

associativo

REVISTA DO GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI



[n.º 57 | Novembro
Janeiro
2019 | Trimestral | Distribuição
Gratuita | www.gdbpi.pt]

p. 09

O circo de Natal
do Banco BPI



p. 10

Entrega
das prendas
de Natal

p. 12

Jantar de Natal
no Sheraton
Porto Hotel & Spa

p. 14

Rally-Paper
na Nazaré

p. 29

BTT e estrada,
em Sintra

p. 33

Calendário
de Viagens
2019

Nenhum cartão lhe dá mais do que o do **GRUPO DESPORTIVO**



Adira ao Cartão SOLRED e beneficie de ainda mais vantagens:

- **Crédito médio de 30 dias, sem qualquer custo;**
- **Acesso à maior rede ibérica de postos de combustível – mais de 4000 postos de abastecimento.**
A segunda rede a nível nacional: cerca de 420 postos.
Forte presença nos Açores e na Madeira;
- **Cartão isento de anuidade;**
- **Desconto de 0,070 euros/litro, na aquisição de combustíveis simples REPSOL em Portugal;**
- **Desconto de 0,090 euros/litro, na aquisição de combustíveis aditivados REPSOL em Portugal;**
- **Desconto de 0,012 euros/litro, na aquisição de combustíveis REPSOL em Espanha;**
- **Produtos de qualidade – aditivos incorporados que garantem melhor performance das viaturas;**
- **Crédito na lavagem e na aquisição de óleos em qualquer posto REPSOL aderente;**
- **Acesso 24 horas por dia, ao terminal exterior nos postos de abastecimento REPSOL;**
- **Pagamento de portagens (acrescendo comissão de 3% + IVA), com possibilidade de associação à Via Verde;**
- **Gestão de *plafonds* à medida – só consome até onde quiser, em cada mês;**
- **Emissão de talão em cada pagamento, com discriminação de: número do cartão, local, data e hora de aquisição, tipo de combustível adquirido, quantidade e valor;**
- **Linha de atendimento 24 horas, no caso de roubo ou extravio de cartão ligue 800 207 831.**

Estas condições **não são acumuláveis com eventuais promoções** nos postos de abastecimento.
Nas transações prevalecerá o desconto superior porque o sistema REPSOL está preparado para fazer **"the best of"**.

O valor das despesas efectuadas com o Cartão SOLRED 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 ficha de sócio, disponível no nosso *site* na internet, em <impressos>.



[editorial]

2018 está no fim

Já viu que o número desta revista é o 57. Quem diria?
É muito número sempre com o intuito de levar informação
ao Associado.

**JOÃO SAMPAIO**

[DIRECTOR]

➤ E 2019 está cada vez mais perto.

Devem estar lembrados de que no último Editorial referia que – *No meio da dificuldade encontra-se a oportunidade*. Era disto que vos queria falar. Em tempos, verificámos que a informação não chegava aos Associados. O que fazer? Houve quem pensasse numa revista, e auscultadas diversas pessoas do Banco, todas diziam que era um projecto para meia dúzia de revistas, dado que não existiam associações do género da nossa com estrutura para publicar uma revista. O certo é que ainda cá estamos e com uma certeza: com o contributo, maior ou menor, de cada um é possível. O que no início parecia uma *dificuldade* enorme foi a *oportunidade* que tivemos para conseguir divulgar o Grupo Desportivo aos Associados. Neste caminho não posso deixar de referir a dedicação de um amigo (ele sabe a quem me refiro) a esta revista, que com as suas características pessoais, as suas competên-

cias e aquela maneira especial de fazer as coisas, permite que hoje ainda estejamos em presença de mais um número desta revista.

Indo para o conteúdo da revista, 48 páginas, saliento alguns eventos a realizar:

- A Festa de Natal para os Colaboradores do Banco BPI – circo e brinquedos. Leia com atenção as páginas 9, 10 e 11. Se tiver dúvidas contacte-nos.
- No próximo dia 23 de Novembro, pelas 17.30 horas, no Porto, a Assembleia Geral Ordinária, para apresentação do Orçamento e Plano de Atividades para o ano de 2019. Não se esqueça de aparecer. A sua presença é importante.
- A realização de diversos eventos que não pode perder, nomeadamente o Jantar de Natal e a Passagem do Ano. 2019 está tão perto.

Para todos um Feliz Natal e que 2019 vos corra bem. ➤

ÍNDICE

EDITORIAL 03

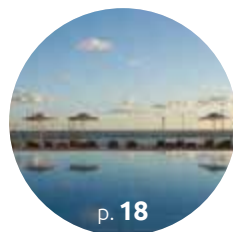
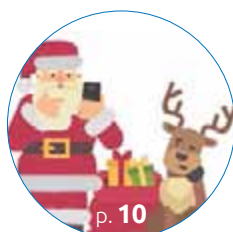
CALENDÁRIO 05

VIDA ASSOCIATIVA 06

- 06 À conversa com Sofia Santos
- 08 Regulamento Geral de Protecção de Dados
- 09 O circo de Natal do Banco BPI
- 10 Entrega das prendas de Natal
- 11 Lista de Brinquedos
- 12 Jantar de Natal no Sheraton Porto Hotel & Spa
- 13 Crónica da viagem aos Balcãs
- 14 Rally-Paper na Nazaré
- 15 Em S. Tomé a vida é devagar, devagarinho ou leve... leve...
- 16 Via Ferrovia pelo Alto Douro
- 17 Encontro de reformados na Galiza
- 18 Réveillon em Olhão
- 19 Réveillon no Palácio da Lousã Boutique Hotel****
- 20 Vinhos medalhados. Segredos bem guardados.

CULTURA 22

- 22 Creme de abóbora, beterraba e gengibre
- 23 Templo Hindu de Lisboa
- 23 Museu da Música Mecânica e Rota dos Vinhos
- 24 XIV Aniversário do Orfeão Portuscale
- 24 Trilho da Água
- 25 Em Cartaz



DESPORTO 26

- 26 Corrida do Porto de Leixões
- 26 Eram 3000 a correr e a caminhar
- 27 Meia-Maratona do Porto
- 27 Vitalis Kids
- 28 Basquetebol no início de época
- 28 No Basquetebol precisa-se de gente jovem
- 29 É como andar de bicicleta
- 29 BTT e estrada, em Sintra
- 30 O futsal está de volta
- 30 Open da Flor de Laranjeira
- 31 BPI em destaque na final nacional de Mar
- 31 Grupo Desportivo em alta, no Interbancário de Surfcasting
- 32 Torneio Interno de Ténis de Mesa

FÉRIAS E VIAGENS 33

- 33 Calendário de Viagens 2017
- 34 Marrocos 2019
- 36 Viagens City Breaks
- 40 Hotéis
- 41 Turismo rural

PARCEIROS 44

CONTACTOS 45

A FECHAR 46



PRINCIPAIS CADERNOS

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

FICHA TÉCNICA

Propriedade: Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI
N.º de Contribuinte: 505 065 681

Director: Osvaldo Silva

Grafismo: Nuno Costa

Revisão: Luís Alho

Secretariado: Elsa Teixeira

Colaboradores desta Edição:

Alberto Matos, António Amaro, António Pires, António Rosa, António Vale (fotografia), Carlos Galvão, Direcção Nacional, Elisabete Oliveira, Emília Maia, Fátima Pereira, Fernando Barnabé, Francisco Barata, Francisco Ribeiro, João Pedro, João Sampaio, José Duarte, Luís Remédio, Manuel Correia, Maria Silva, Maria Valério, Marta Rente, Miguel Chaves, Osvaldo Silva, Paula Sousa, Paulo Fidalgo, Pedro Ferreira, Pedro Neves, Pilar Batoréu, Ricardo Oliveira, Rui Duque, Rui Simplício

Imagem da Capa: O circo de Natal do Banco BPI

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: 12 500 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

> Só pode pedir os **bilhetes para o Circo de Natal do Banco BPI até ao dia 3 de Dezembro** e obrigatoriamente através da sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt/>

> Novembro > Dezembro

09

Torneio de Ténis do Outono no Complexo Desportivo da Maia

10

S. Martinho na aldeia do Meco

11

Meia-Maratona da Nazaré

17

Torneio Interno de Ténis de Mesa, no Pavilhão Desportivo Municipal de Mafra

18

Visita guiada à Sinagoga de Lisboa

25

Caminhada de Xabregas ao Beato

02

Meia-Maratona dos Descobrimentos

03

Início do envio das prendas para os balcões

03

Data-limite para requisitar os bilhetes para o Circo de Natal do Banco BPI

08

59.ª Volta a Paranhos

08

Visita guiada ao Museu da Farmácia e Igreja dos Paulistas

09

Caminhada por Alfama e Castelo

09

Grande Prémio de Natal

10 a 14

Entrega das prendas de Natal dos filhos dos colaboradores do Banco BPI nos Serviços Centrais

14

Jantar de Natal no Sheraton Porto Hotel & Spa

15

Circo de Natal do Banco BPI no Parque das Nações, em Lisboa, às 9h e às 11h

15

Circo de Natal do Banco BPI no Coliseu do Porto, às 10h e às 14.30h

17

Eventuais trocas de prendas por outras, de escalão imediatamente superior ou inferior, excepto nos escalões de 9 a 12 anos, onde não são aceites trocas

29

S. Silvestre de Lisboa

29

Réveillon em Olhão no Hotel Real Marina*****

30

S. Silvestre do Porto

30

Réveillon no Palácio da Lousã Boutique Hotel *****

> Janeiro

13

BTT e estrada, em Sintra

19

Visita guiada ao Templo Hindu de Lisboa

> Fevereiro

16

Visita guiada ao Museu da Música Mecânica e Rota dos Vinhos

[entrevista]



À conversa com Sofia Santos

Licenciada em Economia na Universidade Nova de Lisboa, trabalha na Direcção Financeira do BPI desde 2001. É atleta de uma modalidade olímpica pouco divulgada: tiro de precisão com carabina.

Por Rui Duque

> Campeã nacional 17 vezes em 5 disciplinas distintas, participação em 2 campeonatos do mundo, 9 da Europa, 4 taças do mundo, entre dezenas de outras provas internacionais. Prémio Stromp 2008 de melhor atleta do ano pelo Sporting Clube de Portugal. É este o palmarés de Sofia Santos enquanto atiradora.

Porque é sócia do Grupo Desportivo, por tudo aquilo que acabámos de escrever, e por um sem-número de outras razões, entendemos que seria interessante partilhar com os sócios algo mais sobre a forma de pensar e de agir de Sofia Santos. Depois desta conversa, vamos certamente ficar a conhecê-la um pouco melhor.

GD: Como é que se começa a praticar uma modalidade tão invulgar, em Portugal?

É uma boa pergunta porque de facto no tiro encontram-se com mais frequência familiares de atiradores ou mesmo militares, o que não é o meu caso. No Verão de 1999 estava de férias na região Oeste, e numa festa popular, desafiada por amigos, experimentei fazer tiro. A minha aptidão revelou-se acima da média, e um atirador federado presente

convidou-me para ir a um clube experimentar a modalidade.

GD: Como é que se parte de uma festa popular e se chega até ao campeonato do mundo?

O tiro exige trabalho e muita persistência, e só quem sabe esperar, quem treina, quem acredita, quem sabe cair e levantar-se é que consegue chegar ao topo. É um desporto que requer paciência, horas de treino técnico, horas de treino físico e também preparação psicológica. É um desporto de detalhes. Durante muitos anos treinei 3 a 4 vezes por semana, além das provas ao fim de semana. A minha primeira internacionalização ocorreu só em 2006 e o 1.º campeonato do mundo veio só em 2010.

GD: Qual a sua maior conquista na modalidade?

O tiro já me deu muitas alegrias, muitas medalhas, alguns amigos. Já competi ao lado de campeões olímpicos, mas atrevo-me a revelar que uma das maiores conquistas veio antes sequer de sonhar ser uma atleta internacional. Em 2001, quando fui entrevistada para a Direcção Financeira do Banco, a prática do tiro no meu currículo transmitiu a ideia de que eu tinha condição de controlar as emoções em momentos de maior stress, que tanto se vivem na actividade de *trading*, para a qual acabei por ser recrutada. Posso, portanto, dizer que a maior conquista que o tiro já me deu foi a possibilidade de trabalhar numa área que ainda hoje me apaixona: os mercados financeiros.

GD: Para quando os Jogos Olímpicos?

É certamente o sonho de qualquer desportista. No caso do tiro, para obter um lugar nos Jogos Olímpicos seria neces-



GD: O que queria ser quando era pequena?

Arqueóloga subaquática

GD: O que quer ser quando for velhinha?

Activa

GD: Qual a sua viagem de sonho?

De mochila às costas.

GD: O que lamenta?

Só o que não fiz.

GD: Do que gosta muito?

De viver.

GD: O que detesta?

Injustiças

GD: A sorte somos nós que a fazemos?

Um terço de trabalho, um terço de pensamento positivo e um terço é sorte mesmo.

GD: Quem é o seu escritor de eleição?

Isabel Allende

GD: Qual o seu prato favorito?

Lasanha

GD: O que traz a idade?

Experiência e responsabilidade

GD: Na vida qual é a regra do jogo?

Vencer

GD: Primavera ou Verão?

Primavera

GD: *Sprint* ou maratona?

Maratona

GD: Tóquio ou Nova Iorque?

Tóquio



GD: Filme ou livro?

Livro

GD: Praia ou campo?

Praia

GD: Comédia ou drama?

Drama

GD: Romance ou ficção científica?

Romance

GD: Limonada ou caipirinha?

Caipirinha

GD: Grupo Desportivo?

Dinâmico



sário posicionar-me nos quatro primeiros lugares de uma competição internacional de relevo nos dois anos que antecedem os Jogos. Habitualmente esses lugares são conquistados por atletas profissionais, que treinam o mesmo número de horas que eu trabalho diariamente no Banco. É difícil superá-los.

