

associativo

REVISTA DO GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI

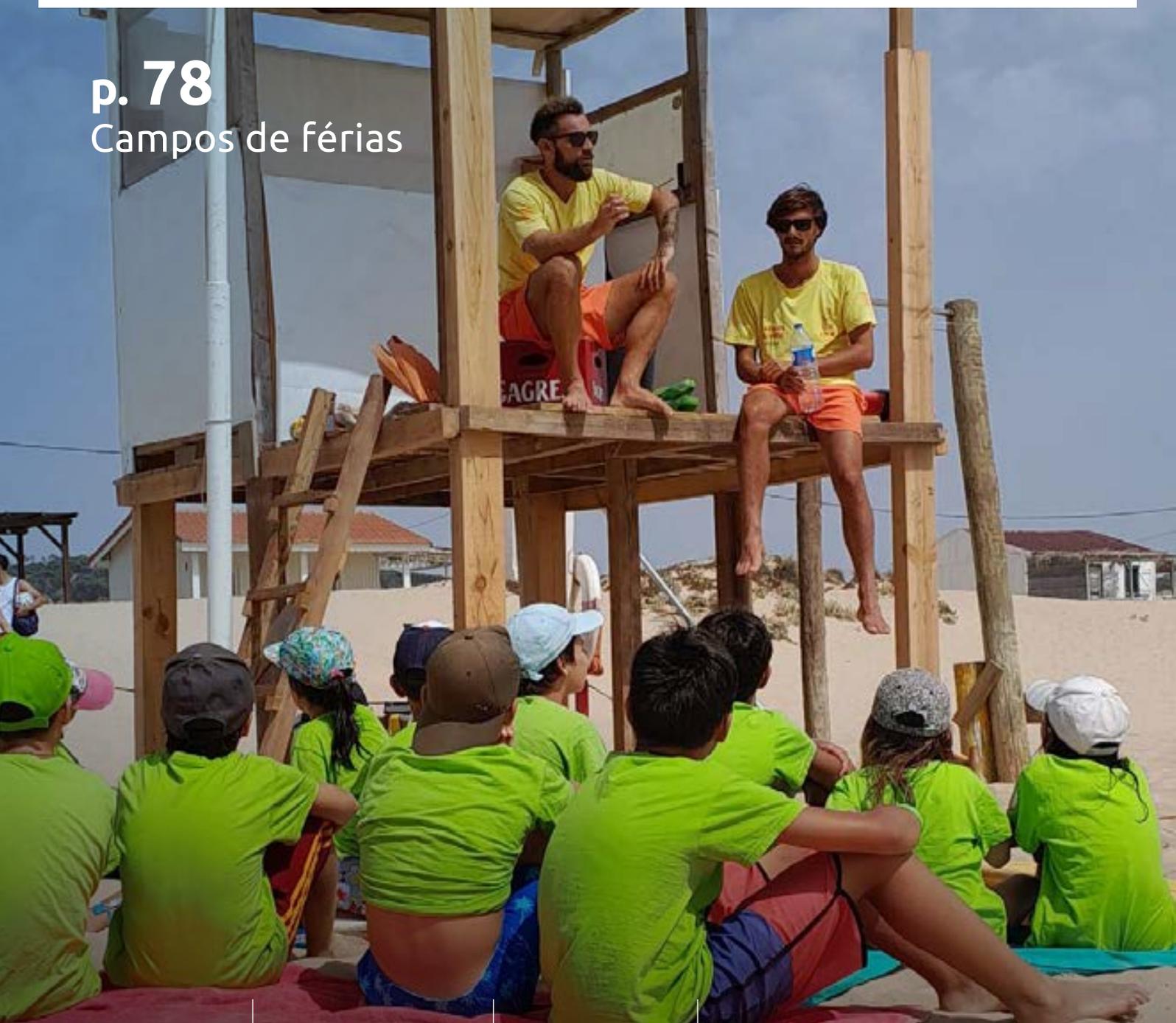


[n.º 79 | Maio
Julho
2024 | Trimestral | Distribuição
Gratuita | www.gdbpi.pt]

GRUPO DESPORTIVO



p. 78
Campos de férias



p. 23

Passeio à ilha
da Berlenga

p. 25

Coimbra vai receber
o rally-paper

p. 44

Carta de
marinheiro

p. 45

Relatório e Contas
Exercício de 2023



Como sabemos que nem sempre é fácil deslocar-se à farmácia, a Farmácia Internacional leva até si todos os medicamentos e produtos de saúde que necessita.

De segunda a sexta-feira, um colaborador da farmácia entrega o seu pedido num prazo máximo de 12 horas, com a mesma qualidade, profissionalismo e simpatia de sempre.

Entregas gratuitas na região de Lisboa.

Faça o seu pedido por telefone, fax, email, ou através do nosso site www.farmacaiinternacional.pt

DIREÇÃO TÉCNICA

Dra. Eunice Maria Marques da Cruz

Consulte as condições que oferecemos aos sócios do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI em www.gdbpi.pt

GRUPO DESPORTIVO



FARMÁCIA INTERNACIONAL
Rua do Ouro, n.º 228-230
1100-065 Lisboa

T 213 241 360
F 213 241 369

farminternacional@yahoo.com

HORÁRIO

De 2ª a 6ª, das 8:30 às 20:00
Sábados e Domingos das 10:00 às 19:00

www.farmacaiinternacional.pt

[editorial]

O Grupo Desportivo e os Sócios

O foco principal do Grupo Desportivo são os sócios. São a diferença entre uma sigla, uma frase, um emblema e um Grupo Desportivo que se preocupa com os sócios, que trabalha – e muito, e afincadamente! – para lhes propor soluções...



OSVALDO SILVA

[DIRECTOR]

> Como repetidamente tenho afirmado e há muitos anos que o faço, os sócios são a diferença entre uma sigla, uma frase, um emblema e um Grupo Desportivo que se preocupa, que trabalha – e muito, e afincadamente! – para lhes propor soluções para convívio, soluções económicas, soluções de lazer, soluções práticas, mas sem nunca perder o foco.

Sem sócios não há Grupo Desportivo. E isto é uma daquelas verdades, ditas de *monsieur* de La Palisse. Mas é também uma afirmação pela qual temos o maior respeito e pela qual sempre demos e damos o nosso melhor.

Há alguns anos que estou ligado ao Grupo Desportivo, e sempre esta orientação tem sido o foco da nossa actividade. Procuramos sempre interagir com os sócios, seja a actualizar os dados pessoais, a saber porque veio devolvida a revista ou a correspondência, ou se antes prefere receber a nossa informação em formato digital, ou... seja o que for. A nossa prioridade é sempre o sócio.

Não são palavras ocas ou frases bonitas: é mesmo a orientação que temos, é o que faz parte da cultura do Grupo Desportivo. Às vezes não corre bem – temos essa noção e procuramos corrigir. Afinal, como em qualquer outra actividade que seja gerida e participada por pessoas, pode sempre alguma coisa não correr tão bem.

E a melhor forma de ilustrar o que tenho vindo a dizer são as muitas iniciativas que propomos aos sócios, os muitos parceiros com que temos acordos. Veja-se o acordo com a Repsol: são mais de 4000 cartões que todos os dias ganham com a aquisição de combustível entre 13 e 15 cêntimos por cada litro e nem precisam de pagar, nem têm de com-

prar mais nada, o crédito oscila entre 55 e 30 dias; depois têm de pagar, obviamente, mas sempre 13 ou 15 cêntimos mais barato.

E se pensarmos no acordo com o Tiago Lopes, da Remax Parede, se for ele a intermediar o seu negócio de compra, venda ou arrendamento de casa, onde quer que esteja no nosso País, continental ou insular, pode recuperar até 3500 euros ou mais, dependendo do valor da transacção.

E que me diz da nossa plateia de Vinhos de garrafeira..., se for apreciador, naturalmente? E os cursos de Culinária que temos vindo a disponibilizar para um leque cada vez maior de associados? E as Caminhadas? E as Visitas Guiadas? E o Desporto? E o Teatro? E os Cursos de Formação Artística? E uma infinidade de pequenas coisas que se enquadram e encaixam nas propostas do Grupo Desportivo, aos sócios.

Este é o retrato da nossa preocupação com os sócios, da nossa forma de interagir com os sócios, da forma como queremos que, por esse intermediário, os sócios interajam connosco. Esse é o objectivo desta revista: levar até aos sócios e trazer a sua resposta, sob a forma de participação.

Ainda num passado recente procurámos saber a opinião dos nossos sócios quanto ao calendário que nos últimos anos lhes temos feito chegar. Os resultados não foram surpreendentes, mas foram muito participados. Desta forma pudemos ajustar melhor os custos e vamos procurar continuar a interagir noutras matérias que possam ser mais bem distribuídos e também mais de acordo com o que os sócios melhor pretendem.

Neste *Associativo* vai encontrar o Relatório e Contas de 2023, que

inclui o parecer do Conselho Fiscal e da auditoria que sempre tem sido feita por um Auditor independente. É ainda um reflexo e uma consequência dos anos de pandemia, a que estamos atentos e a procurar corrigir.

Também vai encontrar uma proposta de Campos de Férias para os seus filhos, que, como habitualmente, cobre vários ambientes e modalidades: campo, praia, cidade, em regime aberto ou fechado. São exactamente 24. O seus filhos merecem. Veja as nossas condições.

E ainda tem disponíveis alguns lugares nas nossas viagens, “Baviera e Áustria”, “Budapeste e Viena”, “Valencia”, “Vietname”. Contacte as Secretarias de Lisboa e Porto, do Grupo Desportivo.

la falar-lhe dos apartamentos do Grupo no Algarve, mas estamos cheios. Contudo, se de repente estiver interessado não deixe de nos contactar. Pode ter havido uma desistência... podemos talvez arranjar-lhe um melhor preço de mercado, sei lá... pode ser o seu dia de sorte, atreva-se e... no próximo ano lembre-se de nós mais cedo.

O Verão vem aí, e para quem o considera o par ideal de férias, na praia, no campo, na cidade ou na neve, desejamos-lhe bom tempo, bom descanso, boas férias, carregue essa bateria e volte preparado para um novo ano de trabalho, o Grupo Desportivo vai esperar por si com novas iniciativas.

Já lhe dissemos que o sócio é o nosso activo mais valioso, não dissemos?

Participe na Vida do Grupo Desportivo. O Grupo Desportivo é seu.

Aceite o meu abraço de amizade, e a nossa vontade de melhorar.

Até sempre!



ÍNDICE

EDITORIAL 03

CALENDÁRIO 05

VIDA ASSOCIATIVA 06

- 06 À conversa com... Sofia Lucena Vieira Marques
- 11 Vinhais é a capital do fumeiro
- 11 Jogos de Tabuleiro – 1.º Encontro
- 12 Revista *paper* – último episódio
- 14 Gastromanias
- 16 Via Mariana – Crónica da 5.ª etapa
- 17 Via Mariana – Crónica da 6.ª etapa
- 18 Via Mariana – crónica da 7.ª etapa
- 19 Via Mariana – Crónica da 8.ª etapa
- 20 Carnaval de Sesimbra
- 21 Curso de Cozinha Menus para Receber
- 22 Workshop Brunch
- 22 Desafio para dádiva de sangue
- 23 Passeio à ilha da Berlenga
- 24 Festas de S. Bartolomeu na Foz do Douro
- 25 Coimbra vai receber o rally-paper
- 26 O Grupo Desportivo está a oferecer-lhe até 3500 euros.
- 27 Vinhos de garrafeira para celebrar de toda a maneira

CULTURA 30

- 30 Primavera – Verão – A Renovação da Saúde Integral Consciente
- 32 Caminho de Fátima, pela orla marítima
- 33 Da visita guiada a Constância e Tomar (I)
- 34 A aprendizagem continua... e já temos obras para mostrar!!!
- 34 Crónica da visita guiada ao Palácio do Marquês de Vale-Flor
- 35 Crónicas da visita ao MNAA
- 35 Entre Muge e Salvaterra
- 36 Miranda do Douro, património e paisagem
- 37 Em Cartaz

DESPORTO 38

- 38 É hoje... é hoje, pai, o dia da corrida!!
- 38 No 4.º lugar do grupo A, no final da 1.ª fase
- 39 Entrada titubeante em 2024
- 39 Maratona de jogos de salão
- 40 Brevet CaMinho200 Randoune Portugal
- 41 XLIV Campeonato Interbancário de Pesca Desportiva de Mar
- 41 Campeonato Interno Regional Sul de Pesca de Mar
- 42 Convívio de encerramento da época de 2023
- 42 Troféu Federação Portuguesa de Tiro
- 43 I Torneio Interno de Ténis de Mesa 2024
- 44 Carta de marinheiro

RELATÓRIO E CONTAS 45

- 45 Aprovação do Relatório e Contas de 2023
- 45 Composição da Direcção Nacional
- 46 Relatório e Contas Exercício de 2023

FÉRIAS E VIAGENS 61

- 61 Calendário de Viagens para 2024
- 62 Baviera e Áustria
- 66 Encontro de Reformados no Império Austro-Húngaro (Budapeste e Viena)
- 69 Valência
- 71 Vietname – O Despertar dos Sentidos
- 74 Viagens *City Breaks*
- 78 Campos de férias
- 84 Apartamentos
- 85 Turismo rural

CONTACTOS 89

A FECHAR 90

PRINCIPAIS CADERNOS

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

FICHA TÉCNICA

Propriedade: Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI

N.º de Contribuinte: 505 065 681

Director: Osvaldo Silva

Grafismo: Nuno Costa

Revisão: Luís Alho

Secretariado: Victória Cuzmici

Colaboradores desta Edição:

António Rosa, António Vale (fotografia), Carlos Galvão, Carlos Veloso, Célia Gouveia, Direcção Nacional, Fátima Pereira, Francisco Barata, Graça Lopes, Isabel Teixeira, Jacinto Galego, Joana Alves, Joana Passos, Jorge Couto, Jorge Silva, José Caldas, José Duarte, José Vieira, Lara Teixeira, Luís Remédio, Manuel Correia, Maria Coutinho, Maria do Carmo, Marta Pereira, Octávio Coreta, Osvaldo Silva, Pedro Ferreira, Pedro Ribeiro, Pilar Batoréu, Raul Pinto, Rui Duque, Rui Simplício, Teresa Assunção, Victória Cuzmici, Vieira da Silva

Imagem da Capa: Campos de férias

Expedição: Jorge Almeida

Concepção, Edição e Publicidade:

Grupo Desportivo e Cultural

dos Empregados do Banco BPI

Periodicidade: Trimestral

Distribuição: Gratuita pelo Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI

Impressão: Jorge Fernandes, Lda.

Tiragem: 8 500 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



Os descontos no combustível são de até 15 cêntimos, e agora também pode ter o Cartão Repsol Mobilidade Eléctrica.

Consulte o verso da contracapa desta revista ou saiba mais em: <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&detalheid=7580>



Se quer vender, arrendar ou comprar um imóvel em qualquer lugar do País, consulte o Tiago Lopes, da Remax, e ganhe até 3500 euros ou mais. Consulte a contracapa desta revista ou vá a

<https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&detalheid=7615>



Se quer vacinar-se contra a gripe e a covid-19, então agende na Farmácia Internacional e aproveite as vantagens que a parceria com o Grupo Desportivo lhe oferece. Saiba mais no verso da capa desta revista ou em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&detalheid=7587>



Vinhos medalhados. Segredos bem guardados – consulte a nossa proposta para este trimestre de Fevereiro a Abril, nas páginas de 27 a 29 ou vá a <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=7709>

Vá ao teatro com a sua família.

Aproveite as sugestões e as vantagens que o Grupo Desportivo lhe oferece. Consulte a página 37 desta revista.

Inscreva os seus filhos num campo de férias, dos vários que o Grupo Desportivo disponibiliza em excelentes condições. Consulte as páginas de 78 a 83.

> Maio

01 – Apartamentos do Grupo Desportivo disponíveis até 31 de Outubro

01 – Gastronomias – Francesinha – até 31 de Julho

01 – Início das inscrições para o Desafio para a Dádiva de Sangue

03 – Último dia para se inscrever no Curso de Cozinha Menus para Receber

06 – Último dia para se inscrever no I Torneio Interno de Ténis de Mesa 2024

08 – Curso de Cozinha Menus para Receber

10 – Último dia para se inscrever na visita guiada Entre Muge e Salvaterra

11 – I Torneio Interno de Ténis de Mesa 2024

15 – Último dia para se inscrever no Workshop Brunch

18 – Último dia para se inscrever na Corrida da Mulher

18 – Visita guiada Entre Muge e Salvaterra

19 – Workshop Brunch

19 – Corrida da Mulher

20 a 26 – Desafio para Dádiva de Sangue

22 – Último dia para se inscrever na visita guiada a Miranda do Douro, património e paisagem

24 – Último dia para se inscrever no curso de Carta de Marinheiro

24 – Último dia para se inscrever nas Festas de S. Bartolomeu na Foz do Douro

25 – Lisboa-Fátima, pelo caminho do mar – 8.ª etapa

25 – Passeio via Ferrovia, rumo ao Pocinho – 2.ª data

> Junho

02 – Curso de Carta de Marinheiro

07 a 10 – Visita guiada a Miranda do Douro, património e paisagem

15 – Último dia para se inscrever no passeio à ilha da Berlenga

29 – Passeio à ilha da Berlenga

01 – Barcelona

> Julho

31 – Último dia para se inscrever para a Viagem à Baviera e à Áustria



[entrevista]

À conversa com... Sofia Lucena Vieira Marques



Por Rui Duque

Sofia Vieira Marques nasceu em Moçambique (Lourenço Marques), tem 2 irmãos, sendo um deles sua gémea, e veio para Portugal com 9 anos. Em Portugal, ainda nova, aprendeu a tocar piano e praticou ballet durante vários anos. Licenciou-se em Gestão de Empresas na Universidade Católica Portuguesa (UCP) e tirou uma pós-graduação em Gestão Bancária no ISG.

> Entre outras coisas, no seu dia-a-dia, a Sofia gosta de ler, passear, fazer voluntariado e conviver com a família e os amigos. Sempre que possível tenta ter o sol e o mar presentes no seu dia, pois estas são duas das coisas que lhe trazem mais energia.

Vê na Praia Grande a sua segunda casa, uma vez que é aí que passa as suas férias desde pequena.

Tem 4 maravilhosos filhos, que são o seu grande orgulho, e para tornar a família mais completa tem uma labradora cor de chocolate, *Cuca*, que enche a casa de mimos!

Desde cedo, seguindo o exemplo dos seus pais, levou os filhos a participar consigo nas iniciativas de voluntariado em que se envolvia. Estes valores, como a ajuda ao próximo, são para a Sofia fundamentais para que, em conjunto, se possa proporcionar a todos uma sociedade mais justa e mais equilibrada.

Teve contacto directo com o trabalho excepcional que diversas instituições de solidariedade fazem na sociedade, permitindo-lhe estar mais perto daquilo que gosta de fazer, e perceber de que forma as pessoas podem ter impacto na sociedade, seja através de iniciativas sociais, seja através de iniciativas ambientais.

Em Março de 2021 deu início ao programa BPI Voluntariado, em plena pandemia, o que foi um enorme desafio, principalmente porque antes o voluntariado se fazia com proximidade, junto das pessoas e nas instituições, o que já não era possível agora, uma vez que de repente estavam todos em casa. Rapidamente surgiram dois segmentos que necessitavam de ajuda: as crianças e os jovens que tinham sido afastados da escola, e os seniores, que foram isolados em casa e em lares.



O BPI Voluntariado tem desenvolvido várias iniciativas ao longo do ano, tendo tido o seu ponto alto em Outubro de 2021 (7 meses após o arranque), quando se realizou a I Semana do Voluntariado, que foi um êxito, com mais de 1300 voluntários envolvidos em mais de uma centena de iniciativas.

O BPI Voluntariado foi premiado pelas suas boas práticas pela Associação Portuguesa de Ética Empresarial (APEE) 18 meses depois do lançamento do programa, o que foi muito gratificante porque se estava a concorrer com empresas que fazem voluntariado há 10, 15 e 20 anos. Foi um bom reconhecimento daquilo que se fez até então.

Ao ter uma postura de grande dinamismo e proactividade é natural que a Sofia se sinta muitas vezes uma mulher realizada. É que mobiliza milhares de colaboradores/voluntários para promover um programa muito enriquecedor, em que, de cada vez que se participa numa iniciativa, se percebe logo que estamos a contribuir para o bem-estar de alguém ou do ambiente. Com frequência se sente de coração cheio, porque sente que trabalha para um propósito comum.

Neste tipo de experiências, é muito fácil nós percebermos que recebemos muito mais do que aquilo que oferecemos, e esses são valores e princípios que movem a Sofia como pessoa e como colaboradora do BPI.

GD: de que gosta muito?

SLM: Família, amigos, *Cuca* e praia

GD: O que é que a faz perder a paciência?

SLM: Excesso de burocracia quer na vida pessoal quer profissional.

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

SLM: Um passo a mais, pois mais experiência implica mais aprendizagem, quer com os sucessos quer com as adversidades que experienciamos ao longo da vida.

GD: Que memórias se guardam de um *inter-rail* feito todo de comboio, aos 17 anos de idade?

SLM: Foi uma das experiências que mais me marcaram (fiz com mais 2 amigas), éramos muito jovens e tivemos o privilégio de passear sozinhas por vários países, voltando com histórias divertidíssimas para recordar. Nessa altura, não havendo telemóveis, a comunicação com a família não era fácil, tendo de recorrer a *collect calls* nos correios de cada país e esperar numa fila interminável.

GD: Quem é o seu ídolo?

SLM: Os meus queridos pais

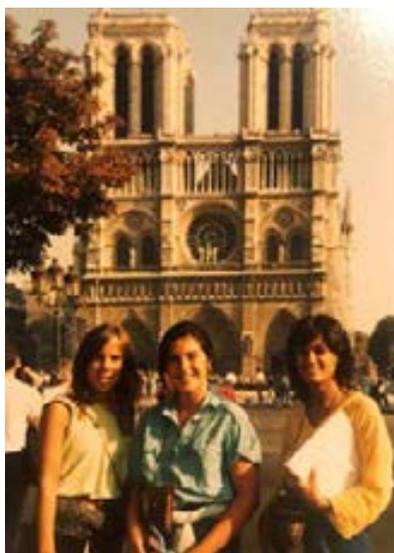
GD: A sorte somos nós que a fazemos?

SLM: Não só, mas também...

GD: De que forma surgiu essa ideia de abraçar um projecto ligado ao voluntariado no Banco?

SLM: Sempre tive o sonho de criar um programa de voluntariado onde pudesse envolver inicialmente todos os Colaboradores e Reformados do Banco BPI para se tornarem protagonistas de um grande impacto positivo, quer na sociedade quer no ambiente.

GD: O programa de voluntariado é hoje uma referência dentro do Banco, e até a nível nacional. O que está na origem desse enorme sucesso?



SLM: Uma das razões do êxito é o facto de os nossos voluntários terem disponibilidade, vontade e compromisso com as iniciativas em que participaram, porque nunca nos podemos esquecer de que do outro lado estão beneficiários à espera do nosso compromisso. Outra, é o facto de estarmos presentes em todos os distritos, incluindo as ilhas, e abraçarmos causas tão diferentes, que se torna quase impossível um voluntário não se identificar com uma.

Outra das razões é que funcionamos todos em equipa em prol de um bem comum. Por isso, o BPI Voluntariado só poderia ser um sucesso e efectivamente é como diz o Rui: o BPI Voluntariado é hoje uma referência em Portugal em termos de voluntariado corporativo. Resumindo, é muito gratificante ser responsável deste programa, termos um banco que aposta

verdadeiramente no mesmo, e é um orgulho ter voluntários tão dedicados e generosos como os do BPI.

GD: Qual é a grande preocupação deste programa?

SLM: Este programa tem como preocupação constante melhorar a vida de quem mais precisa, e, ainda, um pensamento sempre presente nas gerações futuras, nas diversas vertentes que conhecemos, nomeadamente ligadas ao ambiente e à sustentabilidade. O BPI Voluntariado abrange vários domínios, como a redução das desigualdades, a educação de qualidade, o combate às alterações climáticas ou a igualdade de género, entre outros objectivos do desenvolvimento sustentável (ODS) da agenda da Organização das Nações Unidas.

Estamos todos de parabéns e continuaremos juntos a percorrer este caminho que une os colaboradores do Grupo Desportivo e não só, para conseguir este impacto tão positivo na sociedade.

GD: O que gostava que durasse sempre?

SLM: Energia, para que pudesse acompanhar todos aqueles de quem gosto tanto.

GD: O que é mesmo a “sobremesa da vida”, Sofia? 😊



SLM: É aquilo que estou a viver neste momento, Rui. Trata-se de um momento ímpar na minha vida, pois vem aí o primeiro neto! A minha família é muito unida e espera ansiosamente pela chegada do bebé, que trará uma grande felicidade a todos.

GD: E o que é um dia perfeito?

SLM: Um dia em que chego a casa feliz e com sentimento de missão cumprida, seja em que tema for.

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

SLM: Imediatamente antes de dormir

GD: Se tivesse oportunidade, qual seria a figura pública que convidava para jantar?

SLM: António Horta Osório

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

SLM: Respeitar, dignificar, ter gratidão, ter amor e ter compaixão pelos outros.

GD: Já lhe aconteceu emocionar-se numa acção de voluntariado e sentir os olhos a lacrimejar?

SLM: Sim, várias vezes

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

SLM: Já a realizei, foi ir à Austrália e à Nova Zelândia.

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

SLM: Trata e respeita os outros da forma que gostas que te tratem e respeitem.

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

SLM: Que percebam o quanto o Voluntariado é transformador e enriquecedor, e que dediquem algum tempo das suas vidas a ajudar quem precisa ou mesmo a cuidar do ambiente, porque vão perceber que recebem em dobro o que dão. Já alguém di-



zia: «Se queres felicidade para uma vida inteira, ajuda alguém.»

GD: Chegou-me aos ouvidos que já participou em dois programas de televisão. Foram experiências interessantes?

SLM: Percebo que está muito bem informado 😊. Participei, sim, foram 2 concursos do programa *A Arca de Noé*, cujo tema eram os animais. Foi um dos programas mais populares de sempre da televisão portuguesa. O programa começava sempre com o ritmo da animada música “vamos fazer amigos entre os animais”. Sendo apaixonada pelo mundo animal, foi fácil e divertida a preparação para os concursos, o que tornou esta uma experiência incrível que recorro com saudade.

GD: Considera-se uma pessoa metódica e organizada?

SLM: Sim, à minha maneira 😊

GD: Ainda se lembra do primeiro dia de trabalho no Banco BPI?

SLM: Sim, lembro-me de que me convidaram para almoçar para conhecer várias equipas da minha área.

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

SLM: De que forma é que podemos todos contribuir para um mundo mais justo e mais fraterno?

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

SLM: A gozar a minha reforma rodeada da minha família, dedicando algum do meu tempo ao voluntariado e passar algum tempo na casa dos meus pais na praia Grande, perto do mar, onde vou buscar alguma energia.

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





SLM: Salto da cama.

