansiava pelo objectivo da viagem: os Passadiços do Mondego.

E no dia seguinte lá nos levantámos cedo para o pequeno-almoço e rumámos a Videmonte para dar início a uma caminhada de cerca de 12 km até à Barragem do Caldeirão.

Passo a passo, ao longo do Mondego e seus afluentes, percorremos trilhos, passadiços de madeira, pontes suspensas, escadas que descem e que sobem e nos levam por uma natureza luxuriante onde o murmúrio das águas que correm sobre as pedras e o chilrear dos pássaros escondidos nas árvores nos transmitem uma sensação de paz e tranquilidade – mas a história daquelas terras também não nos deixa indiferentes:

As ruínas dos moinhos que moíam os cereais “falam-nos” do pão cozido em Vi-



demonte, nos fornos comunitários ainda activos, e que dá origem a um festival todos os anos;

O açude do Pateiro e a Central Hidroeléctrica do mesmo nome, de finais do século XIX, são responsáveis por fazer da Guarda uma das primeiras cidades a ter uma rede de iluminação eléctrica pública;

A ponte medieval da Mizarela, que liga, sobre o Mondego, a localidade do mesmo nome e a de Pêro Soares;

Vestígios de unidades fabris dedicadas à indústria têxtil e produção do conhecido cobertor de papa.

E assim foi este passeio, onde respirámos ar puro, apreciámos o esplendor da natureza e enriquecemos o nosso conhecimento, terminando com um animado almoço antes do regresso ao Porto. <

Ecovia do Rabaçal – Trilho de Valpaços

Obrigado a todos os caminheiros e colegas da organização, que estiveram impecáveis no acompanhamento, ajuda e resolução de todas as vicissitudes inerentes a uma magnífica caminhada como esta.

Por José Leal

> Num dia perfeito, ultrapassada a muralha cinzenta do Marão e chegados à praia fluvial do Rabaçal, após o miminho motivacional oferecido pela Câmara Municipal de Valpaços, lá iniciámos a caminhada, sob os auspícios do bom tempo e do optimismo de um bom guia e dos restantes caminheiros.

Após um pequeno desvio para visitar a Ponte Romana do Arquinho sobre o rio



Calvo, e depois da familiar foto de grupo para a posteridade, lá continuámos por altos e baixos, margens e penedos, sofrendo e admirando a beleza e a dureza daquelas terras e das gentes que por lá viveram e deixaram a memória viva nos caminhos, pedras, campos e capela da aldeia do Cachão.

Alcançada a praia fluvial de rio Torto – Valpaços / Mirandeses – Mirandela, no limite do prazer do dever cumprido, restou-nos a espera para o repasto final no restaurante Azeite Q.B. em Valpaços, que, para quem não conhece, deve fazer o trilho para melhor o apreciar.

Obrigado a todos os caminheiros e colegas da organização, que estiveram impecáveis no acompanhamento, ajuda e resolução de todas as vicissitudes inerentes a uma magnífica caminhada como esta. <

Mais um aniversário do Orfeão Portuscale

Neste ano vai ser a 16 de Setembro nas instalações da ESAP e podem ir assistir ao espectáculo e ou almoçar connosco.

Por Fernando Barnabé

> Na revista anterior convidámos todos os sócios do Grupo Desportivo a conhecer e a frequentar a ESAP (Escola Superior Artística do Porto) localizada na Rua dos Navegantes, n.º 51, no Porto.

O aniversário do Orfeão Portuscale é uma oportunidade para melhor conhecerem a ESAP. Podem ir assistir ao espectáculo e ou almoçar com o pessoal.

O espectáculo contará, para além do Orfeão Portuscale, com o Coro de Lisboa do Grupo Desportivo, com o Orfeão de Ermesinde e o Orfeão Limiano. A todos agradecemos a presença.



Realização: 16 de Setembro
Local: instalações da ESAP
Almoço: às 13.00h
Valor: 25 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 10 euros
Espectáculo: às 16.00h

Não percam. A vossa presença é importante! Apareçam, queremos partilhar convosco.

Exposição de Pintura 22/23

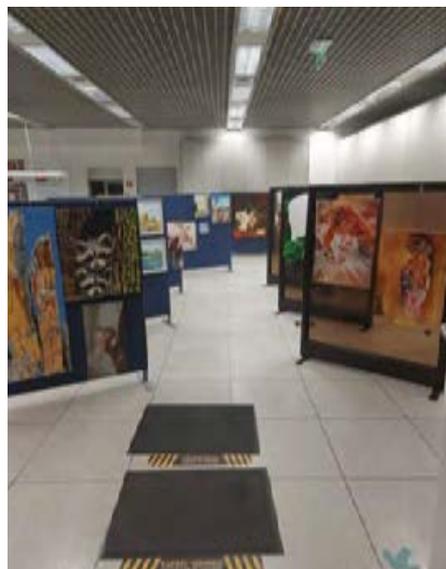


A inauguração teve lugar a 26 de Junho, com direito a um pequeno concerto de cavaquinho e um *cocktail* oferecido a todos os que nos visitaram.

Por Sandra Nascimento

> Realizou-se no final do mês de Junho, nas instalações do Grupo Desportivo, na Almirante Barroso, mais uma exposição de pintura, uma mostra das obras realizadas pelos nossos associados durante o ano lectivo de 2022/2023.

Mais uma vez, e como já vem sendo um hábito, foi um sucesso, e as obras, muito apreciadas pelos inúmeros visitantes.



Foi exposta quase meia centena de obras, maioritariamente a óleo e com técnicas mistas.

Aproveitamos mais uma vez para agradecer a colaboração de todos os que nos ajudaram na organização desta exposição.

Caso não tenha tido a oportunidade de nos visitar, relembramos que para o ano cá estaremos novamente para lhe mostrar o talento dos nossos alunos.

Lembramos que as inscrições para o próximo ano lectivo começaram no dia 3 de Julho e se prolongam até 16 de Setembro.

Contudo, se não és sócio, mas és colaborador do Banco BPI e gostavas de participar nalgum dos cursos de formação, então acede a «Quero ser sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preenche o formulário, submete-o, e pronto!: já estás a poupar e a participar na vida do Grupo Desportivo. A quota é 1,50 euros. O Grupo Desportivo oferece as seis primeiras quotas.

Workshop – amigurumi

O *amigurumi* é uma técnica japonesa para criar pequenos e bonitos bonecos em croché ou tricô. Também pode ser usada para fazer objectos domésticos.

Por Isabel Barbosa



> Com esta técnica pode fazer-se animais, figuras do presépio, santos e todo o tipo de bonecos. Para estimular a curiosidade juntam-se fotos de alguns desses bonecos.

Querem experimentar e passar uma/duas manhãs descontraídas e divertidas?

Então inscrevam-se e aprendam a técnica através da confecção de um polvinho.

Uma manhã não dá para mais, mas pode ficar a vontade de fazer outros projectos.

Ficamos a aguardar que participe nesta aventura.



Realização: 14 de Outubro e 11 de Novembro

Inscrição até: 6 de Outubro e 3 de Novembro

Ponto de encontro: Grupo Desportivo na Rua de Pedro Hispano no Porto

Hora: 9.30h

Valor: 20 euros por sessão

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 10 euros por sessão

Inscrição inclui: material para a realização do projecto, e almoço

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_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Isabel Barbosa e Grupo Desportivo



Scrapbooking

Mais uma vez, um pequeno projecto para alegrar as nossas festas ou simplesmente para uma oferta diferente.

Por Maria João

> Desta vez, a caixa-pirâmide, supersimples de realizar, sem colagens.

Cada caixa é feita com uma cartolina de 30cmx10cm. Vincamos aos 15cm e de cada lado, do centro do exterior (5cm) até ao canto externo dos 15cm. Depois é só dobrar, fechar e dar a forma de pirâmide.



Fura-se +/- a 2,5 cm de cada lado (a cerca de 1cm da margem) e coloca-se fita para enfeitar.

10 caixas-pirâmide fazem um pequeno bolo de papel.

Juntem-se aos *workshops* presenciais no Grupo Desportivo.

Vamos construir álbuns de raiz com novas técnicas e novos materiais, postais, caixas, folhas/quadro, e muito mais!

Basta contactar a Secretaria do Porto do Grupo Desportivo, norte@gdbpi.pt ou 91 320 99 95

Temos imensos projectos para ensinar e partilhar.

Divirtam-se!



Realização: 1.º sábado de cada mês a partir de Setembro

Ponto de encontro: Grupo Desportivo, na Rua de Pedro Hispano, 201 – no Porto

Hora: 9.30h

Valor: 15 euros por sessão

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 10 euros por sessão

Inscrição inclui: material para a realização do projecto e almoço

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_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Cursos de Formação Artística

Por Direcção Nacional



> Em Lisboa:

Nas instalações da Almirante Barroso

Inscrições até 15 de Setembro

Estão a decorrer desde 3 de Julho e até 15 de Setembro as inscrições para os cursos de formação artística, época de 2023-2024. Faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os interessados poderão consultar o regulamento no nosso *site*.

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 Almirante Barroso, 32-6.º andar (à Estefânia).

Contudo, se não és sócio, mas és colaborador do Banco BPI e gostavas de participar em algum destes Cursos de Formação, então acede a «Quero ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preenche o formulário, submete-o, e pronto!: já estás a poupar e a participar na vida do Grupo Desportivo. A quota é 1,50 euros. O Grupo Desportivo oferece as seis primeiras quotas.

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

No Porto:**Nas instalações de Pedro Hispano****Inscrições até 1 de Setembro**

O Grupo Desportivo vai ter aulas de formação artística adequadas – quer a principiantes, quer a pessoas com experiência – que decorrerão num ambiente agradável de convívio e aprendizagem.

Curso com módulo inicial de desenho à vista, preparando os alunos para iniciarem as aulas de pintura a óleo, nas quais irão estudar teoria da cor e composição através da reprodução de obras de mestres intemporais da área. As aulas se-

rão complementadas com alguma contextualização histórica para auxiliar a compreensão das obras reproduzidas.

Pinturas originais dos alunos e novas técnicas, como aguarela e acrílico, serão posteriormente abordadas, assim que o aluno domine satisfatoriamente a pintura a óleo.