GD: Quem é o seu ídolo?

Não tenho ídolos. Apenas sigo os bons exemplos.

Cartão de Crédito REPSOL

- 9 cêntimos de desconto em combustíveis aditivados
- 7 cêntimos de desconto em combustíveis não aditivados
- 1,2 cêntimos de desconto na aquisição de combustíveis em Espanha

Consulte os seus movimentos, na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>, no menu superior da página de entrada, em Repsol.



Regulamento Geral de Protecção de Dados

Desde 25 de Maio que por força de uma disposição comunitária entrou em vigor o Regulamento Geral de Protecção de Dados.

Por Direcção Nacional

> O Grupo Desportivo sempre garantiu a segurança de informação e a privacidade de dados dos seus associados e agora naturalmente vai continuar a fazê-lo dando cumprimento e execução aos direitos e deveres decorrentes do Regulamento Geral de Protecção de Dados, aplicado a partir de 25 de Maio de 2018.

Neste sentido procurámos adequar os nossos procedimentos disponibilizando toda a informação relativa ao tratamento de dados efectuado, aos fundamentos e finalidades desses tratamentos, as informações, de contacto do responsável pelo tratamento e sobretudo os direitos que assistem aos associados.

Com o objectivo de dar seguimento à regulamentação europeia e manter a prestação dos serviços e actividades do interesse de cada associado e do seu agregado, vimos por este meio solicitar a colaboração e compreensão de todos na leitura da política de protecção de dados, e, querendo, na consequente autorização expressa e assentimento do actual trata-

mento efectuado aos dados pessoais dos associados. Só assim poderão os mesmos continuar a usufruir de promoções, campanhas de *marketing* e eventos, do seu interesse ou do seu agregado.

Caso pretenda actualizar os seus dados pessoais ou os seus interesses, poderá fazê-lo acedendo à sua área pessoal em: <https://secretaria.gdbpi.pt/>, site seguro.

Aí pode fazer o *download* da política completa no *link* indicado, ler, imprimir, assinar e devolver ou simplesmente clicar em «Li e Aceito».

Em caso de dúvida deve contactar a Secretaria do Grupo Desportivo.

São várias e diversas as oportunidades que criámos para que os associados de forma simples, directa, descomplicada e rápida possam registar a sua vontade. Não deixe de o fazer. Os seus dados são usados exclusivamente para o contactar para as actividades e vantagens que o Grupo Desportivo lhe propõe e oferece.

Os seus dados estão seguros connosco. Pode estar tranquilo.



O circo de Natal do Banco BPI

O circo é uma festa do Banco BPI. No dia do espectáculo faça-se acompanhar do seu cartão de colaborador do Banco BPI no activo ou reformado, ou, em alternativa, do cartão de sócio do Grupo Desportivo. Por favor respeite o nosso trabalho.

Por Direcção Nacional



> O espectáculo de circo faz parte da Festa de Natal do Banco BPI e vai realizar-se no Coliseu do Porto e no Circo Cardinalli, em Lisboa. Quanto aos programas, sabemos que vamos poder contar com uma selecção de artistas que muito bem interpretam a tradição circense: trapezistas, acrobatas, palhaços e ilusionistas, de referência internacional, de elevada qualidade; alguns números vêm directamente do festival de circo do Mónaco, a que se juntam alguns animais, desde sempre ligados ao espectáculo.

Temos procurado corresponder à confiança da Exma. Administração do Banco BPI produzindo um trabalho que proporcione a todos os colaboradores no activo e aos reformados uma Festa de Natal com qualidade, mas descomplicada.

Para que a logística da Festa de Natal seja fluida e possamos disponibilizar todos os bilhetes pedidos, solicitamos a todos os colaboradores do Banco BPI que requisitem apenas os bilhetes indispensáveis ao seu agregado familiar, atempadamente, dentro do prazo que informamos.



Para pedir os bilhetes:

1.º – Todos os colaboradores do Banco BPI estão registados na plataforma informática do Grupo Desportivo, neste particular mesmo os que não são sócios e possuem uma *password* que lhes permite aceder à sua área pessoal no endereço <https://secretaria.gdbpi.pt>.

2.º – Mas se não souber a *password* ou não estiver registado, então contacte a Secretaria do Grupo Desportivo e siga o pro-



cedimento que lhe for indicado para obter uma nova *password*.

3.º – A requisição de ingressos para

o circo só pode ser feita exclusivamente através da plataforma do Grupo Desportivo, na área pessoal de cada colaborador, devendo ser preenchidos todos os dados que são solicitados. **Não há outra forma**, e deve aproveitar para actualizar os seus dados, incluindo o código de correspondência, se ainda não o tiver feito.



4.º – Todos os colaboradores do Banco BPI no activo têm acesso à plataforma do Grupo Desportivo

através da intranet do Banco BPI.

5.º – Todos os que não tiverem acesso à Internet devem contactar a Secretaria do Grupo Desportivo e autorizar o tratamento dos seus dados pessoais, em face do novo Regulamento Geral de Protecção de Dados.

6.º – Os pedidos de ingressos devem ser efectuados até ao dia 3 de Dezembro, inclusive. Após esta data, é feita a sua distribuição.

7.º – Todos os colaboradores que tenham solicitado bilhetes vão receber uma carta certificada do Grupo Desportivo a validar o número de ingressos que lhes foram atribuídos, que deverá ser entregue na entrada, acompanhada da exibição do cartão de colaborador do Banco BPI, no activo ou reformado, ou, em alternativa, do cartão de sócio do Grupo Desportivo.

8.º – No dia do espectáculo faça-se acompanhar do seu cartão de colaborador do Banco BPI ou do Grupo Desportivo. Evite situações embaraçosas. Por favor respeite o trabalho do Grupo Desportivo.



DATA	CIRCO	LOCAL	1.ª SESSÃO	2.ª SESSÃO
15 de Dezembro	Coliseu	Porto: Rua de Passos Manuel, 137	10.00h	14.30h
15 de Dezembro	Circo Cardinalli	Lisboa: Parque das Nações, junto ao rio Trancão	09.00h	11.00h



Entrega das prendas de Natal

O Grupo Desportivo tem a seu cargo a organização e a logística da Festa de Natal do Banco BPI. Por favor saiba onde, como e quando pode proceder ao levantamento das prendas, e fique ainda a saber quais as regras que deve seguir.

Por Direcção Nacional



> Como receber as prendas de Natal

Para que a entrega das prendas dos filhos dos colaboradores do Banco BPI, com idades até 12 anos, possa ser feita, deve registar ou assegurar-se de que o seu filho está registado na base de dados do Grupo Desportivo. Se não o fizer, não vamos estar a contar com a prenda para o seu filho. Se já o fez, salte o parágrafo seguinte.



Como registar o seu filho

Seja ou não sócio do Grupo Desportivo, deve registar o seu filho na nossa base de dados.

Os elementos necessários para o registo são os seguintes: número de sócio (número mecanográfico, quando não for sócio), data de nascimento (aaaa.mm.dd) e nome completo do filho. Faça-o na sua área pessoal se for sócio do Grupo Desportivo; se não for, contacte a Secretaria.



Actualização do local de trabalho

Se mudou de local de trabalho, não se esqueça de comunicar essa alteração junto do Grupo Desportivo, para evitar que o brinquedo do seu filho seja enviado para um local que já não seja o seu, porque

isso significa custos e trabalho acrescidos e desnecessários. Faça a actualização na sua área pessoal ou, se não for sócio, contacte a Secretaria.

Fazer-se sócio do Grupo Desportivo

Se ainda não é sócio do Grupo Desportivo é porque provavelmente se esqueceu, ou até julgava que era, ou não tem tido tempo para o fazer, mas saiba que está sempre a tempo de se inscrever, e pode até aproveitar agora a oportunidade para se associar. Verifique as vantagens. Estamos à sua espera.



Pedir os bilhetes do circo

O Grupo Desportivo tem todos os colaboradores do Banco BPI registados na sua plataforma informática, e utilizando a *password* que lhe enviámos pode entrar na nossa página e – na sua área pessoal – requisitar os bilhetes para o circo de Natal bem como actualizar os seus dados. Queremos crer em que o próximo passo será fazer-se sócia(o) e passar a beneficiar das vantagens que lhe oferecemos.



Levantamento dos brinquedos

Recomendamos a todos os colaboradores do Banco BPI que procedam ao levantamento das prendas a que os seus filhos têm direito, dentro dos prazos indicados, porque após essa data não é possível garantir a existência da prenda adequada.

No dia 17 de Dezembro, em Lisboa e no Porto, caso haja brinquedos disponíveis, poderão fazer-se trocas por outros, de escalão etário imediatamente inferior ou superior, excepto nos escalões de 9 a 12 anos, onde não são permitidas trocas.

Por favor respeite o trabalho do Grupo Desportivo.



UNIDADES

LOCAL DE ENTREGA

DIAS

HORÁRIO

Serviços Centrais do BPI

Rua do Almirante Barroso, 32-r/c

10 a 14 de Dezembro

Das 12.00h às 14.00h,

Banco Português de Investimento

Porto: Rua de Sá da Bandeira, 70-1.º

e das 16.00h às 18.30h

Participadas

Balcões

Envio via EMS ou equivalente

Lista de Brinquedos

Por Direcção Nacional



0 M/F
Mobile de Passeio
Fisher Price



1 M/F
Leitor de Música
Fisher Price



2 M/F
Microfone Fisher Price



3 M/F
Caneta interactiva Quizzy



4 M/F
Conector Quiz



5 M
Magnetic Mickey



5 F
Magnetic Minnie



6 M/F
A volta ao Mundo
+ Saco + Livro



7 M
Jogo Knex



7 F
Mala de Pinturas



8 M/F
Por Portugal



9 M/F
Headphones com
Bluetooth Led



10 M/F
Coluna Bluetooth
Super Power



11 M/F
Sport Action Camera
1080p



12 M/F
Drone 2.4 r/c

Jantar de Natal no Sheraton Porto Hotel & Spa



Uma vez mais o Grupo Desportivo vai realizar para todos os seus associados, nesta quadra natalícia, o Jantar de Natal.

Por Francisco Ribeiro

> À semelhança do ano anterior o Grupo Desportivo decidiu uma vez mais fazê-lo na área do Grande Porto e escolheu para a realização do evento o Sheraton Porto Hotel & Spa, na Avenida da Boavista.

Pensamos que o local escolhido é adequado à importância do evento e será do vosso agrado. Contamos com a vossa presença para abrilhantar esta iniciativa e em conjunto confraternizarmos com espírito natalício, entre amigos e cole-

Realização: 14 de Dezembro
Inscrição até: 30 de Novembro
Ponto de encontro: Sheraton Porto Hotel & Spa – Avenida da Boavista
Hora: 20.00h
Valor: 40 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 30 euros
Inscrição inclui: jantar-*buffet* de Natal, música ao vivo para dançar e estacionamento no hotel
Inscrição não inclui: extras de carácter particular
O pagamento poderá ser efectuado em até: 2 (duas) prestações, com início no mês da inscrição
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Número mínimo de 50 participantes; estacionamento do hotel é oferta do Grupo Desportivo
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

gas, muitos dos quais revemos só nestas ocasiões.

Inscreva-se e venha a este jantar, com o Grupo Desportivo, confraternizar e rever velhos amigos.



Biblioteca em Lisboa e no Porto

A Biblioteca do Grupo Desportivo já está disponível para consulta na página do Grupo, no menu superior ou no rodapé.

Todos os livros disponíveis podem já ser requisitados e entregues ao Associado, presencialmente no Grupo ou em qualquer balcão ou serviço à escolha. Contacte o Grupo Desportivo. Em breve vai poder fazê-lo *on-line*.

www.gdbpi.pt

 **BPI**
GRUPO DESPORTIVO

Crónica da viagem aos Balcãs

Bem cedinho no aeroporto da Portela juntou-se o grupo, alguns já *habitués* doutras viagens. A organização foi da Tryvel, e fomos acompanhados pelo simpático e excelente profissional Rui André, sempre disponível e atencioso com todos. O grupo de pessoas – todas elas simpáticas, conviviais e organizadas – contribuiu para uma óptima viagem.

Por Maria Valério



> A viagem começou pelo local certo: saímos de Lisboa e chegámos a Belgrado à hora de almoço. A acompanhar-nos, uma guia local com um espanhol impecável, com um grande sentido patriótico.

As visitas foram de certo modo influenciadas pelo esplendor do passado, e talvez a mais interessante tenha sido a do maior templo ortodoxo da Europa, recentemente recuperado, com belos ícones, imponentes lustres esplendorosos e interiores cobertos a folha de ouro. Ainda em Belgrado assistimos durante o jantar a um interessante espectáculo de folclore.

Pela sua situação geográfica, foram, durante séculos, invadidos e dominados por Romanos, Otomanos, Austríacos, Gregos e Eslavos, e por isso encontramos aqui lado a lado igrejas ortodoxas, sinagogas, templos católicos e templos islâmicos.

Ainda na Sérvia, visitámos as cidades de Sremski Karlovic e Novi Sad, esta localizada nas margens do Danúbio, e pernoitámos em Banja Luka.

Seguimos daqui para Sarajevo, já na Bósnia-Herzegovina, onde almoçámos num restaurante junto ao rio, e em seguida fomos visitar o Túnel da Esperança, com 800 metros, construído em apenas 4 meses e por onde passavam mantimentos básicos, armas e combustível, durante o conflito que assolou a região. Por vários jardins espalhados pela cidade vêem-se milhares de túmulos, e apesar de estar toda reconstruída ainda há algumas ruínas no centro, intencionalmente preservadas para memória futura.

Continuámos depois para Mostar, cidade fundada pelos Turcos, ponto de encontro das culturas ocidental e oriental, classifi-



cada como Património Mundial da Unesco, destacando-se a ponte velha sobre o rio Nerevta, que une duas torres medievais. Encontramos nesta ponte os mergulhadores da Cliff Diving da Red Bull, que se preparavam para dar mais um espectáculo de saltos para o rio.