GD: No BPI já passou por diversas áreas, desde: Empresas; Centros de Investimento; Marketing; Private Banking; Responsabilidade Social, e agora responsável do BPI Voluntariado. É aqui que a Sofia se sente realmente realizada?

SLM: Sem dúvida: é a área em que me sinto mais realizada.

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

SLM: Acordo bem-disposta.

GD: O que é que a idade nos oferece?

SLM: Sabedoria e sensibilidade de estarmos atentos a quem nos rodeia, mesmo pessoas que não conhecemos. Às vezes pensa-se que está tudo bem, mas nem sempre é assim; e se estivermos atentos, podemos sempre ajudar alguém de alguma forma.

GD: E o que é que ela nos tira?

SLM: Energia

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

SLM: A educação dos meus 4 filhos

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

SLM: Sou mais de olhar para a floresta, mas depois há sempre uma árvore que se destaca por diversos motivos.

GD: O que é que os colaboradores do BPI lhe transmitem, depois de uma acção de voluntariado?

SLM: Com frequência recebo mensagens de grande satisfação da parte deles. Sempre que os nossos voluntários participam numa iniciativa, percebem imediatamente o impacto que têm na vida de alguém ou do ambiente. Por isso regressam a casa sempre felizes e de coração cheio, porque os voluntários percebem que podem ser úteis de várias formas, trabalhando todos para um propósito comum. Todos os voluntários partilham de uma opinião neste tipo de experiências: «Recebe-se muito mais do que o que se dá.»

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

SLM: Em ambos

GD: Tem saudades de quê?

SLM: De quando tinha os meus avós presentes

GD: O que queria ser quando era menina?

SLM: Actriz de Hollywood

GD: O que quer ser quando for velhinha?

SLM: Ser saudável para gozar os meus netos – e se possível, bisnetos – como agora a minha mãe o faz. 😊

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

SLM: A conviver com amigos e passear na praia

GD: E hoje, quem queria ser?

SLM: Quem sou

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

SLM: Não, nunca tive pressa de crescer.

GD: Aos 57 anos, o que é que se sabe que não se sabe?

SLM: O impacto da nossa negligência como sociedade no que toca à crise climática.

GD: Quem é o seu maior fã?

SLM: A minha cadelinha *Cuca*... estou a brincar, os meus filhos (Carolina, Marta, Tomás e Bernardo) e claro, a *Cuca* 😊

GD: Fale-me de alguns pequenos prazeres.

SLM: Ir à praia, comer um bom pão-de-ló, e receber uma boa massagem.



GD: Ao longo dos últimos 3 anos, tem ideia do número de colaboradores que já se voluntariaram e do número de beneficiários atingidos com essas iniciativas?

SLM: Nestes últimos 3 anos temos mais de 4000 voluntários registados na plataforma, mais de 800 iniciativas, mais de 39 000 horas de voluntariado e mais de 70 000 beneficiários impactados.

GD: Se lhe pedirmos o nome de um restaurante que sirva comida de conforto, consegue sugerir-nos algum?

SLM: Restaurante O Bar do Fundo, na Praia Grande

GD: Considera que é uma pessoa feliz?

SLM: Sim

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

SLM: Venham mais netos

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

SLM: Que o nosso tempo deve ser partilhado com os nossos familiares queridos e também pode ser dedicado a quem mais precisa, recebendo de retorno coisas tão simples e verdadeiras como: sorrisos inesquecíveis e abraços apertados e genuínos... E o mais compensador é a sensação de que já fiz diferença na vida de algumas pessoas. Não há nada mais gratificante!

GD: Obviamente é uma mulher de desafios e de projectos. A pergunta que se impõe, é: «Qual é o próximo?»

SLM: É mais um desafio, que é trazer para dentro do BPI Voluntariado mais Clientes, parceiros, fornecedores e todas as empresas que queiram criar connosco impacto na sociedade e no ambiente.

GD: Se lhe pedirmos o nome de um colega que na sua opinião seja um bom candidato para ter esta conversa connosco, qual o nome que lhe vem à cabeça?

SLM: Margarida Lapa (DCM), uma jovem alegre, determinada e com uma garra enorme para viver a vida.

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

SLM: Acho que é espectacular porque nos dá a conhecer melhor os Colaboradores que de outra forma não conheceríamos tão bem.

GD: Qual foi a pergunta que ficou por fazer?

SLM: Qual é a banda sonora da sua vida?

Curtas e Rápidas

GD: Teatro ou cinema?

SLM: Cinema

GD: Prosa ou verso?

SLM: Prosa

GD: Beijo ou abraço?

SLM: Abraço

GD: Damas ou xadrez

SLM: Xadrez

GD: O último livro que leu?

SLM: *Não Há Sonhos Impossíveis*, de Shimon Peres

GD: O seu prato preferido?

SLM: Moqueca de camarão

GD: Um dia de neve, com a lareira acesa na casa da montanha, ou um dia de sol, na praia?

SLM: Dia de sol na praia

GD: A sua cor de eleição?

SLM: Azul

GD: Séries ou filmes?

SLM: Ambos

GD: 25 de Abril

SLM: Liberdade, democracia e alegria para se viver

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

SLM: *Despertares*, *As Serviçais*, *Amigos Improváveis* (respondi proporcionalmente ao número de “mais” na pergunta 😊)

GD: Grupo Desportivo BPI?

SLM: Grupo de união, carinho e partilha entre todos os Colaboradores e Reformados

GD: Para terminar, não lhe vamos fazer uma pergunta. Ao invés, lançamos-lhe um desafio de modo que a Sofia faça um apelo a todos os Colaboradores do BPI para as próximas iniciativas de voluntariado.

SLM: OK, vamos a ele 😊. Neste ano a Semana do Voluntariado vai ser de **20 a 26 de Maio**, e as iniciativas já estão disponíveis na plataforma desde o dia 2 de Maio. Contamos consigo?



<https://youtu.be/P4-7xW3Wq8>

Se ainda não se registou, registe-se na Plataforma BPI Voluntariado e conheça as dezenas de iniciativas de voluntariado que temos para si. Depois, escolha aquela com que mais se identifica e inscreva-se!



Vinhais é a capital do fumeiro

Dia de chuva e de frio lá
para as terras de Vinhais

Por Joana Alves



> No dia 10 de Fevereiro nada nos demoveu na ida à descoberta dos paladares, dos cheiros, dos cantares e das danças, e das tradições das terras de Vinhais.

Saimos pela manhã, numa tranquila viagem de autocarro com o arco-íris a surgir entre o céu e as montanhas, como se nos indicasse o tesouro de que íamos à descoberta.

Numa primeira paragem – para esticar as pernas –, na bela cidade de Vila Real, não resistimos à tentação de nos deliciarmos com os tradicionais salgados e doces da Pastelaria Gomes.

Retomámos a estrada, com belas paisagens de encantar, mesmo com a chuva lá fora a fazer os verdes brilharem ainda mais, pelos seus salpicos.

Chegados a Vinhais, já se sentia no ar a agitação das gentes da terra, num corre-corre de manter a tradição e a popularidade da feira do fumeiro.

O contacto com barraquinhas e espaços bem maiores – onde tudo o que nos ro-

deava é tradição, onde tudo foi feito com toda a paixão transmitida de geração em geração – deixou-nos deslumbrados.

Deliciámo-nos com bons pratos tradicionais, como o cozido, a alheira, e outros mais, típicos da gastronomia da região, acompanhados por bom vinho.

Não resistimos em trazer para casa alguns dos enchidos, queijos e doçarias, para, num almoço de domingo em família, relembrarmos o belo passeio à feira do fumeiro de Vinhais, rodeado por belíssimas paisagens.

Enquanto passeávamos pelas barraquinhas, ouvimos os cantares transmontanos com músicos vestidos a preceito, pela arte de tecelões e artesãos da região.

E que belos cantares ouvimos!!!

E como faz parte da tradição, lá fomos nós, pés a caminho ver a pega dos machos, que estavam com pouca vontade de se pegarem, mas com mais vontade de estarem em tranquilidade e em paz e sossego.

Hora de voltar, mesmo querendo ficar.

Numa viagem bem serena de volta, já fatigados de vista e de pernas, sentimos que foi um dia bem passado, apesar da chuva e do frio.

Até à próxima... e que seja para breve!!! <

Jogos de Tabuleiro – 1.º Encontro

Sob o lema «Quem ganha, é quem se diverte mais», decorreu a primeira edição de Jogos de Tabuleiro, evento que reuniu entusiastas de todas as idades, pais, mães, filhas, filhos, grandes e pequenos.

Por Octávio Coreta

> Decorreu a primeira edição dos Jogos de Tabuleiro, evento que reuniu entusiastas de todas as idades, e sob o lema «Quem ganha, é quem se diverte mais», crianças e adultos reuniram-se para uma jornada de diversão, estratégia e interação única de gerações, o que tornou



este evento verdadeiramente original e especial.

Jogos como Project L, Illusion, That's Not a Hat, e Flash 10, permitiram uma grande diversão durante todo o evento, mas está a tornar-se hábito fechar em êxtase com o famoso jogo Lobisomens d'Aldeia Velha, onde todos sem excepção participam.

Eventos como este oferecem uma pausa bem-vinda, lembrando-nos da importância de desconectar, reunir e desfrutar do prazer simples de jogar e nos divertirmos juntos: pais e filhos, pequenos e graúdos.

Aguardemos o segundo encontro. <

Revista-*paper* – último episódio



O que é bom, acaba depressa. Foi com este tipo de mensagens que alguns sócios se nos dirigiram, lamentando o final deste interessante passatempo.

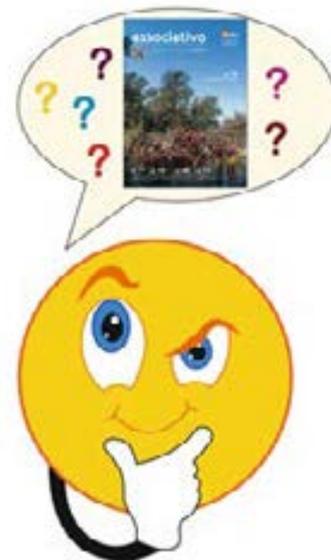
Por Rui Duque

> Uma sócia disse o seguinte:
«Gostaria de começar por dar os parabéns aos que tiveram esta ideia. Eu, que normalmente lia os cabeçalhos e pouco mais, dei por mim a ler a revista com outro olhar e ver o quanto é enriquecedora.»

Outro sócio afirmou:

«Não costumo participar em grandes actividades do Grupo Desportivo, até porque a minha idade já não mo permite, mas estes tipos de iniciativas são sempre muito bem-vindos. Parabéns por esta; teve o condão de nos pôr a olhar para o *Associativo* de uma forma muito mais atenta.

No regulamento que criámos na altura, estavam contemplados apenas 4 trimestres, e como somos gente de bem, cumprimos aquilo que prometemos. 😊



Os premiados deste trimestre são:



1.º Equipa
Os Curiosos



2.º Isadora
Camacho e família



3.º Equipa
Million Dollar Team



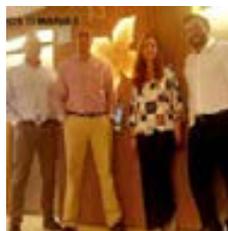
4.º Maria Olívia
Correia



5.º Equipa
All In One



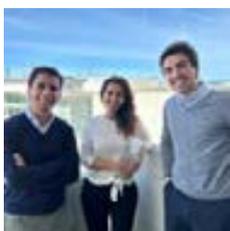
6.º Equipa
TLTRO



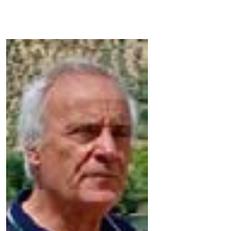
7.º Equipa
Os Ti Marias



8.º Carlos Costa



9.º Equipa
Até que enfim



10.º Joaquim
Ferreira Pinto

No entanto, perante o sucesso manifestado pela grande participação dos nossos sócios, é natural que em breve venhamos a aparecer com outro tipo de iniciativa, dentro do mesmo género. Por agora res-

ta-nos agradecer a todos aqueles que disponibilizaram um pouco do seu tempo para, juntamente conosco, se divertirem a tentar encontrar as respostas corretas, na revista do Grupo Desportivo.

No regulamento a que já aqui fizemos referência, estava escrito o seguinte:

«No final dos 4 trimestres, o 1.º classificado da geral, receberá como prémio 1 semana de férias num dos apartamentos do Grupo Desportivo no Algarve (época média/baixa)»

E o primeiro classificado da geral foi:

A equipa que por direito próprio conseguiu o lugar mais alto da classificação e que, como tal, vai usufruir de uma semana de férias num dos apartamentos do Grupo Desportivo, inscreveu-se com o nome **Million Dollar Team** e é formada por: **Susana Trigo Cabral, Paula Oliveira Fontes, José Manuel Henriques e Pedro Zacarias Lourenço.**



Dizia ainda o regulamento o seguinte:

«Independentemente da classificação, será ainda sorteada, por todos os concorrentes, uma outra semana de férias no mesmo período-»

E o feliz sorteado foi:

Neste caso as bolinhas da sorte vieram proporcionar um magnífico prémio à equipa que se inscreveu com o nome **Já Está Ganho** e que é formada por: **Maria Gabriela Porto, Rui Trigo Alves, Luís Filipe Delgado e Pedro Gonçalves Pereira.**



Gastromanias



Sim, são manias. Manias de comer o melhor da nossa tradição. Manias em oferecer um desconto imbatível para provar uma receita emblemática portuguesa.

Por Pedro Ferreira

Apresentação
★★★★

Porção servida
★★★★

**Qualidade
Ingredientes**
★★★★

Genuinidade
★★★★

Avaliação Global
★★★★

Francesinha

> Parece haver um consenso em atribuir esta invenção a Daniel David Silva um minhoto das Terras de Bouro que, após ter estado emigrado na Bélgica, foi parar a um restaurante na Rua do Bonjardim, no Porto, de seu nome Regaleira, por volta de 1950.

Consta que a criação da mítica francesinha à moda do Porto terá sido por volta de 1952 e que na sua forma original era servida com bife de perna de porco

assada em pão *bijou*. Esta terá sido inventada logo após o fracasso da tentativa de implantar o *croque monsieur* junto dos portugueses, uma sanduiche francesa feita com presunto e queijo derretido.

Reza a história que o nome francesinha se deve ao facto de Daniel David Silva afirmar: «A mulher mais picante que conheço é a francesa» ou talvez por a sua inspiração ter sido na culinária gaulesa. <

Restaurante do trimestre: Restaurantes DOTE (7 restaurantes em Lisboa e 1 restaurante no Porto)

História: Com raízes no Norte do País, a DOTE estreou-se em Lisboa em 2009. Inicialmente com um conceito baseado na francesinha típica do Norte, a DOTE conquistou rapidamente a capital, sendo hoje uma marca bastante sólida no mercado, detendo sete espaços em Lisboa. O ano de 2023 marca a estreia da marca na Cidade Invicta, com o DOTE Cervejaria Moderna Porto.

Preço da dose: várias opções de francesinhas desde €13,95 a €17,50

Preço de sócio: várias opções de francesinhas desde €8,37 a €10,5 (40% desconto!)

Como reservar e obter o desconto?

Peça o seu *voucher* ligando para o Grupo Desportivo – 925784718 ou

217234213. O *voucher* é enviado por SMS para o número móvel que indicar. O SMS deve ser mostrado no restaurante, no acto de pagamento. Desconto de 10% aplicado pelo restaurante. Restantes 30% de desconto via reembolso pelo Grupo Desportivo, após envio da factura para o Grupo Desportivo Sul (código corresp.: 1077), onde conste obrigatoriamente o NIF do Grupo Desportivo BPI – 505065681 – e no verso o nome completo ou o número de sócio. O desconto incide apenas sobre o prato em destaque. Válido no período 01/05/2024 a 31/07/2024 independentemente do número de doses ou pessoas.

Localização e contactos:

Lisboa: Alvalade, Av. da República, Barata Salgueiro, Odivelas, Cais do Sodré, Parque das Nações

Porto: Junto à câmara municipal

Website: <https://dote.pt>

Horário: 12.00h às 00.00h

Não encerra



40% DESCONTO NA FRANCESINHA

Peça o seu *voucher* ligando para o Grupo Desportivo 925784718 ou 217234213. O *voucher* é enviado por SMS para o número móvel que indicar. O SMS deve ser mostrado no restaurante, no acto de pagamento. Desconto de 10% aplicado pelo restaurante. Restantes 30% de desconto via reembolso pelo Grupo Desportivo, após envio da factura para o Grupo Desportivo Sul (código Corresp: 1077), onde conste obrigatoriamente o NIF do Grupo Desportivo BPI 505065681 e no verso nome completo ou número de sócio. Desconto incide apenas sobre o prato em destaque. Válido no período 01/05/2024 a 31/07/2024 independentemente do n.º de doses ou pessoas.

Receita de francesinha
Inspiração no site agendaculturalporto.org
Região: Porto

Ingredientes (4 pessoas)

4 fatias de pão de forma
8 fatias de queijo
bifes de vaca pequenos
2 salsichas de preferência frescas
2 linguiças de preferência frescas
4 fatias de fiambre
Sal e pimenta q.b.
Molho:
1 Cebola e 3 dentes de alho
4 dl de cerveja
Tomate maduro ou polpa de tomate
0,5 dl de *brandy*
0,5 dl de vinho do Porto
Vinho maduro branco
Vinho verde tinto (opcional)
Molho-inglês, mostarda, colorau, salsa, louro
1 colher (sopa) de farinha maizena
Aparas de gordura ou um cubo de caldo de carne (opcional)
Leite q.b.
Sal e piri-piri q.b.

Preparação

Molho: descasque a cebola e o alho, pique-os grosseiramente, deite para um tacho. Entretanto, junte azeite, louro, colorau e a salsa leve, ao lume e deixe refogar por 10 minutos. Adicione o tomate maduro ou polpa de tomate, as aparas de gordura ou o caldo de carne, as bebidas, molho-inglês e mostarda, e deixe ferver. Em seguida dissolva a farinha maizena num pouco de leite com o propósito de cortar a acidez e engrossar o molho. Dessa forma junte ao tacho, em fio e mexendo simultaneamente. Rectifique o sal, tempere com piri-piri, mexa. Logo depois, passe pelo passador de rede e leve de novo ao lume brando para aquecer.

Dicas gastronómicas:

Eventualmente pode juntar no recheio da francesinha outro tipo de enchidos da sua preferência, como paio do lombo, mortadela, *bacon*, etc. Finalize com um ovo estrelado no topo da francesinha. Em alternativa ao arroz, pode servir-se numa travessa com fatias de pão por baixo e batata cozida.



Montar a francesinha: sobre uma fatia de pão de forma ligeiramente torrado coloque o fiambre, o bife, uma camada de linguiça e salsicha previamente grelhadas, e por fim outra fatia de pão. Finalmente cubra o conjunto com 4 fatias de queijo, leve ao forno a 200°C até derreter, retire e sirva quentes regadas com o molho.

Nota: acompanhe com batata frita aos palitos.

Via Mariana – Crónica da 5.ª etapa

Mais uma etapa cumprida e superada por todos os participantes desta aventura, com rumo a Finisterra. Esta 5.ª etapa, de Peneda a Melgaço, foi um menu recheado de sensações, emoções e sabores, digna de um cardápio extremamente elaborado, onde não faltaram os melhores ingredientes para o palato e a degustação, desta malta cheia de bravura.

Por Marta Pereira

Caro sócio e amigo, pode aceder à versão completa desta crónica no seguinte endereço:



> Foi tão intensa e cheia esta fase da caminhada, que não me sinto capaz de descrever e transpor para palavras todos os elementos e vivências deste ambiente singular que partilhamos neste colectivo.

Não podendo defraudar a responsabilidade que me compete nesta crónica, cá vai uma pequena síntese da mesma. Era 25 de Novembro, cerca das 7h da manhã, quando nós partimos rumo ao alto da Peneda.

Tomado o pequeno-almoço vigoroso numa superfície comercial capaz de albergar toda a gente, após uma estratégica paragem antes do ponto de partida, durante a viagem, a nossa líder Rosa – como vem sendo hábito – faz o seu *briefing*, onde descreve o itinerário e carinhosamente dá as boas-vindas ao grupo. Contudo, surpreendentemente refere no seu discurso que temos 4 aniversários a assinalar (a Celeste, a Isabel, a Fernanda e a Jacinta) e toda uma cantoria associada que acorda qualquer atleta que estaria a aproveitar os seus últimos minutos celestiais de descanso. Ora bem, como se não bastasse, dois elementos destes protagonistas do dia são da chamada “cozinha” da camioneta, que em horas tão impróprias da manhã já estavam de copo em punho e *tupperware* de bolo em cima das pernas a denunciar um longo e atribulado caminho pela frente.

Tirada a fotografia da praxe, abençoada pelo Santuário de Nossa Sra. da Peneda e todo um cenário único, lá partimos fortes e destemidos, prosseguindo pelas setas azuis e amarelas da nossa Via Mariana.

Avançámos caminho, presenteados pela Natureza pura, cheia de cores quentes,



como os amarelos, os castanhos, os verdes e os vermelhos, tão características deste início de época fria e molhada.

Saltámos pequenos percursos de água, calcámos uma pequena calçada medieval, sempre a respirar o ar fresco e oxigenado, abraçados pelas árvores e pela vegetação da mais nobre floresta, nomeadamente dos chamados pinheiros nórdicos – tão imponentes e vigorosos, que nos abraçaram nesta experiência. A caminho do Parque de Lamas de Mouro, e porque uma boa história tem sempre de ter uma peripécia, pouco depois de visionarmos uma casa de guarda florestal constata-se que o grupo do Caldas (mais conhecido por carro-vassoura) se desviou ligeiramente da rota. Contactada a Rosa, para o grupo da frente auxiliar o reencontro dos restantes “perdidos”, os membros da linha da frente utilizam todos os seus recursos de apoio: ora um telefonema aqui, uma localização partilhada via GPS ali, eis que surge o apito da Manu, deveras sonoro e pujante no chamamento dos companheiros, ...



Via Mariana – Crónica da 6.ª etapa

Como sempre, tínhamos encontro marcado nas Sete Bicas, às 7.00h, mas à hora marcada... autocarro nem vê-lo. Começámos a achar que a 6.ª etapa começaria logo ali! Passados uns minutos, lá se avistou a camioneta e embarcámos rumo à 6.ª etapa: Melgaço-Parada de Achas.

Por Joana Passos

> Talvez devido ao efeito conhecido como “jantares de Natal”, o grupo de caminheiros desta etapa era mais reduzido, mas nem por isso menos animado! E o espírito natalício fez-se logo sentir na camioneta, com a Célia a presentear todos os caminheiros com uma seta azul e amarela, o símbolo que nos tem guiado (além da Rosa!) nesta aventura.

Em Valença, paragem rápida para café e pequeno-almoço num supermercado que viu o seu sossego ameaçado pela chegada de tantos caminheiros. Seguimos rumo a Melgaço, onde, depois de alguma procura, conseguimos o desejado carimbo no café Nosso Café. A esta altura, impunha-se a foto da praxe, que foi tirada junto à Igreja de Melgaço. Ainda houve tempo para visitar a igreja e ver o lindo presépio, não sendo possível ver o Menino Jesus, pois como todos sabemos nasce só em 25 de Dezembro.

Depois de algumas dúvidas no caminho a seguir, lá iniciámos a nossa etapa – a última em Portugal, a primeira em Espanha – fazendo jus ao ditado «Ano novo, vida nova».

No autocarro, a Rosa já nos tinha informado de que seria uma etapa de progressão lenta, que é uma forma simpática de

nos dizer que vamos sofrer. E assim foi... os bastões foram retirados das mochilas logo no início, e assim se mantiveram até ao fim da etapa.

O percurso desta etapa foi uma dança constante com os rios. Ora nos aparecia de um lado, ora de outro; primeiro o rio Minho, depois o rio Deva. Ainda em Melgaço, percorremos os Passadiços do Rio Minho, com uma vista lindíssima sobre o rio, mas em que as nossas botas/sapatilhas pareciam esquis, e foi com mérito (e a deslizar!) que chegámos ao final sem nenhuma queda.

Todo o percurso teve como banda sonora o som da água e vistas lindíssimas em tons de verde, amarelo e castanho, enquanto caminhávamos em autênticos tapetes de folhas. Atravessámos várias pontes, incluindo pontes romanas como a ponte romana de Folia, em Remoães, e a ponte romana de S. Xoán de Mouretán, já do lado espanhol. ...

O S. Pedro foi nosso amigo durante a manhã, mas não conseguiu ser mais forte que o ditado «De Espanha, nem bom vento, nem bom casamento!» Do vento não nos podemos queixar, mas a chuva começou pouco depois de entrarmos em Espanha e não mais nos abandonou ... <

Caro sócio e amigo,
pode aceder à
versão completa
desta crónica no
seguinte endereço:



Via Mariana – crónica da 7.ª etapa

O Dia de Reis presenteou este grupo de caminheiros com mais uma etapa, a sétima, em terras galegas, desta feita, entre Parada de Achas e Covelo. Como é habitual para quem anda nestas andanças, o dia começou bem cedinho – 7.00 horas – nas Sete Bicas.

Por Isabel Teixeira

> Como é habitual para quem anda nestas andanças, o dia começou bem cedinho – 07.00 horas – nas Sete Bicas. Após o autocarro ter chegado, os elementos do grupo começaram a entrar, mas logo se ouviram algumas queixas perante a reduzida dimensão do autocarro. Seria, mesmo, o autocarro pequeno ou, face aos abusos da época festiva, alguns de nós passaram a ocupar um pouco mais? Pois bem, se se tratasse da segunda opção, esta etapa seria perfeita para contribuir para que os abusos em rabanadas, aletria, sonhos, bolo-rei e outros que tais se fossem “derretendo” em terras espanholas... E a etapa prometia...!

A primeira paragem foi, ainda, em terras lusas – Valença do Minho – para o grupo tomar o verdadeiro café expresso. Sim, porque aquilo que haveria pela frente estaria ao nível de uma qualquer “água barrenta”, chamada, eufemisticamente, de café solo...

Durante a viagem de autocarro até Parada de Achas, a nossa team leader informou-nos de que teríamos a companhia de um novo elemento, a Laura, e de que 3 outros caminheiros estavam de parabéns – neste caso, o Vieira da Silva, a Eunice e a Isabel (Belinha, para os ami-



gos). Perante esta informação, a expectativa da queima de algumas calorias ao longo da caminhada sofreu um duro revés. A comprovar isto mesmo, logo foram distribuídos pivetes (“cheira-me” que era um doce regional de S. Tirso...), acompanhados de um copinho de vinho do Porto. Depois desta ingestão alimentar e vínica, a temperatura do ar até nos parecia menos fria. E assim, cheios de vigor, partimos para esta etapa, não sem antes tirar a fotografia da praxe (desta vez, sem notas a tapar a objectiva...). Depois de alguns metros em caminho asfaltado, entrámos no Caminho dos Defuntos, e, apesar de o nome ser assustador, na verdade, assustadora era apenas a beleza da paisagem que íamos contemplando. Contudo, fazendo jus ao nome do caminho, a Sónia vislumbrou e fotografou, para memória futura, ossadas de um animal (ou os restos de alguma churrascada com entrecosto e costelas...).