As aulas são ministradas pela mestre de História da Arte Portuguesa Eduarda Claro, decorrem de 6 de Setembro a 31 de Julho de 2024, nas instalações do Grupo Desportivo na Rua de Pedro Hispano, têm a duração de 2 horas em horário pós laboral e estão limitadas ao mínimo de 5 e máximo de 8 participantes. Faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>

CURSOS	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE		LOCAL
			Valor	Sócios	
Curso de Desenho e Pintura Prof. Eduarda Claro	4.ª feira	Das 18.00h às 20.00h		12,50	Rua de Pedro Hispano, 201. Entrada pelo n.º 275

Na Escola Utopia**Inscrições abertas**

Escola de artes plásticas fundada no final do século XX (1998), na cidade do Porto, com o intuito de conferir formação a todos os amantes de artes visuais e que encontram na arte uma forma de expressão.

Desconhecemos se já nascemos ou se nos tornamos artistas. Cremos, em quaisquer 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!

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 a 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 programa Formativo 2023/2024, da escola

Contacto: Mónica Cardoso, telefone 91 626 20 09, 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 euros nos cursos anuais é suportada pelo Grupo Desportivo, desde que o sócio se mantenha durante todo o ano lectivo (11 meses). O não 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.

Workshop na Almirante Barroso



A proposta: uma capa que poderia servir para proteger livros, documentos, passaporte, ou para outro fim, e um caderno de notas com a capa também decorada com a mesma técnica.

Por Sandra Nascimento

> Depois de um interregno forçado, em virtude da pandemia que assolou o planeta, podemos dizer que estamos de volta com toda a garra aos *workshops* na Almirante Barroso.

A formadora, Alda Judite, não podia ter sido mais bem escolhida, e a sua estreia na nossa casa foi muito apreciada por todas as nossas participantes.

A proposta apresentada foi ambiciosa, e apesar de a técnica *mix media*, ou, em bom português, técnicas mistas, não ser do conhecimento de grande parte de nós, o que é certo é que no final do dia todos os trabalhos foram concluídos com êxito.

Para quem perguntou para quando é o próximo evento, podemos dizer já com toda a certeza que está agendado, conforme divulgamos nesta revista. Até lá, aproveite para lhe desejar umas excelentes férias, e dizer-lhe que espero por si em Outubro.

Mas se nos está a ler e não é sócio do



Grupo Desportivo, mas é colaborador do Banco BPI e gostava de participar nos nossos workshops, saiba que pode aceder a «Quero ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31> preencher o formulário, submetê-lo... e já está a fazer parte da vida do Grupo Desportivo. A quota mensal é de 1 euro e meio, e o Grupo Desportivo oferece as primeiras 6.



Introdução à Arte – curso de pintura

O curso de pintura a óleo com a professora Eduarda é uma excelente oportunidade para quem quer aprender a técnica em óleo e criar belas obras de arte.

Por Isabel Barbosa

> Estou a frequentar um curso de pintura em aquarela com a professora Eduarda e estou a adorar a experiência. Todas as minhas colegas de curso, assim como eu, trabalhamos durante muito tempo no Banco BPI. O curso tem como tema principal a natureza-morta e permite que aprendamos a pintar objetos do quotidiano com uma técnica delicada e elegante.

A professora Eduarda é uma excelente professora, experiente e apaixonada pelo que faz. Ela ensina-nos as técnicas básicas de óleo, a misturar cores e a criar diferentes texturas, além de dar dicas sobre como compor uma natureza-morta harmoniosa.

O ambiente entre nós é muito bom. Criámos um ambiente acolhedor e descontraído, que favorece a aprendizagem. Partilhámos histórias sobre o tempo em que trabalhamos juntas no banco e criámos laços de amizade que vão além da sala de aula.

Apesar de termos trabalhado durante muitos anos no mundo corporativo, todas nós estamos a mostrar uma grande aptidão para a pintura a óleo. Estamos a progredir rapidamente e já começámos a produzir trabalhos de grande qualidade. Já aprendemos a observar os objectos com mais atenção e a captar a sua essência na pintura.

Em suma, o curso de pintura a óleo com a professora Eduarda é uma excelente oportunidade para quem quer aprender a técnica de óleo e criar belas obras de arte. Além disso, o ambiente amistoso entre nós torna a experiência ainda mais enriquecedora.



Calendário das Visitas Guiadas 2023/2024

Caros associados e amigos, cá estamos de volta, após mais um ano passado, desta vez, sem o inimigo covid-19 e esperando que este novo calendário vá ao encontro das vossas expectativas, pois é para isso que todos os dias trabalhamos.

Por Direção Nacional

> Como é habitual, vamos iniciar as nossas visitas em Setembro, e iremos até Junho de 2024.

O calendário tem uma pequena alteração, segue sem dias predefinidos, para evitar eventuais constrangimentos, pois os mesmos poderão sofrer alterações alheias ao Grupo Desportivo.

Todas as visitas do Sul serão acompanhadas, como sempre, pelo professor Miguel Soromenho.

As inscrições são limitadas, e só poderão ser feitas após a publicação pormenorizada da vi-

sita na revista ou no nosso site, não sendo possível as chamadas pré-inscrições.

Contudo, se não é sócio, mas é colaborador do Banco BPI e gostava de participar em algumas destas visitas guiadas, então aceda a «Quero ser Sócio, em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto! já está a poupar e a participar na vida do Grupo Desportivo. A quota é 1,50 euros.

Consulte o regulamento das «Visitas Guiadas», disponível na nossa página.



Setembro

S – Museu do Oriente



Outubro

S – Oficina/Atelier do Canhoto e Olaria – Mafra



N – DST/Braga



Novembro

S – Exposição de Pintura Espanhola – MNAA



Dezembro

S – Museu de Macau em Lisboa



Janeiro

S – Auto-Europa



N – Igrejas do Porto



Fevereiro

S – Palácio do Porto Covo da Bandeira em Lisboa



N – Paços do Concelho do Porto



Março

S – Constância e Tomar



Abril

S – Alter do Chão, Avis, Monforte



N – Museu Soares dos Reis



Maió

S – Rota do Cavalo Lusitano – Muge



N – Casa de Serralves



Junho

S – Torre de Moncorvo, Miranda do Douro



N – Casa da Música



Museu do Oriente



Trata-se, é preciso dizê-lo, de uma instituição que é referência nacional na área museológica em Portugal, e, hoje, também internacionalmente reconhecido.

Por Fátima Pereira

> Foi uma visita que fizemos há muito. Entretanto as colecções cresceram, entre novas aquisições e depósitos, e o Museu do Oriente aprofundou as relações com os seus públicos, criando novos esquemas de visitas temáticas. Trata-se, é preciso dizê-lo, de uma instituição que é referência nacional na área museológica em Portugal, e, hoje, também internacionalmente reconhecido. Tenta-se actualmente uma abordagem que não fique confinada às relações artísticas do passado entre Oriente e Ocidente, mas que olhe com diferentes olhos para a produção contemporânea, entendendo-a sob o prisma da história da arte, da sociologia e da antropologia cultural.

Se não é sócio(a), está a ler esta nossa proposta, gostava de participar e é colaborador(a) do Banco BPI, então vá a «Quero ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto! já está a poupar. Aproveite a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros).

Uma dica importante. No último andar do edifício (ele próprio digno de alguma atenção como um assinalável exemplar da arquitectura industrial do Estado

Novo) funciona um dos mais interessantes restaurantes de cozinha oriental em Lisboa. Não é caro. Aproveitem o museu e venham desfrutar depois de uma ampla vista sobre o rio, no meio de sabores e paladares orientais... <

Realização: 16 de Setembro
Inscrição até: 8 de Setembro
Ponto de encontro: Museu do Oriente

Hora: 10.00h

Valor: 12,50 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 10,00 euros

Inscrição inclui: entrada no Museu do Oriente, 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/main.asp?id=2&parentid=0&detalheid=7030>

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Oficina/atelier do Canhoto e Olaria – Mafra



A proposta deste passeio é darmos a conhecer uma das muitas tradições artesanais, peças únicas de mobiliário indo-português, e de olaria.

Por Fátima Pereira

> A tradição artesanal portuguesa é rica e variada, tanto nas manufacturas mais requintadas como nas suas expressões mais populares. Acrescem, em alguns campos artísticos, as influências das trocas culturais com povos de outros mundos, revelados pelos Descobrimientos portugueses. A proposta para este passeio é, justamente, a de conhecermos melhor duas oficinas que continuam um trabalho com séculos de existência e internacionalmente reconhecido pela sua excelência.

A oficina Canhoto fabrica, em Portugal, curiosíssimos (e dispendiosíssimos) exemplares de mobiliário indo-português, peças únicas de inestimável valor, com as mesmas madeiras ricas do Oriente e do Brasil, aplicadas na forma de complicados embutidos. Muitas das técnicas ainda usadas são, igualmente, aquelas que foram desenvolvidas naquelas paragens longínquas e que tão bem assimilámos.

Embora de cariz mais popular, a arte da olaria faz parte integrante da nossa memória. Na região de Mafra subsistem alguns destes centros de fabrico manufactureiro, que visitaremos, propiciando o contacto com uma actividade que nos últimos anos tem vindo a recuperar alguma da sua importância cultural e económica.

Se não é sócio, está a ler esta nossa proposta, gostava de participar e é colaborador do Banco BPI, então vá a «Quero ser Sócio» em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto!: já está a poupar. Aproveite a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros).



Realização: 21 de Outubro
Inscrição até: 13 de Outubro
Ponto de encontro: Sete-Rios, junto à entrada do Jardim Zoológico
Hora: 9.15h
Valor: 62,50 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 59,00 euros
Inscrição inclui: entradas na oficina, olaria, autocarro, almoço, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado em até: 2 (duas) prestações, com início na data da inscrição
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são limitadas; consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso site em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=2&parentid=0&detalheid=7030>
Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo





Visita à DST em Braga

As grandes histórias escrevem-se com valores no coração dos homens. Lançamos esta iniciativa fora do comum que é visitar empresas. Tanto pode ser à semana como ao fim-de-semana.