Saímos da Sérvia para Trebinge, no Montenegro, onde almoçámos junto a uma bela praça com plátanos centenários. Continuámos para Cetinge, com visita da cidade e do Museu do Rei Nicolau I. Seguimos viagem para Budva, cidade costeira capital do turismo montenegrino, com uma intensa vida nocturna, com belas praias, e continuámos para Kotor, também património mundial, localizada na base da montanha com muralhas e fortificações muito bem conservadas. Visitámos a Cidade Velha e almoçámos aí num restaurante.

Prosseguimos para Dubrovnik para o hotel localizado num jardim em frente ao mar Adriático, onde ficámos por duas noites. Visitámos a Cidade Velha, o Mosteiro Franciscano, com a farmácia mais antiga da Europa, a Catedral e o Palácio do Reitor. À noite jantámos em restaurante fora de Dubrovnik, com música e danças folclóricas, com a participação de elementos do grupo que tiveram a oportunidade de demonstrar as suas habilidades de dançarinos.

Foram dias de óptimo convívio entre todos; ficámos instalados em bons hotéis, o percurso da viagem foi bem escolhido, com bons guias locais, e no final da viagem poder-se-ia ter ficado pelo menos mais 2 ou 3 dias na Croácia em Dubrovnik, onde o hotel bem localizado na margem do mar Adriático permitiu que nos banhássemos nas suas cálidas e transparentes águas. Foi pena não podermos.

Tenho de referir que todas (e já são algumas) as viagens organizadas pelo Grupo Desportivo têm sido óptimas.



Rally-Paper na Nazaré

Cenário de Kubrik e Cartier-Bresson, a mítica vila da Nazaré vai receber a edição de 2019 do Rally-Paper do Grupo Desportivo, como já vai sendo do conhecimento geral.

Por João Pedro

> Nazaré, onde já não encontraremos as garridas camisas de flanela aos quadradinhos e as rodadas sete saias que desde o século XVIII enchiam de cor as suas tantas vezes enlutadas praias; assim como não encontraremos os seus barcos piscatórios (rompedores de gigantescas ondas, que hoje, quais canhões, são o júbilo de Gabeira e MacNamara), ou ainda o gado, que esses barcos puxava para terra.

No cimo da escarpa está o Sítio, aquele lugar que mística e panoramicamente nos deslumbra.

Agora que já não existem as juntas de bois que várias gerações cavalgaram para lá chegar, livres até dos impedimentos matrimoniais entre os seus naturais e por uma vez, poupando o garboso funicular construído nos finais do século XIX, iremos da vila ao Sítio nos bólides que hoje nos transportam, tentando pelo caminho desvendar a origem e a lendária história

da Nazaré, desde a Batalha de Guadalete até aos nossos dias.

Que todos, quais Fuas Roupinho à caça do seu veado, ou seja, do prémio final, consigam estancar os seus mecânicos cavalos antes do precipício. Isto porque normalmente aos sábados não há milagres e um retemperador repasto os espera em tradicional convívio, no final do qual se procederá à distribuição de recompensas e honrarias pelo desempenho intelectual e desportivo correspondente.

Pois é lá possível que andando tu, navegadora, há tanto tempo na minha companhia, ainda não te tenhas dado conta de que todas as indicações dos comissários aos concorrentes se apresentam às avessas, isto é, como fantasias, desatinos e pós-verdades? Não porque seja necessariamente assim, mas porque a cada objetivo se entremete connosco uma caterva de ajudantes que mudam, trocam e invertem tudo a seu bel-prazer, segundo têm em mente ser-nos úteis ou nocivos.

Esperamos ter contribuído para a tua decisão. Em Fevereiro voltaremos a este assunto. Estamos a contar contigo.



Em S. Tomé a vida é devagar, devagarinho ou leve... leve...

Ao contrário de outros PALOP, S. Tomé não renegou a sua identidade e as suas origens, conservando os monumentos e os padrões coloniais.

Por Marta Rente



> O Grupo Desportivo realizou mais uma viagem, bem-sucedida, desta vez a S. Tomé e Príncipe. O grupo, constituído por 32 participantes, teve a oportunidade de visitar quase toda a ilha, incluindo as mais importantes roças de café e cacau que, à excepção da Roça de S. João, propriedade de um conhecido cozinheiro africano, em S. João de Angolares, se encontram ao abandono e em total degradação.

A costa da ilha apresenta muitos recortes, com praias lindíssimas de areia dourada, em imensas baías, algumas delas quase fazendo ângulos de 360 graus. A água tépida e límpida de cor azul-turquesa, não deixou ninguém indiferente e todos quiseram desfrutar daquele “paraíso”.

A biodiversidade da vegetação apresenta um ambiente de rara beleza, manchada, contudo, pela extrema pobreza que afecta a esmagadora maioria da população residente. Para surpresa de muitos, pudemos ver imensas mulheres a lavar nos muitos rios que descem do centro da ilha, crianças e alguns adultos descalços, cães famintos, galinhas, porcos e cabras, que praticamente disputam o mesmo espaço. As estradas apresentam-se fortemente degradadas. Os poucos passeios existentes na capital, com duas baías encantadoras, apresentam-se partidos e cheios de buracos, tornando-se uma aventura caminhar sobre eles.



Como surpresa positiva, realçamos o elevado número de crianças, pois não existem no país normas para o controlo da natalidade, havendo imensas escolas primárias e secundárias, onde os muitos alunos destas últimas se apresentavam impecavelmente vestidos, com uniformes de camisa bege, com divisas de cores diferentes conforme o grau de ensino e calças ou saias de azul-marinho. Apesar das muitas dificuldades financeiras, soubemos que o Governo tem dado uma importância especial à educação.

Visitámos o Forte de S. Sebastião, hoje transformado em museu da cidade, o padrão evocativo da descoberta da ilha por Pêro Escobar e João de Santarém, em 1470, e outros importantes locais da ilha. Ao contrário de outros PALOP, S. Tomé não renegou a sua identidade e as suas origens, conservando os monumentos e os padrões coloniais. Em barcos a remos, fizemos uma pequena – mas muito agradável – incursão na floresta virgem, tendo oportunidade de observar alguns macacos no seu *habitat* natural.

O penúltimo dia foi passado no paradisíaco ilhéu das Rolas, localizado a sul da ilha e precisamente no centro do mundo. Aqui visitámos o padrão, da era colonial, evocando a linha imaginária, ou seja, o Equador, que divide o planeta em dois hemisférios – o norte e o sul. Foi possível e encantador tirar fotografias com os pés assentes em cada um dos hemisférios.

Os elementos do Grupo Desportivo responsáveis pela viagem estão de parabéns pelo êxito de mais este evento, do agrado de todos os participantes.

Via Ferrovia pelo Alto Douro

Crónica escrita a 4 mãos,
por Emília Maia, António
Pires, Elisabete Oliveira,
Ricardo Oliveira
e Alberto Matos

Por Emília Maia + 4



> 5 de Outubro, por Emília Maia

De S. Bento seguimos viagem para o Pinhão, e sempre em contínuo convívio, alimentado por uma paisagem deslumbrante, classificada como património mundial da Humanidade, chegámos à Quinta da Avesada. Esperava-nos o som das concertinas e um Favaio fresco, acompanhado de bola de carne tradicional. O almoço temático foi excelente.

Favaio acolheu-nos com uma explicação pormenorizada no Museu do Vinho e do Pão, de onde seguimos para a visita à Adega Cooperativa. A seguir visitámos a padaria da D. Rosália, a última criada viva de Salazar, onde se fabrica, em forno de lenha, o pão dos quatro cantos.

Com o sol a desaparecer chegámos a Alijó. Jantámos no famoso Cepa Torta.

6 de Outubro, por António Pires

Acordar à hora em que o sol também acorda – na Pousada Barão de Forrester, em Alijó, com um dia de céu muito azul – é único. Seguimos para o Pinhão, e depois de um passeio na vila, embarcámos no *Senhora do Douro*, para desfrutar das belas margens do Douro. Foi servido um vinho do Porto para que corporizássemos melhor o ambiente das encostas das vinhas onde ele nasce. No nosso caminho fluvial superámos as barragens da Valeira e do Pocinho através das eclusas de navegação.

Passado o Pocinho, subimos até Barca d'Alva, com um belíssimo e bem completo

almoço a bordo. Mais tarde, no regresso ao Pocinho, fomos surpreendidos com um farto lanche que terminou com um saboroso caldo-verde.

De autocarro saímos para Meda, jantámos em Poço do Canto, no restaurante Quinteiro do Cônsul, e o repasto valeu bem a pena: aquele cabrito no forno!, aquelas batatinhas!, aquele esparregado! Era quase meia-noite quando chegámos ao Hotel Rural e Termal de Longroiva.

7 de Outubro, por Elisabete e Ricardo Oliveira

Visitámos o Museu do Côa, inserido no Parque Arqueológico do Vale do Côa, com vistas panorâmicas para os rios Douro e Côa, cujas margens albergam painéis de pinturas rupestres a céu aberto. No museu encontra-se o espólio artístico do vale através de réplicas das gravuras originais, desenhos, fotografias e informação interactiva. Almoçámos em Miranda do Douro, no restaurante do Hotel Parador de Santa Catarina.

Da parte da tarde fizemos um cruzeiro ambiental de interpretação terrestre num canhão fluvial do rio Douro. Observámos nas encostas escarpadas: rochedos cobertos com líquenes com uma lenda associada, o famoso 2, o poço das lontras, ninhos de aves, formações rochosas de formas exuberantes, o Penedo do Urso e a Cascata Invernal, e botânica típica deste canhão, como a azinheira vertical (única no mundo).

Jantámos no hotel, com direito aos Pauliteiros de Miranda, que dançaram, contaram histórias mirandesas e deram-nos a conhecer a segunda língua oficial portuguesa, o mirandês.

8 de Outubro, por Alberto Matos

O último dia do passeio iniciou-se com uma visita ao único monumento fora de portas de Miranda, a Fonte dos Canos, magnífico exemplar barroco dos séculos XVI e XVII. Seguimos para o Parque Natural de Montesinho e almoçámos em Babe. Prosseguimos até Rio de Onor, uma povoação raiana com séculos de existência. Encontra-se aqui um dos últimos resquícios de comunitarismo medieval, muito bem explicado pelo sr. Mariano, um jovem de 86 anos.

Cansados, mas de ego cheio, regressámos a casa.



Encontro de reformados na Galiza

Foi um excelente passeio que proporcionou um grande convívio entre todos os participantes. Para o ano vai haver mais e parece que vai ser na Madeira. Até lá.

Por Maria Silva



➤ Saímos às 7h, do ponto de encontro junto ao Jardim Zoológico, conforme com o programa. Parámos logo a seguir na área de serviço de Santarém para que o pessoal pudesse tomar o pequeno-almoço e saímos 20 minutos depois para ir almoçar a Valença, num percurso tantas vezes feito, mas sempre diferente, quando se viaja sem ir a conduzir, porque prestamos outra atenção à envolvente.

Após mais uma paragem obrigatória para cumprir os regulamentos rodoviários, lá fomos em busca do almoço, que já tardava. No entanto, uma arreliadora avaria estava à espreita e estragou a festa que se antevia.

Depois do almoço no restaurante Coroa Verde, rumámos a Pontevedra, já num outro autocarro entretanto chegado, onde fizemos um *tour* pedestre para reconhecimento do núcleo mais velho desta cidade com mais de 80 000 habitantes. Continuámos para o Hotel Scala, em Padrón; *check-in*, jantar e alojamento.

Ao segundo dia foi levantar cedo, seguir para as rias baixas, em Combarro, com visita aos espigueiros e aos aparatos da pesca e continuar para a ilha de Tambo, passando para Sanxenxo e Porto Novo, onde visitámos as instalações desactivadas da fábrica de sabonetes La Toja.



Daí rumámos para Grove, onde nos banqueteámos com uma excelente mariscada e tivemos oportunidade de fazer um passeio de barco pelas rias, numa visita até uma das muitas plataformas de marisco, mexilhões, vieiras e ostras, em que as rias baixas são ricas, com uma prova de mexilhão ao natural, aberto na altura.

No regresso ao hotel passámos por Vila Garcia, e em Padrón visitámos a Igreja de Santiago, que faz parte do caminho português de Santiago.

No dia seguinte, bem cedo, manhã com chuva; saímos para o cabo Finisterra com paragem técnica em Muxía, para visita à igreja junto do farol do cabo Villano. Entretanto o tempo mudou para um excelente dia de Outono e a visita ao cabo Finisterra fez-se com grande normalidade. Prosseguimos para Muros, onde, após uma breve visita, seguimos para Noia e para o hotel em Padrón pela via da costa.

O hotel revelou-se acertado, porque estava sempre a meio caminho de tudo. Ao quarto dia do encontro saímos um pouco mais tarde sem chuva, a caminho da Corunha, onde realizámos um *tour* para conhecimento da cidade, após o que visitámos o aquário – onde ficámos amigos dos tubarões e das focas que conhecemos na sua hora de almoço.

Logo após, visitámos o Museu do Homem, um espaço interactivo onde os miúdos se divertem e os adultos entendem melhor como funciona o corpo humano... e a mente. A seguir, após o almoço, continuámos para Betanzos, onde fizemos a habitual ronda pelos monumentos da cidade – e daí saímos para Padrón, onde tínhamos o jantar marcado numa casa peculiar, o Fogar de Santiso, com música e uma queimada, com o esconjuro das bruxas e do demónio.

No último dia saímos para Santiago de Compostela, terra de peregrinos, onde fizemos o percurso habitual: catedral, hospital, comércio e afins, e após o almoço no restaurante San Jaime, regressámos a Portugal, respeitando as necessárias paragens técnicas. Chegámos, preocupados com as notícias que davam conta do agravamento de condições meteorológicas muito adversas.