Ao longo deste caminho, a água foi uma constante, fazendo-nos “dançar” ao ritmo do seu som. Em seguida, passámos pela fraga do rio Caldo, a qual, tal como consta em placard informativo, é «um lugar mágico, onde o tempo se detém e a vida flui com toda a sua energia»... <

Caro sócio e amigo,
pode aceder à
versão completa
desta crónica no
seguinte endereço:



Via Mariana – Crónica da 8.ª etapa

Como habitualmente, a jornada iniciou-se nas Sete Bicas, de onde partimos rumo a mais uma etapa da Via Mariana, a decorrer entre Covelo e Santa Maria de Estacas. Eram 7.01h, mas o relógio do autocarro afinava pela hora espanhola, marcando 8.01h.

Por Vieira da Silva



> Eram 7.01h, mas o relógio do autocarro afinava pela hora espanhola, marcando 8.01h.

Chegados a Valença do Minho, breve paragem para café, para alguns, e pequeno-almoço, para outros, tendo estes depressa lamentado não ter ficado apenas pelo café, pois de regresso ao autocarro, enquanto se cantava Parabéns a Você às meninas Rosa e Lurdes, recentes aniversariantes, circulavam pela coxia do autocarro tangerinas com certificado biológico garantido, pedaços de delicioso toucinho-do-céu e lérias (ou seriam almo-fadinhas?) devidamente acompanhados por vinho do Porto.

Ainda houve tempo para se cumprir a tradição de ler a crónica da última etapa.

Chegados ao Covelo, e depois de tirada a foto de grupo da praxe junto ao pelourinho, iniciou-se a caminhada com sol radioso a fazer esquecer o frio que a geada visível em alguns locais comprovava.

Nos primeiros metros do caminho tivemos a companhia de um perro como que a indicar o caminho – ou seria para garantir que não houvesse desvios na rota logo no início do dia? Puro engano, logo nos deparamos com uma árvore caída a impedir a passagem, facilmente ultrapassada com desvio pelo campo ali ao lado.

Alguns quilómetros à frente, foi necessá-

rio passar por uma linha de água. Se alguns se atreveram a fazê-lo com artes circenses por cima de uma conduta de água, em que o bastão garantia o equilíbrio, outros tiveram de molhar os pés. Foi uma surpresa geral quando duas experientes caminheiras mostraram como se faz nestes casos: sacos de plástico a garantir pés enxutos e com muito estilo!

Umhas dezenas de metros mais à frente, nova árvore a impedir o caminho, onde é notada a mestria de alguns a ultrapassar este tipo de obstáculos, aos pares e em perfeito sincronismo de movimentos!

É por esta altura que surge no grupo um enigma: como se pode partir três braços se temos apenas dois? Seguimos caminho e já se avistavam as poldras por onde iríamos atravessar o rio Tea, mas estava na hora de um novo desvio porque algumas das pedras da fileira já lá não estavam, tornando impossível a missão de atravessar o rio nesse local.

Voltámos atrás até encontrar a jusante do rio uma ponte mais segura para passar para a outra margem e retomar o trilho mais adiante. Perdeu-se um momento interessante desta nossa caminhada.

Paragem para almoço na Igreja de S. Martinho de Barcia de Mero, com sol e lugares sentados para todos, apesar de em fila indiana...

Caro sócio e amigo, pode aceder à versão completa desta crónica no seguinte endereço:



Carnaval de Sesimbra

Manhã, cedo, na companhia de uma chuva miúda, partimos em direcção à vila que nos ia acolher no Carnaval de 2024, Sesimbra de seu nome!

Por José Vieira

> Por razões logísticas de trânsito na vila, os horários apertaram; daí, um pouco mais veloz no andamento. Claro que a estratégica “paragem técnica” não foi esquecida.

Na chegada, o bom tempo fez as honras. Assim como o Sana Sesimbra Hotel – na marginal com o mar de frente, é um espanto! – para onde as bagagens viajaram... de táxi!; os foliões, a pé (quem quis).

Nem deu tempo para ver o alojamento – debandada, no bom sentido, para o almoço no Canhão II.

Já compostos do repasto (filetes de peixe-espada), voltámos ao hotel para acomodação. Diga-se: boa nota!

A tarde, livre, destinava passeio e desfile do grupo feminino Tripa-Mijona!!

Acontece que o tempo mudou e o sol não voltou. A chuva de mansinho atacou. O pessoal abrigou-se e o Tripa-Mijona acelerou. Foi rápida a passagem.

A noite prometia: jantar e baile, com conjunto musical. A temática não tinha concurso de máscaras, mas elas apareceram... e bastantes! A alegria e a música a todos contagiaram. Pela meia-noite, fomos brindados com a presença das trupes de Carnaval de Sesimbra.

Já madrugada, alguns partiram directos ao merecido repouso; outros, pela porta

fora para assistir ao ambiente festivo que invadia toda a marginal. A noite estava esplêndida!

No domingo, a manhã deu para escolher: descanso ou passeio. Também deu para receber a triste notícia: o desfile das escolas de samba foi adiado! Motivo: estava previsto mau tempo durante a tarde.

Não perdemos o apetite – daí, novamente, no Canhão II (cataplana de peixe).

A tarde permitiu passeio à volta da vila, apreciar: as suas ruas estreitas; toda a marginal, com a Fortaleza de Santiago sobranceira ao mar, com uma vista maravilhosa, mural alusivo ao pescador, personagem presente em tudo o que move Sesimbra. Ficaram por visitar: o castelo, o Museu Marítimo e outros, por estar encerrado ou longe. Neste deambular pela vila, a chuva não apareceu. Vem à memória o desfile suspenso; só que a meio da tarde chegou a chuva e... vai de recolher ao hotel.

Passa o tempo e vem a hora de jantar. Lá vamos para o Canhão. Desta vez serviu polvo. Podemos dizer que em Sesimbra a alimentação foi saudável! Somente, na noite de sábado, no hotel, saiu da linha.

Chegou a 2.ª feira, com bom tempo! O Grupo Desportivo, de malas aviadas para Setúbal, onde pernoitava...

Caro sócio e amigo, pode aceder à versão completa desta crónica no seguinte endereço:



Curso de Cozinha Menus para Receber



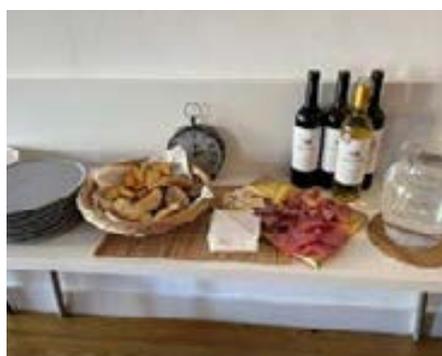
Partilha de sabores com amigos e família

Por Pedro Ribeiro

> Para todos os que adoram abrir as portas de sua casa e cozinhar para os amigos, chegou o curso tão desejado!

Venha aprender a arte de bem receber em casa, com pratos simples, mas com sabor e apresentação que vão surpreender todos os convidados!

Contamos consigo? <



Programa

8 de Maio

- Canja de amêijoas
- *Risotto* de lima com camarão
- Naco de vitela com crosta de pistáchios
- Mil-folhas de frutos vermelhos e hortelã

15 de Maio

- Folhado de marisco
- Lombo de bacalhau fresco com crocante de amêndoa
- Trouxinha de frango com alho-francês e cebolinho
- Tarte *banoffee*

22 de Maio

- Focaccia de linguça e orégãos
- Filete de salmão com molho *chimichurri* de hortelã
- Rosbife coberto com brioche e ervas
- Marquise de chocolate

29 de Maio

- Travesseiro de espinafres e requeijão
- Lascas de bacalhau com molho de coentros

- Lombinho de porco ibérico com molho de maracujá
- Leite-creme de alfazema

5 de Junho

- Cogumelos à brás com trufa
- Corvina com molho de marisco
- Folhado de alheira e cogumelos
- *Fondant* de caramelo

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

Monte da Ravasqueira – *voucher* de vinho
 Riberalves – avental
 ICEL – faca
 Vitacress – cabaz de produtos
 Silvex – produtos consumíveis
 True Meat – carne
 Arroz Bom Sucesso – arroz
 LeYa – desconto de 30% em livros
 LeYa

Realização: de 8 de Maio a 5 de Junho

Inscrição até: 3 de Maio

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

Hora: das 19 às 22 horas

Valor: 240 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 170 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

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

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

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

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

Número mínimo de 10 e máximo de 18 pessoas. Duração do curso: 5 semanas

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

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

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





Workshop Brunch



Amantes de almoços tardios em família?

Por Pedro Ribeiro

> Para os amantes de almoços tardios em família, mas que não descuram na hora de um bom *brunch*, temos o *workshop* certo para si.

Programa

- Os verdadeiros ovos *benedict* com molho holandês
- *French-toast* em manteiga
- Panquecas de salmão mumado com queijo-creme de limão e ervas
- Cogumelos recheados com espinafres e queijo parmesão
- Madalenas de lima e morango

Realização: 19 de Maio

Inscrição até: 15 de Maio

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

Hora: das 10.00h às 14.30h

Valor: 55 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 45 euros

Pensado nos clássicos do *brunch*, propomos pôr em prática as receitas mais emblemáticas.

A não perder, mesmo!
Contamos consigo?

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

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

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

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

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



Desafio para dádiva de sangue

As inscrições abrem-se no início do mês de Maio e podem ser feitas na plataforma BPI Voluntariado.

Por Direcção Nacional

> Em colaboração com o **BPI Voluntariado**, desafiamos os nossos sócios, familiares e amigos a juntar-se numa semana de reforço do impacto positivo do Banco na sociedade: a Semana do Voluntariado, que decorrerá de **20 a 26 de Maio**.

Uma iniciativa emblemática desta semana, e que volta a repetir-se, é a **dádiva de sangue**, que decorrerá em:

Lisboa – nas instalações do Instituto Português de Oncologia: de 20 a 24 de Maio, das 9.00h às 14.00h (última recolha será às 13.00h) e

Porto – nas instalações do Banco durante 1 dia, no edifício da Rua da Saudade, a 20 de Maio das 9.00h às 14.00h (última recolha será às 13.30h).

As inscrições abrem-se no início do mês de Maio e podem ser feitas na plataforma **BPI Voluntariado**.



Em Lisboa, o BPI Voluntariado decidiu associar-se ao Instituto Português de Oncologia (IPO), promovendo a recolha ao longo de 1 semana. O IPO trata doentes adultos, jovens e crianças com cancro, que precisam de transfusões devido à sua doença ou ao seu tratamento (cirurgia, quimioterapia, radioterapia, transplante de medula). A recolha será feita nas instalações do IPO na Praça de Espanha, tendo os dadores lugar de estacionamento reservado e gratuito, mesmo à entrada do Instituto (por favor informe-se com o vigilante).

Para além de poder ser dador de sangue, poderá também registar-se como dador de medula óssea. São ambas acções simples, rápidas e com um impacto enorme.

Qualquer questão deve ser enviada para o e-mail bpi.voluntariado@bancobpi.pt

Já sabe: parte de si ajudar quem mais precisa; ajude a salvar a vida de alguém. Muito obrigado.



Passeio à ilha da Berlenga



Estão convidados todos os associados e restantes colaboradores* do Banco BPI e respectivos familiares a realizar este excelente passeio até ao famoso arquipélago das Berlengas, que actualmente é considerado reserva mundial da biosfera da Unesco, desde 30 de Junho de 2011.

Por Luís Remédio

> Iremos conhecer a beleza natural da ilha da Berlenga vista a partir do mar, pois em torno de toda a ilha há geofor- mas bastante cénicas, como a gruta do Furado Grande e a cova do Sono, entre outras... sem esquecer que possui diver- sas enseadas de tom azul-cristalino, ex- celentes para nadar, ficando a mais co- nhecida junto à doca de desembarque.

É de realçar ainda que o mar das Ber- lengas alberga uma flora e uma fauna marinha riquíssima, ímpar na costa por- tuguesa, sendo considerado um dos me- lhores locais da costa portuguesa para a prática de actividades subaquáticas. <



*Os colaboradores do Banco BPI que não sejam sócios do Grupo Desportivo e quei- ram participar nesta iniciativa podem aceder a «Quero Ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencher o formulário, submetê-lo e passar a beneficiar de todas as vanta- gens que temos para lhe oferecer.



Programa

08.15h – Partida de Sete-Rios (Lisboa) para Peniche, com chegada prevista para as 9.30h
10.00h – Partida para o arquipélago das Berlengas no catamaran da Feeling Berlenga
10.30h – Chegada à ilha da Berlenga
12.30h – Almoço será no Restaurante Mesa da Ilha (prato: Caldeirada à Pescador)
15.30h – Visita à volta da ilha de barco e passeio guiado
18.30h – Partida para Peniche, onde – espera-se –, chegaremos por volta das 19h
19.30h – Partida da marina de Peniche para Lisboa
20.30h – Chegada prevista a Sete-Rios (Lisboa)

Realização: 29 de Junho

Inscrição até: 15 de Junho

Ponto de encontro: em frente ao Jardim Zoológico, em Sete-Rios

Hora: 8.15h

Valor: adultos: 96,00 euros

(dos 3 aos 12 anos): 73,00 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo:

adultos: 48,00 euros

(dos 3 aos 12 anos): 36,50 euros

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

O pagamento poderá ser efectuado

em até: 2 (duas) prestações, com

início na data da inscrição

Recomendações: faça a inscrição

on-line na sua área pessoal em

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

inscrições são limitadas e por ordem

de entrada na Secretaria. Devem utilizar vestuário adequado às condições climatéricas do dia do evento. Devem priorizar a utilização de calçado antiderrapante e confortável, e a utilização de chapéu e protector solar.

Ficha de inscrição

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

Para mais informação

contacte: o Grupo

Desportivo

A organização técnica

é da responsabilidade

de: Feeling Berlenga



Festas de S. Bartolomeu na Foz do Douro

Cortejo de Trajes de Papel. As festas em honra de S. Bartolomeu, na Foz do Douro, perdem-se nos tempos. Mais recente, mas já a completar quase um século de existência, o Cortejo de Trajes de Papel depressa se tornou o ponto mais alto desta popular romaria portuense.

Por José Caldas

> Ter-se-á iniciado nos anos 30 do século passado, com uma brincadeira organizada nas praias da Foz por um banheiro conhecido por Costa Padeiro, utilizando o papel para “vestir” personagens que interpretavam alegremente cenas do quotidiano, terminando o espectáculo com um animado banho no mar. Segundo a crença popular, este “banho santo” purifica corpo e alma, afugentando o diabo).

O costume enraizou-se, e hoje o Cortejo de Trajes de Papel é um acontecimento incontornável na Foz do Douro e na cidade do Porto, chamando até si muito público das mais diversas paragens. Começa pela escolha de um tema, passa pela cuidada confecção dos trajes de papel e outros adereços, culminando tudo com o desfile dos figurantes por algumas ruas da Foz e que termina com o característico e sempre animado “banho santo” nas águas do oceano

Atlântico (praia do Ourigo), onde muita dedicação, esforço e tempo despendido se desfazem alegre e coloridamente em segundos.

Esta tradição, com as suas características muito próprias, não tem igual em qualquer outra geografia. Por isso, actualmente, está a decorrer um processo de candidatura a Património Imaterial da Unesco.

Sabemos que ao longo da sua história o Cortejo de Trajes de Papel também contou com a participação activa de alguns colegas nossos. Neste ano, a Direcção do Grupo Desportivo lança um desafio aos seus associados. Quem estiver interessado em viver por dentro esta experiência única – participando como figurante no próximo cortejo a realizar no dia 25 de Agosto de 2024 – pode inscrever-se por email (norte@gdbpi.pt) para a Secretaria do Grupo Desportivo.

O tema deste ano está relacionado com os Jogos Olímpicos. Vamos dar força à candidatura a Património Imaterial da Unesco para que esta tradição saia vencedora.

Programa

Podem inscrever-se para figurantes e para apoio na confecção dos trajes. Existe a possibilidade da frequência de um curso pós-laboral de modelação e confecção (gratuito).

Realização: 25 de Agosto

Inscrição até: 24 de Maio

Ponto de encontro: Orfeão da Foz do Douro

Hora: 7.30h

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em [https://](https://secretaria.gdbpi.pt)

secretaria.gdbpi.pt. Leve muita alegria para o cortejo e não se esqueça do fato de banho para ir ao banho santo.

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

Para mais informação

contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Orfeão da Foz do Douro





Coimbra vai receber o *rally-paper*

Viver é a coisa mais rara do mundo... a maioria das pessoas apenas existe. A frase foi proferida pelo escritor irlandês Oscar Wilde, mas podia ter sido escrita por qualquer um dos membros que fazem parte da comissão organizadora do *rally-paper* deste ano.

Por Direção Nacional

> Podia ser em Portalegre, em Marvão, em S. Martinho do Porto, ou noutra local qualquer; Portugal é realmente um local fantástico e maravilhoso, mas decidimos que neste ano os nossos sócios mereciam ir até Coimbra.

Situada no coração de Portugal, Coimbra é uma cidade encantadora e histórica, conhecida pelas suas ruas estreitas e sinuosas que conduzem a descobertas fascinantes. Ao caminhar pelas ruas de Coimbra, é impossível não se maravilhar com a beleza da calçada portuguesa, com seus padrões intrincados e mosaicos de pedras coloridas que adornam o chão.

Além das suas ruas e da universidade,

Coimbra é uma cidade que respira cultura e história. Ao explorar as ruas estreitas e empedradas, é possível encontrar igrejas antigas, praças pitorescas e palácios históricos. A Sé Velha, por exemplo, é uma catedral medieval impressionante, que oferece uma vista panorâmica deslumbrante da cidade.

Coimbra é, assim, um destino imperdível para quem busca mergulhar na rica história e cultura de Portugal, onde é muito fácil prepararmos uma prova repleta de perguntas arduas e rasteiras maravilhosas, destinadas a testar a sagacidade, a atenção e o conhecimento de cada um dos nossos fantásticos sócios.

Mas não se preocupe: essas perguntas desafiadoras são maravilhosas, pois vão levar-nos a superar limites e a descobrir novos caminhos. Elas instigam-nos a pensar além do óbvio, a questionar e a explorar diferentes perspectivas. No fundo, todo esse dia, que se pretende seja muito agradável, vai fazer que justifiquemos o título deste nosso texto.

Uma vez mais, vamos tentar organizar uma prova que no final faça que todos nos sintamos bem vivos.



Programa

5 de Outubro (sábado) – participação no *rally*

6 de Outubro (domingo) – almoço com entrega de prémios

Realização: de 4 a 6 de Outubro

Inscrição até: 14 de Setembro

Ponto de encontro: Hotel em Coimbra

Hora: 8.30h

Valor:

Adultos:

duas noites: 230 euros

uma noite: 205 euros

sem alojamento: 185 euros

Crianças dos 4 aos 10 anos:

duas noites: 105 euros

uma noite: 85 euros

sem alojamento: 60 euros

Suplemento de quarto individual:

40 euros por noite

Taxa de inscrição: 36 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo:

Adultos:

duas noites: 155 euros

uma noite: 125 euros

sem alojamento: 105 euros

Crianças dos 4 aos 10 anos:

duas noites: 80 euros

uma noite: 65 euros

sem alojamento: 40 euros

Suplemento de quarto individual:

25 euros por noite

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: participação no *rally*,

almoço e jantar de sábado, almoço de

domingo, duas noites de alojamento

com pequeno-almoço e prémios de

participação

Inscrição não inclui: despesas de

carácter pessoal

O pagamento poderá ser efectuado

em até: 6 (seis) prestações, com

início no mês da inscrição e duas em Novembro

Em caso de desistência: haverá lugar ao pagamento de

Até 14 de Setembro inclusive: 36 euros

Após 14 de Setembro: 100% do valor da inscrição

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

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

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



[publicidade]

O Grupo Desportivo está a oferecer-lhe até 3500 euros.

Quer seja em Lisboa, no Porto, em Braga em Faro, quer seja em Ponta Delgada ou no Funchal

Por Rui Duque

> Porque comprar, vender ou arrendar uma casa é uma decisão importante, com implicações legais e financeiras complexas, devemos confiar num profissional para tratar de tudo e não ter surpresas. Estamos certos de que é exactamente isso que faz: confia num profissional.

A pensar nisso o Grupo Desportivo tem procurado sempre uma parceria que lhe permitisse oferecer os serviços de um profissional e ainda um prémio, que pode chegar aos 3500 euros, ou mais.

Se vai trabalhar com uma agência imobiliária, haverá alguma razão para não o fazer com aquela que lhe oferece sempre dinheiro? Que poderá chegar aos 3500 euros, ou mais?

Quer seja em Lisboa, no Porto, em Braga, Ponta Delgada ou Funchal, quer seja para comprar, vender ou arrendar, ao trabalhar com o Tiago Lopes estará a ganhar dinheiro.

Não precisa de envolver o Grupo Desportivo, basta que faça uma chamada telefónica para o Tiago Lopes e a magia acontece, porque a Remax Parede, Grupo Maxidomus é uma referência dentro da marca, formada por uma equipa com capacidade para gerir uma carteira de imóveis a nível nacional, e o Tiago Lopes, ele próprio, é já uma referência dentro do Grupo Desportivo.

A Remax, nos últimos anos, tem procurado recrutar para os seus quadros pessoas numa idade em que a experiência e o conhecimento adquirido fazem toda a diferença. É o caso de Tiago Lopes, cujos conhecimentos já lhe permitem olhar para o mercado imobiliário de outra forma. Muito mais do que comprar e vender, ele procura unir os sonhos à realidade, partilhar experiências e oferecer conhecimento a todos aqueles que confiam nele para intermediar o seu imóvel.

É de referir que esta parceria foi pensada e assinada tendo como objectivo premiar os nossos sócios, mas nada impede que um familiar ou um amigo do sócio a utilize de forma a também ele poupar com a compra, venda ou arrendamento que venha a concretizar. E logo que a transacção se realize, basta enviar um *e-mail* ao Grupo Desportivo a reclamar o seu prémio. Tão simples quanto isto!

Em tempos tão difíceis, não deixe de ajudar os seus amigos ou familiares. Para isso, basta que falem com o Tiago Lopes e façam referência à parceria com o Grupo Desportivo BPI.

Telefone-lhe, ou visite-o na loja Remax da Parede.

Vinhos de garrafeira para celebrar de toda a maneira



O Verão está à porta, e com ele os pratos frescos, os petiscos, os mariscos e as noites quentes. O Encruzado do Dão casa com tudo isto e tem três boas razões para o celebrar.

Por Pedro Ferreira

- 1) **3 opções da casta Encruzado do Dão** criteriosamente seleccionados e a preços exclusivos
- 2) **Oferta de 1 garrafa Mar Salgado Verde**, em encomendas superiores a 35 euros
- 3) **Oferta de uma embalagem de DropStops** em encomendas superiores a 100 euros



- 4) **Entrega gratuita em casa** para encomendas a partir de 60 euros

Tema do Trimestre – Encruzado do Dão

- > Casta estrela da região do Dão, caracteriza-se por dar origem a vinhos sérios e estruturados, untuosos e de extraordinária capacidade de guarda, mas surpreendendo pela sua frescura e persistência. Vinhos de grande delicadeza, elegância e complexidade aromática, com notas vegetais predominante, florais e minerais. Entre as suas maiores virtudes inclui-se também uma capacidade única para manter um equilíbrio quase perfeito entre açúcar e acidez. Experimente com risotos cremosos, massas com frutos do mar e com uma tábua de queijos de sabor suave a médio.

Como encomendar:

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

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

Para este trimestre, o Grupo Desportivo entrega na casa do sócio acima dos 60 euros, tendo para isso de indicar a sua morada no acto da encomenda. Para encomendas inferiores a 60 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



Ribeiro Santo Automático Branco 2022

Preço: 11,20 euros
Sócios: 7,20 euros

Notas de prova*: DOC Dão/Lafões; cor cristalina, com notas de fruta branca, citrinos e alguma pedra molhada. Na boca mostra-se fresco e jovem, com uma acidez vibrante e um final de boca envolvente. O nosso vinho mais natural e descomplicado, a mostrar a simplicidade da casta, Encruzado sem estágio em barrica.

Servir/desfrutar: acompanha todo o tipo de saladas, carnes brancas, sushi e peixe grelhado.

Vinho em destaque
desconto €4 por garrafa



Musgo Encruzado Branco 2022

Preço: 12,90 euros
Sócios: 9,90 euros

Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; aroma discreto e delicado, com citrinos e flores silvestres. Na boca tem notas salinas, é fresco e texturado, com uma acidez bem presente, tendo um final cítrico e persistente.

Servir/desfrutar: pratos de sushi e peixes magros grelhados.

Vinho em destaque
desconto €3 por garrafa



Casa Américo Encruzado Branco 2021

Preço: 13,80 euros
Sócios: 10,80 euros

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

Vinho em destaque
desconto €3 por garrafa



Casa da Atela Petit Verdot Tinto 2020

Preço: 15 euros
Sócios: 9,35 euros

Notas de prova*: DOC Tejo; apresenta-se de cor rubi intensa, aromas de frutos vermelhos e algumas notas de pimentos maduros, apresenta taninos firmes e intensos de excelente dimensão e frescura a proporcionarem final longo, intenso e muito fresco.

Distinções: Grande Ouro International Awards VIRTUS; Medalha Ouro Vinhos de Portugal (2023)

Vinho em destaque
desconto €5,65 por garrafa



Infinitude "Indígena" Riesling Branco 2022

Preço: 17,50 euros
Sócios: 12,35 euros

Notas de prova*: Lisboa/Bucelas/Colares; na boca apresenta-se seco, com um carácter vegetal muito vivo e uma acidez vibrante, untuoso, de textura rica e notas cerosas, com notas de fruta de caroço e final cítrico. Termina com sal e mineralidade.

Servir/desfrutar: acompanha especialmente bem peixes braseados e os aromas vibrantes da cozinha oriental.

Vinho em destaque
desconto €5,15 por garrafa



Quinta do Pinto Merlot & Syrah Tinto 2020

Preço: 15,90 euros
Sócios: 10,80 euros

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

Servir/desfrutar: pratos de carne vermelha e caça, assim como queijos variados.

Vinho em destaque
desconto €5,10 por garrafa



Monte do Carrapatelo Reserva Branco 2022

Preço: 16,95 euros
Sócios: 12,45 euros

Notas de prova*: DOC Alentejo; amarelo cristalino com laivos dourados. Aroma complexo e elegante com notas de fruta de polpa branca bem integrados com aromas de tosta provenientes da fermentação em barrica. Sabor rico em fruta com bom volume e excelente acidez.

Servir/desfrutar: ideal para acompanhar marisco e peixe assado, assim como carnes brancas e massas com molhos à base de natas e queijo.

Castas: Antão Vaz, Semillon e Verdelho

Vinho em destaque
desconto €4,50 por garrafa



Casa Américo 625 mts Tinto 2019

Preço: 25,30 euros
Sócios: 21,30 euros

Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; cor rubi aberta, aroma complexo com notas de madeira exótica, anis, bouquet de flores do campo, terra húmida e mineralidade de pedra. Na boca dominam as notas de bosque conjugadas com muita frescura e elegância. Final longo e persistente.