Por João Sampaio

> A primeira que escolhemos foi a DST, que conquistou o certificado de Top Employer 2023, atribuído pelo TOP Employers Institute, entidade internacional que avalia e audita as melhores práticas de Recursos Humanos nas organizações de todo o mundo, tendo por base a HR Best Practices Survey.

Em Portugal, o leque de empresas certificadas no ano de 2023 é muito restrito – são apenas 37 as que comprovaram estar alinhadas com os mais exigentes padrões de avaliação. A nível mundial, sobem ao pódio 2053 empresas, o que reflecte

o rigor do Programa de Certificação.

Pode parecer estranho, mas nada como conhecer, e esta iniciativa destina-se a todos os associados – quer no activo, quer na situação de reforma.

Se não é sócio(a), está a ler esta nossa proposta, gostava de participar e é colaborador(a) do Banco BPI, então vá a «Quero ser Sócio» em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto! já está a poupar. Aproveite a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros).

Realização: 21 de Outubro
Inscrição até: 13 de Outubro
Ponto de encontro: estação de metro do Estádio do Dragão
Hora: 8.00h
Valor: 25 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 10 euros
Inscrição inclui: autocarro, visita e almoço
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal, em

<https://secretaria.gdbpi.pt>. Consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso site em: <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=2&parentid=0&detalheid=7030>

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



A bênção dos rebanhos

Crónica da visita guiada a Alenquer, uma visita totalmente diferente daquilo a que estamos acostumados.

Por Maria Silva

> Foi um dia de semana, é verdade, mas valeu a pena – uma visita totalmente diferente, mas muito interessante, no que toca aos costumes tradicionais de cada região. Mas antes da tão esperada bênção, visitámos o museu do presépio, aberto naquele dia especialmente para nós, pelo vereador da câmara, que nos recebeu muito bem.

A bênção dos rebanhos teve então o seu início, após a missa do meio-dia, na Igreja de Sta. Quitéria, em Meca, e dada por um padre super-bem-disposto e muito agradável. Todas as pessoas se juntam no adro da igreja, o padre fica ao centro, em cima do cruzeiro, para poder benzer os animais, racionais e irracionais, como foi explicado pelo próprio.

Assim começou o desfile dos rebanhos: primeiro os caprinos, os ovinos e os cavalos, dando todos três voltas ao cruzeiro, e o padre vai benzendo sempre em todas as voltas dadas. Por fim, desfilarão as crianças, os idosos e o resto do povo presente.

Daí seguimos para o almoço, que foi divino, estava abençoado com toda a certeza, pois foi de comer e chorar por mais.

Depois de tão belo manjar, ainda pudemos visitar o mosteiro de S. Francisco.

Visita excelente.



Arcos de Valdevez e Alto Minho – a crónica



O “curtíssimo” fim-de-semana foi de passeio pela serra, apreciando as paisagens de cortar a respiração, de história, bons manjares, e boa dormida.

Por Maria Angelina

> Era do dia 16 de Junho, 4 horas da tarde, e lá estavam todos (quase todos, os mesmos que há muito aderem a estes passeios/visitas guiadas) aconchegados na curta sombra das poucas árvores, na tentativa de se protegerem do calor e felizes com o reencontro. A chegada a Arcos de Valdevez foi tranquila e à nossa espera estavam o jantar e uma merecida cama fofinha, num quarto de generosas dimensões.

O sábado amanheceu soalheiro, convidativo para a visita à cidade, a caminhar calmamente junto ao rio Vez e pelas ruas estreitas, ouvindo as explicações do nosso habitual e eloquente “guia” Miguel Soromenho. Seguimos depois para o Paço de Giela, monumento propriedade da Câmara Municipal de Arcos de Valdevez, que, após obras de reabilitação, é, desde 2015, um espaço dedicado a acolher diversos eventos públicos.

Chega a hora do almoço com uma agradável surpresa: um almoço no alpendre do Solar do Requeijo, magnífico palacete barroco, objecto de um excelente restauro e que alberga, desde 2022, um hotel de 5 estrelas, contíguo ao nosso. Tudo foi bom, a começar pela simpatia do pessoal

e da qualidade do serviço, passando pelo local superespecial, pela apresentação, pela comida e pelo imprescindível vinho verde, branco ou tinto, em copo ou em malga. Maravilhoso!

A tarde foi de passeio pela serra, apreciando as paisagens de cortar a respiração; e aqui é necessário fazer uma referência especial, com um elogio bem merecido, ao nosso motorista, que conseguiu manter-nos tranquilos para desfrutar das vistas, sem enjoos nem sobressaltos, nas sinuosas, estreitas e íngremes estradas, onde frequentemente suas excelências as vacas se encontravam para conviver e caminhar, como se as estradas fossem só suas!

Visitámos o Santuário de Nossa Senhora da Peneda, local de grande devoção desde o séc. XIII e onde hoje se pode admirar uma monumental ermida edificada no final do séc. XVIII. O nosso destino seguinte foi o impressionante conjunto de Espigueiros do Lindoso, bem conservados, construídos junto à eira entre os séculos XVII e XVIII. E terminámos no Soajo com um bom jantar de carne cachena assada no forno de lenha, que não necessitou de faca para cortar, e, claro, o sempre presente vinho verde.

A encerrar este “curtíssimo” fim-de-semana, o domingo foi de regresso mas não sem antes visitar os jardins do convento de Refoios e ainda a Casa de Sá, propriedade de um amigo do professor Miguel Soromenho, que nos recebeu com muita simpatia; trata-se de uma quinta com um palacete muito característico da região minhota, com belos jardins envolventes. Seguiu-se o almoço de rojões e arroz de sarrabulho, e vinho verde...

A terminar esta nota fica uma palavra de agradecimento àqueles que tudo fizeram para proporcionar a todos nós um fim-de-semana para mais tarde recordar, sem esquecer o bom do pão-de-ló de Soajo. Bem-haja Fátima. Bem-haja Rui Símplicio.

E pronto, após as horas necessárias de viagem, chegámos a Sete-Rios, onde, apressadamente, dada a vontade de voltar a casa, nos despedimos com um ATÉ JÁ.



Em Cartaz



Teatro Maria Matos O Diário de Anne Frank

**De 26 de Julho a 8 de Outubro
(de 23 a 27 de Agosto não há espectáculo)**

**De quarta-feira a sábado às 21.00h;
domingo às 17.00h**

M/12

Depois de uma temporada de 4 meses no Teatro da Trindade/Inatel e com mais de 30 mil espectadores, o espectáculo O Diário de Anne Frank regressa em Julho ao Teatro Maria Matos.

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

[Bilhetes entre 18 e 20 euros](#)

[Mais informações pelo telefone 21 362 16 48](#)



Teatro da Trindade – Sala Estúdio José, o Pai

**De 14 de Setembro a 29 de Outubro
De quarta-feira a domingo às 19.00h
M/16**

As ficções dramáticas sempre se interessaram pelas famílias infelizes, basta lembrar os Átridas. Talvez porque, parafraseando Tolstói, as famílias felizes nada têm de particular, ao passo que cada família infeliz é infeliz à sua maneira. «Crise» e «incomunicação» são palavras-chave para acedermos a José, o Pai, o último capítulo (depois de Maria, a Mãe e de Jesus, o Filho) da trilogia A Sagrada Família, projecto de longo curso de Elmano Sancho. «Há sempre uma violência iminente na família», acredita o dramaturgo, actor e encenador. «Porque é o espaço mais íntimo que temos, e com a intimidade vem o amor, mas também a violência.» José, um actor velho e desempregado, renuncia ao papel de pai, vítima de um mundo que exige novas formas de autoridade. Mas José – para onde convergem as figuras de Deus-Pai e do Diabo – não cede o seu lugar. José, o Pai põe em tensão os arquétipos da cultura patriarcal e as relações entre arte/performance e religião/ritual.

Autoria e encenação: Elmano Sancho

Intérpretes: Djucu Dabó, Isadora Alves, Jorge Pinto e Sílvia Filipe

Cenografia: Samantha Silva

Coprodução: Teatro da Trindade, Loup Solitaire, Casa das Artes de V. N. de Famalicão, Cine-Teatro Louletano, Teatro das Figuras e Teatro Nacional de São João

[Descontos: 10% – maiores de 65 anos, sócios do Inatel e pessoas com deficiência \(e acompanhante\).](#)

[Informações:](#)

[E-mail: bilheteira.trindade@inatel.pt;](mailto:bilheteira.trindade@inatel.pt)
[Telefone: 21 342 00 00](tel:213420000)



Teatro Aberto – Sala Vermelha Um Homem Inofensivo

Estreia em Setembro 2023

Um Homem Inofensivo, de Luís António Coelho, texto vencedor da edição de 2022 do Grande Prémio de Teatro Português, que o Teatro Aberto promove anualmente com a Sociedade Portuguesa de Autores.

Com esta peça, o autor recebeu o prémio pela segunda vez consecutiva – venceu-o primeiro com Não Me Faça Perder Tempo, em 2020, que se estreou no Teatro Aberto em Maio de 2022.

Encenação: Álvaro Correia

Cenário: André Guedes

Intérpretes: Filipe Vargas; Renato Godinho

[Descontos para jovens e seniores.](#)

[Informação na bilheteira.](#)

[Telefone 21 388 00 89](tel:213880089)



Por Pilar Batoréu

[atletismo]

Trail do Empreendedorismo 2023

É uma corrida na natureza. As inscrições (gratuitas) estavam limitadas a 750 participantes, tendo esgotado logo no dia em que foram abertas.

Por António Cardoso

> Foi junto ao Mosteiro de Leça do Balio que foi dado o sinal de partida para a primeira edição do Trail do Empreendedorismo, promovida pelo IAPMEI com a organização técnica da Runporto.

As inscrições (gratuitas) estavam limitadas a 750 participantes, tendo esgotado logo no dia em que foram abertas.

O percurso de 10 km é praticamente



todo feito no “corredor verde” junto do rio Leça com o intuito de pôr à prova a perseverança e a resiliência dos participantes.

A competição encantou os 750 participantes pela paisagem que os rodeava. Com o sinal de partida dado por Marta Pontes, vereadora da Câmara de Matosinhos e Nuno Gonçalves, vogal do IAPMEI, foi com muita motivação e alegria que se preencheram os quilómetros desta prova.