Réveillon em Olhão

Neste ano escolhemos, para comemorar o fim do ano, a cidade de Olhão, onde o Hotel Real Marina***** espera por nós, bem junto à marina.

Por Rui Simplicio



> Por razões a que somos completamente alheios, fomos forçados a alterar o local desta nossa iniciativa, de Faro, como oportunamente publicitámos, para Olhão. Em Faro contávamos com um serviço de quatro estrelas, e em Olhão vamos beneficiar de um serviço de cinco estrelas. As restantes condições mantêm-se.

Vamos querer que entre no novo ano com alegria e boa-disposição, rodeado de colegas, familiares, amigos e conheci-

dos, no que só pode ser uma grande festa, que satisfaça os nossos e os vossos desejos para 2019.

Vamos ter um jantar de gala, o champagne, o ritual das 12 passas, a animação, a ceia pela noite dentro, requinte e muita alegria.

Venha divertir-se com a sua família e os seus amigos. A vida não é só trabalho.

Estamos à sua espera. Contamos consigo.

Realização: de 29 de Dezembro a 1 de Janeiro
Inscrição até: 20 de Dezembro

Ponto de encontro:
Sete-Rios ou Hotel Real Marina***** em Olhão

Hora: 14.30h
(em Sete-Rios)

Valor: 330 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 295 euros
Suplemento quarto individual: 100 euros
Noite extra: 50 euros

Inscrição inclui: três noites de alojamento com pequeno-almoço-*buffet*; jantar do dia 30; jantar de *réveillon* com música ao vivo para dançar; *brunch* no dia 1 de Janeiro; autocarro com partida a 29 de Dezembro e regresso a 1 de Janeiro às 14.00h

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

O pagamento poderá ser efectuado em até: 4 (quatro) prestações, duas em Novembro e final em Janeiro

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

Ficha de inscrição disponível:

em www.gdbpi.pt

Para mais informação contacte:
o Grupo Desportivo



Réveillon no Palácio da Lousã Boutique Hotel****

Em plena serra da Lousã, o Palácio da Lousã Boutique Hotel, é um edifício brasonado do século XVIII recentemente transformado numa unidade de quatro estrelas, que conjuga o charme dos ambientes.

Por Francisco Ribeiro



> O Grupo Desportivo preparou um programa de *réveillon* para os associados, familiares e amigos, que vai ter lugar no Palácio da Lousã Boutique Hotel****, em plena serra da Lousã.

Inscribe-te e vem festejar a entrada do ano de 2019, com muita animação, com um jantar de gala, champanhe, passas e serviço de ceia pela noite dentro.

Vem divertir-te, e dizer adeus ao velho e dar as boas-vindas ao novo ano.

Esperamos por ti, não faltes.



Programa

30 de Dezembro – Porto / serra da Lousã

09.00h – Saída do Porto

13.00h – Paragem para almoço

Após o almoço, *check-in* no Palácio da Lousã Boutique Hotel

20.00h – Jantar no restaurante do hotel

31 de Dezembro – Visita a Góis

13.00h – Almoço

16.00h – Regresso ao hotel

19.00h – *Cocktail* de fim de ano

20.00h – Jantar de gala com animação e música ao vivo pela noite dentro

00.00h – Espumante e passas

00.30h – Abertura de *buffet* de ano novo e bar aberto

01 de Janeiro – Lousã / Porto

11.00h – *Check-out*

13.00h – Paragem para almoço
Regresso ao Porto

Realização: de 30 de Dezembro a 1 de Janeiro

Inscrição até: 30 de Novembro

Ponto de encontro: junto do Capitólio, ao lado da Câmara do Porto

Hora: 9.00h

Valor: 415 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 300 euros

Inscrição inclui: Transporte, seguro de acidentes pessoais, 2 noites, 5 (cinco) refeições, bebidas

Inscrição não inclui: extras de carácter particular

O pagamento poderá ser efectuado em até: 6 (seis)

prestações, com início no mês da inscrição, duas em Novembro e final em Janeiro

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.qdbpi.pt>. Número mínimo de 40 participantes

Ficha de inscrição disponível: em www.qdbpi.pt

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Vinhos medalhados. Segredos bem guardados.



Imagem da capa da *Revista de Vinhos*

São vinhos de pequenos produtores que não estão disponíveis nas grandes superfícies comerciais. São promoções exclusivas para os sócios do Grupo Desportivo.

Por Pedro Ferreira

> Os vinhos propostos para este trimestre são uma variedade de tintos para acompanhar os pratos do seu Natal. No entanto, descubra que também existem brancos com estrutura e persistência para acompanhar o bacalhau, o leitão ou o cabrito de Natal e até a tábua de queijos. Fazemos votos para que as nossas sugestões sejam uma boa escolha para a sua mesa.

Com esta parceria, pode ainda adquirir uma assinatura anual da *Revista de Vinhos* a um valor ainda mais baixo, apenas para este trimestre: 25% de desconto face ao preço de capa. Mais um presente para o seu Natal que o irá acompanhar durante o resto do ano.

Preço: 45 euros

Sócios: 33,75 euros (12 números)



Como encomendar:

Reserve por e-mail 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 10 dias úteis. Para encomendas acima de 50 euros o Grupo Desportivo entrega na casa do sócio, tendo para isso de indicar a sua morada no acto da encomenda. Para encomendas inferiores a 50 euros pode levantar a sua encomenda nas instalações do Grupo Desportivo de Lisboa ou Porto.

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

**Proposta Trimestral
Grupo Desportivo
– WineConcept**

**Dona Paterna Alvarinho
Branco 2017**

Preço: 10,70 euros
Sócios: 7,40 euros
Notas de Prova*: DOC Vinho Verde; um clássico, vinho cheio de delicadeza, frescura e mineralidade. Fruta branca delicada, citrinos, tons salinos e flores.



**Casa da Esteira Reserva
Tinto 2014**

Preço: 16,50 euros
Sócios: 11,50 euros
Notas de Prova*: DOC Douro; cor vermelho rubi com aroma profundo e amplo a fruta madura fresca e ligeiras notas fumadas e tostadas, muito bem integradas, conferindo uma complexidade notável. No paladar é longo, cheio e vivo, mostrando uma estrutura muito elegante, com taninos presentes mas macios, acompanhados por uma concentração de frutos pretos muito bem suportados pela mineralidade, conferindo-lhe uma textura que impressiona durante toda a prova.
Castas: 100% Vinhas Velhas com mistura de Tinta Amarela, Tinto Cão, Touriga Franca, Tinta Roriz, Touriga Nacional, Sousão, Tinta Francisca, entre outras.



**Caldas Colheita
Tinto 2016**

Preço: 8,27 euros
Sócios: 5,75 euros
Notas de Prova*: DOC Douro; cor rubi, muito expressivo, com aromas a violetas, chocolate negro e pimenta rosa. Boca envolvente, plena de fruta. Estrutura refinada com grande aptidão gastronómica.
Castas: Touriga Nacional, Tinta Roriz e Tinta Barroca



**Casa Américo
Encruzado Branco
2015**

Preço: 10,35 euros
Sócios: 7,20 euros
Notas de Prova*: DOC Dão; cor amarelo pálida com laivos esverdeados. Aroma delicado com notas de frutos de polpa branca e casca de citrinos. Na boca é cremoso, com uma bela acidez e um final longo e mineral.
Castas: Encruzado



**Pedra Cancela Castas
Nativas Tinto 2012**

Preço: 9,90 euros
Sócios: 6,90 euros
Notas de Prova*: DOC Dão; cor rubi profundo com aroma complexo com notas florais, fruta vermelha e alguma especiaria. No paladar é muito elegante e agradável com final intenso. Longo e muito equilibrado com um finesse típico dos vinhos do Dão.
Castas: Touriga Nacional (50%) e Alfrocheiro (50%)



**Torre de Coimbra Reserva
Tinto 2014**

Preço: 8,15 euros
Sócios: 5,70 euros
Notas de Prova*: DOC Bairrada; cor rubi com aroma a fruta madura com leves notas de baunilha da madeira. No paladar revela-se fresco com um corpo suave e taninos muito finos. Final suave, agradável e longo.
Castas: Touriga Nacional, Baga e Alfrocheiro



**Quinta do Pinto Estate Collection
Branco 2016**

Preço: 10,35 euros
Sócios: 7,20 euros
Notas de Prova*: DOC Lisboa; cor ouro com laivos esverdeados. Envolvente no aroma ligeiramente outonal com tons de manteiga, torrada e maça. Frescura natural associada à influência atlântica. Na boca é intenso e gordo, com acidez natural muito bem envolvida. Final longo e persistente, com uma vez mais a sobressair as notas de manteiga.
Castas: Fernão Pires, Arinto, Antão Vaz, Roussanne e Sauvignon Gris.



**Venâncio da Costa Lima
Rubrica Reserva
Tinto 2015**

Preço: 10,35 euros
Sócios: 7,20 euros
Notas de Prova*: DOC Península de Setúbal; cor granada intenso, aroma a fruta madura, compota e especiarias. Sabor macio, taninos presentes e corretos. Final muito equilibrado.
Castas: Castelão



**Rapariga da Quinta
Branco 2016**

Preço: 8 euros
Sócios: 5,57 euros
Notas de Prova*: DOC Alentejo; cor citrino ligeiramente alourada. Frutado, sugerindo frutos tropicais de pêssago e ananás. No paladar é redondo, fresco e com uma acidez bem ajustada.
Castas: Roupeiro, Verdelho e Antão Vaz



**Casa de Sabicos Reserva
Tinto 2014**

Preço: 14,50 euros
Sócios: 10,10 euros
Notas de Prova*: DOC Alentejo; cor granada intensa. No aroma é complexo, mas harmonioso, de frutos bem maduros de compota e ameixa, num bom casamento com a tosta, notas de chocolate e baunilha. No paladar é macio e frutado com notas de fumo sugeridas pela madeira. Ligeira adstringência. Boa harmonia entre os taninos de vinho e da madeira. Final longo, persistente e rica acidez.
Castas: Aragonez, Trincadeira, Alicante Bouschet e Cabernet Sauvignon.



Creme de abóbora, beterraba e gengibre

Após mais um período de férias de Verão, pausas na dieta, alguns excessos alimentares e greves ao exercício físico, é a altura ideal para voltar à rotina com bons hábitos e sobretudo fazer uma alimentação *detox* para purificar o organismo.

Por António Rosa

> A beterraba continua a ser por excelência um alimento hiperdesintoxicante natural e purificante do fígado e do sangue. Além dos antioxidantes (carotenóides, flavonóides), minerais (zinco, magnésio, fósforo, potássio e ferro) e vitaminas (A, complexo B, e vitamina C), tem acção anti-inflamatória, revitalizante, diurética e digestiva.

Aliada a todas as propriedades do gengibre, da couve-flor, das sementes de abóbora e do leite de coco, este creme é uma entrada perfeita para as suas próximas refeições.

Baixo em calorias, nutritivo e muito saboroso, o creme de abóbora, beterraba e gengibre promete surpreender não só pela sua cor sedutora e textura cremosa, mas também por um sabor único e revitalizante para o corpo e para a mente. Bom apetite! <



Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 beterrabas grandes
- ½ colher de chá de sementes de mostarda
- 1 cebola média, picada
- 1 colher de sopa de gengibre picado
- ½ abóbora-manteiga pequena
- 4 xícaras de caldo de legumes caseiro
- 1 limão
- sal e pimenta-da-jamaica

Para decorar

- leite de coco
- sementes de abóbora torradas
- Couve-flor assada no forno

1. Corte as beterrabas (com casca) em cubos médios e disponha-os em um tabuleiro grande. Regue com 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta, e mexa com as mãos para incorporar. Leve ao forno a 220 graus por 30 minutos, mexendo as beterrabas durante metade do tempo.
2. Enquanto isso, prepare a couve-flor assada, que será servida por cima da sopa. Corte a couve-flor em flores pequenas, disponha em outro tabuleiro e tempere com azeite, *curry* e sal. Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar.
3. Lave a abóbora e retire o miolo com uma colher, separando as sementes para torrar depois. Corte a abóbora em cubos médios (não há necessidade de tirar a casca). Introduza no copo da Bimby o azeite, as sementes de mostarda, a cebola e o gengibre e programe 3 min./vel. 2/temp. 100°C. Acrescente a abóbora e o caldo de legumes e cozinhe mais 15 min./vel. 2/temp. 100°C.
4. Acrescente a beterraba e programe 2 min./vel 10. Se ainda estiver muito espesso, acrescente um pouco mais de água. Tempere com sal, pimenta e sumo de limão a gosto.



5. Sirva com um fio de leite de coco, a couve-flor assada e sementes de abóbora torradas.
6. A sopa fica ótima quente ou fria!

Templo Hindu de Lisboa

Comunidade activa mas discreta, os hindus constituem um exemplo de sucesso da integração entre nós, culminando uma relação de séculos com Portugal.

Por Fátima Pereira

> As características de uma religião fascinante e exótica, os hábitos quotidianos, as relações com o Oriente, serão os tópicos obrigatórios desta visita, no imponente complexo cultural erguido pela comunidade na cidade de Lisboa.

Um almoço – a que não faltará uma introdução a alguns dos segredos da sua cozinha – completará esta excursão dedicada a uma das maiores religiões do mundo, lembrando o quanto os hábitos alimentares hindus estão intimamente ligados às suas crenças e convicções.



Realização: 19 de Janeiro
Inscrição até: 4 de Janeiro
Ponto de encontro: Templo Hindu
Hora: 10.00h
Valor: 19,00 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 17,50 euros
Inscrição inclui: entrada no templo, almoço vegetariano, sem bebidas alcoólicas, 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 http://www.gdbpi.pt/attachs/5507_1533400898.pdf
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Museu da Música Mecânica e Rota dos Vinhos

Um acervo reunido com paciência ao longo de uma vida, a produção de vinho, as adegas e a antiguidade arqueológica.