Castas: Baga, Jaen, Tinta Amarela e Tinta Pinheira

Vinho em destaque
desconto €4,00 por garrafa



Espumante la Volée Blanc de Blancs Brut Nature Branco 2021

Preço: 21,50 euros
Sócios: 17,50 euros
Notas de prova*: DOC Bairrada; aroma com notas de pastelaria, fruta cristalizada, fermento e cereal, com citrino maduro ao fundo. Prova de boca com meia pressão, saboroso sobretudo na vertente cítrica, bela acidez vibrante e final em frescura e definição.
Castas: Arinto, Bical e Cercial



Landcraft Alvarinho Branco 2022

Preço: 14,95 euros
Sócios: 11,05 euros
Notas de prova*: DOC Vinhos Verdes; aroma focado em floral fresco, citrino muito bonito, pêra, tudo com imensa percepção de frescura. Prova de boca que confirma a frescura, acidez em alta, bem compensada por um corpo meio cheio, termina com floral fresco delicioso.



Luís Pato Vinhas Velhas Branco 2023

Preço: 11,65 euros
Sócios: 7,90 euros
Notas de prova*: DOC Bairrada; aromas de xarope de pêra, flores brancas, maçãs e amêndoa tostada. Excelente acidez na prova de boca, meio-corpo, seco, limonado e sumarento. Sempre muito gastronómico.
Servir/desfrutar: Acompanha carnes brancas, peixe e marisco.
Castas: Bical, Cerceal e Sercialinho



Quinta do Convento Tinto 2019

Preço: 14,50 euros
Sócios: 10,80 euros
Notas de prova*: DOC Porto e Douro; de cor rubi este vinho tem aroma intenso a esteva, fruta vermelha fresca e especiarias. Revela-se fresco e elegante na boca, com fruta intensa e muito equilibrado. O final de boca é elegante e longo.
Castas: Tinta Roriz, Touriga Franca e Touriga Nacional



Astronauta Field Blend Vinhas Velhas Branco 2020

Preço: 9,95 euros
Sócios: 6,40 euros
Notas de prova*: DOC Porto e Douro; citrino aguado. Vegetal de feno, notas suaves de líchia, casca cítrica e rosa. Elegante, de boa frescura, salivante e muito gastronómico. Proposta diferente desta casta floral.
Servir/desfrutar: peixes de forno. Excelente para comida de rua nacional e étnica.



Astronauta Aragonez (Vegan) Tinto 2022

Preço: 9,00 euros
Sócios: 6,40 euros
Notas de prova*: DOC Alentejo; no seu catálogo de castas, o Instituto da Vinha e do Vinho (IVV) refere a casta Aragonez com os sinónimos de Tinta-Roriz em Portugal e de Tempranillo em Espanha. Tradicional na região, cheira a ameixa e alcaçuz, tem tanino de boa guarda e longo compadrio com comida alentejana.



Dona Paterna Alvarinho + Vinhão Rosé 2022

Preço: 9,70 euros
Sócios: 7,10 euros
Notas de prova*: DOC Vinhos Verdes; cor salmonada, e aroma a frutos silvestres.
Servir/desfrutar: acompanha mariscos, peixe, carnes brancas e queijos.



Musgo Reserva Branco 2022

Preço: 10,95 euros
Sócios: 8,65 euros
Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; aroma perfumado com notas vivas de citrinos, notas delicadas a flores brancas e um toque de fumado. Na boca é fresco, elegante, com uma textura mineral e um final persistente.
Castas: Bical, Cerceal, Encruzado, Malvasia Fina e Outras castas da região



Vinho de oferta

em encomendas superiores a €35



Mar Salgado Verde

Notas de prova*: DOC Vinhos Verdes; apresenta uma cor citrina e o aroma revela-se uma harmonia perfeita entre as notas florais do Loureiro e as notas cítricas da Trajadura e do Arinto. A presença de gás carbónico, ainda que leve, faz deste um vinho jovem, leve e refrescante. É um vinho com características únicas que fazem dele um vinho versátil ajustável a diversos momentos de lazer.
Servir/desfrutar: excelente para ser consumido sem acompanhamento ou como aperitivo, com saladas, pratos leves da cozinha oriental à base de legumes e carnes brancas
Castas: Arinto, Loureiro e Trajadura

Mais notas de prova em:
<https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=7852>





Existem vários factores que interferem com o nosso equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual. Nas estações do ano de transição – Primavera e Outono, esse impacto é ainda maior. Conheça tudo o que está ao seu alcance para se reequilibrar e ter saúde.

Por António Rosa
Técnico de Medicina
Ayurveda

Um agradecimento especial pela disponibilidade e revisão do artigo à minha formadora Claudina Saldanha – terapeuta de Medicina Ayurveda, reconhecida pela AMAYUR – Associação Portuguesa de Medicina Ayurveda e fundadora do Reboot Ayurveda Center em Lisboa.

Primavera – Verão – A Renovação da Saúde Integral Consciente

> Viver a mudança das estações pode parecer simples e despreocupante, mas é mais complexo e desafiante do que imaginamos. A maior parte de nós – sobretudo na altura da Primavera e do Outono – sofre alterações fisiológicas, como alergias do tracto respiratório, irritações cutâneas, hipersensibilidades, entre outras sintomatologias.

Também é verdade que nesta transição somos mais expostos às irregularidades constantes das temperaturas, e toda a vulnerabilidade que daí advém para a nossa saúde sobretudo para desequilibrar os nossos *doshas* Vata, Pitta e Kapha – a tríade que, segundo a Medicina Ayurveda, os define como os princípios biológicos do corpo que caracterizam a nossa essência há mais de 5000 anos.

A Primavera chega com a luz e o calor, que vêm derreter o muco e as toxinas que acumulamos durante o Inverno e começam a espalhar-se pelo corpo, bloqueando os canais microcirculatórios responsáveis por transportar os nutrientes para as células e os resíduos para fora delas. Este bloqueio provoca-nos cansaço, lentidão, inércia física, mental e espiritual, tornando o nosso raciocínio mais lento, pesado, pouco reactivo e muito propenso a outros desequilíbrios. Por isso, é o momento exacto para fazer uma desintoxicação e recuperar energia e vitalidade.

Todos sabemos que a alimentação é uma variável importantíssima para a saúde, mas a Medicina Ayurvédica, no seu sábio conceito milenar indiano, desde sempre defende uma saúde integral consciente, numa equação equilibrada e multidimensional, onde o todo é mais valioso que a soma das partes. Por isso, considera também as técnicas de massagem, nutrição, aromaterapia e fitoterapia como método de prevenção, diagnóstico e tratamento. No entanto, há dicas e conselhos que podem ser gerais para todos:

Alimentação de Primavera

- Opte por alimentos quentes, leves e cozidos.
- Evite alimentos enlatados, congelados, processados e bebidas frias. São de difícil digestão e contribuem para a acumulação de toxinas.
- Não misture na refeição fruta crua. Esta tem um *timing* de digestão completamente diferente do dos restantes alimentos; e ao fazermos esta mistura, irá haver fermentação e formação de toxinas.
- Escolha pratos vegetarianos, evitando carne, peixe, laticínios e ovos, por serem de difícil digestão.
- Frutos leves, legumes e grãos integrais – ameixa, figo, maçã, pêra, abacaxi e papaia. Legumes de folhas verdes, couve-de-bruxelas, repolho, bróculos e couve-flor.
- Consuma pães frescos, sem fermento.
- Use especiarias desintoxicantes, como curcuma, cominhos, coentros, funcho, pimenta e gengibre fresco.
- Coma apenas quando tiver fome. Já em edições anteriores referi a importância de o nosso Agni (fogo digestivo) estar equilibrado, para termos capacidade de digerir e não acumular toxinas que depois produzem doença. Força, saúde, longevidade e vitalidade dependem do Agni!
- Encha o estômago a 3/4. Ele irá agradecer-lhe deixar 1/4 de espaço livre para poder digerir melhor os alimentos.
- Três refeições por dia são, para a maioria de nós, suficientes.
- A preocupação com o que comemos tem um carácter preventivo e terapêutico, ajudando o nosso corpo a evitar e a melhorar doenças como diabetes, hipertensão e obesidade.

Rotina Diária de Primavera

- Desperte cedo e faça a sua higiene pessoal: lave os dentes, raspe a língua, limpe o nariz com água e sal.
- Pratique exercício físico. O Yoga e a meditação com técnicas de respiração (*pranayamas*) ajudam a oxigenar o sangue e a libertar toxinas. Além disso, as posturas do Yoga ajudam muito no funcionamento dos rins e do fígado – os principais órgãos de limpeza do nosso organismo.
- Durma cerca de 8h/noite.
- Faça uma automassagem diária, com um óleo adequado ao seu biótipo, para libertar impurezas. A massagem ayurvédica terapêutica é um dos maiores legados da nossa ancestralidade para curar várias patologias e proporcionar saúde e bem-estar. Tome um banho quente a seguir, para estimular o fluxo das toxinas no sistema digestivo.

Além destes conselhos, vale a pena também referir a conexão entre a nutri-

ção e as emoções, que desempenham um papel crucial. Da mesma maneira que a dieta afeta os *doshas*, as emoções podem aumentar ou diminuir certas características no nosso organismo, resultando em desequilíbrios e impactos significativos na saúde.

Este é um paradigma complexo, que envolve também as qualidades dos seis sabores dos alimentos (doce, ácido, salgado, picante, amargo e adstringente), a sua dominância em cada alimento, as suas interações e implicações na nossa constituição, na nutrição e no nosso equilíbrio.

E *last but not least*, é fundamental termos consciência de que cada um de nós tem uma constituição muito própria e que a desintoxicação não é igual nem transversal para todos. Este processo assenta seguramente num plano individual terapêutico, desenhado e orientado por um especialista em Medicina Ayurvédica para ser a antítese da proporcionalidade dos nossos desequilíbrios, elevando todo o conhecimento que podemos aplicar na nossa saúde, harmonia e no nosso bem-estar.

Smoothie desintoxicante de Mirtilos de Primavera

Ingredientes

- 150 g de mirtilos frescos
- 30 g de groselhas frescas
- 300 ml de água mineral ou bebida vegetal
- 2 tâmaras
- Extrato de baunilha – 1/4 de colher de chá
- *Masala doce* (mistura de especiarias) – 1/2 colher de chá
- 6 gotas de limão

Ingredientes para a *masala doce*:

- Sementes de Funcho – 1 c. sopa
- Sementes de coentros – 1 c. sopa
- Pétalas de rosas secas – 1 c. sopa
- Canela – 1 c. chá
- Sementes de cardamomo – 1 c. chá

Preparação

1. Coloque as sementes numa frigideira, sem gordura, para abrir as especiarias. Assim que sentir o aroma das sementes retire do fogo.
2. Triture as sementes, junte a canela e as pétalas de rosa.
3. Guarde a mistura num recipiente de vidro e use durante 3 meses.
4. No liquidificador misture os ingredientes todos até obter uma textura suave e beba à temperatura ambiente.



Este artigo é meramente informativo e não pretende diagnosticar ou tratar qualquer tipo de sintomatologia ou patologia. Em caso de dúvida ou interesse num aconselhamento terapêutico individualizado, contacte o autor para um correcto encaminhamento profissional.

Caminho de Fátima, pela orla marítima



Crónica das três primeiras etapas. Este é o meu escape; aqui eu “desligo a ficha” – sou só eu, o campo e os meus companheiros de caminhada. Aquele que pode ser um desgaste físico é de certa forma o recarregar de bateria, limpar a mente, respirar ar puro...

Por Célia Gouveia

Caro sócio e amigo,
pode aceder à
versão completa
desta crónica no
seguinte endereço:



> Há muito que pretendia fazer esta caminhada – por mim, pela minha mãe, pela minha avó! São ambas já falecidas e tinham uma devoção e uma fé por Nossa Senhora de Fátima, algo que não tem explicação, apenas se sente, respeita-se e aceitamos: um Amor de verdade incondicional!

A minha mãe... é a minha inspiração! A minha força de viver! Não fiz nenhuma promessa, apenas sentia que tinha de o fazer!

Assustava-me o facto de largar o trabalho, as minhas filhas, durante dias seguidos e sem estar minimamente preparada, sem ter a certeza de que a minha forma física seria a ideal para fazer isto. Depois de várias pesquisas, descobri o grupo Raízes de Fátima, assisti a alguns vídeos e testemunhos de quem já teria participado nesta aventura.

Percebi logo que esta seria a melhor opção para mim.

O percurso foi feito por etapas, separadas de duas em duas semanas, com tempo para recuperar entre cada etapa.



Não teria de “abandonar” o trabalho nem de tirar férias para tal. E esta parceria entre a Raízes de Fátima e o Grupo Desportivo BPI é a junção perfeita.

1.ª Etapa – Sintra-Mafra ≈ 23 km

Eu que moro no concelho de Sintra há mais de 20 anos; achava que o conhecia na perfeição. Nesta etapa passámos caminhos que nunca antes tinha visto, deixando para trás uma vista fabulosa, sobre a serra e o Palácio da Pena. Passámos caminhos cheios de lama e pedras, subimos a serra de Mafra... Confesso que até Cheleiros estive muito bem, mas dali até chegar a Mafra, já só queria ver o fim! Pensava para comigo: se eu aguentar isto... convidem-me para atravessar o Gerês!

Mas para a frente é que é caminho, e o Convento de Mafra era o nosso destino nesse dia chuvoso. Percebi ali, finalmente, uma modalidade de desporto que eu seria capaz de levar a sério. Nunca fui adepta de ginásios, nem nunca me identifiquei com qualquer desporto especificamente.

Agora, sim... encontrei o meu desporto.

2.ª Etapa – Mafra-Torres Vedras ≈ 24 km

Caminho desafiante, uma etapa dura e longa!

O verde dos campos, paisagens lindas, imagens que ficam na nossa memória.

Um caminho difícil, o calor apertou.

Aqui se viu a importância da união, do espírito de equipa.

Ninguém é melhor que os outros, ninguém fica para trás... <



Da visita guiada a Constância e Tomar (I)



Almourol, Tomar e
Templários – visita ao
séc. XII

Por Graça Lopes

> Talvez os Templários quisessem impedir-nos de desvendar algum dos seus segredos centenários, escondidos aqui ou acolá! Mas que ninguém se meta com “tugas” teimosos e destemidos! Não é um qualquer incidente com a mecânica da carruagem do séc XX que nos trava.

Se para chegar ao Castelo de Almourol era preciso atravessar bosques por caminhos nunca antes desbravados, então lá fomos nós! E meia hora depois o castelo estava conquistado.

São Pedro gostou da audácia e limpou o céu para que a vista fosse deslumbrante, quase se via o delta de tão glorioso rio, o Tejo.

Claro que o almoço foi tardio, mas foi um belíssimo repasto servido em ambiente de Idade Média em que sobressaiu a carne de vaca com molho da bruxa, e a sopa de castanhas na Taverna Antiqua, em Tomar.

Já de papinho cheio, pés ao caminho, visitámos a Sinagoga de Tomar, e por fim rumámos ao Convento de Cristo – onde a estrela maior é a famosa janela manuelina.

No entanto, o convento é muito mais do que isso: repleto de História e histórias, vale a pena percorrê-lo a pé a ouvir toda a narrativa do professor Soromenho que nos guiou pela história, pensamento, arte e vida dos Templários!

Da visita guiada a Constância e Tomar (II)

Passeio fantástico
recheado de história
e apimentado com
aventura.

Por Teresa Assunção

> A organização teve de fazer ajustes de última hora no roteiro inicialmente previsto, o que tornou o passeio ainda mais animado.

Na chegada a Constância fomos informados de que o rio estava muito cheio, e a corrente, muito forte, o que não permitia a deslocação no barco grande até ao Castelo de Almourol. A solução era ir de camioneta e depois junto ao castelo apanhar um barco mais pequeno.

Era... porque não foi.

A camioneta avariou-se, e a aventura começou. O tempo necessário para trocar a carripa não foi desperdiçado, e foi mesmo muito bem aproveitado. Fomos a pé por

um trilho lindíssimo de cerca de 2km até ao cais, apanhámos o barquito e visitámos o castelo. Sem a nossa visita é que ele não ficava.

Esta minicaminhada permitiu ter uma perspectiva do castelo de um ponto de vista diferente, mas sobretudo apanhar ar e queimar calorias, que logo a seguir foram repostas no excelente almoço à luz da vela e ao som de harpa, num ambiente medieval.

À tarde ainda tivemos oportunidade de visitar a Igreja de São João Baptista, a Sinagoga e, como não podia deixar de ser, o imponente Convento de Cristo.

A aprendizagem continua... e já temos obras para mostrar!!!

Em Outubro passado iniciámos mais uma nova fase no Curso de Introdução à Arte; as alunas que já tinham começado o curso continuaram o seu aperfeiçoamento, e três novas formandas aventuraram-se a vir aprender com a mestra Eduarda Claro.

Por Maria Carmo Couto

> O curso tem uma cadência própria, que passa por várias etapas: primeiro, o desenho; em seguida, a pintura a óleo com passos muito definidos e bem orientados. O sucesso da aprendizagem tem sido de tal forma, que, passado quase um ano sobre o início do 1.º curso, já temos trabalhos suficientes para realizar uma pequena mostra durante uns dias em espaço a definir.



Estejam atentos ao site do Grupo Desportivo porque será aí que divulgaremos a data e o local para nos poderem visitar e, quiçá, perceberem que também podem experienciar esta actividade connosco, uma forma de passarmos uns bons momentos, aprendermos e convivermos.

Lembramos que estão abertas inscrições para mais uma turma. Informe-se junto da Secretária do Grupo Desportivo.

Até breve!



Crónica da visita guiada ao Palácio do Marquês de Vale-Flor

O palácio foi construído no princípio do século XX por iniciativa de José Constantino, marquês de Vale-Flor, e é hoje um hotel de 5 estrelas de um conhecido grupo hoteleiro.

Por Jacinto Galego

> Foi mais uma visita cultural interessante e que correu muito bem.

A visita ao palácio, que agora é um hotel de 5 estrelas do grupo Pestana, foi muito bem explicada pelo nosso guia, Prof. Miguel Soromenho.

Ficámos a saber que o palácio foi construído no princípio do século XX por iniciativa de José Constantino, marquês de Vale-Flor.





Pintura espanhola em Portugal. Várias personalidades, através do coleccionismo, foram sucessivamente adquirindo as obras que actualmente se encontram expostas e podem ser observadas pelos visitantes do museu.

Por Raul Pinto

Crónicas da visita ao MNAA

> O Grupo Desportivo do BPI em Lisboa mais uma vez proporcionou, aos seus associados, uma manhã surpreendente de cultura pinacoteca.

Toda a exposição, na Galeria de Exposições Temporárias do MNAA, representa nos seus mais variados quadros a presença da pintura espanhola em Portugal, sendo uma consequência das relações culturais que existiram entre os dois países vizinhos.

Várias personalidades, através do coleccionismo, foram sucessivamente adquirindo as obras que actualmente se encontram expostas e podem ser observadas pelos visitantes do museu.

Por Maria Coutinho

Quero agradecer ao Grupo Desportivo e ao Prof. Miguel Soromenho a excelente visita mencionada em assunto, no passado sábado, dia 6 de Janeiro.

Até uma próxima oportunidade. <



Entre Muge e Salvaterra



O Ribatejo foi lugar privilegiado de estada da corte, nos palácios de Santarém, Almeirim, Muge ou de Salvaterra.

Por Fátima Pereira

> O Ribatejo, invenção recente da administração do território, nunca existiu como região individualizada. Integrado na grande Estremadura, foi, no entanto, lugar privilegiado de estada da corte, nos palácios de Santarém, Almeirim, Muge ou de Salvaterra.

Vamos (re)descobrir então um pouco dos seus segredos, o (que) resta das vivências da realeza e da aristocracia de outras eras, a boa mesa e as paisagens. Vestígios pré-históricos, nos célebres concheiros de Muge, a aldeia palafítica de Escaroupim, a capela real de Salvaterra e outros pontos de interesse mais, serão com certeza pretexto para um animado passeio! <



Realização: 18 de Maio

Inscrição até: 10 de Maio

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

Hora: 8.00h

Valor: 85 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 70 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: entradas nos locais a visitar, autocarro, almoço, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

O pagamento poderá ser efectuado em até: 2 (duas) prestações, com início na data da inscrição

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são limitadas. Consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso site em: <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=15&parentid=2&detalheid=7549>

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

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Miranda do Douro, património e paisagem



Do património monumental e paisagístico ao património linguístico – o único dialecto reconhecido em Portugal – Miranda guarda, bem guardados, segredos únicos.

Por Fátima Pereira

> As vistas sobre as fragas do Douro, em miradouros lançados quase sobre o rio, são inigualáveis; os resquícios da vida comunitária são também singulares, e tão longe da nossa vida moderna; a vida rural mantém ainda muitas das suas características originais; o centro histórico da cidade, uma jóia da arquitectura antiga, coroada pela majestosa catedral renascentista. Tudo isto nos propomos visitar e, como vem sendo hábito do selo «Grupo Desportivo BPI», com o seguro de uma mesa farta de iguarias regionais. <



Realização: de 7 a 10 de Junho
Inscrição até: 22 de Maio
Ponto de encontro: Sete-Rios, junto à entrada do Jardim Zoológico
Hora: 14,30h
Valor: 590 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 540 euros
Suplemento de quarto individual: 40 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Inscrição inclui: entrada nos monumentos a visitar, 3 noites de alojamento, autocarro, 3 almoços, 3 jantares, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado em até: 10 (dez) prestações, com início na

data da inscrição, duas em Novembro, e final em Dezembro.

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são limitadas. Consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso site em: <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=15&parentid=2&detalheid=7549>

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

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



+900
Parceiros

Consulte as nossas parcerias em www.gdbpi.pt.



GRUPO DESPORTIVO



Grupo CaixaBank



Por Pilar Batoréu

Em Cartaz

Teatro da Trindade

Descontos: 10%
– Maiores de 65 anos, sócios do Inatel e pessoa com deficiência (e acompanhante).
Informações sobre descontos e reservas: e-mail: bilheteira.trindade@inatel.pt; telefone: 21 342 00 00

Sala Cármen Dolores Noite de Reis

De 2 de Maio a 21 de Julho

21.00h de quarta-feira a sábado

16.30h ao domingo

M/14 anos

Depois de uma temporada de dois meses com salas esgotadas e com mais de 18 000 espectadores, o espectáculo *Noite de Reis* regressa ao palco do Trindade.

Uma das comédias mais populares de Shakespeare, um retrato profundamente simples e cósmico e por vezes profundo e existencial, personificado pelas trocas de identidade, disputas amorosas, constantes folias e partidas. *Noite de Reis* é uma comédia sobre o amor.

De: William Shakespeare

Dramaturgia e encenação: Ricardo Neves-Neves

Cenografia: Ana Paula Rocha

Direcção musical: Rita Nunes

Intérpretes: António Ignês, Cristóvão Campos, Dennis Correia, Filipe Vargas, João Tempera, José Leite, Manuel Marques, Marco Delgado, Rafael Gomes, Renato Godinho, Rúben Madureira e Rui Melo

Sala Estúdio Se Acreditares Muito

De 16 de Maio a 30 de Junho

19.00h de quarta-feira a domingo

M/16 anos

Alex e Rupert não são um casal convencional. Nunca se deviam ter conhecido e muito menos ter-se apaixonado. Mas graças a um capricho do destino, cruzam-se numa manhã no metro, e tudo muda. E acabam por surgir todos os sinais de uma família pronta para crescer. Discutem nomes de bebés, cores de quartos de crianças e formas de poupar dinheiro. Mas quando Alex entra em trabalho de parto, o impensável acontece, e o mundo dos dois implode.

De: Cordélia O'Neill

Tradução: João Sá Coelho

Encenação: Flávio Gil

Intérpretes: Diogo Martins e Sara Barradas

Teatro Aberto

Descontos para jovens e seniores.

Informações na bilheteira: telefone 21 388 00 89; bilheteira@teatroaberto.com

Sala Vermelha

Uma Vida no Teatro

Desde 27 de Março.

19.00h quarta e quinta-feira;

21.30h sexta-feira e sábado

16.00h domingo

Quantas vidas vive um actor? E quantas deixa ele de viver? Quando John começa a trabalhar com Robert, já ele viveu muitas vidas. A jovialidade, a ambição e o deslumbramento de John são para Robert como um balão de oxigénio, mas terá Robert tempo para acompanhar todo esse entusiasmo? O tempo degrada-se, esgota-se, acaba-se.

Uma Vida no Teatro centra-se na dinâmica entre dois actores – um, mais velho; outro, mais novo –, na relação de competição e camaradagem que estabelecem, dentro e fora de cena, e nas reflexões de ambos sobre o desempenho e o significado da sua profissão. São dois olhares diferentes sobre o teatro e a vida, sobre o que se ganha e o que se perde quando se vive tanto tempo na pele de tantas personagens.

De: David Mamet

Tradução: Maria João Vaz

Encenação: Cleia Almeida

Cenário: David Serrão

Intérpretes: Alfredo Brito, Vítor Silva Costa

Teatro Politeama

Contacto por telefone através dos números 21 340 57 00 ou 96 440 90 36 para reservar os bilhetes.

Laura – O Musical

Continua em cena.

21.00h de quarta-feira a sábado

17.00h sábado e domingo

Laura Alves foi a maior actriz portuguesa do século XX. A sua lenda permanece viva na memória dos portugueses, atravessando várias gerações.

Laura – o Musical de Filipe La Féria percorre diversas épocas da vida da grande actriz e foca os acontecimentos mais importantes da nossa história desde o final da I República até à viragem para o século XXI.

Laura Alves e Vasco Morgado dominavam com os seus espectáculos uma nação e ainda hoje são um mito que se mantém vivo no imaginário português, e o Teatro Monumental, no coração de todos os portugueses.

Filipe La Féria escreveu este musical, com humor, emoção e muita música, ciente de que irá ser um enorme êxito não só em Lisboa como em todo o País. É hábito nos espectáculos de La Féria milhares de espectadores que moram fora de Lisboa organizar-se em grupos e deslocar-se propositadamente à capital para assistir aos seus musicais.

Teatro Maria Matos

Bilhetes entre 18.00 e 20.00 euros. Mais informações pelo telefone 21 362 16 48

Casa Portuguesa

De 9 de Maio a 7 de Julho

21.00h de quinta-feira a sábado

17.00h ao domingo

M/14 anos

Casa Portuguesa conta a história (ficcional) de um ex-soldado da Guerra Colonial que, dialogando com os seus fantasmas, se vê confrontado com a decadência e a transformação dos ideais de casa, de família, de país e do cânone da figura paterna. Um retrato do que foi, do que é e do que poderá ser (ou não ser) a célula familiar patriarcal por excelência, a casa, tendo como pano de fundo os acontecimentos recentes da nossa democracia e revisitando a mais dolorosa das feridas abertas da nossa história.

Texto e encenação: Pedro Penim

Intérpretes: Carla Maciel, João Lagarto, Sandro Feliciano e Fado Bicha (Lila Tiago e João Caçador)



É hoje... é hoje, pai, o dia da corrida!!