Foi uma manhã diferente, passada junto da natureza e no sentido da promoção do exercício físico para jovens (e menos jovens) e do convívio desportivo.

Na cerimónia de entrega de prémios participaram: Marta Pontes, vereadora da Câmara Municipal de Matosinhos; Nuno Gonçalves, vogal do IAPMEI; Júlio Lourenço, representante da União de Freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões; e Bernardino Alves, presidente da Associação de Atletismo do Porto.

A Corrida da Mulher no Porto

Mais de 19 000 mulheres encheram a cidade do Porto, unidas na luta contra o cancro da mama.

Por Ana Maria

> No dia 21 de Maio começou cedo, às 9.00h, o encontro habitual, no Velásquez, para o pequeno-almoço. O sol começou a impor-se, brilhante e quente, a iluminar a mancha de mulheres que iam chegando às Antas.

Dentre as participantes, 35 mulheres estiveram presentes, em representação do Grupo Desportivo do Banco BPI, numa organização dedicada a apoiar e promover a conscientização sobre o cancro da mama.

Juntamente com o tiro de partida, a animação percorreu todo o percurso. Familiares, amigas e companheiras de

luta fizeram deste evento um dia ainda mais especial, completamente dedicado à mulher.

A solidariedade esteve presente em cada uma das participantes que fizeram parte desta festa do desporto, que tem como principal objectivo a reflexão e a sensibilização pela prevenção pelo e tratamento do cancro da mama.

Além da emoção e da camaradagem vividas durante a corrida, o evento também teve um impacte significativo na angariação de fundos para a luta contra o cancro da mama. Através das inscrições, doações e patrocínios, foi possível angariar 19 173 euros para o IPO-Porto, que serão utilizados para apoiar a investigação, tratamento e apoio a mulheres afectadas pela doença.

Foi uma manhã inesquecível, pela alegria, boa disposição, convívio e também felicidade por ter feito parte da mancha de mulheres a apoiar uma nobre causa.

Fica aqui o convite a todas as mulheres a participarem na próxima!!



[basquetebol]

Não se fez a festa da taça...

Chegou ao fim a época oficial 22/23 para a nossa equipa.

Por João Santos



> Com a derrota nos quartos-de-final da I Taça de Portugal Master, frente à Académica/Oral Studio (actual campeã Master e que, posteriormente, se sagrou vencedora da taça) pusemos o ponto final na presente época desportiva.

Olhando para o quadro de jogos, podemos dizer que nos saiu a “fava” do sorteio, tivemos de disputar o jogo contra a equipa campeã, a jogar em casa, e em datas que condicionaram bastante a disponibilidade de alguns dos nossos atletas.

Apesar de todas as contrariedades, fomos a jogo com a certeza de conseguir trazer um bom resultado e poder fazer a festa da taça. No entanto, essa certeza sofreu um forte revés, pela entrada totalmente “em falso” no jogo.

Um primeiro período para esquecer (ou para lembrar que não se pode repetir), sem que tenhamos conseguido concretizar qualquer cesto, condicionou todo o plano que havíamos idealizado. Na realidade, os primeiros 4 minutos de jogo foram pautados por um desacerto ofensivo pouco habitual, de ambas as equipas,

como espelhava o 0-0 no marcador. No entanto, a equipa da Académica conseguiu, finalmente, encontrar o caminho do cesto, mas infelizmente nós não tivemos o mesmo acerto – e o jogo ficou praticamente sentenciado logo aí.

Se do ponto de vista defensivo a equipa esteve, como é sua imagem, solidária, concentrada e agressiva (conseguindo limitar o ataque da Académica à menor pontuação desta época), a verdade é que, do ponto de vista ofensivo, estivemos muito desacertados.

Executámos, a espaços, boas jogadas e conseguimos criar oportunidades de lançamentos fáceis, mas a bola continuava a não entrar com a regularidade que pretendíamos. Apesar de algum equilíbrio nos parciais do 3.º e do 4.º períodos, com um resultado final de 52-29, voltámos a casa sem vitória (e sem conseguir ouvir o concerto dos Coldplay!!).

Fechada a época, iremos entrar numa fase menos exigente do ponto de vista competitivo, mantendo os treinos semanais e, se possível, intercalando com a realização de alguns jogos-treino.

Aguardamos com expectativa o início da próxima época, onde tentaremos melhorar a posição obtida no campeonato (5.º lugar) e, obviamente, chegar mais longe na Taça de Portugal. <

Grupo Desportivo BPI × RTP



O basquetebol na Semana da Saúde

Por Francisco Barata

> No dia 9 de Maio, integrado na Semana da Saúde do Banco BPI, realizou-se no pavilhão do Boa Hora FC, em Lisboa, um encontro de basquetebol entre as equipas do Grupo Desportivo do Banco BPI, e da RTP.



Foi um encontro amigável, um jogo sem muita história, entre duas equipas que participam no Campeonato de Basquetebol do Inatel, que já se defrontaram em várias ocasiões, que se conhecem bem, e em que o resultado na verdade era o menos importante e podia cair para qualquer um dos lados.

Jogo equilibrado, venceu e bem a formação da RTP. O resultado 34-43 espelha a actuação de ambas as equipas, e o nosso adversário soube ser mais eficaz.

Foi pena que, para além dos jogadores e da equipa técnica, mais ninguém tenha aparecido no apoio à nossa equipa, ou até mesmo só para bater umas bolas.

Parabéns a todos os intervenientes. <

[bowling / fotografia subaquática]

Os três mosqueteiros



Vamos falar de três atletas que, uma vez mais, defenderam muito bem as cores do Grupo Desportivo do Banco BPI. Foi em Maio que teve lugar a final do XVII Campeonato de Bowling do Mais Sindicato.

Por Rui Duque

> Claro que não vamos aqui apresentar um romance histórico escrito pelo francês Alexandre Dumas. Nem tão pouco iremos falar dum senhor chamado D'Artagnan.

Vamos falar de três atletas que, uma vez mais, defenderam muito bem as cores do Grupo Desportivo BPI. Foi em Maio que teve lugar a final do XVII Campeonato de Bowling do Mais Sindicato.

As jornadas de apuramento decorreram nos primeiros meses do ano, nas pistas da Beloura, tendo a final sido marcada para o Bowling das Caldas da Rainha.

O Grupo Desportivo conseguiu ter três atletas seus apurados para a final.

O nível do *bowling* é já muito alto entre os bancários. A disputar a final estavam vários atletas que já representaram Portugal além-fronteiras.

Nada disso intimidou os nossos atletas,



que se apresentaram a um nível muito alto também.

No final, aquando da entrega de prémios, todos os nossos atletas foram distinguidos e mencionados por Mário Rui, o responsável da vertente desportiva do sindicato.

O Rui Duque foi mencionado pela sua colaboração e capacidade de organização; o António Delgadinho foi distinguido como tendo sido o atleta-revelação da final, e o Jorge Teixeira foi distinguido por mais uma brilhante prestação que o levou ao 2.º lugar na classificação geral.

Parabéns a todos...



Fotografia Subaquática – Campeonato Nacional de 2023



A nossa dupla vai integrar a Selecção Nacional que representará Portugal no Campeonato Mundial de Fotografia e Vídeo Subaquático, no próximo Outubro em Varadero – Cuba.

Por Carla Siopa

> Realizou-se em Porto Santo o Campeonato Nacional de Fotografia e Vídeo Subaquático e o II Open Madeira Underwater 2023, organizados pela Associação de Natação da Madeira e pela FPAS – Federação Portuguesa de Actividades Subaquáticas, tendo a nossa dupla, Filomena Sá Pinto (fotógrafa) e Carla Siopa (modelo/assistente) estado presente nestas competições.

As zonas de competição foram a corveta *Pereira d'Eça*, a Pedra da Ginja, o Poio Pequeno e a Pedra do Sol.

As provas decorreram simultaneamente,



mas com diferentes regras, e no total estiveram presentes 55 atletas.

A ilha de Porto Santo presenteou-nos com todo o seu esplendor: tivemos uma temperatura de ar amena, e o mar estava igualmente agradável; a visibilidade, fantástica, como é hábito por aquelas latitudes!

Foi uma semana de trabalho árduo, com muita emoção e resultados muito positivos, pois conquistámos um 1.º lugar na Categoria Criativa no II Open, e um 2.º lugar na Categoria Tema, seguido de um 3.º lugar na Categoria Macro, ambos no Campeonato Nacional.

Soubemos, entretanto, que a nossa dupla foi apurada para integrar a Selecção Nacional, e iremos representar Portugal no Campeonato Mundial de Fotografia e Vídeo Subaquático, que vai realizar-se no próximo mês de Outubro em Varadero – Cuba.

Vamos, com certeza, dar o nosso melhor!



[mergulho]

Batismo e curso de mergulho



Junte a sua família e venha mergulhar connosco em Sesimbra!

Por Pedro Ribeiro

> Vamos ter batismos 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!

Para quem desejar aprofundar mais este desporto, convidamo-lo também a fazer um curso de mergulho.

Os colaboradores do Banco BPI que não sejam sócios do Grupo Desportivo podem aproveitar a campanha de anga-

riação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros), bastando para isso que acessem a «Quero ser sócio» em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencham o formulário, o submetam... e pronto!, já estão a poupar.

Venha conhecer as maravilhas debaixo das límpidas águas de Sesimbra.

Atreva-se. Experimente. <



Realização: Batismo de mergulho – 16 de Setembro

Curso de mergulho: entre 16 e 20 de Setembro

Inscrição até: 2 de Setembro

Ponto de encontro: Cípreia, Dive Club, Clube Naval de Sesimbra, Porto de Abrigo

Hora: 10.00h – Batismo de mergulho e mergulho no mar

Valor:

Batismo no Mar: 100 euros

Mergulho no Mar: 39 euros

Curso de Mergulho: 435 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo:

Batismo no Mar: 65 euros

Mergulho no Mar: 26 euros

Curso de Mergulho: 280 euros

Inscrição inclui: para o Curso de Mergulho, entre 16 e 20 de Setembro num dia à sua escolha, uma aula teórica *on-line*. Após a conclusão da parte teórica, deve agendar 3 aulas práticas para conclusão do curso

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

O pagamento poderá ser efectuado em até: o Curso de Mergulho pode ser pago em 5 (cinco) prestações com início no mês da inscrição. O batismo de mergulho no mar pode ser pago em

2 (duas) prestações com início no mês da inscrição

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_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Cípreia, Dive Club



[mergulho]

Carta de Marinheiro



Aproveitar o Verão com o Tejo por companhia.