Por Fátima Pereira

> Dos equipamentos culturais instituídos em Portugal, o Museu da Música Mecânica, no Pinhal Novo, é um dos mais singulares. Um acervo reunido com paciência ao longo de uma vida, distinguido com prémios nacionais e internacionais, revela o universo da música sob um outro prisma: o dos instrumentos autónomos, capazes de reproduzir toda a sorte de melodias.

Uma visita a um núcleo museológico diferente e original, num dia que queremos



bem passado e com outros atractivos, não fosse a região de Palmela pródiga em boas surpresas: a produção de vinho, as adegas, a paisagem, os moinhos e a antiguidade arqueológica.

Realização: 16 de Fevereiro
Inscrição até: 1 de Fevereiro
Ponto de encontro: Sete-Rios, junto à entrada do Jardim Zoológico
Hora: 9.00h
Valor: 48 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 45 euros
Inscrição inclui: entrada no museu e adega, almoço no Restaurante D. Isilda, transporte e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho
O pagamento poderá ser efectuado em até: 2 (duas) prestações, com início na data de 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 http://www.gdbpi.pt/attachs/5507_1533400898.pdf
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

XIV Aniversário do Orfeão Portuscale

No próximo dia 24 de Novembro estaremos em Pontevedra, Espanha, para mais uma actuação.

Por Fernando Barnabé



> Em 15 de Junho passado actuámos na Igreja Matriz de Árvore, com a Orquestra da EPABI, juntamente com o Orfeão de Rio Tinto. Fomos dirigidos pelo maestro Francisco Lopes Vieira e pelo nosso maestro.

No dia seguinte, 16 de Junho, estivemos presentes no aniversário do Coral dos Professores do Porto, no Auditório de Paranhos, que foi um sucesso. Parabéns ao coral dos professores, que bem o merece.

No passado dia 22 de Setembro decorreu mais um aniversário do nosso Orfeão, o décimo quarto, participado na Igreja de Santo Ildefonso pelo padre Agostinho Pedroso, pelo nosso maestro e trompetista Hélder Magalhães, e com o organista Lécio Ribeiro. Com a igreja



cheia sentimos o forte aplauso dos presentes – portugueses e estrangeiros.

Seguidamente participámos num jantar-convívio, com a Direcção do Grupo Desportivo, na Casa da Beira Alta, na Rua de Santa Catarina, no Porto; soprámos as velas do bolo de aniversário e cantámos os parabéns. Resumindo, foi um belo convívio.

No próximo dia 24 de Novembro estaremos em Pontevedra, Espanha, para mais uma actuação. <

Trilho da Água

Quando chegámos, já com o sol a brilhar e a temperatura a subir, admirámos o maravilhoso aglomerado de espigueiros dos séculos XVII e XVIII, bem como o Castelo de Lindoso.

Por Paula Sousa

> Debaixo de nevoeiro, pela manhã bem fresquinha, saímos do Porto com destino às Portas do Lindoso, no Parque Nacional da Peneda-Gerês, concelho de Ponte da Barca.

Fomos amavelmente recebidos pelo nosso guia, Nuno, biólogo, que gentilmente nos explicou a flora, a fauna e a geologia da região: o azevinho, o carvalho, o vidoeiro, o espinheiro e o musgo “filtrador” da água, este último infelizmente já em pouca quantidade, são algumas das espécies que pudemos apreciar.

A fauna com o seu já reduzido número de lobos e a cabra-montês, desaparecida no séc. XIX, mas que reapareceu vinda de Espanha; os tritões, as salamandras ou as rãs, não os pudemos ver uma vez que a água já não tem a mesma qualidade de antigamente.

As características do solo, granítico e xistoso, condicionam o aparecimento de algumas plantas, como o espinheiro.

Apreciámos igualmente a grande bele-



za natural do Parque Nacional da Peneda-Gerês, causando alguma tristeza as instalações degradadas e abandonadas dos ex-funcionários que trabalharam na construção da barragem do Lindoso, que poderiam ser reaproveitadas para benefício de quem aprecia a natureza.

Continuámos a caminhada até à aldeia, de onde partimos para o almoço. Um repasto apetitoso, debaixo de uma sombra bem agradável no convívio de todos os que participaram nesta caminhada. <

Em Cartaz

Teatro Politeama



Eu Saio na Próxima, e Você?

Até 31 de Dezembro

De quarta-feira a sábado, às 21.30h

Ao sábado e ao domingo, às 17.00h

Um retrato geracional, um choque ideológico entre a mudança da ditadura para a democracia através da libertação sexual e da liberdade que a mulher conquistou na transformação de Portugal desde os anos sessenta aos nossos dias. Intérpretes: Marina Mota e João Baião, nos principais papéis



Rapunzel – O Musical

O célebre conto dos Irmãos Grimm, obra-prima da literatura para a infância, que num grande musical articula o teatro, a música e a dança, uma fabulosa cenografia que introduz as modernas tecnologias de vídeo numa encenação com a fantasia e a alta qualidade artística do Teatro Politeama.

Informe-se dos descontos da parceria do Politeama com o Grupo Desportivo junto da bilheteira do teatro ou pelos telefones 21 340 57 00 ou 96 440 90 36

Teatro da Trindade



Boa Noite, Mãe

Até 25 de Novembro – Sala Estúdio M/18

De quarta-feira a sábado, às 21.30h
Ao domingo, às 17.00h

Numa casa de classe média no interior do país, mãe e filha enfrentam uma noite que parece igual a outra qualquer. Ao longo do diálogo, estas duas mulheres vão revelando a sua verdadeira natureza, pondo-nos a par do que foi toda a sua vida até aí.

Encenação e dramaturgia:

Hélder Gamboa

Intérpretes: Ângela Pinto e Sylvie Dias



A Pior Comédia do Mundo

De 22 de Novembro até 27 de Janeiro
De quarta-feira a sábado, às 21.00h
Ao domingo, às 16.30h
M/12

Através de três momentos-chave – o ensaio geral, a noite de estreia e um espectáculo no fim de uma atribulada digressão – acompanhamos a crescente tensão entre os membros de um elenco à beira de um colapso nervoso colectivo.

Uma deliciosa farsa de bastidores, com exultantes momentos de comédia.

Encenação: Fernando Gomes;

Interpretes: Ana Cloe, Cristóvão Campos, Elsa Galvão, Fernando Gomes, Inês Aires Pereira, Jorge Mourato, José Pedro Gomes, Paula Só, Samuel Alves

Informe-se dos descontos da parceria do Teatro da Trindade com o Grupo Desportivo, através do telefone 21 342 00 00

Teatro Municipal São Luiz



Don Juan Esfaqueado na Avenida da Liberdade

Até 2 de Dezembro – Sala Mário Viegas

Este Don Juan desconfia do fantasma do Comendador. O fantasma quer que ele lhe aperte a mão. Don Juan pressente que não é boa ideia apertar a mão a um fantasma de uma pessoa que ele próprio matou. Decide então não comparecer à ceia acordada. Don Juan foge, mas para onde? É uma comédia.

Texto e direcção artística: Pedro Gil

Interpretes: Filipa Matta, Miguel Loureiro, Pedro Gil, Raquel Castro, Rita Calçada Bastos e Tónan Quito.



Do Alto da Ponte

De 10 a 27 de Janeiro – Sala Luís Miguel Cintra

De quarta-feira a sábado às 21.00h
Ao domingo às 17.30h

Um drama passional, um dilema moral, uma tragédia contemporânea? Nos portos de Nova Iorque, entre emigrantes italianos. A suspeição, o ciúme, a delação, a traição, numa altura em que arranca a caça às bruxas do MacCarthismo.

Texto: Arthur Miller

Intérpretes: Américo Silva, Joana Bárcia, Vânia Rodrigues, António Simão, Bruno Vicente, André Loubet, Tiago Matias, Hugo Tourita, Gonçalo Carvalho, João Estima, Romeu Vala, Hélder Braz e Inês Pereira.

Informe-se dos descontos da parceria do Teatro Municipal de São Luiz com o Grupo Desportivo, pelo telefone 21 325 76 50

[atletismo]

Corrida do Porto de Leixões

Realizou-se a 5.ª edição desta corrida, prova que tem a particularidade de o percurso se efectuar dentro da área portuária.

Por Pedro Neves

> A vida dá muitas voltas, os tempos mudam, e já não nos chega correr pelas marginais de Matosinhos e Leça, ou fazer um treino – seja na Quinta da Conceição ou no Parque da Cidade. Queremos também correr em locais invulgares, diferentes, com história.

Depois de nas primeiras edições o percurso ter variado de ano para ano, com a inauguração do novo terminal de cruzeiros de Leixões – obra de referência na arqui-



tectura portuguesa –, este é um local ideal para inspirar todos na partida assim como para nos celebrar à chegada da 5.ª edição desta prova que permite a exclusividade de correr naquele local, uma única vez no ano. São 10 km, de percurso praticamente plano, gruas de um lado, barcos do outro, o cheiro a mar sempre presente.

É claro que o Grupo Desportivo BPI esteve presente. Não éramos muitos, mas fomos, e claro que o destaque coube ao atleta António Cardoso!

No meu caso, consegui estar nas 5 edições, e tenho conseguido melhorar de ano para ano o tempo... com excepção deste. Fiz um minutinho a mais do que no ano passado, o que me deixou com uma ligeira frustração – mas nada que uns segundos depois não passe, ao tirar fotos, conviver com os amigos, de copo na mão – foi à escolha, entre batidos de recuperação, água ou cerveja – já a pensar em melhorar no próximo ano.

Como alguém diz: «Mais vale correr alguns dias, do que ver os dias a correr.» <

Eram 3000 a correr e a caminhar

A Sónia Brandão no pódio. Parabéns à Sónia e a todos, pela participação: honraram a nossa camisola e abrilhantaram o evento com a vossa alegria e boa-disposição.

Por Miguel Chaves

> Por iniciativa dos SAMS Quadros e do Sindicato Nacional dos Quadros e Técnicos Bancários, realizou-se a 3.ª edição da Corrida e Caminhada SAMS Quadros, com partida e chegada na Praça do Império, num final de tarde muito quente.

Os 35 atletas inscritos em representação do Grupo Desportivo avançaram, sem medos, para o seu desafio, uns nos 10 km da corrida e outros nos 4 km da caminhada. Devem salientar-se os vários abastecimentos de água, no decorrer da prova – muito importante perante a temperatura que se fazia sentir.

Um vasto grupo de senhoras alinhou na caminhada, e por outro lado, a equipa de atletismo do Grupo Desportivo esteve representada ao mais alto nível, contando com o já recuperado Ricardo Martins, entre tantos outros valorosos atletas.

Paulo Gomes e Alexandra foram os primeiros a terminar a corrida. A nossa atleta Sónia Brandão, que já tinha de-



monstrado uma forma excelente na Corrida das Lezírias, voltou a dar um recital nesta prova e terminou no 3.º lugar do seu escalão, com o tempo de 00:49.20 a uma média de um pouco menos de 5 minutos por km.

Parabéns à Sónia e a todos, pela participação: honraram a nossa camisola e abrilhantaram o evento com a vossa alegria e boa-disposição.

Com certeza que para o ano voltaremos, ainda mais fortes.

Boas corridas e caminhadas! <

[atletismo]

Meia-Maratona do Porto

A 12.^a edição para muitos atletas, mas para mim foi a primeira meia-maratona!!

Por Paulo Fidalgo



> Realizou-se a meia-maratona do Porto, e as duas cidades da margem da foz do rio Douro, Porto e Vila Nova de Gaia, receberam os inúmeros atletas que participaram neste grande evento, que tem vindo a crescer.

Foi a minha primeira meia-maratona, e vivi-a com muita intensidade e boa-disposição, mas também com muito esforço e dedicação.

Para além do remo, que me ocupa muito do meu tempo no dia-a-dia, confesso



que o atletismo é o meu segundo desporto de eleição.

Dentro das minhas limitações e prioridades, tentei preparar-me o melhor possível para esta minha primeira meia-maratona, de forma a honrar da melhor maneira a camisola do Grupo Desportivo. Fixei como objetivo 1:30, e felizmente cheguei com um tempo de 1:21.11, na 76.^a posição e 29.^a no meu escalão.

Agradeço ao Grupo Desportivo do BPI a oportunidade que me proporcionou esta fantástica vivência, em particular o meu agradecimento muito especial à Ana Pires, que sempre manifestou empenho, disponibilidade e simpatia.

Um agradecimento muito especial ao atleta Dinis, que se disponibilizou e sacrificou, para me acompanhar durante toda a prova.

Um bem-haja a todos, e “continuem a correr” desta forma, com alegria, espírito de entreajuda, simpatia, empenho, dedicação e solidariedade.

O meu muito obrigado.



Vitalis Kids Challenge 3.^a etapa

Numa manhã em que a chuva ameaçou cair no Parque Desportivo de Ramalde, isso não foi motivo para a desistência dos mais jovens que sonham ser campeões.

Por Vânia Félix

> A terceira etapa deste ano, última na cidade do Porto, teve início às 9.30h e prolongou-se até à hora do almoço com a realização de várias corridas, organizadas por categoria, idade e sexo, cada um com a sua distância.

O dia acordou cinzento e chuvoso, contudo o Grupo Desportivo não deixou de estar presente e esteve, como já é habitual, muito bem representado nas categorias Benjamim Feminino e Masculino pelos nossos pequenos “grandes” atletas: Margarida Barbedo, Lara Teixeira, Rodrigo Catarino, Guilherme Sousa, Rodrigo Barbedo e Duarte Sousa.

Parabéns ao Duarte Sousa pelo tempo alcançado, 2 minutos e 37 segundos, apenas 35 segundos após o 1.^o classificado. Falta só um bocadinho!!

À semelhança das anteriores edições, foi uma manhã muito bem passada, num espaço sempre agradável que proporciona bons momentos de convívio.