Não é fácil fazer esta corrida – só quem experimenta é que pode dizer o que sente. Eu já tinha corrido antes outras provas... só com crianças, esta era com adultos. Fui eu, o meu pai, a Inês e o meu tio. Depois da corrida fiquei com a garganta muito seca, e as pernas ficam a tremer.



Por Lara Teixeira

> No domingo dia 17 de Março, eu tinha a tão desejada corrida do Dia do Pai, acordei muito cedo toda contente, mas o meu pai não queria ir porque eu estava doente; mas eu estava preparada e o meu pai fez-me a vontade.

Fui eu, o meu pai, a Inês e o meu tio.

Estava uma manhã de sol, eu comecei como toda a gente, nervosa e ansiosa, mas quando ouvi o apito, comecei a correr para os 5 km. Eu e o meu tio começámos a correr... e a correr, a corrida foi



difícil, mas foi divertida. Enquanto isso, o meu pai e a Inês estavam a correr 10 km.

A meio da nossa corrida sentimo-nos cansados, mas superdivertidos. Quando já tínhamos percorrido 3 km encontrámos uma rotunda onde estava uma pessoa a tocar bateria.

Não é fácil fazer esta corrida; só quem experimenta é que pode dizer o que sente. Eu já tinha corrido antes outras provas, só com crianças; esta era com adultos.

Depois da corrida fiquei com a garganta muito seca, e as pernas ficam a tremer. Mas no final, chegámos todos ao mesmo tempo à meta e recebemos as nossas medalhas.

Esta experiência foi incrível e vamos repetir.

Pai, posso pedir uma coisa ao Grupo Desportivo? Gostava de ter uma mochila e livros da Ajudaris, que o Grupo Desportivo costuma dar, podes pedir? <

No 4.º lugar do grupo A, no final da 1.ª fase



Treinamos à terça-feira no pavilhão do CIF, das 22.00h às 23.00h. Se já foste praticante de basquete e queres voltar a bater umas bolas... aparece. Se não foste mas achas que talvez queiras ser... aparece.

Por Francisco Barata

> A nossa equipa de basquete terminou a primeira fase do campeonato de basquetebol do Inatel, no quarto lugar do grupo A, o que nos permite na segunda fase disputar os jogos que apuram o campeão distrital de Lisboa.

Nos dez jogos realizados na fase inicial obtivemos seis vitórias e quatro derrotas.

Vencemos as equipas Atibasket, (51-33), RTP (47-32), Oriental (40-38), Fidelidade (52-50), Estoril (47-43), Maria Pia B (55-39).

Perdemos com a TAP (43-48), Santa-rém (41-49), Amadora (40-50) e SIMECQ (48-51).

Na segunda fase para o apuramento do campeão do distrito de Lisboa, foram apuradas as catorze melhores equipas: os quatro primeiros classificados dos três gru-

pos, mais os dois melhores quintos, que vão ficar divididos em duas séries de sete equipas cada.

Na segunda fase estamos integrados na série 1B com as equipas de SIMECQ, Loures, Quinta dos Lombos, Novo Banco A, Ramiro José e Atlético de Queluz.

Já realizámos três partidas:

Contra a Quinta dos Lombos, jogo equilibrado, intervalo empate a 21, e uma segunda parte com algumas falhas defensivas e perdemos por 44- 50.

Contra o Loures, primeira parte excelente, ataque óptimo com cinco triplos, vamos para o intervalo a vencer por 33-23, segunda parte menos boa, bolas não entravam e derrota por 48-59.

Terceiro jogo contra o Novo Banco A, partida equilibrada desde o início, resultado incerto até ao fim, e venceu a que nos últimos 10 segundos de jogo teve posse de bola e concretizou o ataque. Perdemos por 49-51.

Treinamos às terças-feiras no pavilhão do CIF, das 22.00h às 23.00h. Se já foste praticante de basquete e queres voltar a bater umas bolas, aparece. <



[basquetebol / jogos de salão]

Entrada titubeante em 2024

Fazendo o balanço, temos um registo de 5 vitórias e 3 derrotas, o que nos leva ao objectivo de igualar a classificação que atingimos na época passada, o 3.º lugar da nossa série.

Por Manuel Correia

> Após, no final de 2023, termos tido um arranque de campeonato a todo o gás, com duas vitórias em outros tantos jogos, o ano de 2024 não nos trouxe os resultados desejados: nos 6 jogos já realizados desde o início deste ano, somámos um saldo de 3 vitórias e 3 derrotas, resultados que (virtualmente) nos arredam da disputa pela presença na fase final da VII Liga Master.

As derrotas aconteceram contra as equipas de Esgueira (41-71), Salesianos (56-91) e Vale de Cambra (38-55), sendo que a estas duas últimas equipas havíamos conseguido ganhar na primeira volta do campeonato. As vitórias surgiram com a Oliveirense (por 55-54 no CLIP e por 47-41 em Oliveira de Azeméis) e com a Sanjoanense (60-56).

Destes jogos destacamos, em especial, a forma como conseguimos alcançar a vitória no jogo com a Oliveirense realizado em nossa casa. Depois de uma primeira parte que terminou empatada (23-23), jogámos mal durante os 16/17 minutos que se seguiram ao intervalo, o que nos levou a ter uma desvantagem de 14 pontos (35-49) a cerca de 3 minutos para o fim.



E foi aí que, incrivelmente, e com base numa enorme garra e atitude, conseguimos um parcial final de 20-5 para ganhar um jogo que estava praticamente perdido, por 1 ponto de diferença (55-54)!

Fazendo o balanço, à falta de dois jogos para o fim da fase regular da Liga, temos um registo de 5 vitórias e 3 derrotas, o que nos leva a ter como objectivo igualar a classificação que atingimos na época passada: o 3.º lugar da nossa série, que nos permitirá lutar pelo 5.º lugar da classificação geral.

Outro objectivo será o de tentarmos estar entre as 4 equipas semifinalistas da Taça de Portugal, cujo início deverá ocorrer em breve.

Maratona de jogos de salão



Mais uma noite onde reinou a boa-disposição... E a equipa dos Cortes, que somou a maior pontuação final, foi a grande campeã da noite.

Por Luís Remédio

> Realizou-se mais uma grande maratona de jogos de salão nas instalações do Grupo Desportivo, com 6 equipas a demonstrar os seus dotes na arte de jogar *snooker*, dardos e matraquilhos, mas onde o divertimento foi o maior troféu de todos os que participaram.

Os campeões da noite por modalidade e por equipa, foram os seguintes:

Dardos: os Chamuças

Snooker: os Estrábicos

Matraquilhos: os Saloios

A pontuação final por equipas deu a vitória aos Cortes, equipa representada por Daniel Barata e Pedro Ferreira – que apesar de não terem ganho em qualquer das modalidades, estiverem praticamente presentes em todas as finais.



Em Outubro voltamos para um novo encontro, vão treinando.

[ciclismo]

Brevet CaMinho200 Randoune Portugal

Os *randonneurs*, os BRM são dos únicos eventos homologados e reconhecidos internacionalmente através de organizadores nacionais, do representante nacional do Audax Club Parisien e de Les Randonneurs Mondiaux. Estes são eventos de cariz individual, lúdico-desportivo. Não são eventos competitivos.

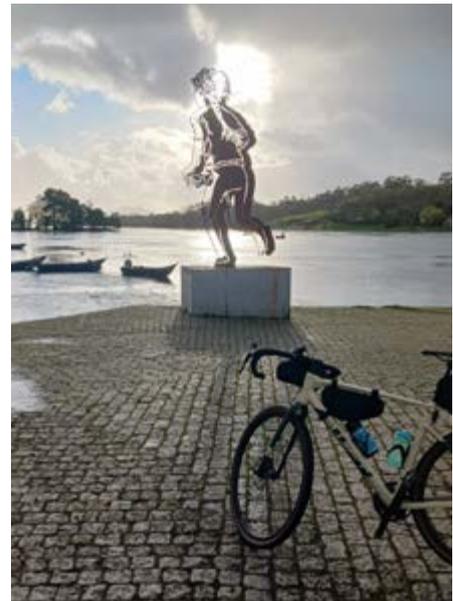
Por Jorge Silva



> A minha participação Portugal foi no intuito de testar a minha capacidade em pedalar acima dos 200 km. Tive conhecimento deste evento e propus-me ao desafio; os *brevets* consistem na participação de um evento não competitivo, propicia a criação de um espírito de entreatajuda entre os *randonneurs* e em que o objectivo é concluir a distância do BRM e não chegar em 1.º lugar.

O tempo que o participante leva a concluir o BRM não é relevante. Deverá apenas concluir o *brevet* dentro do tempo máximo de acordo com a distância do BRM. Os tempos-limite para concluir variam em função da distância: 13.30h (200km).

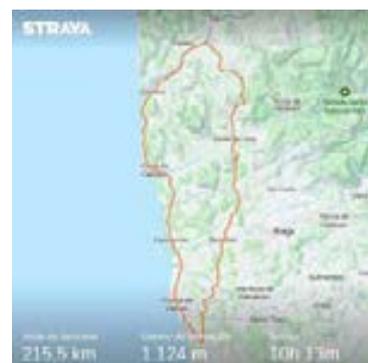
Agora a minha prestação propriamente dita, no dia 2 de Março, com começo às 7:30h da manhã nas Marinhas em Esposende em direcção a sul pela EN 13 até Vilar, percorre toda a EN 306 [desde o último quilómetro (86,4)] no entroncamento com a EN 13, até ao seu início, em Paredes de Coura; de Paredes de Coura, pela EN 303 até S. Pedro da Torre; aí cruza a EN 13, por onde segue de volta a Esposende. Já sabia que ia ser um dia duro, além da distância que nunca tinha feito, o tempo já se sabia que ia ser de alguma chuva, o que tornou ainda mais desafiante, mas apesar das circunstâncias correu-me bem; a parte mais complicada foi de Ponte de Lima até Paredes de Coura, que tinha uma



subida de 14 km, em que demorei praticamente duas horas, com chuva, algum granizo e o vento, que não ajudaram, e postos de controlo em Marinhas, Gião, Freixo, Paredes de Coura, São Pedro da Torre e Marinhas.

Estas vias com história têm sido fortemente revitalizadas com os Caminhos de Santiago, que têm suscitado o interesse em percorrer vias antigas. As setas amarelas, popular marca orientadora dos peregrinos que caminham para Santiago, serão uma constante neste *brevet*, e a minha jornada terminou perto das 20.00h.

<



[pesca]



Pescador do Grupo Desportivo BPI vence a 1.ª prova. O Carlos Brandão venceu a primeira prova do Interbancário de Mar, disputada na orla costeira de Peniche, e começou assim da melhor maneira a edição de 2024.

Por José Duarte

XLIV Campeonato Interbancário de Pesca Desportiva de Mar

➤ Não foi um dia fácil: algum vento de Norte a complicar a pesca em algumas zonas e principalmente a força do mar, com ondulação de cerca de três metros, não permitiu que se pescasse na maioria dos pesqueiros habitualmente utilizados.

Nestas condições, a escolha do pesqueiro foi determinante, e apesar das dificuldades e dos muitos banhos à mistura, foi a captura de quatro sargos de bom tamanho e de quatro grandes tainhas, uma das quais com peso superior a um quilo e setecentos gramas, que veio a ser o maior exemplar do dia, que permitiram ao Carlos Brandão encabeçar a classificação da prova.

Colectivamente, acabámos no terceiro

lugar, já que os restantes elementos da equipa revelaram muitas dificuldades em adaptar-se às condições do mar e terminaram em classificações modestas.

No momento da pesagem, foi possível comprovar que a grande maioria das capturas era constituída por tainhas, na maioria de bom porte e também por sargos em número razoável e de tamanho mediano.

O campeonato tem a sua segunda prova, em meados de Abril, na zona de Porto Covo. Esperamos que aí o Carlos Brandão volte a confirmar o bom momento, assim como a recuperação dos restantes membros da equipa para classificações mais condicentes com o seu real valor.

Até lá, boas pescas!



Segunda prova em Peniche. Voltámos a Peniche para disputar a segunda prova do Campeonato Interno de Mar. Bom tempo, céu pouco nublado, temperatura amena e vento de norte com alguma intensidade. O mar não estava fácil, apresentando ondulação com cerca de dois metros e com um período alto.

Por José Duarte

Campeonato Interno Regional Sul de Pesca de Mar

➤ Os pesqueiros dos Remédios, Baleal e parte da Papoa não ofereciam condições. A zona sul, que é um refúgio em muitas situações, apresentava a água escura e com ar pouco convidativo para os peixes e pescadores.

Só os pesqueiros da Papoa, virados a sul, apresentavam algumas condições,



e foi aí que o Carlos Brandão conseguiu a melhor pesca do dia: uma tainha, três salemas e dez sargos de pequeno porte. Sem dúvida, um excelente resultado para um dia que prometia muito pouco. No mesmo pesqueiro, o Duarte capturou também uma tainha e cinco salemas – e foram estes os peixes que saíram nesse dia.

No que respeita à classificação, o Carlos – que havia conseguido o segundo lugar na primeira prova – passou agora para a frente do campeonato com três pontos; segue-se o Artur Silva, com quatro; o Duarte, com seis; e o David, com oito. Os restantes já estão muito distanciados.

O campeonato vai continuar com a terceira, e última prova, a disputar brevemente no litoral Cascais-Guincho, e aí ficaremos a saber quem é o campeão da presente época de mar.



[pesca / tiro de precisão]

Convívio de encerramento da época de 2023

A secção de Pesca promoveu no passado dia 2 de Fevereiro o convívio de encerramento da época de 2023 com a presença de 14 dos 18 atletas participantes nos diversos campeonatos internos e interbancários.

Por Jorge Couto

> O ponto de encontro foi no Jardim Oudinot, em Ílhavo, para uma visita ao Navio-Museu Santo André, antigo arrastão de bacalhau.

O dia estava soalheiro, as vistas da ria de Aveiro são sempre bonitas, a caminhada pelo jardim e pelo espaço envolvente foi muito agradável, e aproveitámos para pôr a conversa em dia, especialmente entre os colegas da zona centro e da zona norte, cujo contacto é menos frequente.

Em seguida rumámos ao centro de Ílhavo, onde decorreu a cerimónia de entrega de

prémios e o almoço num restaurante local.

Perto do final apareceu uma viola, o David Ventura tocou uns acordes e terminámos com o Rui Veloso.

Entretanto já começou a época de 2024... e se estás a ler este convívio, não és sócio do Grupo Desportivo, mas és colaborador do Banco BPI, gostas da pesca e gostavas de participar, então contacta o Grupo Desportivo, junta-te a nós. Participa.

Boas pescarias.



Troféu Federação Portuguesa de Tiro

Carabina de Produção de Pequeno Calibre a 50m. Teve início no campo de tiro do Jamor, no passado dia 25 de Fevereiro, a 1.ª prova do Troféu FPT, que marcou o arranque da nova época desportiva de 2024.

Por Carlos Veloso

> Teve início no campo de tiro do Jamor, no passado dia 25 de Fevereiro, a 1.ª prova do Troféu FPT Carabina de Produção de Pequeno Calibre a 50m, prova essa que marcou o arranque da nova época desportiva de 2024.

Estiveram presentes nesta modalidade de tiro, em homens seniores e veteranos, um total de 120 atletas representantes dos vários clubes e associações desportivas.



O Grupo Desportivo BPI esteve representado pelos atletas Luís Milício, Pedro Milício e João Milício, em homens seniores; em homens veteranos, pelos atletas Carlos Veloso, João Gonçalves e José Milício.

Neste início de época, a nossa melhor pontuação foi o 7.º lugar, conseguido pelo atleta Carlos Veloso com 264 pontos, seguido do 48.º lugar pelo atleta João Gonçalves, com 205 pontos.

Continuamos a treinar com o objectivo de melhorar as nossas pontuações, já na 2.ª prova, que tem data marcada para o próximo dia 13 de Abril.

Como já tem sido referido, estamos sempre disponíveis para abraçar e apoiar novos elementos que queiram pertencer a este grupo, numa modalidade onde a concentração e a disciplina da mente são factores essenciais para se poder evoluir.



[ténis de mesa]

I Torneio Interno de Ténis de Mesa 2024



No Pavilhão Desportivo SC Rio Seco em Lisboa, este torneio destina-se somente a sócios e atletas do Grupo Desportivo e restantes* colaboradores do Banco BPI e respectivos familiares.

Por Carlos Galvão

> A prova será individual, com uma só classificação, com troféus até ao 8.º lugar. Haverá também prémios de presença. O modelo da prova dependerá do número de inscritos, mas de qualquer forma será de início grupal, após o que se seguirá a prova eliminatória.

No fim da competição será servido o almoço nas instalações do SC Rio Seco, que constará de várias entradas, patê de atum, salada de frango, chouriço assado, aperitivos diversos, carnes grelhadas, salada de alface e tomate, batatas fritas mais sobremesa e bebidas diversas, com convívio dos participantes até às 18h.

Apelamos a todos os interessados para que se inscrevam até 6 Maio (2.ª feira). <



*Os colaboradores do Banco BPI que não sejam sócios do Grupo Desportivo e queiram participar nesta iniciativa podem aceder a «Quero Ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencher o formulário, submetê-lo e passar a beneficiar de todas as vantagens que temos para lhe oferecer.



Programa

08.50h – Recepção dos intervenientes
09.00h – Chamada dos atletas para as mesas
09.10h – Início da competição
13.30h – Fim da competição
14.00h – Almoço e convívio
18.00h – Regresso a casa

Realização: 11 de Maio de 2024

Inscrição até: 6 de Maio

Ponto de encontro: Pavilhão Desportivo do SC Rio Seco em Lisboa (Rua Silva Porto, 22 1300-000).

Hora: 8.50h

Valor: 20 euros

Sócios, atletas do Grupo Desportivo: 10 euros

Conjuges e filhos: gratuito

Inscrição inclui: Participação no torneio e almoço

Inscrição não inclui: Despesas de carácter pessoal

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

Ficha de inscrição disponível em:

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

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

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



[vela]

Carta de marinheiro



Aproveitar a Primavera com o Tejo por companhia

Por Pedro Ribeiro

> Esta formação é ideal para quem quer aprender os conceitos de base e iniciar-se no mundo da náutica. Se pretende adquirir um barco ou uma moto de água, para navegação local ou pesca, apenas durante o dia, esta pode ser a solução ideal.

O curso de marinheiro (3 dias completos mais aulas práticas) e respectivo exame (1,5 horas) são ambos bastante acessíveis. <



Enquadramento:

Para além dos conhecimentos e da aprendizagem fornecidos durante o curso, a carta de marinheiro é a exigência legal em Portugal para exercer o comando e o governo de uma embarcação de recreio. Os limites legais desta carta são 10 milhas náuticas de um porto de abrigo e até 3 milhas da costa de dia, sem limitações de potência e dimensão da embarcação de recreio até 12m. Pode ser tirada a partir dos 16 anos. No entanto, até aos 18 anos as competências vêm limitadas a 6m de comprimento e 30hp (restrição que cai automaticamente com a maioridade).

Estrutura do curso

O curso de marinheiro inclui 20 horas teóricas em sala e 10 horas práticas a bordo. Para obter a sua carta de navegador deve apresentar-se a exame escrito (1 hora) e prático após completar a formação teórica e prática.

Programa

Esta formação poderá ser feita ao fim-de-semana (domingo entre as 9.30h e as 17.30h), seguido de exame;

ou durante a semana (segunda e quarta-feira entre as 19.30h e as 22.30h), seguido de exame.

Realização: 2 de Junho (M#6FDS) ou 3 de Junho (M#4MPN)

Inscrição até: 24 de Maio

Ponto de encontro: pode optar por duas localizações possíveis, de acordo com a sua conveniência. Na Marina de Oeiras (ao fim-de-semana – domingo) ou na Marina do Parque das Nações (durante a semana em regime pós-laboral).

Hora: conforme Programa

Valor: 400 euros (o curso de marinheiro tem um custo de 255 euros, e o custo do exame e emissão de carta é de 145 euros)

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 330 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: curso conforme Programa

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

O pagamento poderá ser efectuado em até: 3 (três) prestações, com início no mês da inscrição

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

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

Para mais informação contacte:

o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de:

West Coast – Lisbon Sailing Centre



Aprovação do Relatório e Contas de 2023

A Assembleia Geral foi presidida pela Presidente da MAG, e à mesma assistiram associados presencialmente e à distância, por teleconferência, como aliás tem sido já habitual nas diversas reuniões do Grupo Desportivo.

Por Maria Carmo Couto

> De acordo com a convocatória divulgada em 5 de Janeiro, realizou-se no passado dia 19 de Abril, na sede do Grupo Desportivo, a Assembleia Geral Ordinária para discutir e deliberar sobre o Relatório e Contas referente ao ano de 2023.

A Assembleia Geral foi presidida pela Presidente da MAG e à mesma assistiram associados presencialmente e à distância, por teleconferência, como aliás tem sido já habitual nas diversas reuniões do Grupo Desportivo, dado ser este um procedimento cada vez mais utilizado nestes tempos modernos!

Alguns associados questionaram o Presidente da Direcção acerca de alguns valores apresentados no Relatório e Contas tendo sido prontamente esclarecidos.

Posto à votação o Relatório e Contas de 2023 foi aprovado por unanimidade.



No final da AG a Presidente da MAG proferiu os habituais agradecimentos: à Comissão Executiva do Conselho de Administração do Banco BPI, aos Órgãos Sociais do Grupo Desportivo e seus colaboradores, aos nossos parceiros habituais e aos associados do Grupo Desportivo, que são, sem qualquer dúvida, o nosso alvo de actuação.

A assembleia terminou pelas 19.15h.

Contamos com a sua presença na próxima assembleia geral. <

Composição da Direcção Nacional

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

Por Osvaldo Silva

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

Para o biénio de 2024/2025 a Direcção Nacional do Grupo Desportivo é composta pelos seguintes elementos: <



Presidente
Osvaldo Pavel
Mendes da Silva



Secretário
Victor Manuel
Alves Camisão



Tesoureiro
António Joaquim
Gomes Costa



Vogal
Rosa Maria Oliveira
Magalhães Moura



Vogal
Francisco
Conceição Ribeiro



Vogal
Luís Filipe
Henriques Remédio



Vogal
Paulo Alexandre
Bernardo Quaresma



RELATÓRIO E CONTAS

Exercício de 2023

Por Direcção Nacional

ÍNDICE

I. RELATÓRIO

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

II. DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

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

III. PARECER DO CONSELHO FISCAL

IV. RELATÓRIO DE AUDITORIA

I. RELATÓRIO

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a alínea h) do n.º 1 do artigo 25.º dos Estatutos, a Direcção Nacional do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI (de ora em diante designado também por Grupo Desportivo), apresenta os seguintes documentos referentes ao ano de 2023, os quais submete à apreciação e deliberação da Assembleia Geral:

- Balanço;
- Demonstração de resultados;
- Anexo à demonstração de resultados;
- Parecer do Conselho Fiscal;
- Relatório do Auditor Externo.

As demonstrações financeiras que fazem parte do presente documento foram preparadas de acordo com o Sistema de Normalização Contabilística (SNC) para as entidades do sector não lucrativo (ESNL) aprovado pelo Decreto-Lei n.º 158/2009, de 13 de Julho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 98/2015, de 2 de Junho.

O presente documento espelha o trabalho que desenvolvemos, sempre orientado com rigor, ética e disciplina, fundamentais na gestão de uma instituição como o Grupo Desportivo.

Este documento tem como objectivo não só dar a conhecer aos sócios as actividades desenvolvidas ao longo do ano de 2023, mas também referir os aspectos mais notórios e as perspectivas da sua evolução futura, bem como a sua situação económico-financeira.

O ano de 2023 continuou a ser um ano de desafios e de superação para os órgãos sociais do Grupo Desportivo.

Estamos convictos de que este é o caminho a seguir, para que o Grupo Desportivo continue a ser uma entidade sem fins lucrativos sólida, útil e de imprescindível confiança aos olhos dos sócios e das pessoas.

Em Novembro de 2023 ocorreram eleições, tendo sido eleitos novos órgãos sociais para o Quadriénio 2024-2027 que tomaram posse em 14 de Janeiro do presente ano. De salientar que o número de elementos de cada Direcção Regional passou de 15 para 13.

A elaboração deste relatório foi efectuada pela actual Direcção Nacional com a participação activa da Direcção Nacional que cessou funções, em 14 de Janeiro passado.

De notar que o Parecer do Conselho Fiscal, por razões de incompatibilidade e de transparência, será ainda emitido pelo anterior Conselho, uma vez que o novo Presidente deste órgão era o anterior Presidente da Direcção Nacional.