Por Pedro Ribeiro

> Esta formação é ideal para quem quer aprender os conceitos de base e iniciar-se no mundo da náutica. Se pretende adquirir um barco ou uma moto de água, para navegação local ou pesca, apenas durante o dia, esta pode ser a solução ideal.

O curso de Marinheiro (3 dias completos mais aulas práticas) e respectivo exame (1,5 horas) são ambos bastante acessíveis.

Os colaboradores do Banco BPI que não sejam sócios do Grupo Desportivo podem aproveitar a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros), bastando para isso que acedam a «Quero ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencham o formulário, o submetam, e pronto!: já estão a poupar. <



Enquadramento:

Para além dos conhecimentos e da aprendizagem fornecidos durante o curso, a carta de marinheiro é a exigência legal em Portugal para exercer o comando e o governo de uma embarcação de recreio. Os limites legais desta carta são 10 milhas náuticas de um porto de abrigo e até 3 milhas da costa de dia, sem limitações de potência e dimensão da embarcação de recreio até 12m. Pode ser tirada a partir dos 16 anos. No entanto, até aos 18 anos as competências vêm limitadas a 6m de comprimento e 30hp (restrição que cai automaticamente com a maioridade).

Estrutura do curso:

O curso de Marinheiro inclui 20 horas teóricas em sala e 10 horas práticas a bordo.

Para obter a sua carta de navegador deve apresentar-se a exame escrito (1 hora) e prático após completar a formação teórica e prática.

Programa:

Esta formação poderá ser feita ao fim-de-semana (domingo entre as 9.30h e as 17.30h), seguida de exame; ou durante a semana (segunda e quarta-feira entre as 19.00h e as 22.30h), seguida de exame.

Inscrição:

Realização: 3 de Setembro (M#8FDS) ou 11 de Setembro (M#7MPN)

Inscrição até: 26 de Agosto

Ponto de encontro: pode optar por duas localizações possíveis, de acordo com a sua conveniência. Na Marina de Oeiras (ao fim-de-semana – domingo) ou na Marina do Parque das Nações (durante a semana em regime pós-laboral).

Hora: conforme programa

Valor: 385 euros (o curso de Marinheiro tem um custo de 250 euros, e o custo do exame e emissão de carta é de 135 euros)

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 320 euros

Inscrição inclui: curso conforme programa

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

O pagamento poderá ser efectuado em até: 4 (quatro) prestações, com início no mês da inscrição

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_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: West Coast – Lisbon Sailing Centre



[jogos de salão / padel]

Maratona de Jogos de Salão 2023



Grandes momentos de competição e de confraternização

Por Luís Remédio

> Depois de um hiato de mais de dois anos, eis que realizámos finalmente os nossos jogos de salão. Foram mais de 20 os participantes que estiveram nas instalações do Grupo Desportivo para protagonizar grandes momentos de confraternização e de muita competição.



Os campeões da noite por modalidade e por equipa:

Dardos

João Cruz, da equipa Hi5.

Snooker

Isidro Lopes da equipa 75s.

Matraquilhos

Equipa Tira-Teimas, de Pedro Ferreira e Roberto Wilson.

No final, apurou-se a pontuação por equipas, e os Tira-Teimas e os Hi5 foram categoricamente os campeões *ex aequo* destes Jogos de Salão, com um total de 33 pts.

Prometemos voltar ainda neste ano!

Não se esqueçam de praticar.



Corporate Padel League *A Bola*



Fase de grupos com bons resultados, o *playoff*... com muita confraternização.

Por Luís Remédio

> Realizou-se mais um Corporate Padel League promovido desta vez pelo jornal *A Bola*, e no qual participaram duas equipas do Grupo Desportivo no W Padel Country Club, em Monsanto.

O torneio foi composto por uma fase de grupos, onde todos jogaram entre si, e por fim realizou-se um *playoff* com todas as equipas, sendo cabeças de série no *playoff* os vencedores da fase de grupos.

As nossas equipas estiveram bem durante a fase de grupos, com resultados bastante satisfatórios; já no *playoff* não fomos tão bem-sucedidos. No entanto, aproveitámos para confraternizar, para nos divertirmos e até dançar, no evento de encerramento.

A frase que ficou de todos os que participaram foi: «Que venham mais eventos como este.»



[padel]

Open da Flor de Laranjeira 2023



Competitiva, divertida e com muita confraternização.

Por Luís Remédio

> E assim foi mais um Open da Flor de Laranjeira, numa tarde de sábado, cheia de padel, competitiva, divertida e com muita confraternização, como se esperava.

A adesão foi o quanto basta o ideal para que fosse possível fazer um torneio numa tarde, e os que estiveram presentes logo deram a entender que não vinham “passar”, mas, sim, para ganhar o torneio.

Houve muita competição, mas também muito *fair-play*, diria mesmo que às vezes até demasiado, mas vamos a resultados e saber quem foram os reis e as rainhas desta fantástica tarde de bom padel:

Masculinos:

Vencedores: Ivan Romero / Luís Remédio

Finalistas: Rui Ribeiro / Tiago Ribeiro

Femininos:

Vencedoras: Clara Domingos / Ana Catarina Silva

Finalistas: Patrícia Castilho / Alexandra Serra



Mistos:

Vencedoras: Clara Domingos / António Trigueiros

Finalistas: Alexandra Serra / Ivan Romero

Em suma, foi um excelente torneio, com muitos bons jogos, e deu para perceber que há evolução do padel no BPI, pois estão a surgir novos jogadores, cujos nomes, em breve, constarão do Livro de Campeões do Grupo Desportivo.

I Torneio de Padel no Porto

É possivelmente uma das modalidades desportivas criadas há menos tempo e com maior popularidade. Há quem diga que surgiu nos anos de 1960, na América do Sul, e que foi depois importada para a Europa.

Por Jorge Sousa



> Há também quem diga que o desporto, tal como o conhecemos, terá sido pensado por um americano nos anos de 1920. A verdade é que em Portugal o desporto massificou-se, e agora não passa despercebido a ninguém, tamanha é a quantidade de novos jogadores.

A competição contempla as categorias de pares femininos, masculinos e mistos.

As inscrições são abertas a todos os associados, familiares e amigos do Grupo Desportivo.

Se não é sócio(a), está a ler esta nossa proposta, gostava de participar e é colaborador(a) do Banco BPI, então vá a «Quero ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o, e pronto! já está a poupar. Aproveite a campanha de angariação de sócios em curso, com oferta das primeiras seis quotas (quota mensal 1,50 euros).

Os vencedores ainda levam prémios in-críveis para casa.

Realização: 21 de Outubro

Inscrição até: 12 de Outubro

Ponto de encontro: Alley Courts, na Zona Industrial do Porto

Hora: 9.00h

Valor: 15 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 5 euros

Inscrição inclui: o torneio de padel e almoço de petiscos

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Deve usar equipamento adequado à modalidade e trazer boa-disposição

Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



[pesca]

XLV Campeonato Interbancário de Pesca de Rio



Chegou ao fim mais uma edição. O David Franco foi o vencedor do seu sector.

Por José Duarte

> Com a realização da terceira, e última prova, na pista do rio Sorraia, em Coruche, chegámos ao fim de mais uma edição do Interbancário de Rio.

Apesar das dificuldades encontradas em todas as provas, os participantes do Grupo Desportivo BPI uma vez mais estiveram em bom nível e conseguimos apurar quatro pescadores para participar na final nacional, a disputar em Setembro.

No plano colectivo, a nossa equipa acabou em terceiro lugar, o que, tendo em conta a forte concorrência, demonstra um bom desempenho.

A última prova, em Coruche, acabou por se revelar mais complicada do que o previsto: a quantidade de peixe pescado foi muito reduzida, e não fosse a colaboração de alguns barbos que habitualmente povoam este local, a maioria dos pescado-



res teria chegado ao fim com as mangas vazias.

Ainda assim, é de realçar a vitória do David, o 2.º lugar do Duarte e o 3.º do Custódio, nos respetivos sectores.

Na classificação final individual, o David Franco acabou em 6.º; o Fernando Custódio, em 7.º; o Carlos Brandão, em 12.º e o Luís Mota, em 13.º lugar, e são estes os pescadores que constituirão a nossa equipa na final nacional e que, pelo nível, pela dedicação e pelo entusiasmo apresentados, vão, com certeza, deixar marca com a sua presença.

Após a prova, realizou-se o tradicional almoço de convívio, com entrega de prémios aos melhores classificados. <

Campeonatos Internos de Pesca da Zona Norte

O Fernando Costa é o campeão em *surfcasting*, e o Campeonato Interno de Mar teve início no dia 15 de Fevereiro na Gafanha da Nazaré, em Aveiro.

Por Jorge Couto

> Terminou o Campeonato Interno de Surfcasting, com o Fernando Costa em primeiro lugar seguido de Mário Santos e David Ventura, em 2.º e 3.º, respectivamente.

As duas primeiras provas decorreram nas praias de Matosinhos, das Pedras do Corgo e da Agudela, e a última prova realizou-se mais a sul, na praia de Silvalde, em Espinho.

O mar batido, habitual na Primavera, não ajudou o peixe a aproximar-se da costa, e as capturas foram fracas. Saíram muitos peixes-aranha, alguns sargos de pequeno porte e uns sarrões e bodiões. Valeu pelas manhãs na praia em contacto com a natureza e o convívio com os colegas.

O Campeonato Interno de Mar teve início no dia 15 de Fevereiro na Gafanha da Nazaré, em Aveiro. Até agora já realizámos cinco provas. Em Vila Chã, Vila do Conde,



A-Ver-o-Mar e Aguçadoura, na Póvoa de Varzim, e a quinta prova na Costa Nova, em Aveiro.

Estão previstas mais três provas para concluir o campeonato, que se realizarão em Outubro e Novembro.