Contudo, esta edição foi especial, pelo menos para mim, que completei mais um



aniversário e fui surpreendida com um delicioso bolo. Obrigada por fazerem parte da minha vida e terem proporcionado que o meu dia começasse de forma diferente.

A próxima etapa será uma estreia na cidade dos Arcebispos, dia 18 de Novembro, no Estádio 1.^o de Maio. Não falem!



[basquetebol]

Basquetebol no início de época

Os treinos são sempre à quarta-feira das 21.00h às 22.00h, no pavilhão da Escola Secundária Azevedo Neves, na Damaia. Se gostas desta modalidade e a queres praticar, aparece num treino.

Por Francisco Barata

> Após umas merecidas férias desportivas, depois da excelente segunda fase, com sete jogos e sete vitórias, e fase final da época de 2017/2018, em que fomos vice-campeões da taça Cidade de Lisboa, ao perdermos a final contra a equipa



do Instituto Superior Técnico, eis que estamos de regresso.

Para a época 2018/2019, o Grupo Desportivo vai apoiar a nossa equipa, e iremos mais uma vez participar no campeonato de basquetebol do Inatel. Já tirámos o pó às bolas e efectuámos o nosso primeiro treino no dia 3 de Outubro.

Os treinos são sempre à quarta-feira das 21.00h às 22.00h, no pavilhão da Escola Secundária Azevedo Neves, na Damaia. Se gostas desta modalidade e a queres praticar, aparece num treino.

O objectivo traçado para esta época é tentar fazer sempre melhor que na anterior. Para tal é necessário manter a competitividade que sempre tivemos em jogo, ter “aquela” atitude e querer de vitória; e também alguma sorte nos jogos e no sorteio dos grupos, para não calharmos num onde estão as equipas que normalmente vão à fase final.

No Basquetebol precisa-se de gente jovem

Contrariamente à ideia generalizada de que o campeonato Inatel se destina apenas a atletas veteranos, na realidade a idade mínima para se poder participar é somente de 18 anos.

Por Manuel Correia

> Está a começar mais um ano basquetebolístico, o nosso 9.º consecutivo, que se espera pleno de momentos de camaradagem, convívio, boas exhibições... e poucas lesões!

Conforme é habitual, depois da pausa nos treinos durante os meses de Verão, reiniciámos a atividade em Setembro. De momento não temos reforços, pelo que o núcleo de atletas é o mesmo que têm vindo a ser a base da equipa nos últimos anos.



A motivação e os objetivos são também os mesmos de sempre: praticarmos esta modalidade de que tanto gostamos, divertimo-nos a fazê-lo, e conseguirmos atingir os melhores resultados possíveis.

Aliado a estes pontos, e como já foi mencionado em artigos anteriores, perante a evolução da média de idades do nosso plantel, é fundamental conseguirmos ir juntando gente jovem à equipa.

Contrariamente à ideia generalizada de que o campeonato Inatel se destina apenas a atletas veteranos, na realidade a idade mínima para se poder participar é somente de 18 anos.

Este facto faz que, na prática, já existam equipas com vários jovens nos respectivos plantéis, algo que temos de conseguir acompanhar para assegurar a continuidade da modalidade nas épocas que se avizinham.

Os treinos realizam-se à segunda-feira à noite no pavilhão do CLIP, e as (excelentes) condições para treinar e o espírito de equipa estão assegurados.

Por tudo isto não há motivos para faltarem a esta chamada... Apareçam!

[bowling / btt]

É como andar de bicicleta

Quem sabe, nunca esquece. Todos conhecemos, e certamente, numa qualquer altura das nossas vidas, já proferimos esta frase. No *bowling* esta popular afirmação ajusta-se que nem uma luva... quem sabe nunca esquece.

Por Rui Duque

> Depois de um ano afastados dos torneios da Beloura, eis que os nossos atletas decidiram que era chegada a hora de retornarem ao convívio das noites de *bowling*.

A partir de agora, de 15 em 15 dias, sempre à terça-feira, é possível acompanhar a prestação do nosso pessoal no torneio de equipas.

E tal como o título desta crónica deixou escrito nas entrelinhas, não têm deixado os nossos créditos por mãos alheias. Os resultados têm sido bons, e as exhibições, melhores ainda.

Não deixe de aparecer, venha apoiar a nossa equipa e beba uma limonada fresca ou um café quente. Certamente vai gostar de comemorar os inúmeros *strikes* e *spairs* com que os nossos atletas o (a) vão presentear.

Na 1.ª jornada estiveram presentes o



Pedro Proença, o Rui Duque e o Jorge Teixeira.

A este trio falta ainda juntar os campeões – Cristina Ribeiro e Briano Sousa –, que completam a equipa que representa o Grupo Desportivo.

Estamos em Novembro de 2018, mas certamente que em Janeiro de 2028 iremos escrever algo razoavelmente semelhante, porque esta coisa de jogar *bowling*, é como andar de bicicleta... nunca esquece. <

BTT e estrada, em Sintra

Experimente pedalar com o Grupo Desportivo e acompanhe-nos neste passeio. O espírito é bastante salutar, e o lema é: ninguém fica para trás.

Por Miguel Chaves



> Sintra é um daqueles lugares cheios de magia e mistério onde a natureza e o Homem se conjugaram numa simbiose tão perfeita, que a... UNESCO a classificou como Património da Humanidade.

Aproveitamos e vamos somar à paisagem as nossas bicicletas, sejam elas de estrada ou BTT, e um grupo divertido, num encontro em que vamos ter dois grupos distintos: um que vai palmilhar os trilhos de Sintra, e outro, que irá fazer as curvas apertadas do asfalto.

Experimente pedalar com o Grupo Desportivo e acompanhe-nos neste passeio. O espírito é bastante salutar, e o lema é: ninguém fica para trás. A “voltinha” termi-

Realização: 13 de Janeiro
Inscrição até: 8 de Janeiro
Ponto de encontro: lagoa Azul em Sintra

Hora: 8.30h

Valor: 4 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 2 euros

Inscrição inclui: água e reforço alimentar (barra energética) ao longo do percurso e seguro de acidentes pessoais

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>; uso obrigatório de capacete; o participante é responsável pela sua total integridade física, devendo apresentar-se em perfeitas condições de saúde para a prática desportiva

Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

na antes do almoço, não precisa trazer água nem reforço alimentar.

Venha pedalar connosco! <

[futsal / padel]

O futsal está de volta

A nova época 2018/2019 já começou e promete muitas surpresas. Em representação do Grupo Desportivo vão estar em jogo 5 equipas.

Por António Amaro



> Já começou a preparação da nova época de futsal, 2018/2019, e o Grupo Desportivo vai, uma vez mais, participar num evento prestigiado, o III Torneio Nacional Interbanário do SNQTB, com várias equipas.

Como objectivo e tendo em conta os êxitos alcançados no passado, vamos partir para esta época com o mesmo espírito de conquista e salutar convivência desportiva.

Este torneio do SNQTB é realizado num formato nacional, com quatro zonas representativas do País: Norte, Centro, Sul e Lisboa, e vai ser organizado pela Masterfoot.

Em representação do Grupo Desportivo vão estar em jogo 5 equipas: na zona



Norte vamos ter a participação da equipa do BPI Porto, na zona Centro contamos com a equipa do BPI Guarda, na zona de Lisboa a defesa da nossa camisola vai estar a cargo das duas equipas que venceram as duas anteriores edições, e na zona Sul deveremos ter a participação de uma equipa do Algarve.

O Grupo Desportivo congratula-se pela adesão dos atletas e das equipas, que estará – aliás, como sempre esteve! – a apoiar, e reafirma a sua inteira disponibilidade para apoiar outras equipas, de qualquer das zonas mencionadas, que manifestem intenção e vontade de participar. <

Open da Flor de Laranjeira

Sem surpresas, até os campeões foram os mesmos.

Por Luís Remédio



> Realizou-se mais um Open da Flor de Laranjeira, que se iniciou com uma fase de grupos, a ser jogada a um Pro Set, com a dupla Pedro Bugalho/Nuno Galão a ser a primeira apurada no seu grupo, com duas vitórias, sem margem para dúvidas.

No outro grupo o Luís Pereira Pinto e o filho também a mostrar que vinham para ganhar, apurando-se com duas vitórias.

Os segundos lugares foram ocupados pelas duplas: algarvia João Carlos Santos/Egídio Rocha, e Luís Franco/Luís Remédio.

Nas meias-finais não houve surpresas,



pois os primeiros de cada grupo ganharam facilmente o passe para a final.

Já a final não se revelou assim tão fácil, pois além do cansaço o calor passou a ser mais um adversário para ambas as equipas. Ainda assim foi uma final muito bem disputada, sendo ganha pela segunda vez consecutiva pela dupla Pedro Bugalho/Nuno Galão.

Como o padel não pára neste Grupo Desportivo, no mês de Outubro demos mais um passo no Expresso/BPI Padel Trophy, torneio destinado a empresas, onde temos vindo a participar com equipas masculinas e femininas. <

[pesca]

BPI em destaque na final nacional de Mar

Foi uma boa participação, em que todos, independentemente da classificação, se empenharam em conseguir o melhor resultado para as nossas cores.

Por José Duarte



> Disputou-se em Peniche a final nacional do Interbancário de Mar. O tempo ajudou com sol e pouco vento, e as condições do mar variaram conforme o local escolhido para pescar, ondulação com força nos Remédios, fraca a sul e média na Papoa e no Baleal.

Participaram cinquenta e um pescadores, apurados nos campeonatos regionais do Norte, do Centro, e do Sul e Ilhas. O Grupo Desportivo fez-se representar por cinco pescadores do Sul e Ilhas: o Brandão, o

David, o Maymone, o Artur e o Duarte; do Centro veio o Pedro Veiga; do Norte vieram o Fonseca, o Costa e o Pereira Gomes, e dos Açores veio o Luís Serpa.

A prova veio a revelar que a quantidade de peixe no litoral de Peniche não era muita, e as tainhas e as cavalas acabaram por compor a maioria dos sacos apresentados à pesagem.

Individualmente, o primeiro lugar foi conseguido por um pescador do Grupo Desportivo, o Pedro Veiga, e colectivamente a nossa equipa do Sul acabou no terceiro lugar, em igualdade de pontuação com a segunda. De destacar ainda o quarto lugar na classificação individual conseguido pelo Carlos Brandão, ficando os restantes elementos dentro da primeira metade da tabela.

Após a prova, teve lugar o tradicional almoço de convívio e entrega de prémios aos melhores classificados. <

Grupo Desportivo em alta, no Interbancário de Surfcasting

Individualmente, o Francisco Manata conseguiu o melhor resultado e o título de campeão nacional, e a nossa equipa do SBC venceu colectivamente.

Por José Duarte

> Com a conquista dos troféus – individual e colectivo – os pescadores participantes na final nacional de *surfcasting* em representação do Grupo Desportivo terminaram em alta a participação no interbancário desta modalidade.

A prova desenrolou-se na praia das Areias Brancas, e os cerca de 45 pescadores, dos três sindicatos do sector, foram encontrar um verdadeiro dia de Verão, muito calor e vento fraco.

A representação do Grupo Desportivo esteve a cargo de oito pescadores, dois vindos do Norte, quatro do Centro e dois do Sul.

Conforme se previa pelas informações disponíveis, a prova iria apresentar elevadas dificuldades devido à reduzida quantidade de peixe junto à costa, situação que viria a confirmar-se com uma grande parte



dos pescadores a não conseguir qualquer captura. Só os peixes-agulha que apareceram em alguns locais vieram dar alguma emoção à prova e permitiram a alguns pescadores destacar-se.

Em bom plano estiveram alguns dos nossos representantes, principalmente os que vieram do Centro, conseguindo-se a vitória em duas zonas, pelo Rui Nunes e pelo Francisco Manata; um segundo lugar, pelo Rui Prata, e um terceiro, pelo José Duarte.

O dia terminou com um almoço de convívio entre os participantes, os organizadores e representantes das direcções dos três sindicatos, onde foi feita a entrega dos troféus aos melhores classificados. <

[ténis de mesa]

Torneio Interno de Ténis de Mesa

Tendo em conta a logística do torneio solicitamos que se inscrevam rapidamente, pois o número máximo de inscrições é limitado.

Por Carlos Galvão

> Vamos organizar e realizar apenas uma prova, destinada a sócios e familiares de atletas que representem o Grupo Desportivo.

Com este propósito pretendemos uma competição com grupos de 3 atletas, sendo apurados os dois primeiros de cada grupo, a que se seguirá uma fase de eliminatórias, após sorteio absoluto.



Será disponibilizado um transporte em autocarro, uma vez que a prova se efectua a cerca 40 km de Lisboa, no Pavilhão Desportivo Municipal de Mafra. <

Programa:

08.10h – saída de autocarro de Lisboa
09.10h – treinos de adaptação às mesas
09.30h – início da competição
13.30h – fim da competição
14.15h – almoço no restaurante O Brasão
18.00h – regresso a Lisboa

Realização: 17 de Novembro

Inscrição até: 9 de Novembro

Ponto de encontro: Pavilhão Desportivo Municipal de Mafra

Hora:

9.00h no Pavilhão Desportivo Municipal de Mafra

8.00h na opção com transporte, em Lisboa junto à Embaixada de Angola e antiga DGV, perto da ponte de Entrecampos

Valor: 20 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 10 euros

Inscrição inclui: participação no torneio, transporte e almoço

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Deve usar vestuário desportivo e equipamento de ténis de mesa

Ficha de inscrição disponível:

em www.gdbpi.pt

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

Hotéis
condições
2018/19

Hotel Baía Grande

Hotel Baía Cristal
Beach & Spa Resort

Mais informações
na página 40
ou em
www.gdbpi.pt

 **BPI**
GRUPO DESPORTIVO



Calendário de Viagens 2019

Como habitualmente o Grupo Desportivo seleccionou um conjunto de viagens em grupo e propõe aos associados vários destinos em Portugal e no estrangeiro.

Contudo os associados que não queiram viajar em grupo e antes queiram fazê-lo sozinhos, podem sempre optar por uma vasta oferta de viagens individuais, no formato *City Breaks*, que inclui, entre outras, Amsterdão, Barcelona, Berlim, Istambul, Londres, Paris, Praga, Veneza...

Mas se preferir uma viagem por medida, à sua medida, por favor não deixe de consultar o Grupo Desportivo. Somos capazes de o surpreender.



Cerejeiras em Flor no Vale de Jerte
Março – 3 dias



Cruzeiro – Lisboa / Madeira / Marrocos / Andaluzia / Lisboa
Abril – 8 dias



Marrocos 2019
Abril – 9 dias



Cuba
Maio – 9 dias



Rota dos Vinhos do Dão e Bairrada
Maio – 2 dias



Encontro com o Gerês
Junho – 3 dias



Bulgária e Roménia
Junho/Julho – 13 dias



Grécia
Setembro – 8 dias



Áustria e Budapeste
Setembro – 8 dias



Encontro de Reformados na Madeira
Outubro – 4 dias



China
Novembro – 10 dias

Marrocos 2019

De 6 a 14 de Abril

Lisboa, Mértola, Tarifa, Tânger, Fez, Ifrane, Erfoud, Merzouga, Taouz, Zagora pelas antigas pistas do Paris-Dacar, Marraquexe, Casablanca, Asilah, e regresso a Portugal

Por Direcção Nacional

Realização: de 6 a 14 de Abril

Inscrição até: de 5 de Janeiro a 30 de Março

Ponto de encontro: Parque das Nações, Praça Gago Coutinho, onde habitualmente está instalado o Circo Cardinali

Hora: 7.00h

Valor: 890 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 801 euros

Suplemento de quarto individual: 235 euros

Crianças até 12 anos: 50%

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: passagem no *ferry-boat* de ida e volta Tânger-Tarifa-Tânger por pessoa; estada em hotéis de 4 estrelas sempre que possível, em regime de meia-pensão (dormida, pequeno almoço e jantar) com a excepção do jantar de Marraquexe; deslocação em dromedário para o *bivouac* e regresso; gratificações a guias e seguranças locais; acompanhamento durante toda a viagem por um representante da África Travel and Tours

Inscrição não inclui: bebidas às refeições; quaisquer serviços que não se encontrem devidamente mencionados no presente programa e extras de carácter pessoal (ex. telefonemas, bar, minibar, lavandaria, etc.)

> A África Travel and Tours dispõe de viaturas 4x4 para transporte de participantes que não sejam possuidores de veículos de tracção integral. No entanto, o itinerário estabelecido pode ser efectuado por viaturas normais, havendo percursos alternativos.

Os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de passaporte com validade mínima de 6 meses à data da viagem.

As viaturas deverão estar devidamente habilitadas para um percurso de cerca de 4000 km, com extensão de seguro para Marrocos (MA) e repatriamento. Comparecer no *briefing* agendado para dia 1 de Abril.

6 de Abril – Lisboa / Tarifa / Tânger

Saída do Parque das Nações em Lisboa, com destino a Tânger. Passaremos por Mértola, almoço volante em regime autónomo, a caminho de Tarifa, onde faremos a travessia do estreito de Gibraltar em *ferry-boat* para Tânger. Assistência e deslocação para o hotel em Tânger. *Check-in*, alojamento e jantar no hotel.



[Marrocos 2019]



O pagamento poderá ser efectuado em até: 10 (dez)

prestações, com início em Janeiro, duas em Abril e final em Setembro.

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de passaporte com validade mínima de 6 meses à data da viagem. As viaturas deverão estar devidamente habilitadas para um percurso de cerca de 4000 km, com extensão de seguro para Marrocos (MA) e repatriamento. Comparecer no *briefing* agendado para dia 1 de Abril

Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt

Para mais informação

contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: África Travel and Tours, Rua Batista Pereira, 6 – 2625-717 – Granja – Vialonga.

Email: africattours@gmail.com

Contactos: Hélder Batel, 96 942 32 16; Jorge Santos, 93 585 46 21

Assistência mecânica:

Mário Gomes, 96 542 71 94, 93 967 41 58

Condições gerais da viagem e ficha de inscrição:

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

7 de Abril – Tânger / Fez / Kasbah

Saída de Tânger via auto-estrada a caminho de Fez, onde almoçaremos. Visita a Ifrane, conhecida por Suíça marroquina em plena montanha do Atlas. Seguiremos pela estrada N13 a caminho de Midelt até ao Kasbah Jurassique. Alojamento e jantar no hotel.

8 de Abril – Kasbah / Erfoud / Merzouga

Saída de Kasbah a caminho de Midelt, continuação pela N13 passando as gargantas do rio Ziz, pelo maior palmeiral do mundo – com cerca de 40 km –, até Arfoud (Erfoud), uma escarpada e estreita montanha formando uma garganta, como o nome indica. Em Erfoud rumamos para Merzouga. Jantar e alojamento em albergue.

9 de Abril – Bivouac de Merzouga

Com a chegada ao deserto, teremos um dia livre para a preparação do percurso pelas antigas pistas do Dacar. Será efectuada a deslocação para o *bivouac* em dromedário. Jantar e alojamento em tendas nómadas (*jhaimas*).

10 de Abril – Merzouga / Taouz / Zagora

Dependendo da escolha, teremos dois traçados interessantes. Um pelas antigas pistas do Dacar; o outro, acompanhando o mesmo percurso por asfalto. A primeira opção será por asfalto, pela N12 até Zagora, percorrendo cerca de 330 km em 4.30h. A segunda opção será por pista, percorrendo a mesma distância em cerca de 5 horas. Alojamento e jantar em hotel.

11 de Abril – Zagora / Marraquexe

Saída com destino a Ouarzazate pela N9. Almoço nesta localidade com visita aos estúdios Atlas. Acompanhamento até ao hotel, jantar e alojamento.

12 de Abril – Marraquexe

Dia livre na cidade imperial de Marraquexe, para visita à Medina, com as variadíssimas especiarias, marroquinaria, artigos de lar, artigos de desporto, etc. O jantar é livre, podendo ser na Praça Jemaa El-Fna. Os animadores desta praça contam com os mais variados malabarismos, cobras, saguins acrobatas e outros animais para entretenimento dos turistas. Alojamento em hotel.

13 de Abril – Marraquexe / Casablanca / Asilah

Saída de Marraquexe com destino a Casablanca. Este percurso será efectuado via A7 com destino à Mesquita Hassan II, a maior de África e única junto ao mar. É conhecida pela sua esplendorosa construção, pelas salas com condições de acústica excepcionais e pela imponência da sua torre. Após o almoço seguiremos rumo a Asilah com chegada ao hotel escolhido, *check-in*, jantar e alojamento.

14 de Abril – Asilah / Tânger / Lisboa

Dedicado ao regresso a casa, este percurso poderá ser o mesmo da ida, ou seja, saída de Tarifa, passando por Sevilha e entrada em Portugal pelo Algarve. Seguindo por Mértola, Beja e Lisboa pela IP2, após uns dias bem passados e umas “curtas” férias gozadas. <



[viagens city breaks]

Viagens City Breaks

A complementar a proposta de viagens para 2018 o Grupo Desportivo propõe também um conjunto de viagens *City Breaks*, que naturalmente pretendem ocupar um lugar junto dos associados. Estas viagens, logo que sejam marcadas e confirmadas pelo agente de viagens, não são passíveis de recuperação: são penalizadas em 100%.

Escapada a Amsterdão

- > O encanto dos seus canais, a arquitectura original das suas casas e um charme irresistível fazem desta cidade um lugar especial que nos deixa para sempre apaixonados. <



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 530 euros
Suplemento de quarto individual: 246 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: 46 euros
Em classe W: 106 euros
Em classe V: 166 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 Best Western Dam Square In***, 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: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

Escapada a Barcelona

- > Diz a palavra de ordem do clube de futebol local que é *más que una ciudad*. Será pela sua riqueza arquitectónica, esplendor histórico ou beleza natural? Tudo isto e muito mais numa cidade de eleição que o deixará *encantado*. <



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 330 euros
Suplemento de quarto individual: 114 euros (três noites)
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 82,89 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 41 euros
Em classe W: 78 euros
Em classe V: 108 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 Sagrada Família***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível, 82,89 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: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

Ficha de inscrição:

disponível em
www.gdbpi.pt

Para mais informação:

contacte o Grupo
Desportivo

A organização técnica das viagens é da

responsabilidade de:

TQ – Travel Quality,
Agência de Viagens, Lda.,
com sede na Rua Luciano
Cordeiro, n.º 123-2.º
Esq., 1050-139 Lisboa,
contribuinte fiscal
n.º 501 313 915,
matriculada na
Conservatória do Registo
Comercial de Lisboa,
sob o número 2240-C.S
e com o RNAVT n.º 1864.

Condições gerais das

viagens: disponíveis
na nossa página em
[http://www.gdbpi.pt/
main.asp?id=4&parentid=
0&detalheid=5100](http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=5100)

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 Berlin***; 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: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

Escapada a Istambul



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 527 euros
Suplemento de quarto individual: 160 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 133,39 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe P: 99 euros
Inscrição inclui: Avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto;

- > Istambul nem sequer é capital do seu país, mas é cada vez mais uma verdadeira capital europeia. Será uma virtude ou um defeito? O mais importante é que a sua essência (seja lá o que isso for) continua lá. Nas ruas, nas pessoas, nas mesquitas, no mar de Mármara e no Bósforo. O Velho Continente precisa de uma cidade assim.

3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço, no hotel Barceló Saray***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 133,39 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: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de passaporte válido por seis meses.

Por outro lado, se preferir uma viagem “por medida” não deixe de consultar o Grupo Desportivo. **Somos capazes de o surpreender.**

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: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

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: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

Ficha de inscrição:

disponível em
www.gdbpi.pt

Para mais informação:

contacte o Grupo
Desportivo

A organização técnica das viagens é da

responsabilidade de:

TQ – Travel Quality,
Agência de Viagens, Lda.,
com sede na Rua Luciano
Cordeiro, n.º 123-2.º
Esq., 1050-139 Lisboa,
contribuinte fiscal
n.º 501 313 915,
matriculada na
Conservatória do Registo
Comercial de Lisboa,
sob o número 2240-C.S
e com o RNAVT n.º 1864.

Condições gerais das

viagens: disponíveis
na nossa página em
[http://www.gdbpi.pt/
main.asp?id=4&parentid=
0&detalheid=5100](http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=5100)

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: 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: não há voo directo TAP, e os passageiros têm de se deslocar a Lisboa; os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

Hotéis

condições 2018/19



36,50
euros
por pessoa e noite
em regime de HB
(pequeno-almoço
e jantar *buffet*,
bebidas
não incluídas)

Hotel Baía Grande
Albufeira

Hotel Baía Grande

Estada
24/10 a 12/03 (excepto
de 23/12
a 31/12)

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

Reservas
telefone: 289 583 500
e-mail: sales@
baiaalgarve.com



34,50
euros
por pessoa e noite
em regime de HB
(pequeno-almoço
e jantar *buffet*,
bebidas
não incluídas)

Hotel Baía Cristal
Beach & SPA Resort
Corvoeiro

Hotel Baía Cristal Beach & Spa Resort

Estada
17/10 a 26/02 (excepto
de 23/12 a 31/12)

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

Reservas
telefone: 282 358 601
e-mail: sales@
baiaalgarve.com

Turismo rural



Almeirim
Casa de Besteiros

Telefones: 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.



Avidagos – Mirandela
Quinta dos Avidagos

Telefones: 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.



Beja – Alvito
Horta da Vila

Telefone: 91 762 89 34
Localização: Horta da Vila – 7920-201 Alvito.
A Horta da Vila é uma propriedade recuperada, a 5 minutos a pé da vila.
Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 20% no alojamento e 5% nas refeições.



Cabeceiras de Basto
Casa de Lamas

Telefone: 253 662 202 / 91 663 54 66
Localização: edifício do século XVII, inserido no turismo em espaço rural, localizado em Alvite, Cabeceiras de Basto.
Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Caldas da Felgueira – Nelas
Casas do Pátio

Telefone: 96 654 03 30 / 96 848 79 75
Localização: aldeia termal de Caldas da Felgueira, no concelho de Nelas
Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 15% em estada e 10% noutros produtos comercializados pela empresa Casas do Pátio, Lda.



Castelo de Vide
Casa Amarela

Telefone: 245 901 250
Localização: situada na bonita cidade de Castelo de Vide, na Praça D. Pedro V.
Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de, entre 10% a 20% sobre o preço de balcão.



Castro Verde – Piçarras
Monte da Ameixa Country House

Telefone: 286 010 016
Localização: Monte da Ameixa, Piçarras, 7780-258 Castro Verde. Situado a 6 km da autoestrada 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 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.



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.



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.



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 15% sobre o preço de balcão.



Santa Vitória – Alentejo

Agro-Turismo do Roxo

Telefones: 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).



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.

[turismo rural]

**Sertão – 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*.**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 – Moita**

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.**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.**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.

+800

Parceiros

Consulte as nossas parcerias
em www.gdbpi.pt.