O Mário Santos, o Fernando Costa e o Jorge Couto seguem em 1.º, 2.º e 3.º, respectivamente, mas ainda está tudo em aberto no que diz respeito à classificação final. <

[pesca]

Campeonato Interno de Rio da Zona Norte

Até meados de Outubro concluiremos este campeonato com a realização de mais cinco provas.

Por Jorge Couto

> O Campeonato Interno de Rio tem sido muito disputado em consequência das boas pescarias nas três provas já efectuadas.

Na primeira prova, na Quinta da Boavista, em Ílhavo, saíram muitas carpas de porte médio e algumas de bom porte, para além de muitos híbridos de vários tamanhos, o que fez que todos tenham tido boas capturas.

Na segunda prova fomos pescar trutas numa lagoa em Fafe – um local no meio das montanhas, rodeado por floresta composta por várias espécies nativas, o que torna o local muito aprazível do agrado de todos os colegas... e tem muitas trutas...

A terceira prova foi em Montemor-o-Velho. Nesta zona do Mondego, as espécies piscícolas são mais variadas e

exigem da parte do atleta algumas alterações na tática durante a prova, o que a torna mais interessante.

A classificação neste campeonato está muito equilibrada, com um ligeiro ascendente do Victor Barreto... como habitual. Até meados de Outubro concluiremos este campeonato com a realização de mais cinco provas.



Campeonato Interbancário de Surfcasting do SBC

O Rui Nunes foi apurado para a final nacional graças ao excelente 2.º lugar na classificação geral.

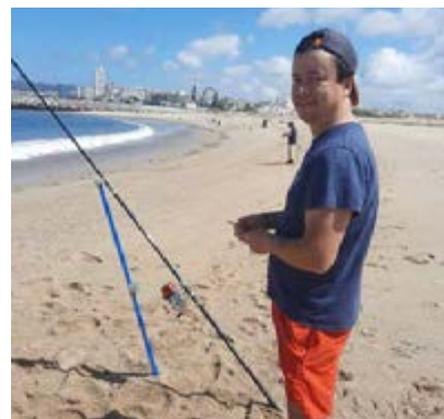
Por Jorge Couto

> Terminou o Campeonato Interbancário de Surfcasting do Sindicato dos Bancários do Centro – SBC, no qual participaram em representação do Grupo Desportivo BPI o Pedro Veiga, o Rui Prata, o Rui Nunes e o Fernando Gaspar.

O Rui Nunes foi apurado para a Final Nacional graças ao excelente 2.º lugar na classificação geral. Parabéns ao Rui e boa pescaria na final.

As duas provas realizaram-se na Figueira da Foz, e se na 1.ª prova esteve um dia de sol com pouco vento, a 2.ª foi bastante atribulada, com chuva, vento e muitas algas, que obrigaram a mudança de praia. O peixe também não foi muito nas duas provas.

No entanto, a moral manteve-se em alta e o convívio compensou; afinal vale mais um mau dia de pesca do que um excelente dia de trabalho.



[pesca]

Campeonato Interbancário de Alto Mar do SBC

Grupo Desportivo BPI brilha no Alto-Mar com Rui Prata, Pedro Veiga e Rui Nunes, em 1.º, 2.º e 3.º lugares respectivamente no Interbancário da Zona Centro.

Por Pedro Veiga

> Os dois primeiros foram apurados para a final nacional.

O *Mola Mola* do mestre Tony foi o barco escolhido para palco da final Regional de Pesca de Alto Mar do SBC, que juntou os aficionados desta modalidade num dia de convívio a bordo. A vasta experiência de mais de 60 anos de mar do mestre e o conhecimento da zona são sempre garantia de um dia bem passado e em segurança.

A pesca embarcada na Nazaré é muito popular e um pólo de atracção de turistas àquela vila para a prática desta modalidade.

Após a saída do porto da Nazaré pelas 8.00h da manhã, a embarcação dirigiu-se para o local eleito para iniciar a prova. O mar apresentava-se com uma ondulação inferior a 1m de SW com céu limpo e sem ameaça de chuva. O vento que se



apresentava fraco do quadrante Norte, tornou-se mais forte à medida que o dia ia avançando; ainda assim, não o suficiente para perturbar a acção de pesca de modo significativo.

Desde cedo se percebeu que o peixe não era abundante e que seria uma prova difícil; também por isso houve necessidade de algumas deslocações para procurar melhores pesqueiros.

Maioritariamente as espécies que melhor entraram ao isco foram as safias, choupas, besugos e garoupa-da-pedra.

No final o mestre Tony presenteou os pescadores com um magnífico arroz de tamboril servido a bordo, que a todos agradou e ajudou a retemperar forças após o dia de pesca.



2.ª Prova do Campeonato Interbancário de Pesca de Rio do SBC

Como nota humorística da prova, o Costa Pinto, em luta com uma “carpa das grandes”, não levou a melhor e acabou por ficar sem a cana, que vagueou na lagoa durante bastante tempo, até desaparecer...

Por Costa Pinto

> Disputou-se no passado dia 20 de Maio a 2.ª prova do Campeonato Interbancário de Pesca Desportiva de Rio, Fase Regional do SBC.

O local escolhido foi uma das lagoas da Boavista, em Ílhavo, com um dia bom para a prática da modalidade, sem o vento que nos dias anteriores tinha ameaçado dificultar a vida aos pescadores.

A equipa do Centro esteve em força, com



5 elementos, não tendo sido muito afortunada com os pesqueiros que por sorteio lhes foram atribuídos (isto é desculpa de pescador...).

No final, e após a pesagem, a classificação ficou assim distribuída:

Rui Prata – 2.º

Costa Pinto – 4.º

José Ferreira – 6.º

Rui Nunes – 7.º

Fernando Gaspar – 8.º

Falta uma jornada, que será disputada na Barragem da Arnóia no dia 16 de Setembro próximo.

Assim, para esta última e decisiva prova, partem os nossos pescadores com a intenção de tudo fazerem para ir à final nacional.

Como nota humorística da prova, o Costa Pinto, em luta com uma “carpa das grandes”, não levou a melhor e acabou por ficar sem a cana, que vagueou na lagoa durante bastante tempo, até desaparecer...

Desta vez o peixe saiu vencedor...



[ténis / tiro aos pratos]

Torneio de Ténis da Primavera 23

Parabéns ao Ivo Francisco, que mais uma vez fez valer o seu excelente ténis, ao vencer o torneio.

Por António Rocha

> Decorreu mais um torneio de ténis de campo no Complexo de Ténis da Maia, e desde já a organização agradece a disponibilidade e o empenho dos atletas, da Direcção do Grupo Desportivo do BPI e ao Complexo de Ténis da Maia, pelo apoio incondicional que nos tem dado.

Para este torneio, o Grupo Desportivo, como é habitual, ofereceu algumas lembranças como prémio de participação a todos os atletas, sendo que a mais relevante, e elogiada por todos, foi a toalha de rosto com o logótipo do Grupo Desportivo.

Embora com algumas ausências de atletas que são habituais participantes, o torneio decorreu dentro de um espírito competitivo bastante saudável, e mais uma vez verificámos a inscrição de jovens, filhos de colegas nossos, que são de grande valia, não só no aspecto competitivo, mas também pela alegria e pela assistência que trazem para ver os jogos.



Quanto ao resultado do torneio, tivemos duas meias-finais bastante competitivas, com os quatro cabeças-de-série, das quais resultaram como finalistas o Ivo Francisco e o Paulo Pinto, sendo que o primeiro destes mais uma vez levou o troféu de vencedor, com o desempenho do seu excelente ténis.

No que concerne ao Quadro B, como havia só 3 atletas, procedeu-se ao modelo de todos contra todos, ganhando o João Batista – que não deu hipótese aos restantes participantes.

Assim, desde já vamos começar a preparar o próximo Torneio de Outono 2023, que irá ser divulgado em tempo oportuno. <

XVI Campeonato Interbancário de Tiro aos Pratos



4.ª Contagem do CIT Mais Sindicato no Campo de Tiro do Pinhal em Algoz. O Jacinto Jordão foi o nosso melhor atirador, na geral.

Por Joaquim Rubira

> Realizou-se a 4.ª e última contagem de 2023, que decorreu no Campo de Tiro do Pinhal em Algoz com muito sol e pouco vento num belo dia de Verão e com umas condições muito boas para a prática da modalidade, com todos os atiradores presentes a mostrar as suas boas aptidões a partir pratos.

Estiveram presentes 46 dos 48 atiradores inscritos pelos vários grupos da banca, e o Grupo Desportivo BPI esteve representado uma vez mais, mas apenas com 2 dos atletas inscritos, sendo o seu melhor atirador o Jacinto Jordão no 21.º lugar com 59 pratos a 12 pratos do vencedor, o Pedro Borrvalho do GD Novo Banco.

Com a realização da 4.ª contagem terminou mais um CIT, e o grande vence-



dor uma vez mais foi o Pedro Borrvalho, sendo o Jacinto Jordão o melhor dos atiradores do BPI, num 21.º lugar em 77 participantes.

Na classificação colectiva ficámos no 6.º lugar.

Para o próximo ano os atiradores do Grupo Desportivo do BPI voltarão a estar presentes e poderão fazer mais e melhor. <

Torneio Interno de Ténis de Mesa, da DAI



O Grupo Desportivo organizou o Torneio Interno de Ténis de Mesa, da DAI, que se realizou em 24 de Junho nas instalações do Sporting Clube Rio Seco.

Por Carlos Galvão

> Os objectivos principais deste evento compreendiam nomeadamente o fomento da modalidade a nível interno do Banco BPI, procurando a adesão de novos sócios e suas famílias à prática do ténis de mesa e o incremento da sã convivência entre eles. Penso que foram amplamente conseguidos a todos os níveis. A competição foi aguerrida, mas com muita camaradagem e alegria. A seguir, o convívio permitiu uma aproximação entre todos, e relevámos a presença de várias famílias com filhos muito jovens que deram a este evento um colorido especial.

Referimos as classificações – geral e só do torneio interno: 1.º GuangXin Cheng, 2.º Tomás Santos, 3.º Gabriel Bocanel, e 4.º Nicole. Destes, o Cheng, o Tomás e a Nicole tinham um nível superior, pelo que o 1.º lugar efectivo do Torneio Interno foi do Gabriel Bocanel, que se revelou uma agradável surpresa; 2.º Carlos Casimiro, 3.º Kátia Teixeira, 4.º José Pinheiro, 5.º Valery Brasnhyy (evoluiu bastante depois de alguns treinos), 6.º João Santos, 7.º Rui Simões, 8.º Paulo Costa, 9.º Carla Esteves (tem um potencial de crescimento muito promissor), 10.º Cláudia Santos (depois de 2 treinos revelou grande aptidão), 11.º Paulo Godinho e 12.º Jaime Coelho (revelou também boa aptidão após apenas um treino).

Agradecemos a presença dos nossos convidados José Reis, do Boa Hora FC, e sua esposa, e do nosso colega Rogério Dias. Na nossa intervenção antes da entrega de prémios e lembranças aos participantes, que fizemos a título individual e

em representação do Presidente do Grupo Desportivo, Osvaldo Silva, salientámos o aparecimento de alguns talentos e muitas promessas entre os participantes (por exemplo: o Gabriel; o Afonso, que não participou no torneio mas tem aparecido nos treinos; o Valery; a Carla e a Leonor, filha do Rui Simões), de tal forma que lançámos o seguinte repto aos presentes:

Vamos criar em Setembro a Academia de Ténis de Mesa do Grupo Desportivo BPI destinada aos colaboradores do BPI e suas famílias, pelo que convidamos todos a participar e a passarem palavra a outros potenciais interessados. Convidámos a representar o Grupo Desportivo o Tomás Santos, o Gabriel Bocanel e o Afonso Jesus. Outros se poderão seguir, assim queiram integrar a Academia em Setembro.

Agradecemos a presença dos nossos convidados e da Direcção do SC Rio Seco na pessoa do Sr. Rijo, que muito nos ajudou no nosso convívio e a colaboração preciosa do nosso Grupo Desportivo, bem como a grande ajuda de João Santos e Kátia Teixeira na divulgação da nossa iniciativa. Aproveitamos para homenagear a Nicole, que representou o Grupo Desportivo durante vários anos, vai regressar a Macau em Agosto e não sabe ainda se volta, pelo facto de ser uma óptima atleta e uma excelente pessoa e que nos vai deixar saudades. Mas vamos esperar que possa regressar e vamos recebê-la de braços abertos.

Por fim, encerramos o evento com a certeza de que agradou a todos, já que o seu semblante assim o demonstrava. <



[viagens city breaks]

Viagens City Breaks

A complementar a proposta de viagens para 2023 o Grupo Desportivo propõe um conjunto de viagens *City Breaks*, que querem continuar a 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_1671468989.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_1671468989.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.

[apartamentos]

Apartamentos

Cabanas de Tavira
– Pedras da Rainha

> **Localização:** junto a Cabanas de Tavira, frente à reserva natural da ria Formosa, próximo da praia de Cabanas. A recepção funciona no Aldeamento Pedras da Rainha em Cabanas, 24 horas por dia.



Apartamentos disponíveis de 1 de Abril a 31 de Outubro



Características:

Apartamentos T1, para 4 pessoas, equipados com frigorífico, fogão, esquentador ou termoacumulador, microondas, ar condicionado e televisão. Piscina para adultos, piscina para crianças e zonas verdes.

Condições:

A limpeza dos apartamentos é feita apenas duas vezes por semana. A lavagem da loiça é da responsabilidade do utente. A mudança de roupa é feita semanalmente ou sempre que mude o utente. Não são permitidos animais nos apartamentos. É necessário apresentar credencial emitida pelo Grupo Desportivo.

Inscrição

A taxa de inscrição é de 36 euros. No período entre 27 de Maio e 23 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 15 de Abril a 27 de Maio, e de 23 de Setembro a 7 de Outubro, alugue por 7 noites e pague só 6, em todos os apartamentos.

Obrigações dos utentes

Os utentes obrigam-se a preservar o equipamento e os utensílios de que dispõem nos apartamentos e a respeitar o regulamento em vigor nas agências imobiliárias. Qualquer anomalia verificada deverá ser em primeiro lugar comunicada à recepção dos apartamentos e posteriormente à Direcção do Grupo Desportivo, caso o entenda. Durante a permanência nos apartamentos, poderá ficar retido na recepção um cartão de identificação. Todos os prejuízos causados nos apartamentos são da exclusiva responsabilidade dos utentes.

Tabela de preços dos apartamentos – 2023

ÉPOCAS E PREÇOS

Baixa	Páscoa	Média/Baixa	Média	Média/Alta	Alta
07/10 a 01/11	01/04 a 15/04	15/04 a 27/05	27/05 a 01/07	01/07 a 08/07	08/07 a 02/09
39 euros	75 euros	23/09 a 07/10	09/09 a 23/09	02/09 a 09/09	160 euros
		75 euros	80 euros	120 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% e 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.

Site: www.quintadamo.com



Ilha Terceira – Açores

Casa Senhora do Mar

Telefone: 91 784 09 57

Localização: Rua Gaspar Gonçalves Machado, n.º 7, Porto Martins – Ribeira Seca, 9700-623 – Ilha Terceira – a 10 minutos da Praia da Vitória, a 15 minutos do aeroporto e a poucos minutos do oceano.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão e oferta do alojamento de duas crianças até 6 anos de idade.



Lousã

Quintal de Além do Ribeiro

Telefone: 239 996 480

Localização: situado a 25 km de Coimbra e a 2 km da Lousã. Inserido numa típica aldeia beirã que proporciona o contacto e a comunhão com a natureza. Perto do rio Ceira.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Medelo – Fafe

Casal da Batoca

Telefone: 91 663 54 66

Localização: situada em Entre Douro e Minho, em Medelo, na linda região de Fafe, inserida no turismo em espaço rural.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Mirandela

Quinta dos Avidagos

Telefone: 96 276 04 03 / 96 605 43 33

Localização: Carvalhal, Avidagos, coordenadas GPS: 41°23'16.4"N / 7°16'37.5"W

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% em relação à melhor tarifa disponível.



Oleiros

S. Torcato Moradal

Telefone: 272 654 008 / 96 443 74 01

Localização: situado entre Lousã e Castelo Branco, próximo de Estreito, em S. Torcato Moradal, concelho de Oleiros.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Peniche – Serra d'el Rei

Quinta do Juncal

Telefone: 262 003 100 / 92 501 70 74

Localização: Peniche – Serra d'El Rei 2510-192 Óbidos

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 10% sobre as tarifas de balcão.



Peso da Régua

Casa Foz do Corgo

Telefone: 91 784 63 54

Localização: Juncal de Cima – Peso da Régua

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 15% sobre a tabela geral, excepto em épocas festivas, Natal e fim de ano. Não é acumulável com outras promoções.

[turismo rural]



Ponte de Lima

Casa de Chandezil

Telefone: 91 839 16 48

Localização: a Casa de Chandezil está situada a cerca de 3km de Ponte de Lima, em Santa Comba.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão.



Santa Vitória – Alentejo

Agro-Turismo do Roxo

Telefone: 284 070 282 / 91 627 89 89

Localização: Herdade Corte Ripais, 7800-732 Santa Vitória

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre o preço de referência (*booking*).



Santiago do Cacém

Monte Xisto Hotel Rural****

Telefone: 269 900 040 / 92 758 64 84

Localização: situada a cerca de 120 km de Lisboa, em vale das Éguas e a 10 minutos de 20 maravilhosas praias

Condições: A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão na época baixa e de 7% na época alta, de 15 de Junho a 15 de Setembro. Os preços de balcão podem ser consultados no *site*, ou directamente com o hotel.



Seia – Carragozela

Refúgio de Corisco

Telefone: 91 997 27 17

Localização: Rua do Corisco, n.º 6 Carragozela, 6270-031 Carragozela.
Coordenadas: Latitude: 40°24'38.85"N Longitude: 7°45'48.78"W

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre a tabela em geral.



Seia

Casa das Tílias

Telefone: 96 400 85 85

Localização: Vila de São Romão, junto a Seia, a principal porta de entrada no Parque Natural da Serra da Estrela.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão.



Seia – Quinta do Crestelo

Aparthotel na Serra da Estrela

Telefone: 96 857 89 21 / 238 320 050

Localização: na serra da Estrela, a cerca de 2 km da cidade de Seia, onde em tempo remoto terá sido um castro, encontramos a Quinta do Crestelo. A morada é Avenida dos Bombeiros Voluntários, 6270-909 Seia.

Condições: desconto de 10% sobre os valores de tabela, excepto épocas festivas (Natal, Fim de Ano, Carnaval e Páscoa).



Seixo da Beira – Serra da Estrela

Casa do Forno da Aldeia

Telefone: 93 231 71 52

Localização: Aldeia de Pedras Ruivas, Seixo da Beira, concelho de Oliveira de Hospital. Apenas a 27 km de Viseu, 20 km de Seia, 2 km das termas de Caldas da Felgueira e 15 km das termas de Alcafache. Para além das acessibilidades rodoviárias (A25, IC12, IP3) existe acesso em comboio, na estação de caminho-de-ferro de Nelas, e ainda em autocarro, central de camionagem também em Nelas. Existe posto de táxi na aldeia.

Condições: desconto de 15% sobre o preço de balcão durante a semana e desconto de 10% ao fim-de-semana.



Sertã – Ermida

Casa do Tio Tenente

Telefone: 274 685 106 / 91 628 45 13

Localização: próxima da serra de Picoto Rainho, a 5 min da praia fluvial O Malhadal

Condições: os associados do Grupo Desportivo dispõem do preço especial de 50 euros por *suíte*.

[turismo rural]



Sintra

Quinta dos Junqueiros

Telefone: 21 928 02 56

Localização: a Quinta dos Junqueiros situa-se entre Cascais e Colares, na Azóia, muito próximo do cabo da Roca, em plena encosta da serra de Sintra.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Vale de Amoreira – Manteigas

Casa Lagar da Alagoa

Telefone: 275 487 024 / 91 868 86 02

Localização: Parque natural da Serra da Estrela.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 15% sobre o preço de balcão durante a semana, desconto de 10% ao fim de semana. Descontos válidos apenas para reservas directas.



Vale de Cambra – Rôge

Traços de Outrora

Telefone: 91 879 56 74 / 91 490 72 48

Localização: aldeia do Trebilhadouro 3730-704 Rôge – Vale de Cambra

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 15% no alojamento.



Vieira do Minho

Casa dos Martinhos

Telefone: 253 656 331

Localização: sair da A3 em Braga e seguir em direcção a Chaves; 27 km depois (Cerdeirinha), virar à direita em direcção à vila de Vieira do Minho, seguir as indicações para a aldeia turística de Agra e manter essa rota até percorrer cerca de 14 km.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de, entre 10% a 20% sobre o preço de balcão.



Vieira do Minho

Quinta de S. Simão

Telefone: 253 668 270 / 93 409 00 77

Localização: sair da A3 em Braga e seguir em direcção a Chaves; 27 km depois (Cerdeirinha), virar à direita em direcção à vila de Vieira do Minho e seguir as indicações da quinta, que se encontra logo a 1 km.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Vila Ruiva – Cuba

Casa do Alto da Eira

Telefone: 284 412 619 / 96 557 99 18

Localização: situada em Albergaria dos Fusos, no concelho de Cuba, próximo da barragem do Alvito.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Vilarinha, Bordeira

Monte da Vilarinha

Telefone: 285 973 218

Localização: siga pela A2 para o Algarve e tome a direcção de Lagos via A22. Saia para Aljezur/ /Sines, na rotunda de Bensafrim e siga pela N120 em direcção a Aljezur. No cruzamento com a N268 vire para Sagres/ /Vila do Bispo. Uma vez na Carrapateira, siga as indicações para a Vilarinha.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto: de 15% na época alta; 20% na época média e 25% na época baixa, sobre o preço de balcão.



Vinhais – Rio de Fornos

Casa do Rebelhe

Telefone: 93 427 70 40

Localização: A Casa do Rebelhe situa-se na pacata aldeia de Rio de Fornos, a cerca de 3 km de Vinhais, a 30 km de Bragança e a 20 km da fronteira de Espanha via Moimenta.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre a tabela geral.

+900

Parceiros

Consulte as nossas parcerias em
<https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=5>



Novos Parceiros:

ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS



> Escola de Dança
 DanceTime
 Matosinhos
 Lisboa
 Tel.: 91 753 40 54



> Clínica In Mind
 Lisboa
 Tel.: 96 475 49 41

ALIMENTAÇÃO



> Davvero
 Lisboa
 Tel.: 91 177 16 10



> Madpizza
 Lisboa
 Tel.: 96 881 47 71



> O Chico da Fruta
 Feijó
 Tel.: 91 257 04 98



> Royale Pão Paixão
 Porto
 Tel.: 93 503 07 72

ARTE E CULTURA



> Marvel Mission
 Lisboa
 Tel.: 93 418 57 68



> Quake - Centro do
 Terramoto de Lisboa
 Lisboa

AUTOMÓVEIS



> GesAuto Repair
 Cascais
 Tel.: 21 096 69 41

DESPORTO



> Lemonfit Padel
 Lisboa
 Tel.: 91 288 95 29

RESTAURAÇÃO



> Lota da Esquina
 Cascais
 Tel.: 96 366 73 94

SAÚDE E BEM-ESTAR



> Angela Cuzmici
 Lisboa
 Tel.: 96 487 82 98



> Instituto André
 Marques
 Porto
 Tel.: 91 547 49 05



> LIFE - Estúdio de Yoga e
 Pilates Clínico
 Póvoa de Varzim
 Tel.: 93 211 78 86



> Safarka Escape Room
 Lisboa
 Tel.: 91 867 33 49



> Vanessa Oliveira Estética
 Porto
 Tel.: 93 042 62 70



> Vanité Beauty Bar
 Lisboa
 Tel.: 96 953 05 57

VESTUÁRIO



> Ducenti
 Matosinhos
 Tel.: 91 665 38 41

VIAGENS E TURISMO



> B travel
 Lisboa
 96 207 92 16



> Grande Hotel Thermas
 Nature & Spa
 São Pedro do Sul
 Tel.: 23 272 33 60

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
pilarbatorreu@
gmail.com

José Almeida

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

Victor Camisão

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

DANÇAS DE SALÃO

Fátima Pereira
tel.: 96 265 40 45
fatima1958pereira@
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

Victor Camisão

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

EQUITACÃO

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

ESPECTÁCULOS

Fátima Pereira
tel.: 96 265 40 45
fatima1958pereira@
hotmail.com

Pilar Batoréu

tel.: 91 710 94 71
pilarbatorreu@
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@bancob-
pi.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.lobes.cardo-
so@bancobpi.pt

JOGOS DE SALÃO

Pedro Ribeiro
tel.: 21 318 13 46
pedro.miguel.ribei-
ro@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@bancob-
pi.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.ribei-
ro@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@bancob-
pi.pt

Nuno Barradas

tel.: 217 206 356
nuno.humberto.bar-
radas@bancobpi.pt

NATAÇÃO

Fátima Pereira
tel.: 96 265 40 45
fatima1958pereira@
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.: 93 502 07 91
rruissimplicio@
sapo.pt

Victor 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.ribei-
ro@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.: 22 608 85 44
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



OSVALDO SILVA

[DIRECTOR]

[a fechar]

O Grupo Desportivo e as vantagens para os sócios

Vai encontrar duas convocatórias: uma, para discutir e deliberar sobre o plano de actividades e orçamento para 2024; e outra, para a Assembleia Geral Eleitoral a realizar em 27 e 28 de Novembro e que tem como objectivo encontrar os novos Órgãos Sociais para o quadriénio 2024/2027.

> O Grupo Desportivo prepara anualmente para os sócios uma quantidade enorme de eventos, e essa é provavelmente a vertente mais importante na relação do Grupo Desportivo com os seus Associados, porque é aí que uns e outro interagem. Independentemente das propostas, o Grupo nunca deixa de fazer o observatório dessas iniciativas, de forma que se perceba como decorrem e qual o grau de satisfação. O Grupo Desportivo tem de fazer e parecer que o fez. São vantagens para os sócios.

Mas outras formas de participação são vantagens e somam vantagens quando utilizamos a rede de parceiros do Grupo Desportivo, mais de 900, em áreas tão diversas como sejam a hotelaria, o imobiliário, a restauração, a saúde, o vestuário, o automóvel... e poderíamos continuar a particularizar. Hoje, por exemplo, o Grupo mantém com a Repsol um acordo, que temos vindo a melhorar, com condições excelentes para os sócios que utilizam o Cartão Frota, do Grupo Desportivo, Cartão de Crédito Solred, da Repsol.

Hoje, com a divulgação cada vez maior dos carros eléctricos, fala-se muito de mobilidade eléctrica, da mobilidade eléctrica, e o Grupo Desportivo está a criar condições para que os sócios possam – os que assim o entendam – aderir ao cartão de

Mobilidade Eléctrica da Repsol em condições em tudo semelhantes ao que temos para os combustíveis fósseis. É mais uma vantagem para os sócios. Na contracapa deste *Associativo*, vai encontrar a multienergia Repsol. Informe-se. Saiba como pedir o Cartão de Mobilidade Eléctrica que lhe permite carregar em toda a Rede Eléctrica Nacional Mobi.E

Ainda é possível encontrar um bom campo de férias para o seu filho(a) a um preço melhorado em relação ao valor de venda ao público em geral. Pode, se quiser umas férias especiais ou diferentes, passar um fim-de-semana, uns dias, num turismo rural à escolha entre os vários parceiros do Grupo Desportivo, ou então utilize uma outra qualquer alternativa: uma viagem curta *city break*, uma viagem desenhada à sua medida, por si. O Verão vai acabar não tarda nada. Não deixe que ele passe por si sem o aproveitar. Olhe que só para 2024 o vai voltar a ter. São vantagens para os sócios.

Neste *Associativo* vai encontrar uma carrada de propostas, o calendário de Visitas Guiadas, os Cursos de Formação Artística, Caminhadas, Cursos de Cozinha, o aniversário do Orfeão, o indispensável observatório das nossas actividades... e foram tantas! Tem muito por onde escolher. Só tem de querer participar na vida do Grupo Desportivo. É para isso que trabalha-

mos todos os dias. Mais uma vez são vantagens para os sócios.

Vai encontrar duas convocatórias: uma, para discutir e deliberar sobre o plano de actividades e orçamento para 2024; e outra, para a Assembleia Geral Eleitoral a realizar em 27 e 28 de Novembro e que tem como objectivo encontrar os novos Órgãos Sociais para o quadriénio 2024/2027. Este processo eleitoral vai estar disponível durante dois dias, pelo que não haverá desculpas para a não participação neste acto importantíssimo para a vida do Grupo Desportivo. Também são vantagens para os sócios.

A conversa vai longa, mas devo confessar que me sinto bem quando nesta página tenho oportunidade de me dirigir aos sócios, lembrar sempre e uma vez mais que são o activo mais precioso do Grupo, que podem e devem interagir com o Grupo, que o Grupo é uma designação, um formato, que sem sócios não tem conteúdo. Vamos lá então participar um bocadinho mais na vida do seu Grupo Desportivo. Nós fazemos a nossa parte – bem, julgamos nós! –; o estimado sócio, por favor, faça a sua. É ainda uma vantagem para os sócios.

Boas Férias para todos, leia o *Associativo*, participe na vida do Grupo Desportivo e, por favor, aceite o meu abraço de amizade.



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

Multienergia Repsol, múltiplas vantagens para si

Descubra tudo o que tem a ganhar ao aderir aos cartões Solred e Mobilidade elétrica.

Vantagens Cartão Solred para associados

-  **Ganhe acesso à maior rede ibérica.**
Cerca de 4.000 estações de serviço - 500 em Portugal.
-  **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./Litro



Vantagens Cartão Repsol Mobilidade Elétrica para associados

-  **Energia 100% renovável.**
-  **Cartão Repsol Mobilidade Elétrica pode ser utilizado em todos os pontos de carregamento de Portugal Continental e Ilhas, da rede Mobi.E.**
-  **Linha de atendimento gratuita, através do 800 226 624. Email de contacto: crc.mobilidade.eletrica.pt@repsol.com**



consulte condições aqui



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 a sua ficha de sócio, disponível no nosso site, em impressos.