Novos Parceiros:

AUTOMÓVEIS



> I9Pneus
Porto
Tel.: 91 023 91 61

DESPORTO



> Arrábida Padel
Setúbal
Tel.: 93 968 82 44



> LisPadel Indoor
Leiria
Tel.: 244 239 416

GINÁSIO / HEALTH CLUB



> Be In Balance
Porto – Boavista
Tel.: 91 013 54 54



> LemonFit
Lisboa
Tel.: 21 587 00 31

IMOBILIÁRIO / CONSTRUÇÃO CIVIL



> Poliesphera, Construção
Civil, Lda
Oeiras
Tel.: 21 453 61 79 /
91 727 42 21

SERVIÇOS DOMÉSTICOS



> The Laundry Room
Cascais
Tel.: 91 827 31 58

VIAGENS E TURISMO



> Odisseias Puras,
Animação Turística SA
Lisboa
Tel.: 96 466 22 85

Hotéis
condições
2018/19

Hotel Baía Grande

Hotel Baía Cristal
Beach & Spa Resort

Mais informações
na página 40
ou em
www.gdbpi.pt



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 de Sá da Bandeira, 70-3.º
4000-427 Porto
Apartado 5414
4023-001 Porto
Tel.: 22 207 53 00 /
91 320 99 95
Ext.: 8008200
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 de Sá da Bandeira, 70-1.º
13.00h-19.00h

CURSOS DE FORMAÇÃO ARTÍSTICA

Rua Almirante Barroso, 32-6.º
(perto do Largo de D. Estefânia)
Rua de Sá da Bandeira, 70-4.º

SALA POLIVALENTE

Rua Almirante Barroso, 32-RC
09.00h-19.00h
Rua de Sá da Bandeira, 70-2.º
10.00h-19.00h

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

Ensaios do Orfeão
À terça-feira
às 18.00h

ATLETISMO

Miguel Chaves
tel.: 21 318 10 45
miguel.nuno.chaves@bancobpi.pt
Ana Fôrneas
tel.: 93 943 59 15
ana.paula.forneas@bancobpi.pt

António Sanches
tel.: 93 406 41 39
antonio.manuel.sanches@bancobpi.pt

Ana Pires
tel.: 22 207 53 00
norte@gdbpi.pt

Duarte Cardoso
tel.: 22 207 53 01
norte@gdbpi.pt

BASQUETEBOL

João Lopes
tel.: 93 784 46 81
joao.pedro.lopes@bancobpi.pt

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

Fernando Barrias
tel.: 22 207 53 00
norte@gdbpi.pt

Manuel Correia
tel.: 22 607 21 94
manuel.augusto.correia@bancobpi.pt

BIBLIOTECA

João Lopes
tel.: 93 784 46 81
joao.pedro.lopes@bancobpi.pt

João Gouveia
tel.: 22 207 53 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.: 22 207 53 01
norte@gdbpi.pt

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

CAMINHADAS

Fátima Pereira
tel.: 96 265 40 45
fatima1958pereira@hotmail.com

Carlos Oliveira
tel.: 21 322 67 56
carlos.manuel.oliveira@gdbpi.pt

José Almeida
tel.: 22 207 53 02
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

Miguel Chaves
tel.: 21 318 10 45
miguel.nuno.chaves@bancobpi.pt

Rui Sousa
tel.: 21 310 44 83

CORO/ORFEÃO

Jorge Almeida
tel.: 21 723 42 83
jorge.henriques.almeida@bancobpi.pt

Fernando Barnabé
tel.: 91 476 50 61
fernandojose.barnabe@gmail.com

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

CURSOS DE FORMAÇÃO
Sandra Nascimento
sandra.reis.nascimento@bancobpi.pt

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

José Almeida
tel.: 22 207 53 02
jose.reis.almeida@gmail.com

Victor Camisão
tel.: 22 207 51 51
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

Miguel Chaves
tel.: 21 318 10 45
miguel.nuno.chaves@bancobpi.pt

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

Victor Camisão
tel.: 22 207 51 51
victor.camisao@gmail.com

EQUITAÇÃO

Pedro Ferreira
tel.: 21 321 37 08
pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

André Cardoso
tel.: 91 750 96 36
andre.lopes.cardoso@bancobpi.pt

ESPECTÁCULOS

Pedro Ribeiro
tel.: 21 318 13 46
pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

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

ESQUI E SNOWBOARD

Pedro Ferreira
tel.: 21 321 37 08
pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

EXPOSIÇÕES
Sandra Nascimento
sandra.reis.nascimento@bancobpi.pt

Fernando Ferreira
tel.: 22 207 53 00
fsferreira1941@gmail.com

FOTOGRAFIA

Pedro Ferreira
tel.: 21 321 37 08
pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

FUTEBOL

João Lopes
tel.: 93 784 46 81
joao.pedro.lopes@bancobpi.pt

António Amaro
tel.: 93 436 30 03
ammartins1956@hotmail.com

Duarte Cardoso
tel.: 22 207 53 01
norte@gdbpi.pt

Fernando Barrias
tel.: 22 207 53 00
norte@gdbpi.pt

Jorge Sousa
tel.: 22 207 53 00
jorgefsousa@live.com.pt

GOLFE

Pedro Ferreira
tel.: 21 321 37 08
pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

JOGOS DE SALÃO

Pedro Ribeiro
tel.: 21 318 13 46
pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Raul Soares
tel.: 22 207 53 00
norte@gdbpi.pt

Fernando Ferreira
tel.: 22 207 53 00
fsferreira1941@gmail.com

KARTING

Miguel Chaves
tel.: 21 318 10 45
miguel.nuno.chaves@bancobpi.pt

Paulo Santos
tel.: 21 723 44 79
paulo.lourenco.santos@bancobpi.pt

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

MERGULHO

Pedro Ribeiro
tel.: 21 318 13 46
pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Carla Siopa
tel.: 21 311 86 72
carla.alexandra-siopa@bancobpi.pt

MOTOTURISMO

Miguel Chaves
tel.: 21 318 10 45
miguel.nuno.chaves@bancobpi.pt

Nuno Barradas
tel.: 217 206 356
nuno.humberto.barradas@bancobpi.pt

NATAÇÃO

Fátima Pereira
tel.: 96 265 40 45
fatima1958pereira@hotmail.com

PADEL E SQUASH

Miguel Chaves
tel.: 21 318 10 45
miguel.nuno.chaves@bancobpi.pt

José Fernandes
tel.: 91 498 76 70

PÁRA-QUEDISMO/ PARAPENTE

Pedro Ferreira
tel.: 21 321 37 08
pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

PARCERIAS

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

João Sampaio
tel.: 22 207 53 00
joaoecsampaio@gmail.com

Ana Pires
tel.: 22 207 53 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.duarte@bancobpi.pt

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

Fernando Costa
tel.: 22 986 50 60

Mário Santos
tel.: 93 970 22 73
mario.manuel.santos@bancobpi.pt

RAFTING E CANOAGEM

Pedro Ferreira
tel.: 21 321 37 08
pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Miriam Santos
tel.: 21 272 01 12
miriam.freitas-santos@bancobpi.pt

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

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

Victor Camisão
tel.: 22 207 51 51
victor.camisao@gmail.com

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

Duarte Cardoso
tel.: 22 207 53 01
norte@gdbpi.pt

Francisco Ribeiro
tel.: 22 207 53 00
fribeiroc@gmail.com

REMO

Pedro Ribeiro
tel.: 21 318 13 46
pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

SURF

Pedro Ferreira
tel.: 21 321 37 08
pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Ricardo Vicente
tel.: 21 321 37 69
ricardo.nuno.vicente@bancobpi.pt

TÉNIS

Miguel Chaves
tel.: 21 318 10 45
miguel.nuno.chaves@bancobpi.pt

Luís Remédio
tel.: 96 554 40 86
luis.filipe.remedio@bancobpi.pt

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

TÉNIS DE MESA

Pedro Ferreira
tel.: 21 321 37 08
pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

Carlos Galvão
tel.: 91 674 53 73

Raul Soares
tel.: 22 207 53 00
norte@gdbpi.pt

Francisco Ribeiro
tel.: 22 207 53 00
fribeiroc@gmail.com

TIRO AOS PRATOS

Joaquim Rubira
tel.: 91 949 36 59
joaquim.rubira@gmail.com

António Costa
tel.: 93 677 37 31
antonio.jose.costa2@bancobpi.pt

TIRO DE PRECISÃO

Joaquim Rubira
tel.: 91 949 36 59
joaquim.rubira@gmail.com

António Magalhães
tel.: 96 366 22 15
antoniojoaomagalhaes@gmail.com

TODO-O-TERRENO

Miguel Chaves
tel.: 21 318 10 45
miguel.nuno.chaves@bancobpi.pt

Garcia Ferreira
tel.: 93 703 29 35
magarciaferreira@clix.pt

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

VELA

Pedro Ribeiro
tel.: 21 318 13 46
pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

João Correia
tel.: 93 743 58 16
joao.luis.correia@bancobpi.pt

VINHOS E SABORES

Pedro Ferreira
tel.: 21 321 37 08
pedro.nunes.ferreira@bancobpi.pt

VISITAS GUIADAS E LIVRES

Fátima Pereira
tel.: 96 265 40 45
fatima1958pereira@hotmail.com

Elsa Verdial
tel.: 91 824 84 66
grupodesportivo-sul@bancobpi.pt

Amílcar Ferreira
tel.: 22 207 53 00
norte@gdbpi.pt

António Costa
tel.: 22 207 53 00
norte@gdbpi.pt

XADREZ

Pedro Ribeiro
tel.: 21 318 13 46
pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Armando Arranja
tel.: 21 318 10 42
armando.jorge.arranja@bancobpi.pt

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

Francisco Ribeiro
tel.: 22 207 53 00
fribeiroc@gmail.com

[a fechar]



OSVALDO SILVA
[DIRECTOR]

O Grupo Desportivo e as redes sociais

As nossas publicações são vistas por cerca de 1000 pessoas por mês, 32% das quais interagem. O Facebook dá-nos os parabéns por termos 1500 seguidores. Para nós é muito importante que os sócios participem na vida do Grupo Desportivo.

> As chamadas redes sociais fazem hoje parte da vida das pessoas, são adoptadas pelas mais variadas razões – umas mais finas, outras mais populares; algumas com objectivos bem definidos, outras nem tanto – mas todas com a intenção de interagir, e por isso mesmo têm proliferado.

O Grupo Desportivo cedo percebeu que o Facebook poderia ser um excelente suporte de informação e preciso auxiliar na divulgação das suas iniciativas, e passou a replicar nesta rede todas as suas actividades: não só as que se propunha fazer, mas também o observatório do que tinha realizado. Passámos assim a chegar a mais pessoas.

Quando consultamos as estatísticas da nossa página no Facebook verificamos com satisfação que as nossas publicações são vistas por cerca de mil pessoas por mês, 32% das quais interagem, com preferências que passam pelo *padel*, a culinária ou a vida associativa. O Facebook dá-nos os parabéns por termos 1500 seguidores.

Percebemos assim que esta aliança com o Facebook trouxe ao nosso convívio centenas de associados que preferem consultar-nos e interagir através desta aplicação e que talvez, quem sabe?, não o fizessem doutra forma. Para nós, não é importante a forma como o fazem, mas, sim, é muito importante que os sócios participem na vida do Grupo.

E participar na vida do Grupo Desportivo não é só inscrever-se nesta ou naquela actividade, porque não é obrigatório e não temos de gostar de todas as propostas – não calha nesta altura, se fosse para a semana já podia, não faz o meu género, etc. –, mas também passa pela curiosidade do deixa-me cá ver o que é que estão a propor, olha que giro, se calhar os miúdos iam gostar, que pena coincidir com o aniversário de..., fica para a próxima. Participar pode ser tão-somente saber que o Grupo está com os sócios e que os sócios podem e devem contar com o Grupo.

Mais do que fazermos, queremos, temos a ambição de, que os sócios saibam, que fazemos, o que fazemos e que o fazemos sempre a pensar neles, que são, como já repetidamente tenho afirmado, o único e indiscutível capital do Grupo Desportivo. Os sócios são o Grupo Desportivo. Pensamos que os sócios não podem, nem devem, passar ao lado da vida do Grupo, seja qual for a situação laboral em que se encontrem, no activo ou reformados.

É por isso que procuramos captar a sua atenção para a vida do Grupo. É por isso que actualizamos diariamente a nossa página. É por isso que enviamos mensalmente uma *newsletter* com os destaques do mês. É por isso que estabelecemos mais e novas parcerias. É por

isso que temos um cartão Repsol com um dos descontos mais altos, porventura o mais alto, para quem não tem de comprar mais nada para ter direito ao desconto e a cerca de 50 dias de crédito. É por isso que temos um acordo com a Remax que permite o retorno de prémios até 3000 euros na compra, aluguer e venda de imóveis. É por isso que lhe enviamos *e-mails* e *sms*. É por isso que temos entradas para o Zoo de Lisboa, mais baratas, que podem ser adquiridas por qualquer sócio, de norte a sul do país. É por isso que trabalhamos todos os dias no Grupo Desportivo.

Acabaram-se as férias de Verão, vem aí um Outono que não sabemos como vai ser, há dias passou por aí um furacão que causou estragos avultados, não estamos habituados, mas se calhar vamos ter de nos habituar, dizem que mexemos com o sistema e agora já nada é como era.

O fim do ano está próximo, e esta é a minha oportunidade de através deste canal de informação Vos desejar um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo, muito sentido e do coração.

Participem na vida do Grupo Desportivo, leiam o *Associativo*, consultem o *site*, leiam a *newsletter*, acedam à nossa página através do Facebook, venham tomar um café connosco, em Lisboa ou no Porto.

Estamos à Vossa espera.





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.farmaciaiinternacional.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 213 241 369
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.farmaciaiinternacional.pt

O nosso parceiro para todas as soluções imobiliárias

Procure a consultora Vanessa Espada e saiba como receber prémios que poderão ir até aos **3.000** euros.

Não tome decisões de comprar, vender ou arrendar, sem nos consultar.

www.facebook.com/convictus



VANESSA ESPADA

Tlm.: 927 246 077

Email: vcespada@remax.pt

«Uma casa é feita de
sonhos e amor»



**REMAX
CONVICTUS**
LISBOA | CASCAIS GROUP

Cada agência é de gestão e propriedade independente. AMI 4719

Muitos Sócios do Grupo Desportivo já
ganharam dinheiro. **SEJA O PRÓXIMO!**



GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL
DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI