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

2. APRESENTAÇÃO DO GRUPO DESPORTIVO

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

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

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

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

3. ÓRGÃOS SOCIAIS

3.1 A composição dos Órgãos Sociais do Grupo Desportivo apresenta a seguinte estrutura:

3.1.1 Mesa da Assembleia Geral

Cargo	Em 31-12-2023	Após acto eleitoral
Presidente	Maria do Carmo Máximo Esteves Couto	Maria do Carmo Máximo Esteves Couto
Vice-Presidente	José Joaquim Amaral Marques	José Joaquim Amaral Marques
1.º Secretário	Elsa Sousa Verdial	Elsa Sousa Verdial
2.º Secretário	Maria Teresa Branco Rodrigues Sá	Maria Teresa Branco Rodrigues Sá
3.º Secretário	Paula Cristina Almeida Mota	José Ernesto Ferreira Nogueira Pontes

3.1.2 Direcção Nacional

Cargo	Em 31-12-2023	Após acto eleitoral
Presidente	João Eduardo de Chalupa Sampaio	Osvaldo Pavel Mendes da Silva
Secretário	Rui Carlos Gomes Duque	Victor Manuel Alves Camisão
Tesoureiro	Jorge Henriques de Almeida	António Joaquim Gomes Costa
Vogais	Jorge Pereira Rodrigues Barrote	Francisco Conceição Ribeiro
	José Carlos Reis Almeida	Luís Filipe Henriques Remédio
	Pedro Nunes Ferreira	Paulo Alexandre Bernardo Quaresma
	Rui Alberto Sousa Simplicio	Rosa Maria Magalhães Moura

3.1.3 Conselho Fiscal

Cargo	Em 31-12-2023	Após acto eleitoral
Presidente	Luís Ângelo Alves Silva	João Eduardo de Chalupa Sampaio
1.º Vogal	José Ernesto Ferreira Nogueira Pontes	Luís Ângelo Alves Silva
2.º Vogal	David José Correia Glória Franco	David José Correia Glória Franco

3.1.4 Direcção Regional Norte

Cargo	Em 31-12-2023	Após acto eleitoral
Presidente	João Eduardo de Chalupa Sampaio	José Manuel Pereira Caldas
Vice-Presidente	José Manuel Pereira Caldas	António Carlos Duarte Cardoso
Secretário	António Carlos Duarte Cardoso	Victor Manuel Alves Camisão
Secretário	Fernando de Carvalho Barrias	Jorge Fernando Pereira Sousa
Vice-Secretário	Victor Manuel Alves Camisão	Jorge Pereira Rodrigues Barrote
Tesoureiro	António Joaquim Gomes Costa	António Joaquim Gomes Costa
Vice-Tesoureiro	Ana Maria Silva Pires	Ana Maria Silva Pires
Vogais	Amílcar José Palavras Ferreira	António Carlos Rocha
	Fernando Sousa Ferreira	Fernando Sousa Ferreira
	Francisco Conceição Ribeiro	Francisco Conceição Ribeiro
	Jorge Fernando Pereira Sousa	Maria João Moreira Rocha
	Jorge Pereira Rodrigues Barrote	Paula Cristina Almeida Mota
	José Carlos Reis Almeida	Rosa Maria Magalhães Moura
	Maria João Moreira Rocha	
Rosa Maria Magalhães Moura		

3.1.5 Direcção Regional Sul

Cargo	Em 31-12-2023	Após acto eleitoral
Presidente	Oswaldo Pavel Mendes da Silva	Oswaldo Pavel Mendes da Silva
Vice-Presidente	João Pedro Nascimento Lopes	Rui Carlos Gomes Duque
Secretário	Rui Carlos Gomes Duque	Rui Alberto Sousa Simplício
Secretário	Sandra Cristina Reis Nascimento	Maria Fátima Silva Pereira
Vice-Secretário	Maria Madalena Castro Freire	Sandra Cristina Reis Nascimento
Tesoureiro	Jorge Henriques Almeida	Jorge Henriques Almeida
Vice-Tesoureiro	Maria Fátima Silva Pereira	Joaquim António Rubira Sete-Arratéis
Vogais	André Lopes Cardoso	Carla Alexandra Garcia Pinto
	Carla Alexandra Garcia Pinto	João Pedro Nascimento Lopes
	Joaquim António Rubira Sete-Arratéis	Luís Filipe Henriques Remédio
	Luís Filipe Henriques Remédio	Paulo Alexandre Bernardo Quaresma
	Paulo Alexandre Bernardo Quaresma	Pedro Miguel Crespo Garçoa Ribeiro
	Pedro Miguel C. G. Ribeiro	Pedro Nunes Ferreira
	Pedro Nunes Ferreira	
	Rui Alberto Sousa Simplício	

4. RECURSOS HUMANOS

Em 31 de Dezembro de 2023, o Grupo Desportivo tinha um Quadro de Pessoal de 4 elementos assim distribuídos:

Administrativos	3
Pessoal de Bar	1

5. ACTIVIDADE

É nosso propósito referir alguns apontamentos da actividade do Grupo Desportivo que o caracterizam, bem como o nosso empenhamento na construção de um Grupo Desportivo cada vez mais sólido, mais moderno, mais interactivo e cada vez mais indispensável aos Associados.

As opções estratégicas durante o exercício focaram-se em quatro áreas de actuação: actividade, comunicação, interactividade e coesão do associativismo.

A primeira área constitui a substância que se pretende da acção a desenvolver, o que numa lógica simples significa

melhorar e reforçar as actividades, conferindo-lhes um significado de regularidade.

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

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

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

O ano de 2023 continuou a retomar iniciada no ano anterior, pelo que se verificou um acréscimo acentuado das actividades desenvolvidas pelo Grupo Desportivo.

Mais uma vez continuámos a prestar o apoio necessário através dos nossos Fornecedores/Parceiros ao Banco BPI na Semana da Saúde.

Em termos de Associativismo

Associados – O Grupo Desportivo terminou o ano de 2023 com 9587 Associados (em 2022 eram 9635), número que inclui os sócios auxiliares e pensionistas, que reflecte o movimento de saída de recursos humanos do Banco, durante os últimos anos.

Parcerias – Fechámos o ano com mais de 865 parceiros. As parcerias abrangem praticamente todas as áreas em oferta no mercado, como comércio, hotelaria, restauração, automóvel, health clubs, saúde, lazer, arte e cultura, viagens e turismo, educação, serviços, etc. São de destacar as parcerias com a Remax, a Repsol e a Farmácia Internacional, pelo efeito muito positivo que podem ter no orçamento dos nossos Associados.

Revista Associativo – Com uma tiragem trimestral de 9500 exemplares proporciona a todos os Associados e Parceiros um excelente e muito completo observatório da actividade do Grupo Desportivo, sendo mesmo o único suporte de informação que chega obrigatoriamente a todos os Associados. Temos vindo a refrescar a informação deste suporte e a lançar algumas rubricas-âncora, como sejam, por exemplo, o «À Conversa com...», que quer dar a conhecer alguns dos nossos colegas que se distinguiram para além da actividade bancária, e a nossa «Proposta de Vinhos Medalhados», que se juntam ao «Em Cartaz» e à «Culinária» como páginas residentes.

Sítio do Grupo Desportivo – O número de visitas tem vindo a crescer como resultado de 6 351 281 *page views* e de 1 324 425 visitantes. Cerca de 84% dos visitantes fizeram-no a partir de dispositivos móveis e visualizaram mais que uma página.

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

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

O *Facebook* continua a ser a rede social mais usada do mun-

do. No entanto, longe vai a fase de crescimento acelerado que fez aumentar exponencialmente em pouco tempo o número de utilizadores activos e novos seguidores. Assim sendo, sem prejuízo da sua página institucional, o Grupo Desportivo decidiu replicar as suas notícias no Facebook, tendo atingido os 3358 gostos. Relativamente ao número de seguidores da página, fechou-se 2023 com 2133 seguidores representando um aumento de 1,5% face a 2022. No ano de 2023 foram publicados 404 posts.

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

Em termos de Actividades culturais

Biblioteca e Sala de Leitura	Manutenção, actualização e uniformização das bibliotecas do Porto e de Lisboa, com pesquisa e reserva em formato digital e entrega/recolha descentralizada.
Caminhadas	Organização de caminhadas no Norte e no Sul, conforme programa disponibilizado.
Concursos de Fotografia	Realização de diversos concursos.
Cursos de Formação Artística	Disponibilização de vários cursos de formação artística, nomeadamente de pintura, pintura a óleo, porcelana, azulejo, desenho e aguarela, artes decorativas, bordado de Castelo Branco e de técnicas diversas da arte de bordar.
Dança-jazz	Disponibilização de espaços e professor para a prática da modalidade.
Danças de Salão	Divulgação e ensino em espaço próprio ou de parceiros.
Espectáculos	Aquisição de bilhetes para espectáculos nomeadamente da Gulbenkian e acordos com vários teatros.
Exposições	Realização de diversas exposições, nomeadamente a dos cursos de formação artística e de fotografia.
Festas e Espectáculos	Diversas iniciativas, de âmbito regional ou comemorativas.
Folclore	Iniciação ao folclore, divulgação e ensino.
Coro e Orfeão	Actuações em concertos, espectáculos, igrejas, encontros de coros, sendo de destacar o Encontro na ESAP no âmbito do aniversário.
Teatro	Iniciação.
Visitas Gastronómicas	No âmbito das rubricas Gastronomia via Ferrovia ou Vinhos e Sabores e segundo programas disponibilizados.
Visitas Guiadas	De acordo com o programa anual apresentado aos sócios.

Em termos de Actividades Sociais e Recreativas

	Disponibilização de apartamentos no Algarve, a preços muito favoráveis.
Café-Concerto	Espectáculo de várias correntes musicais com programas, entretanto divulgados.
Campismo	Tratamento administrativo das diversas cartas de campista em colaboração com a FPCC.
Campos de Férias	Para os filhos dos Associados.
Carnaval	Participação nos festejos da quadra em Penamacor.
Convívios de Reformados	Organização a Norte em Cabo Verde e a Sul em Itália dos tradicionais convívios anuais de Reformados.
Festa de Natal	Organização da Festa de Natal para os colaboradores do Grupo BPI, por delegação do Conselho de Administração do BPI.
Fim de Ano	Organização da passagem do Ano, quer a Norte em Tomar, quer a Sul no Algarve.
Jantar de Natal	Jantar convívio de Natal dos Associados, desta vez a bordo de um barco no rio Douro.
Jogos de Sala	Realização de torneios internos de <i>king</i> , setas, matraquilhos, sueca, <i>snooker</i> e bilhar.
Parceiros	Acordo com diversas entidades para aquisição de bens e serviços.
Rally-Paper	Organização de <i>Rally-Paper</i> Nacional na região da Ericeira.
S. Martinho	Comemoração da data: no Norte, no Caramulo; no Sul, em Campelos.
Turismo Rural	Acordos em espaços rurais a preços competitivos.
Viagens	Promoção e organização de programas de viagens em grupo, ou individuais, ou ainda em <i>low cost</i> , ou <i>city breaks</i> .

Em termos de Actividades Desportivas

No vasto campo que é o da actividade desportiva, tentamos manter, como sempre o fizemos, as mais variadas iniciativas, procurando igualmente inovar.

Andebol	Participação no Campeonato do Inatel.
Artes Marciais e Defesa Pessoal	Divulgação e promoção de cursos.
Atletismo	Participação no Campeonato do Inatel e em provas de montanha, maratonas e grandes prémios, <i>trail</i> , provas de orientação, com programa de comparticipações anual apresentado aos sócios.
Basquetebol	Participação no Campeonato do Inatel da 1.ª Divisão da Zona Sul e no Campeonato de Masters da FPB.

<i>Bowling</i>	Realização de um torneio interno. Participação no campeonato interbancário.
<i>Cicloturismo / BTT / Triatlo</i>	Organização de passeios e participação em várias iniciativas.
Desportos Radicais	Organização de iniciativas e divulgação das modalidades de:
	- <i>Rafting</i>
	- Canoagem
	- <i>Rappel</i>
	- Escalada
	- <i>Slide</i>
	- <i>Paintball</i>
	- Orientação
	- Saltos de paraquedas
	- Arborismo
	- Esqui
	- <i>Snowboard</i>
	- <i>Wakeboard</i>
	- <i>Kitesurf</i>
Futsal	Organização de torneios internos no Norte e no Sul. Participação em torneios organizados pelos sindicatos da banca.
Ginástica	Disponibilização de espaços e professor ou acordos, para a prática de ginástica de manutenção.
Golfe	Participação em "clínicas" de aprendizagem e manutenção. Acordos preferenciais com campos por todo o País.
<i>Health Clubs</i>	Acordos com diversas entidades que ofereçam melhores condições aos Associados.
Equitação	Divulgação e promoção da modalidade.
<i>Karting</i>	Participação em diversas provas, torneios internos com organização do Grupo Desportivo, ou dos Sindicatos da Banca.
Mergulho e Fotografia Subaquática	Divulgação da modalidade e participação em várias saídas de mar.
Mototurismo	Participação em actividades.
Natação	Divulgação da modalidade nas classes de aprendizagem, manutenção e competição.
<i>Padel</i>	Divulgação da modalidade, disponibilização de espaços e participação nas actividades, torneios, etc.
Patinagem	Divulgação da modalidade.
Pesca	Organização de torneios internos no Norte e no Sul. Participação em torneios dos sindicatos da banca. Participação em torneios particulares.

Remo	Divulgação da modalidade.
<i>Snooker</i>	Organização de torneios internos no Norte e no Sul. Divulgação da modalidade.
<i>Squash</i>	Divulgação da modalidade.
<i>Surf</i>	Divulgação da modalidade.
Ténis	Realização de torneios internos no Norte e no Sul.
Ténis de Mesa	Participação em torneios da Federação, organização de um torneio aberto e realização de torneios internos.
Tiro	Participação no Interbancário e no Campeonato Nacional de tiro, na modalidade de fosso olímpico.
Tiro de Precisão	Divulgação, apoio da modalidade e participação em torneios.
Todo o Terreno	Participação em actividades.
Vela	Divulgação da modalidade.
Xadrez	Participação no campeonato do Inatel e em diversos torneios.

6. ANÁLISE ECONÓMICA E FINANCEIRA

6.1 Análise Económica

Os resultados líquidos passaram de -106 435 €, em 2022, para -110 997 €, em 2023 (-4,3%).

6.1.1 Proveitos e Ganhos

Os proveitos do Grupo Desportivo ascenderam a 923 475 € em 2023, registando um acréscimo de 162 925 € face a 2022, como se evidencia no quadro seguinte:

Descrição	2022	2023	Varição
Donativo p/ funcionamento	162 000	200 000	38 000
Donativo p/ viaturas	0	0	0
Outros Donativos	600	0	-600
Festa de Natal	170 000	170 000	0
Quotizações	166 573	163 892	-2 681
Vendas e prestações de serviços	97	592	495
Outros rendimentos	261 281	387 825	126 544
Reversão de Imparidades	0	1 166	1 166
TOTAL	760 550	923 475	162 925

6.1.2 Custos e Perdas

Os custos em 2023 apresentaram um acréscimo de 167 485 € relativamente ao ano anterior.

A sua evolução sintetiza-se no quadro seguinte:

Descrição	2022	2023	Variação
Custo das mercadorias vendidas	0	0	0
Fornecimentos e serviços externos	212 620	240 054	27 434
Custos com o Pessoal	67 749	82 605	14 856
Amortizações e ajustamentos	129	0	-129
Outros gastos	586 487	711 812	125 324
Festa de Natal	173 699	168 881	-4 818
Outros Gastos com Actividades	412 789	542 931	130 142
TOTAL	866 985	1 034 471	167 485

6.2 Análise Financeira

A estrutura do Balanço reflecte uma autonomia financeira de 6,0% (Capitais Próprios / Ativo): 38% em 2022), bem como uma solvabilidade global de 6,4% (Capitais Próprios / Passivo: 60% em 2022).

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

7. PERSPECTIVAS

Cada novo ano traz, naturalmente, o desejo de que o futuro que se inicia seja melhor do que o passado que se encerra. Infelizmente, a história recente não tem sido assim. Em 2020 e 2021, o mundo foi afectado pela primeira pandemia em mais de 100 anos. Em 2022, quando a normalidade parecia poder instalar-se, a Rússia invadiu a Ucrânia, gerando, entre muitos outros aspectos, a maior crise inflacionista dos últimos trinta anos. Em Outubro do ano que agora findou, o ataque do Hamas deu origem a um conflito com Israel que atinge uma dimensão que há muito se não via e cujas repercussões, seis meses decorridos, continuam incertas.

Para o ano de 2024, o Grupo Desportivo focará os seus esforços em responder às necessidades dos seus sócios, continuando a apoiar as actividades desenvolvidas, como forma de promover uma gestão integrada ao serviço da mudança e da inovação, tendo presente o Plano de Actividade e Orçamento para 2024, aprovado em Novembro de 2023, que considera que os lucros passados – 2020 e 2021, já foram absorvidos.

8. PROPOSTA DE APLICAÇÃO DOS RESULTADOS

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

- Que sejam aprovados o Relatório da Actividade e as Contas referentes ao Exercício de 2023;

- Que o Resultado Líquido negativo apurado no exercício, no montante de 110 997 €, seja transferido para a rubrica de Resultados Transitados.

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

9.1 O Resultado Líquido negativo de 110 997 € resulta do forte incremento da actividade do Grupo Desportivo no ano de 2023 e compensa os Resultados Líquidos positivos obtidos nos anos de 2020 e 2021.

Os Proveitos e Ganhos obtidos em 2023 registaram um acréscimo de 162 925 €, enquanto os Custos e Perdas apresentaram, também, um acréscimo de 167 485 €.

9.2 O Relatório e Contas procura, sem ser demasiado minucioso, realçar aquilo que entendemos ser o espelho da actividade desenvolvida pelo Grupo Desportivo.

10. AGRADECIMENTOS

A Direcção Nacional do Grupo Desportivo deseja agradecer:

- À Exma. Comissão Executiva do Conselho de Administração do Banco BPI pela confiança que sempre nos dispensou e pelo apoio financeiro prestado.
- Aos Órgãos Sociais do Grupo Desportivo e a todos os Colaboradores, que, com o seu esforço e dedicação, nos permitiram alcançar as metas traçadas para 2023.
- Aos Parceiros, que ajudaram ao cumprimento das propostas da Direcção e porventura a suavizar o dia-a-dia dos nossos Associados.
- Aos Associados, que através de vários contactos – e-mail, telefone ou carta – enviaram felicitações e/ou sugestões à Direcção do Grupo Desportivo.

Porto, 10 de Abril de 2024

A Direcção Nacional

Osvaldo Pavel
Mendes da Silva

Francisco
Conceição Ribeiro

Victor Manuel
Alves Camisão

Luís Filipe
Henriques Remédio

António Joaquim
Gomes Costa

Paulo Alexandre
Bernardo Quaresma

Rosa Maria
Magalhães Moura

II. DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

1. BALANÇO

Balanços em 31 de Dezembro de 2023 e 2022

(Montantes expressos em Euros)

ACTIVO	Notas	2023	2021
ACTIVO NÃO CORRENTE:			
Activos fixos tangíveis	4	0	0
Investimentos Financeiros	4	1 615	1 509
Total do activo não corrente		1 615	1 508
ACTIVO CORRENTE:			
Inventários	7	0	0
Associados	10	156 675	156 609
Estado e outros entes públicos	14.3	0	2 679
Diferimentos		1 310	1 310
Outros activos correntes	10	5 427	9 588
Caixa e depósitos bancários	3.6	68 136	160 154
Total do activo corrente		231 547	330 340
Total do activo		233 162	331 849
FUNDOS PATRIMONIAIS E PASSIVO			
FUNDOS PATRIMONIAIS			
Fundos		23 096	23 096
Reservas		14 366	14 366
Resultados transitados		87 539	193 975
		125 000	231 436
Resultado líquido do período		-110 997	-106 435
Total dos fundos patrimoniais	14.2	14 004	125 000
PASSIVO:			
PASSIVO CORRENTE:			
Fornecedores	10	102 083	54 927
Estado e outros entes públicos	14.3	3 263	3 279
Diferimentos		0	0
Outros passivos correntes	10	113 811	148 643
Total do passivo		219 158	206 849
Total dos fundos patrimoniais e do passivo		233 162	331 849

O Contabilista Certificado

Hugo Ricardo Gomes



A Direcção

Oswaldo Pavel Mendes da Silva



2. DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS

Demonstração dos Resultados por Naturezas em 31 de Dezembro de 2023 e 2022

(Montantes expressos em Euros)

RENDIMENTOS E GASTOS	Notas	2023	2022
Vendas e serviços prestados	8.4	164 484	166 669
Subsídios, doações e legados à exploração	9	370 000	332 600
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas	8.5	0	0
Fornecimentos e serviços externos	8.5	-240 055	-212 620
Gastos com o pessoal	11.2	-82 605	-67 749
Imparidades de dívidas a receber (perdas/reversões)		1 166	0
Outros rendimentos	8.4	387 825	261 281
Outros gastos	8.5	-711 812	-586 487
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		-110 997	-106 306
Gastos/reversões de depreciação e de amortização	4.10	0	-129
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		-110 997	-106 435
Resultado antes de impostos		-110 997	-106 435
Imposto sobre o rendimento do período		—	—
Resultado líquido do período		-110 997	-106 435

O Contabilista Certificado

Hugo Ricardo Gomes



A Direcção

Oswaldo Pavel Mendes da Silva



3. ANEXO ÀS DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS EM 31 DE DEZEMBRO DE 2023

1. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

Designação: Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI

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

NIPC: 505 065 681

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

Página na Internet: www.gdbpi.pt

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

2. REFERENCIAL CONTABILÍSTICO DE PREPARAÇÃO DAS DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

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

Dado que a partir do exercício de 2012 o Grupo Desportivo adoptou a NCRF-ESNL, aplicável às entidades do sector não lucrativo, posteriormente homologada pelo Despacho n.º 262/2015-XIX do Secretário de Estado dos Assuntos Fiscais de 16 de Julho de 2015, pelo que as quantias relativas ao período findo em 31 de Dezembro de 2023, incluídas nas presentes demonstrações financeiras, são comparáveis com as do exercício de 2022.

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

- **Continuidade**

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

- **Regime de periodização**

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

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

- **Consistência de apresentação**

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

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

- **Compensação**

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

- **Comparabilidade**

Por se entender mais adequado, procedeu-se no exercício à reclassificação do montante a receber dos associados a título de intermediação que se encontravam a 31 de Dezembro de 2022 registadas na rubrica de “Outros activos correntes” para a rubrica “Associados”.

Consequentemente, e de modo a não afectar a comparabilidade das demonstrações financeiras em 31 de Dezembro de 2023 e 31 de Dezembro de 2022, procedeu-se à reexpressão destas últimas demonstrações financeiras, objecto de aprovação em assembleia geral, sendo o efeito em tais demonstrações financeiras, em síntese, o seguinte:

	31/12/2022		
	Demonstrações financeiras aprovadas pelos accionistas	Reexpressão	Demonstrações financeiras reexpressas
Associados	75 406	81 204	156 609
Outros Activos Correntes	90 792	-81 204	9 588
Total	166 197	0	166 197

Nas demais rubricas das demonstrações financeiras os valores expressos a 31 de Dezembro de 2023 são comparáveis em todos os aspectos materialmente relevantes com os valores expressos a 31 de Dezembro de 2022.

2.2 Derrogações das disposições do SNC-ESNL

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

3. POLÍTICAS CONTABILÍSTICAS, ALTERAÇÕES NAS ESTIMATIVAS CONTABILÍSTICAS E ERROS

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

3.1 Bases de mensuração usadas na preparação das demonstrações financeiras

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

3.2 Outras políticas contabilísticas

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

3.3 Fornecedores e outras dívidas a terceiros

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

3.4 Provisões

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

3.5 Outros activos e passivos correntes

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

3.6 Caixa e depósitos bancários

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

Os saldos em 31-12-2022 e 31-12-2023 têm a seguinte decomposição:

Descrição	2022	2023
Numerário	0	0
Depósitos bancários	160 154	68 136
Total	160 154	68 136

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

4. ATIVOS FIXOS TANGÍVEIS

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

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

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

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

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

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

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

4.7 Imparidade de activos fixos tangíveis e intangíveis

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

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

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

4.9 Os Investimentos Financeiros no valor de 1615 Euros dizem respeito aos valores pagos ao Fundo de Compensação do Trabalho.

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

Descrição	Saldo inicial	Adições	Abates	Reclassificações	Saldo final
Bens do património artístico e cultural	1 800	—	—	—	1 800
Edifícios e outras construções	11 671	—	—	—	11 671
Equipamento básico	10 325	—	—	—	10 325
Equipamento de transporte	18 596	—	—	—	18 596
Equipamento administrativo	105 685	—	—	—	105 685
Outros activos tangíveis	29 610	—	—	—	29 610
Activo tangível bruto	177 687	—	—	—	177 687
Depreciação acumulada	177 687	0	—	—	177 687
Activo tangível líquido	0				0

5. ACTIVOS INTANGÍVEIS

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

6. CUSTOS DE EMPRÉSTIMOS OBTIDOS

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

7. INVENTÁRIOS

As existências são valorizadas ao custo de aquisição, o qual inclui as despesas incorridas até à entrada em armazém.

8. RENDIMENTOS E GASTOS

A entidade reconhece o réditto quando:

8.1 A respectiva quantia possa ser fiavelmente mensurada.

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

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

8.4 Rendimentos reconhecidos no período:

Descrição	2022	2023	Varição
Donativo p/ funcionamento	162 000	200 000	38 000
Donativo p/ viaturas	0	0	0
Outros Donativos	600	0	-600
Festa de Natal	170 000	170 000	0
Quotizações	166 573	163 892	-2 681
Vendas e prestações de serviços	97	592	495
Outros rendimentos	261 281	387 825	126 544
Reversão de Imparidades	0	1 166	1 166
TOTAL	760 550	923 475	162 925

8.5 Gastos reconhecidos no período:

Descrição	2022	2023	Varição
Custo das mercadorias vendidas	0	0	0
Fornecimentos e serviços externos	212 620	240 054	27 434
Custos com o Pessoal	67 749	82 605	14 856
Amortizações e ajustamentos	129	0	-129
Outros gastos	586 487	711 812	125 324
Festa de Natal	173 699	168 881	-4 818
Outros Gastos com Actividades	412 789	542 931	130 142
TOTAL	866 985	1 034 471	167 485

9. SUBSÍDIOS, DONATIVOS E OUTROS APOIOS DAS ENTIDADES PÚBLICAS

9.1 Não foram recebidos subsídios de entidades públicas.

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

9.3 O donativo concedido pelo Exmo. Conselho de Administração do BBPI para o exercício de 2023 tem a seguinte decomposição:

Descrição	Total
Donativo para a actividade normal do Grupo	200 000
Donativo para a Festa de Natal	170 000
TOTAL	370 000

10. INSTRUMENTOS FINANCEIROS

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

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

Descrição	31-12-2022			31-12-2023		
	Activos financeiros mensurados ao custo	Perdas por imparidade acumuladas	Total	Activos financeiros mensurados ao custo	Perdas por imparidade acumuladas	Total
Associados	161 790	5 181	156 609	161 856	5 181	156 675
Outros activos correntes	32 536	22 948	9 588	32 390	26 963	5 427
Caixa e Depósitos Bancários	160 154	0	160 154	68 136	0	68 136
Total do Activo	354 480	28 129	326 351	262 381	32 144	230 237
Fornecedores	54 927	0	54 927	102 083	0	102 083
Outros passivos correntes	148 643	0	148 643	113 811	0	113 811
Total do Passivo	203 570	0	203 570	215 894	0	215 894
Total Líquido	150 910	28 129	122 781	46 487	32 144	14 342

11. BENEFÍCIOS DOS EMPREGADOS

11.1 Durante o exercício de 2023 o Grupo Desportivo teve ao seu serviço, em média, 4 Colaboradores, de acordo com a seguinte distribuição:

Colaboradores durante o período	2022		2023	
	DRN	DRS	DRN	DRS
Membros dos órgãos directivos	15	15	15	15
Empregados	2	2	2	2

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

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

Os gastos com pessoal são apresentados no quadro seguinte.

Descrição	2022	2023
Ordenados	47 007	53 684
Subsídio de alimentação	5 803	6 452
Encargos sociais	10 582	16 470
Outros	4 357	5 999
Totais	67 749	82 605

12. ACONTECIMENTOS APÓS A DATA DO BALANÇO

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

13. DIVULGAÇÕES EXIGIDAS POR OUTROS DIPLOMAS LÉGAIS

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

14. OUTRAS DIVULGAÇÕES

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

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

14.2 Fundos patrimoniais:

Em 31 de Dezembro de 2023 os fundos patrimoniais ascendem a 14 004 Euros (125 000 Euros em 2022). A variação está relacionada com o Resultado Líquido Negativo de 2023, no valor de 110 996€.

O Resultado Líquido do Exercício de 2023 resulta do aumento da actividade do grupo desportivo na sua plenitude e da continuação de um valor de inflação bastante elevado, com conse-

quência da subida dos custos para desenvolver as actividades para os sócios.

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

14.3 Estado e Outros Entes Públicos

Em 31 de Dezembro de 2023 não existem dívidas ao Estado nem a outras entidades públicas em situação de mora.

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

Descrição	Débito	Crédito
Imposto sobre o Valor Acrescentado (IVA)		-3
Retenção de imposto s/ rendimento (IRS)		-1 724
Contribuições para a segurança social		-1 536
Outras Contribuições		0
	0	-3 263

14.4 As receitas provenientes de quotas dos Associados atingiram no exercício de 2023 valor de 163 892 Euros (166 573 Euros em 2022).

14.5 Os gastos com a publicação da revista *Associativo* atingiram o montante de 83 875 Euros (74 041 Euros em 2022), o que representa um aumento de 9 834 Euros.

14.6 A Festa de Natal importou em 168 881 Euros (173 699 Euros em 2022). O Banco BPI concedeu um donativo no montante de 170 000 Euros.

14.7 Os membros dos Órgãos Sociais não são remunerados.

15. PASSIVOS CONTINGENTES E ÓNUS SOBRE ACTIVOS

Na data de aprovação das demonstrações financeiras de 31 de Dezembro de 2023 – 10 de Abril de 2024 – não são do conhecimento da Direcção quaisquer contingências resultantes de processos judiciais ou extrajudiciais intentados contra o Grupo Desportivo, processos de inspecção ou de contra-ordenação instaurados por autoridades públicas, ou reclamações de qualquer natureza apresentadas por terceiros, cujo desfecho desfavorável ao Grupo Desportivo se apresente altamente provável e do qual possam resultar passivos firmes de valor material, para os quais, de acordo com o Princípio da Prudência, devessem ter sido constituídas provisões para riscos e encargos. De igual modo, inexistem quaisquer ónus sobre activos ou garantias prestadas a terceiros de cuja execução possam resultar exfluxos financeiros ou diminuições de valor material dos activos detidos pelo Grupo Desportivo.

Porto, 10 de abril de 2024

O Contabilista Certificado
Hugo Ricardo Gomes



A Direcção
Osvaldo Pavel
Mendes da Silva



III. PARECER DO CONSELHO FISCAL

Introdução

1. Em cumprimento do disposto na alínea c) do art.º 32.º dos Estatutos do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI, aprovados no dia 12 de Julho do ano 2000, examinámos o Relatório e as Contas da Direcção Nacional de 2023, compreendendo estas últimas as demonstrações financeiras anexas do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI, as quais incluem o balanço em 31 de Dezembro de 2023 (que evidencia um total de 233 162 euros e um total dos fundos patrimoniais de 14 004 euros, incluindo um resultado líquido negativo de 110 997 euros), a demonstração dos resultados por naturezas e o anexo.

Responsabilidades

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

Âmbito

4. Não definindo o Estatuto o conteúdo do parecer nem as normas subjacentes, as verificações possíveis a que procedemos foram efectuadas por amostragem, tendo sido fornecidas pela Direcção Nacional as informações e os esclarecimentos solicitados.
5. Foi verificada a concordância da informação financeira constante do relatório da Direcção Nacional com as demonstrações financeiras.
6. Entendemos que a fiscalização efectuada proporciona uma base aceitável para expressão do nosso parecer sobre o Relatório e as Contas da Direcção Nacional de 2023.

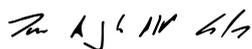
Parecer

7. Face ao que antecede somos de parecer que o Relatório e Contas da Direcção Nacional de 2023 e as demonstrações financeiras referidas apresentam de forma verdadeira e apropriada, em todos os aspectos materialmente relevantes, a posição financeira do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI em 31 de Dezembro de 2023 e o resultado das suas operações, pelo que a Assembleia Geral do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI deve aprovar:
8. Assim, propomos que seja aprovada a aplicação de resultados apresentada pela Direcção Nacional.

11 de abril de 2024

Presidente

Luís Ângelo Silva



1.º Vogal

José Ernesto Pontes



2.º Vogal

David José Franco



IV. RELATÓRIO DE AUDITORIA

RELATO SOBRE A AUDITORIA DAS DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

Opinião

Auditámos as demonstrações financeiras anexas do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do BPI (a Entidade), que compreendem o balanço em 31 de Dezembro de 2023 (que evidencia um total de 233 162 euros e um total de fundos patrimoniais de 14 004 euros, incluindo um resultado líquido negativo de 110 997 euros), a demonstração dos resultados por naturezas, relativa ao ano findo naquela data, e as notas anexas às demonstrações financeiras, que incluem um resumo das políticas contabilísticas significativas.

Em nossa opinião, as demonstrações financeiras anexas apresentam de forma verdadeira e apropriada, em todos os aspectos materiais, a posição financeira do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do BPI em 31 de Dezembro de 2023 de acordo com a Norma Contabilística e de Relato Financeiro para Entidades do Sector Não Lucrativo adoptada em Portugal através do Sistema de Normalização Contabilística.

Bases para a opinião

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

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

Responsabilidades do órgão de gestão pelas demonstrações financeiras

O órgão de gestão é responsável pela:

- preparação de demonstrações financeiras que apresentem de forma verdadeira e apropriada a posição financeira, o desempenho financeiro e os fluxos de caixas

da Entidade de acordo com a Norma Contabilística e de Relato Financeiro para Entidades do Sector Não Lucrativo adoptada em Portugal através do Sistema de Normalização Contabilística;

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

Responsabilidades do auditor pela auditoria das demonstrações financeiras

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

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

- identificamos e avaliamos os riscos de distorção material das demonstrações financeiras, devido a fraude ou a erro, concebemos e executamos procedimentos de auditoria que respondam a esses riscos, e obtemos prova de auditoria que seja suficiente e apropriada para proporcionar uma base para a nossa opinião. O risco de não detectar uma distorção material devido a fraude é maior do que o risco de não detetar uma distorção material devido a erro, dado que a fraude pode envolver conluio, falsificação, omissões intencionais, falsas declarações ou sobreposição ao controlo interno;

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

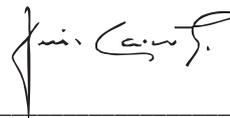
A nossa responsabilidade inclui ainda a verificação da concordância da informação constante do relatório de gestão com as demonstrações financeiras.

RELATO SOBRE OUTROS REQUISITOS LEGAIS E REGULAMENTARES

Sobre o relatório de gestão

Dando cumprimento aos requisitos legais aplicáveis, somos de parecer que o relatório de gestão foi preparado de acordo com os requisitos legais e regulamentos aplicáveis em vigor, e a informação nele constante é coerente com as demonstrações financeiras auditadas, não tendo sido identificadas incorreções materiais.

Lisboa, 18 de abril de 2024



MOORE STEPHENS & ASSOCIADOS, SROC, S.A.
Representada por Luís Pedro Pinto Caiano Pereira
ROC N.º 842, Registo CMVM N.º 20160467

Calendário de Viagens para 2024

O Grupo Desportivo, como sempre o tem feito, preparou um plano de viagens em grupo, com destinos em Portugal e no estrangeiro.

O plano de viagens existe; as limitações estão a esbater-se face ao controlo firme no anti-covid, embora hoje outras ameaças se perfilam no horizonte – e não são melhores! –, mas também os sócios têm vontade, e assim estarão criadas condições para que a viagem aconteça no respeito pelas regras de segurança que existam a cada momento.

No entanto, os associados que preferiram viajar sozinhos, podem sempre optar por uma vasta oferta de viagens individuais no formato *city breaks* que o Grupo Desportivo disponibiliza.

Mas, se preferirem desenhar uma viagem por medida, à sua medida, então consultem o Grupo Desportivo, usem o nosso *know-how* e as facilidades de pagamento. Somos capazes de surpreender. Ou talvez não; mas se tentar, fica a saber.



N – Baviera e Áustria

– 8 dias

De 31 de Agosto
a 7 de Setembro



S – Encontro de Reformados no Império Austro-Húngaro (Budapeste e Viena)

– 5 dias

De 27 de Setembro
a 1 de Outubro



S – Valência

– 4 dias

De 16 a 19 de Outubro



S – Vietname – O Despertar dos Sentidos

– 11 dias

De 6 a 16 de Novembro



Baviera e Áustria

Porto ou Lisboa / Munique / Fussen / Vale do Ziller / Hall in Tirol / Innsbrück / Stans / Lago Achensee / Salzburgo / Viena / Porto ou Lisboa

De 31 de Agosto a 7 de Setembro

8 dias / 14 refeições

Por Direcção

> 31 de Agosto – PC – Porto ou Lisboa / Munique

Comparência no aeroporto 120 minutos antes da saída do voo, partida com destino a Munique. Chegada, encontro com o guia acompanhante. Almoço em restaurante local. De tarde, visita panorâmica da cidade: Jardins do Palácio das Ninfas, a Câmara e o seu Glockenspiel na Marienplatz, centro geográfico e social de Munique; a Maximilian Strasse, a Vila Olímpica, etc. No final da visita, transporte ao hotel para jantar e alojamento.

1 de Setembro – PC – Munique / Fussen / Vale do Ziller

Saída para o Sul da Baviera para visitar o Castelo de Neuschwanstein, também conhecido como Castelo do Rei Louco (Luís II da Baviera). Inserido numa paisagem espectacular que relembra os contos de fadas, o castelo serviu de modelo a Walt Disney para a criação do castelo da Bela Adormecida. Almoço em restaurante local. Continuação até ao Vale do Ziller, no coração do Tirol. Jantar e alojamento.

Realização: de 31 de Agosto a 7 de Setembro

Inscrição até: 31 de Julho

Ponto de encontro:

Aeroporto do Porto / Lisboa

Hora: 120 minutos antes da

hora da partida

Valor: 2360 euros

Suplemento de quarto

Individual: 320 euros

Suplemento de partida do

Porto: 60 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Taxas de aeroporto,

segurança e combustível:

taxas de aeroporto incluídas,

passíveis de alteração até 20

dias antes da partida

Inscrição inclui:

– Voos de base de ida e volta em classe económica LH/OS –

taxas de aeroporto, segurança

e combustível incluídas;

autocarro privativo para

todas as visitas e *transfers*;

estada conforme programa

em quarto duplo, alojamento

e pequeno-almoço, hotéis

4*, excepto Vale do Ziller,

onde poderá ser 3*; pensão

completa, desde o almoço do

1.º dia ao jantar do 7.º dia,

nos hotéis ou restaurantes

locais, com menus de grupo

predeterminados de acordo

com a gastronomia local, com

pratos fixos não incluindo

bebidas nem dietas especiais;

guia acompanhante local

de língua portuguesa; guias

locais nas visitas sempre que

possível de língua portuguesa.

Visitas: panorâmica de

Munique com guia local; ao

Castelo Neuschwanstein

com guia local e entrada;

Hall in Tirol com guia local;

panorâmica de Innsbruck

com guia local; subida em

funicular de Innsbruck a

Hungerburg; jantar típico com

espectáculo tirolês; excursão

de dia inteiro no Tirol com

guia local; comboio *Tratzberg*

Express; entrada no Castelo de

Tratzberg; passeio de barco

no lago Achensee; entrada

nas Cataratas Kriehmler;

panorâmica de Salzburgo

com guia local; região dos

Lagos Austríacos com guia

acompanhante; panorâmica de

Viena com guia local e entrada

no Palácio de Schonbrunn;

jantar típico no bairro de

Grinzing.



2 de Setembro – PC – Vale do Ziller / Hall in Tirol / Innsbrück / Vale do Ziller

Saída até Hall in Tirol, antiga cidade onde visitaremos o maior centro histórico medieval do Tirol. Continuação até Innsbrück, com o famoso trampolim de saltos Bergisel. Almoço. Visita panorâmica: a Abadia de Wilten, o Telhado de Ouro e os edifícios medievais da época de Maximiliano I, a Coluna de Santa Ana, etc. No final, subida em funicular de Innsbruck a Hungerburg, para uma vista panorâmica sobre a cidade e os Alpes. Jantar e típico espectáculo tirolês. Regresso à região do Vale de Ziller e ao nosso hotel para alojamento.

3 de Setembro – PC – Vale do Ziller / Stans / Lago Achensee / Vale do Ziller

Excursão de todo o dia pelas espectaculares paisagens tirolesas. Partida para Stans, conhecida pela sua jóia do renascimento alpino, o Castelo de Tratzberg. Transporte até às portas do castelo através do comboio *Tratzberg – Express*. Continuação até à zona de Achensee onde passearemos de comboio a vapor. Almoço num típico *chalet* tirolês situado no Parque Natural dos Montes de Karwendel, após o qual desfrutaremos de um agradável cruzeiro pelo lago Achensee, o maior lago do Tirol, situado entre montanhas e belas paisagens. Regresso ao hotel percorrendo a margem do lago. Jantar e alojamento.





Em alguns museus e monumentos com visitas interiores poderá ser necessário dividir o grupo por imposição das regras covid-19. A ordem dos serviços incluídos poderá ser alterada (transferindo uma visita para outro dia, por exemplo) para melhorar o desenrolar do circuito, garantindo-se sempre a realização dos mesmos. Seguro de viagem incluindo as condições especiais para cancelamento antecipado e interrupção de viagem conforme apólice e cobertura complementar covid-19.

Assistência nas formalidades de *check-in* no dia de partida por Flash Viagens, e no dia de regresso pelo guia. Assistência telefónica 24 horas (serviço de acompanhamento do cliente 24 horas para ajudar a resolver todo o tipo de imprevisto. Este serviço permanente é efectuado por um número de emergência em Portugal, que, com toda a logística existente, permite resolver no momento qualquer problema). Oferta de uma mochila de viagem por pessoa.

Inscrição não inclui:

– Bebidas (salvo indicação em contrário), extras de carácter pessoal na viagem, hotéis, restaurantes, despesas de saúde para além das indicadas no seguro de viagem incluído no pacote, taxas de hotelaria,



4 de Setembro – PC – Vale do Ziller / Salzburgo

Saída para as Cataratas Krihmler, que, com as suas várias cataratas em escada, são as maiores em exterior do Centro da Europa (380m). Tempo livre. Continuação para Salzburgo, dominada pela fortaleza de Holensalzburg, a qual nos dá uma ideia do poder desta cidade durante a época em que foi um principado-arcebispado. Almoço. Visita panorâmica: os Jardins do Palácio de Mirabel, a catedral, o centro histórico-pedonal com a Getreidegasse, onde se encontra a casa-natal de Mozart, a Praça da Residência, etc. Jantar e alojamento.

5 de Setembro – PC – Salzburgo / Viena

Saída para percorrer a região dos Lagos Austríacos. Faremos duas breves paragens, a primeira em St. Wolfgang, para visitar a sua igreja do século X – onde se destaca o maravilhoso tríptico do século XV e o seu altar barroco, onde se encontram as relíquias do santo fundador –, e em seguida, paragem em Traunkirchen, sobre uma enseada nas margens ocidentais do lago Traunsee. Almoço no percurso e chegada a Viena. *Check-in* no hotel. Jantar e alojamento.

cidade e/ou de aeroportos que não possam ser incluídas no bilhete de avião, todos os serviços não indicados no programa.

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

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

É necessário apenas o bilhete de identidade/cartão de cidadão, documento com validade mínima de 6 meses à data da chegada do circuito. Todos os menores de idade viajando sem os pais ou com apenas um deles necessitam ainda de autorização oficial de viagem ao estrangeiro.

Regras covid para entrada nos países do circuito:

<https://portaldascomunidades.mne.gov.pt/pt/vai-viajar/conselhos-aos-viajantes/europa/alemanha>

<https://portaldascomunidades.mne.gov.pt/pt/vai-viajar/conselhos-aos-viajantes/europa/austria>
Estas medidas estão em constante alteração, pelo que devem ser sempre revistas antes da partida para que a informação esteja actualizada. Em caso de cancelamento, consulte a Secretaria do Grupo Desportivo no Porto.



Ficha de inscrição

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

Para mais informação

contacte: o Grupo Desportivo A organização técnica é da responsabilidade de: FlashViagens (RNAVT N° 2094)

Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=25&parentid=4&etalheid=5100>



6 de Setembro – PC – Viena, Cidade da Valsa

Saída com guia local para visita do Palácio de Schonbrunn, residência estival da família imperial, e que serviu de cenário ao Tratado de Viena, e ao encontro de Kennedy e Krushev, em plena guerra-fria. Continuamos com a visita panorâmica da cidade, percorrendo a Ringstrasse, avenida circular sobre o perímetro das desaparecidas muralhas e onde se encontra o Palácio de Hofburg, o Parlamento, a Ópera, a Igreja Votiva, a Câmara, a Bolsa, etc. Passagem por Innere Stadt, coração pedonal da

cidade agrupada em torno da catedral de S. Estêvão. Almoço. Tempo livre. Ao final da tarde, reencontro com o vosso guia para participar num jantar típico no famoso bairro de Grinzing, onde pode degustar vinho e ouvir música tradicional. Regresso ao hotel para alojamento.

7 de Setembro – PA – Viena / Porto ou Lisboa

Transfer para o aeroporto em hora a combinar. Formalidades de embarque e saída em voo com destino à sua cidade de origem, via cidade europeia. Chegada.





> Budapeste, a capital que nasceu da junção de duas cidades: de um lado temos Buda; de outro temos Peste, mas o encanto está de ambos os lados! Uma cidade em harmonia com o moderno e o antigo, onde qualquer turista, independentemente da sua preferência, não terá as suas expectativas goradas. Energia, alegria e muita vida sente-se em cada metro percorrido numa cidade historicamente marcada por desgraças. O domínio nazi e o controlo soviético tornaram o século passado o período mais negro da história da cidade que durante anos viveu períodos de grandiosidade e excelência que o Império Austro-Húngaro lhe tinha oferecido. A cidade esteve em crescendo durante longos anos, forçaram-na a cair, mas depressa se levantou! É essa cidade com história, repleta de bons e maus momentos que nos promete ensinar mais do que qualquer manual.

Encontro de Reformados no Império Austro-Húngaro (Budapeste e Viena)

De 27 de Setembro a 1 de Outubro

Por Direcção

Realização: de 27 de Setembro a 1 de Outubro
Inscrição até: 30 de Abril
Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 1595 euros
Suplemento de quarto Individual: 320 euros
Suplemento para ligação ao Porto: a informar
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: incluídos (valor sujeito a alteração)
Inscrição inclui: avião Lisboa – Budapeste e Viena – Lisboa, em classe económica e incluindo uma mala de porão até 20 ou 23 kg por pessoa; taxas de aeroporto; assistência de Lisboa a Lisboa pela TQ – TRAVEL QUALITY; autocarro de turismo para transferes e passeios e visitas conforme programa; guias locais para visitas mencionadas; alojamento na base de quartos duplos com banho privativo nos hotéis mencionados; todas as refeições desde o jantar do 1.º dia ao almoço do 5.º dia, incluindo água em jarros nas mesas; passeio de barco no rio Danúbio em Budapeste incluindo 1 bebida de boas-vindas; Budapeste – entradas incluídas em monumentos: Igreja de S. Matias e Basílica; Viena – entradas incluídas em monumentos: Palácio Schonbrunn (22 salas com áudio, guias em espanhol); jantar em Grizing com ementa típica e animação; auriculares quando necessário; seguro multiviagens; taxas de turismo, serviços e IVA; hotéis de 4 estrelas
Inscrição não inclui: extras de carácter particular; gratificações; bebidas; cabeleireiros; comunicações; etc.; digestivos; outros serviços não mencionados
O pagamento poderá ser efectuado em até: 12 (doze) prestações, com início em Fevereiro, duas em Abril e em Novembro, e final em Dezembro



27 de Setembro – Lisboa ou Porto / Budapeste

Comparência no Aeroporto de Lisboa ou Porto, para formalidades de embarque com destino a Budapeste. Chegada e acolhimento pelos nossos representantes locais. Transporte ao Hotel Novotel Centrum 4*. Jantar e alojamento.

28 de Setembro – Budapeste – a Rainha do Danúbio

Saída para passeio de dia completo, com guia local falando português. Pela manhã conheceremos o Bairro do Castelo, com os pátios do Palácio Real, onde faremos um breve passeio; visita da Igreja de S. Matias – séc. XI (entrada incluída), e o Bastião dos Pescadores – o miradouro mais famoso de Budapeste (1902). Almoço em restaurante local. De tarde,

seguindo pelas margens do Danúbio, o majestoso Parlamento de Budapeste. A sua arquitectura riquíssima teve como inspiração o Palácio de Westminster, em Londres. Depois conheceremos a Basílica de Santo Estêvão – a construção mais alta de Budapeste e a principal basílica da Hungria. De regresso ao hotel veremos ainda a sinagoga (exterior) da cidade. Jantar no hotel. Saída para passeio nocturno de barco incluindo uma bebida de boas-vindas. Regresso ao hotel.

29 de Setembro – Budapeste / Viena

Check-out e continuação da visita da cidade, incluindo o Mercado Central, a Avenida Andrassy, a Praça dos Heróis (paragem para foto), Castelo Vajdahunyad (breve passeio pelo seu pátio) e as famosas Termas Széchenyi (exterior). Almoço em restaurante local.



Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>
Para os cidadãos portugueses em visita turística, é obrigatório o bilhete de identidade ou o cartão de cidadão válidos e Cartão Europeu de Seguro de Doença



Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda., 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 da viagem: disponíveis na nossa página em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=25&parentid=4&detalheid=5100>



Transfer em autocarro para Viena, onde temos a chegada prevista pelas 18.00h. Alojamento no Hotel Best Western Plus Amedia Wien 4* ou similar. Jantar e alojamento.

30 de Setembro – Viena

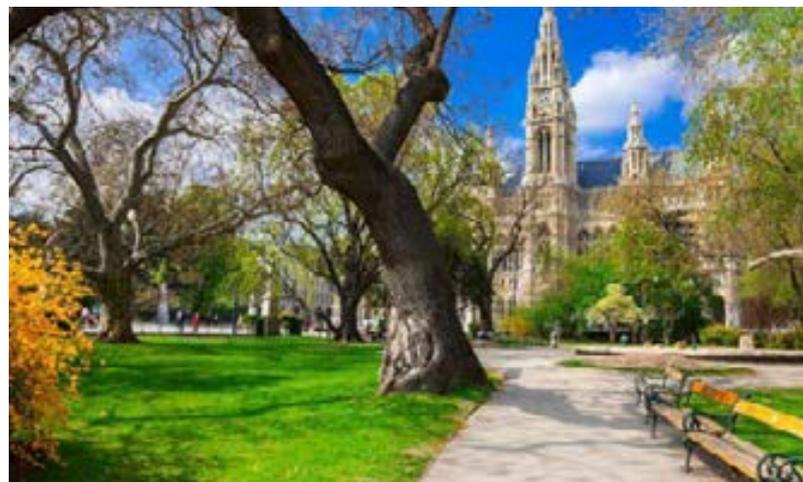
Início de passeio de dia completo, com guia local falando português ou castelhano. E através da monumental avenida Ringstrasse, encontramos edifícios emblemáticos como a Ópera, Hofburg, Palácio Imperial de Inverno, Parlamento, Câmara Municipal, Igreja Votiva e museus de História Natural e Belas Artes, entre outros. Passaremos também pelo famoso parque de diversões Prater e pararemos para

visitar a curiosa obra do arquitecto Friedrich Hundertwasser, um marco expressionista nesta cidade. Visita exterior ao Palácio Belvedere e seus jardins. Almoço em restaurante local. De tarde faremos um passeio a pé pelo centro histórico, com início na Praça Albertina, passando pela Catedral de S. Estêvão, Coluna da Peste, Igreja Católica de S. Pedro (exterior) e Pátio Central de Hofburg. Regresso ao hotel e algum tempo de descanso. Pelas 19 horas saída para jantar típico, com música, em Grizing. Alojamento.

1 de Outubro – Viena / Lisboa

Check-out. Esta manhã será dedicada à visita de um dos mais emblemáticos palácios da Europa – Palácio de Schonbrunn.

Almoço. Após a refeição, algum tempo livre no centro da cidade para as últimas visitas ou compras. Transporte ao Aeroporto Internacional de Viena, para embarque de regresso a Portugal. Chegada a Lisboa ou Porto, desembarque, recolha de bagagens e fim da viagem.





Valência

A Cidade das Artes e das Ciências

De 16 a 19 de Outubro

Por Direcção

Realização: de 16 a 19 de Outubro
Inscrição até: 30 de Abril
Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 990 euros



Suplemento de quarto individual: 140 euros
Suplemento para ligação ao Porto: a informar

Taxa de inscrição: 36 euros

Taxas de aeroporto, segurança e combustível: incluídas (valor sujeito a alteração)

Inscrição inclui: viagem de 5 dias = 4 noites de alojamento; acompanhamento por Delegado da TQ Travel Quality Viagens e Turismo SA, de Lisboa a Lisboa; Avião Lisboa / Valência / Lisboa em classe económica e com direito a 1 mala de cabina até 8 kg e 1 mala de porão até 23 kg, por pessoa; taxas de aeroporto incluídas (base Tap Air Portugal) cerca de 155 euros – à data de hoje e podem ser alteradas até ao dia de emissão dos bilhetes aéreos; transporte em autocarro de turismo para todo o circuito; guias locais falando português/castelhano; alojamento em hotéis de 4 estrelas *standard*, na base de quartos duplos com banho privativo; visitas conforme programa; todas as refeições desde o almoço do 1.º dia ao almoço do 4.º dia; Seguro Multiviagens; taxas de turismo, serviços e IVA. Hotéis de 4 estrelas

Inscrição não inclui: extras de carácter particular: gratificações; bebidas; cabeleireiros; comunicações; etc.; digestivos; outros serviços não mencionados



O pagamento poderá ser efectuado em até: 12 (doze prestações, com início em Fevereiro, duas em Abril, duas em Novembro)

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

Para os cidadãos portugueses em visita turística, é obrigatório cartão de cidadão válido e cartão Europeu de seguro de doença



Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda, 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 da viagem: disponíveis na nossa página em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=25&parentid=4&detalheid=5100>



> 16 de Outubro – Lisboa / Valência

Comparência no aeroporto, formalidades de embarque e saída com destino a Valência. Chegada e transporte ao centro da cidade para almoço em restaurante local.

À tarde faremos uma visita com guia local pelo centro da cidade: Praça do Ayuntamiento (Câmara Municipal), Correios, Praça de Touros, Estação de Comboios, Ateneo Mercantil de Valência (entrada incluída), Mercado Central e a Lonja de Seda (Bolsa ou Mercado da Seda de Valência – entrada incluída). Alojamento em hotel. Jantar

17 de Outubro – Valência

Saída em autocarro e com guia local para visita panorâmica da *Cidade das Artes e das Ciências*, Jardins Turia, mercado Colón, Torres Quart, Torres Serrano, Calle de la Paz, Palácio do Marquês de Dos Águas, Plaza Redonda, Santa Catalina, Basílica de N. Sra. dos Desamparados (entrada incluída), Palau de la Generalitat de

Valência, Palácio dos Bórgias. Almoço em restaurante local. De tarde, visita com entrada incluída na Catedral de Valência e na Igreja de San Nicolás. Alojamento no mesmo hotel. Jantar.

18 de Outubro – Valência

De manhã faremos uma visita com guia local pelo centro da cidade: Praça do Ayuntamiento (Câmara Municipal), Correios, Praça de Touros, Estação de Comboios, Ateneo Mercantil de Valência (entrada incluída), Mercado Central e a Lonja de Seda (Bolsa ou Mercado da Seda de Valência – entrada incluída). Almoço.

De tarde conheceremos ainda o Museu Fallero (entrada incluída) – será o momento em que podemos conhecer todas as tradições das famosas Fallas de Valência! Alojamento no mesmo hotel. Jantar.

19 de Outubro – Valência / Lisboa

Pela manhã visitaremos o Bairro Cabanyal – bairro de pescadores pertencente ao distrito de Poblados Marítimos. Surgiu entre 1821 e 1897 como um município independente do chamado El Poble Nou de la Mar (povo novo do mar, em valenciano). Segue-se a visita ao Porto e à Marina de Valência. Almoço num restaurante de praia. Em hora a informar localmente, transporte ao Aeroporto para embarque de regresso a Portugal.

Chegada ao Aeroporto de Lisboa ou Porto, desembarque e fim da viagem. <



Vietname – O Despertar dos Sentidos



Porto ou Lisboa / Hanói / Baía de Halong / Danang / Hoi An / Hue / Ho Chi Minh / Delta do Mekong / Porto ou Lisboa

De 6 a 16 de Novembro

Por Direcção

> 6 de Novembro – Porto ou Lisboa / Hanói

Comparência no Aeroporto 180 minutos antes do voo. Formalidades de embarque e partida com destino a Hanói, via uma cidade de ligação. Refeições e noite a bordo...

7 de Novembro – Hanói

Chegada ao Aeroporto Internacional de Noi Bai, em Hanói, desembarque, formalidades aduaneiras, recolha de bagagens e acolhimento pelos nossos representantes locais. Transporte ao hotel, distribuição dos alojamentos. Jantar.

8 de Novembro – Hanói

Visita de dia completo à capital do Vietname – Hanói.

É uma cidade que apresenta grandes avenidas arborizadas, lagos e templos orientais, além de uma arquitectura colonial francesa. Visitamos o exterior do mausoléu de Ho Chi Minh, casa de Ho Chi Minh sobre pilares, o exterior do palácio do Governador, o Pagode de Um Pilar e o Pagode de Tran Quoc. Almoço em restaurante local. De tarde conheceremos a prisão-museu de Hoa Lo, (conhecida como “Hilton”), uma vez que albergou muitos americanos entre 1954 e 1973. O passeio continua com a visita ao Templo da Literatura e ao Lago da Espada Restituída. Finalizámos a tarde com um passeio em *tuc-tuc*, pelo centro histórico, um bairro que tem 36 ruas, cada uma delas conhecidas pelas suas lojas e negócios dedicados a uma só profissão! Jantar e alojamento.

Realização: De 6 a 16 de Novembro
Inscrição até: 30 de Abril
Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 2350 euros
Suplemento de quarto individual: 300 euros
Suplemento para ligação ao Porto: sob consulta
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: incluídos (valor sujeito a alteração)
Inscrição inclui: viagem de 11 dias = 9 noites de alojamento; acompanhamento de Lisboa a Lisboa por representante da Travel Quality; avião Lisboa / Hanói // Ho Chi Minh / Lisboa, via uma cidade de ligação; voos domésticos Hanói / Danang e Hue / Ho Chi Minh; 1 mala de porão de 23kg e 1 mala de cabina por pessoa em todos os voos; taxas de aeroporto de cerca de 462,00 euros; transporte em autocarros de turismo para serviços de *transfers* e visitas mencionadas em programa; guias locais falando português e/ou castelhano; entradas nos locais de visita mencionados em programa; alojamento em hotel na base de quartos duplos *standard* com banho privativo; gratificações para guias e motoristas; visto 25 USD; 24 refeições: 8 pequenos-almoços + 7 almoços + 1 Brunch + 8 jantares; seguro multiviagens; taxas de turismo, serviços e IVA. Hotéis de 4 estrelas.



9 de Novembro – Hanói / Baía de Halong

Saída em autocarro que nos leva até à baía de Halong. Este percurso é considerado Património da Humanidade pela Unesco. Atravessámos terras agrícolas do delta do rio Vermelho, campos de arroz, búfalos d'água e assistimos à vida rural nesta região do Vietname.

Chegados à baía de Halong, embarcamos num junco tradicional. Almoço, jantar e alojamento a bordo.

10 de Novembro – Baía de Halong / Danang

De manhã teremos uma sessão de *tai-chi* na ponte superior. Pequeno-almoço leve a bordo. Antes de chegarmos ao porto de desembarque teremos ainda um gostoso *brunch*. Desembarque e transporte para o

aeroporto de Hanói para embarque com destino a Da Nang. Chegada a Da Nang e transporte para o hotel. Alojamento e jantar.

11 de Novembro – Danang / Hoi An / Danang

Hoje iremos conhecer Hoi An, que foi um dos principais portos comerciais do Sudeste Asiático no século XVI. A estrutura autêntica de algumas destas ruas permanece intacta. Muitas destas casas foram construídas com madeiras desconhecidas e decoradas com painéis de laca gravados com caracteres chineses e colunas com desenhos ornamentais. Durante um agradável passeio a pé, visite algumas das casas e pontes históricas. Visita ao museu de história da cidade de Sa Huynh. Após o almoço, tarde livre para descansar na praia ou para fazer visitas opcionais. Jantar e alojamento.

12 de Novembro – Danang / Hue

Visita do famoso Museu Cham, em Danang. Em seguida, saída por estrada através do Hai Van Pass para Hue. Almoço em restaurante local. Visita do mausoléu do imperador Minh Mang, um túmulo majestoso num ambiente de floresta, e também o mausoléu do imperador Khai Dinh, onde pode observar uma mistura interessante entre arquitectura ocidental e oriental. Jantar e alojamento.



Inscrição não inclui:

passaportes; bagageiros, bebidas às refeições; outros serviços não mencionados como tudo incluído

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

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

Os cidadãos portugueses em visita turística necessitam obrigatoriamente de passaporte válido até 6 meses após a data de regresso a Portugal

**Ficha de inscrição**

disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda., 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 da viagem: disponíveis na nossa página em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=25&parentid=4&detalheid=5100>

**13 de Novembro – Hue / Ho Chi Minh**

Pela manhã passeio de barco no rio Perfume para visitar o Pagode Thien Mu, um dos pagodes mais antigos, conhecido por suas formas arquitectónicas de veneração religiosa em Hue. Em seguida, visita à Cidadela Imperial, onde a dinastia Nguyen governou entre 1802 e 1945, seguida de uma visita ao Museu Real.

Após o almoço num restaurante local, e num horário a ser organizado localmente, transporte para o aeroporto e partida para a cidade de Ho Chi Minh. Chegada a Ho Chi Minh e transporte para o hotel. Jantar e alojamento.

14 de Novembro – Ho Chi Minh / Delta do Mekong / Ho Chi Minh

Saída para o delta do Mekong. Passeio de barco por canais estreitos, cercados por vegetação densa, até ao coração do delta um lugar verdadeiramente único, onde a vida se desenrola em torno do rio. Ao longo do dia, a possibilidade de provar os frutos exóticos cultivados nos jardins do delta, provar o vinho de arroz caseiro, mel e caramelos de coco feitos em fábricas familiares. Desembarque e faça um passeio num carro *xe loi*, uma espécie de riquexó.

Após o almoço num restaurante local, voltamos à cidade de Ho Chi Minh por estrada; na chegada, passeio panorâmico pela cidade, passando pelo Palácio da Reunificação (visita exterior), Catedral de Notre Dame e os antigos correios, em estilo colonial, projectados por um discípulo de Gustave Eiffel. Jantar e alojamento.

15 de Novembro – Ho Chi Minh / Portugal

De manhã, visita dos impressionantes túneis de Chi, que compreendem um sistema de eixos principais com diferentes esconderijos subterrâneos, refúgios e outros túneis. Almoço. Tarde livre para outras actividades ou compras. Em horário a informar localmente, transporte para o aeroporto da cidade de Ho Chi Minh. Formalidades de embarque e partida num voo de regresso a Portugal, através de uma cidade de ligação. Noite a bordo...

16 de Novembro – ... / Portugal

Chegada a Lisboa ou Porto, desembarque, recolha de bagagens e fim da viagem.

[viagens city breaks]

Viagens City Breaks

A complementar a proposta de viagens para 2024 o Grupo Desportivo propõe um conjunto de viagens *City Breaks*, que querem continuar a ocupar um lugar junto dos associados. Estas viagens, logo que sejam marcadas e confirmadas pelo agente de viagens, não são passíveis de recuperação: são penalizadas em 100%.



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

Escapada a Berlim

> Berlim é de novo a capital de uma Alemanha reunificada, mas isso já não lhe chega. Imbuída de um espírito dinâmico e com carta branca para gastar muitos milhões de euros, ela quer ficar como um marco do século XXI.

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 370 euros
Suplemento de quarto individual: 160 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 122,67 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 30 euros
Em classe W: 59 euros
Em classe V: 99 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa; 3 noites



de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço no hotel Best Western Euro Berlim***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 122,67 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

Escapada a Bilbao

> Nas margens do mar Cantábrico encontramos Bilbao, cidade onde se combina a tradição do Centro Histórico com o vanguardismo da sua moderna arquitectura.

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou do Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 390 euros
Suplemento de quarto individual: 140 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 66,82 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe U; 3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço, em hotel***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro



multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 66,82 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações; até à data de partida, 50%, e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

[viagens city breaks]



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

Para mais informação: contacte o Grupo Desportivo

A organização técnica das viagens é da

responsabilidade de:

TQ – Travel Quality, Viagens e Turismo SA. - Praça José Fontana nº 16 A - 1050-129 Lisboa - Telemóvel +351 918 377 867 – NIPC 501313915 - RNAVT nº. 1864 - IATA 642 140 54



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



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

Escapada a Copenhaga

> *Pequena Sereia* no Báltico. Uma estátua de bronze de uma sereia guarda o horizonte marinho em Copenhaga. É o símbolo de um território somado ao Báltico com a mesma graça que das ninfas do mar. Copenhaga (em dinamarquês: Kobenhavn), que significa «Porto dos

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto (via Lisboa – não tem voo directo)

Hora: 120 minutos antes da hora da partida

Valor: 575 euros

Suplemento de quarto individual: 190 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 91,79 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)

Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe U; 3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço, em hotel***; IVA, taxas



Mercadores». O nome faz homenagem à sua história, pois a cidade foi noutro tempo um dos principais núcleos comerciais do Norte europeu. <

de turismo e serviço; seguro multiviagens; **taxas de aeroporto, segurança e combustível:** 91,79 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração).

Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações: até à data de partida 50%, e o restante em 4 (quatro) prestações

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão.

Escapada a Londres

> Londres, onde uma vez mais nunca é de mais. <

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto

Hora: 120 minutos antes da hora da partida

Valor: 390 euros

Suplemento de quarto individual: 160 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 133,67 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)

Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):

Em classe U: 34 euros

Em classe W: 178 euros

Em classe V: 258 euros

Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto



duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Royal National***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 133,67 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de passaporte.

[viagens city breaks]

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



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

Escapada a Nova Iorque

- > Mais vibrante que nunca, esta cidade não pára, continua frenética, a abraçar o mundo, reinventando-se a cada segundo. <



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 975 euros
Suplemento de quarto individual: 180 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 327,19 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe U; 4 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço em hotel***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro

multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 327,19 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração).
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa.
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações: até à data de partida, 50%, e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística aos Estados Unidos necessitam de visto de entrada (ESTA).

Escapada a Paris

- > Uma cidade que não cansa visitar, uma e outra vez, tantas as que forem precisas para ficar a par do muito que continua a haver ali para ver e fazer, porque Paris não passa de moda. Paris é sempre Paris... <



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa/Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 410 euros
Suplemento de quarto individual: 150 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 118,42 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 35 euros;
Em classe W: 65 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto duplo

em regime de alojamento e pequeno-almoço em hotel de ***, na zona da Ópera; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 118,42 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

[viagens city breaks]



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

Para mais informação: contacte o Grupo Desportivo A organização técnica das viagens é da

responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Viagens e Turismo SA. - Praça José Fontana nº 16 A - 1050-129 Lisboa - Telemóvel +351 918 377 867 – NIPC 501313915 - RNAVT nº. 1864 - IATA 642 140 54



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



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

Escapada a Praga

> Na capital checa, uma cidade boémia, repleta de romance e mistério, perca-se nas suas ruas repletas de literatura, música e história. <



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Suplemento para saída do Porto: 26 euros
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 360 euros
Suplemento de quarto individual: 114 euros (três noites)
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 127,23 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 38 euros
Em classe W: 87 euros
Em classe V: 157 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto;

3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Atos***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível, 127,23 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações

Recomendações: faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Não há voo directo TAP e os passageiros têm de se deslocar a Lisboa. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

Escapada a Veneza



> Veneza é uma cidade que desperta paixões. Canais cortados por pontes em arco, gôndolas deslizando em silêncio pelas águas, palácios medievais formam um conjunto sem igual, e transformaram este lugar num sonho, aquele que todo o mundo tem: o desejo de visitar Veneza ao menos uma vez na vida. Veneza merece! <

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Suplemento para saída do Porto: 83 euros
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 500 euros
Suplemento de quarto individual: 213 euros (três noites de sexta-feira a domingo); 150 euros (três noites de segunda a quinta-feira)

Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 118,42 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 48 euros
Em classe W: 88 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa; 3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Al Sole***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 118,42 euros (valor

à data de edição e sujeito a alteração)

Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações

Recomendações: faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Não há voo directo TAP e os passageiros têm de se deslocar a Lisboa. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

[campos de férias]



Ateliers de Férias do Zoo Campo de férias do Jardim Zoológico – Centro Pedagógico

Localização: Jardim Zoológico de Lisboa.

Características: crianças dos 3 aos 5 anos, das 9.00h às 17.45h, o ponto de encontro é na entrada de Sete-Rios das 8.30h às 9.15h e das 18.00h às 18.30h.

Principais actividades: estimular atitudes de respeito pelos animais; identificar as diferentes espécies; distinguir os animais segundo as suas características, tipo de alimentação, locomoção e revestimento, bem como estatuto de conservação e principais ameaças.

Inscrição

Valor:

Turno de 5 dias:
239,00 euros até 31 de Maio

Turno de 4 dias:
191,20 euros até 31 de Maio

Turno de 5 dias:
255,00 euros após 31 de Maio

Turno de 4 dias:
204,00 euros após 31 de Maio

Filhos dos sócios:

Turno de 5 dias:
190,00 euros até 31 de Maio

Turno de 4 dias:
147,00 euros até 31 de Maio

Turno de 5 dias:
204,00 euros após 31 de Maio

Turno de 4 dias:
158,00 euros após 31 de Maio

Inclui: acompanhamento técnico, almoço e lanche diário no Zoo, material necessário às diversas actividades; acesso a espaços, eventos e equipamentos previstos em cada programa; seguro de acidentes pessoais e reportagem fotográfica do programa em plataforma *on-line*.

Turnos de 5 dias:

01/07 a 05/07

08/07 a 12/07

15/07 a 19/07

22/07 a 26/07

29/07 a 02/08

05/08 a 09/08

12/08 a 16/08*

19/08 a 23/08

26/08 a 30/08

02/09 a 06/09

*Turno de 4 dias



ATL do ZOO Campo de férias do Jardim Zoológico – Centro Pedagógico

Localização: Jardim Zoológico de Lisboa.

Características: programa de férias para crianças e jovens dos 6 aos 16 anos, das 9.00h às 17.45h, o ponto de encontro é na entrada de Sete-Rios das 8.45h às 9.15h e das 17.45h às 18.15h.

Principais actividades: o programa tem cinco temáticas diferentes: mamíferos marinhos, mamíferos terrestres, répteis e anfíbios, aves e conservação.

A programação é elaborada por cada animador de educação ambiental, de acordo com a faixa etária do grupo e ano de escolaridade do grupo.

Inscrição

Valor:

Turno de 5 dias:
239,00 euros até 31 de Maio

Turno de 4 dias:
191,20 euros até 31 de Maio

Turno de 5 dias:
255,00 euros após 31 de Maio

Turno de 4 dias:
204,00 euros após 31 de Maio

Filhos dos sócios:

Turno de 5 dias:
190,00 euros até 31 de Maio

Turno de 4 dias:
147,00 euros até 31 de Maio

Turno de 5 dias:
204,00 euros após 31 de Maio

Turno de 4 dias:
158,00 euros após 31 de Maio

Inclui: acompanhamento técnico, almoço e lanche diário no Zoo, material necessário às diversas actividades; acesso a espaços, eventos e equipamentos previstos em cada programa; seguro de acidentes pessoais e reportagem fotográfica do programa em plataforma *on-line*.

Turnos de 5 dias:

01/07 a 05/07

08/07 a 12/07

15/07 a 19/07

22/07 a 26/07

29/07 a 02/08

05/08 a 09/08

12/08 a 16/08*

19/08/ a 23/08

26/08 a 30/08

02/09 a 06/09

*Turno de 4 dias



ATL – Férias no Teatro Campo de férias do Teatro Bocage

Localização: Teatro Bocage, Rua de Manuel Soares Guedes, 13-A, freguesia de Arroios, em Lisboa.

Características: *workshops* de teatro para crianças e jovens dos 5 aos 15 anos.

Principais actividades: aprendizagem dos instrumentos básicos de representação, o corpo, a voz e o movimento, exercícios de desinibição, concentração, memorização e relaxamento. Desenvolvimento de trabalho de grupo, criação de uma peça de teatro e apresentação aos pais. Das 9.00h às 18.00h.

Inscrição

Valor:

Turno de 5 dias: 177,50 euros

Filhos dos sócios:

Turno de 5 dias: 135,00 euros

Inclui: almoço, dois lanchinhos e seguro de acidentes pessoais, acerto proporcional do preço para semanas de 4 dias. Sujeito a um número mínimo de inscritos

Turnos de 5 dias:

17/06 a 21/06

24/06 a 28/06

01/07 a 05/07

08/07 a 12/07

15/07 a 19/07

22/07 a 26/07

29/07 a 02/08

05/08 a 09/08

19/08 a 23/08

26/08 a 30/08

02/09 a 06/09

09/09 a 13/09

[campos de férias]



**Campo de férias
My Camp
Quinta da Broeira**

Localização: Vale da Pinta – Cartaxo. Quinta da Broeira – Estrada de Pontével 2070-565 Vale da Pinta

Características: camaratas, crianças e jovens dos 6 aos 17 anos, máximo 300 participantes, salas de convívio, discoteca, sala de projecção, *atelier*, padaria, lavandaria, salão de refeições, cozinha e WC, piscinas, parque de merendas, campo de futebol, quinta pedagógica.

Principais actividades: caminhada aquática, *paintball*, *slides*, pêndulos, escalada, mina, tiro, caça ao tesouro, discoteca, caiaque.

Inscrição

Valor:

Turno de 7 dias: 525 euros

Filhos dos sócios:

Turno de 7 dias (em Julho):

435 euros

Turno de 7 dias (em Agosto):

415 euros

Inclui: actividades, seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil, assistência e cuidados médicos, monitoragem, coordenação, estada e alimentação.

Turnos de 7 dias:

23/06 a 29/06

30/06 a 06/07

07/07 a 13/07

14/07 a 20/07

21/07 a 27/07

28/07 a 03/08

04/08 a 10/08

11/08 a 17/08

18/08 a 24/09

25/08 a 31/08

01/09 a 07/09



**Campo Aventura
Campo de férias em Óbidos**

Localização: Quinta do Moinho do Pagador – Olho Marinho, 2510-509 Óbidos; latitude 39,33312 (39° 19' 59" E), longitude -9,23801 (9° 14' 17" W)

Características: camaratas para 4, 6, 8 ou 10 participantes, jovens dos 6 aos 18 anos, *saloon*, pizaria, hamburgaria, etc.

Principais actividades: *slide*, high e *low ropes*, country party, baptismo de mergulho, tiro, laser, zarabatana, entre muitas outras actividades.

Inscrição

Valor:

Turno de 7 dias: 498 euros

Filhos dos sócios:

Turno de 7 dias: 420 euros

Inclui: alojamento, alimentação, seguros, transporte, material, assistência e cuidados médicos, actividades, monitoragem e coordenação

Turnos de 7 dias:

14/07 a 20/07

21/07 a 27/07

28/07 a 03/08

04/08 a 10/08

11/07 a 17/08

18/08 a 24/08

25/08 a 31/08

01/09 a 07/09



**Campo de Férias de Vairão
Centro de Férias da APCC
– Mosteiro de Vairão**

Localização: Vairão, concelho de Vila do Conde, na Rua do Convento, 21 – 4485-662 Vairão. GPS – 41°19'59.3"N 8°40'11.3"W, a 8 km de Vila do Conde, no Mosteiro de Vairão

Características: camaratas com beliches, máximo de 120 participantes, campo de jogos, salas de convívio, discoteca, sala de jogos, biblioteca, espaços exteriores e piscina. Crianças e jovens dos 6 aos 16 anos

Principais actividades: arborismo, *slide*, canoagem, BTT, *surf*, *bodyboard*, *skate*, equitação, acampamento, piscina, jogos, passeios, actividades

Inscrição

Valor:

Turno de 8 dias: 408 euros

Turno de 15 dias: 695 euros

Filhos dos sócios:

Turno de 8 dias: 301 euros

Turno de 15 dias: 506 euros

Inclui: alojamento, alimentação, seguros, transporte a partir de Lisboa, material, enquadramento pedagógico, actividades, monitoragem, coordenação e acompanhamento técnico.

Turnos de 8 dias:

06/07 a 13/07

13/07 a 20/07

20/07 a 27/07

27/07 a 03/08

03/08 a 10/08

10/08 a 17/08

17/08 a 24/08

Turnos de 15 dias

Seleção de 2 períodos consecutivos da programação de 8 dias.



**Campo de Férias do Castor
Campo de férias em Nicolaus, Landeira, Vendas Novas**

Localização: Quinta Contente, Nicolaus, 2965-441 Landeira, a 60 km de Lisboa

Características: quartos com 5 beliches e WC privativa, jovens dos 6 aos 17 anos, polivalente, refeitório, piscina, campo de futebol, etc.

Principais actividades: actividades desportivas como jogos de futebol, voleibol, *kart* a pedais, *seringaball*, jogos aquáticos, *stand-up paddling*, *slide*, pontes de cordas, ponte-do-indiana-jones, orientação, tiro com arco, *randonées*, canoagem, jangadas, e outras actividades como jogos de exterior (diurnos e nocturnos).

Inscrição

Valor:

Turno de 7 dias: 389 euros

Filhos dos sócios:

Turno de 7 dias: 286 euros

actividades, seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil, assistência e cuidados médicos, monitoragem, coordenação, acompanhamento técnico, reportagem fotográfica, alojamento e alimentação.

Turnos de 7 dias:

30/06 a 06/07

07/07 a 13/07

14/07 a 20/07

21/07 a 27/07

28/07 a 03/08

04/08 a 10/08

11/08 a 17/08

18/08 a 24/08

25/08 a 31/08

[campos de férias]



Campo de Férias Diverlanhoso
Campo de Férias Parque Aventura

Localização: lugar de Porto de Bois, 4830-602, Póvoa de Lanhoso

Características: camarata, bungalows ou campismo, jovens dos 6 aos 11 e dos 12 aos 18 anos, restaurante, piscina, discoteca, sala multiusos, auditório, etc.

Principais actividades: caminhada aquática, *paintball*, *slides*, pêndulos, escalada, mina, tiro, caça ao tesouro, discoteca, caiaque e outras actividades.

Inscrição

Valor:

Turno de 7 dias (em Julho):

475 euros

Turno de 7 dias (em Agosto):

415 euros

Filhos dos sócios:

Turno de 7 dias (em Julho):

402 euros

Turno de 7 dias (em Agosto):

348 euros

Inclui: alojamento, alimentação, actividades e seguro de acidentes pessoais, assistência e cuidados médicos, monitorização, coordenação, reportagem fotográfica

Turnos de 7 dias:

30/06 a 06/07

07/07 a 13/07

14/07 a 20/07

21/07 a 27/07

28/07 a 03/08

04/08 a 10/08

11/08 a 17/08

18/08 a 24/08

25/08 a 31/08



Campo de Férias Tempo de Aventura
Campo de Férias do Cadaval

Localização: Cadaval,

Estrada do Vale s/n,

Sobrena-Peral, latitude:

39°15'4.06"N,

longitude:9°

3°18.98'W, na Quinta do Lagar Velho, no meio da paisagem típica do Oeste.

Características: alojamento em camaratas, jovens dos 6 aos 17 anos, lago para canoagem, campos de jogos, salas de convívio, parede de escalada e piscina.

Principais actividades:

mega-slide de 165m, *lasertag*, *low ropes*, circuitos aventura, *stand-up paddle* e canoagem.

Nova actividades, como o baile de gala, noite de óscares, festival de Verão, danças do mundo e noite medieval

Inscrição

Valor:

Turno de 7 dias:

360 euros

Turno de 14 dias:

720 euros

Filhos dos sócios:

Turno de 7 dias:

270 euros

Turno de 14 dias:

540 euros

Inclui: alojamento, alimentação, dormida, seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil, actividades, material, enquadramento pedagógico, monitoragem e coordenação.

Turnos de 7 dias:

14/07 a 20/07

21/07 a 27/07

28/07 a 03/08

04/08 a 10/08

11/08 a 17/08

18/08 a 24/08

25/08 a 31/08

Turnos de 14 dias:

21/07 a 03/07

04/07 a 17/08

18/08 a 31/08



Herdade das Parchanas Centro de Estudos Ambientais de Alcácer do Sal

Localização: Casa Branca do Sado, 7595-020 Torrão, Alcácer do Sal. Na margem do Sado entre Alcácer e Torrão.

Características: cabanas de madeira, casas independentes e tendas de campismo, refeitório, piscina, picadeiro, hortas, semanas temáticas, semana ambiental, desportiva, hípica e mecânica, jovens dos 9 aos 17 anos, máximo de 140 participantes.

Principais actividades:

piscina, torre (*rappel*, *slide*, escalada), rio (canoagem, pontes, tirolesas) BTT, bootcamp, picadeiro (equitação). Quatro semanas temáticas: ambiental, desportiva, hípica e mecânica.

Inscrição

Valor:

Turno de 7 dias: 370 euros

Filhos dos sócios:

Turno de 7 dias: 315 euros

Inclui: alojamento, alimentação, seguros, material, enquadramento pedagógico, actividades, monitoragem, coordenação.

Turnos de 7 dias:

23/06 a 29/06

30/06 a 06/07

07/07 a 13/07

14/07 a 20/07

21/07 a 27/07

28/07 a 03/08

04/08 a 10/08

11/08 a 17/08

18/08 a 24/08

25/08 a 31/08

01/09 a 07/09



WOW 24
Campo de férias Pranima

Localização: Espanha, França, Dinamarca, Suécia, Holanda, Bélgica.

Características: campo de férias itinerante, o alojamento basear-se-á em pousadas de juventude, *hostels*, hotéis e acampamentos, para jovens dos 13 aos 21 anos; serão 18 dias de aventuras e histórias inesquecíveis.

Principais actividades: passeios, visitas culturais, parques temáticos.

Inscrição

Valor: 1890 euros

Filhos dos sócios: 1690 euros

Inclui: alimentação, transporte, actividades, seguro, monitoragem e coordenação.

Turno de 18 dias:

03/08 a 19/08

[campos de férias]



Tubeline Surf School & Camp
Campo de férias Tubeline Surf School & Camp

Localização: Carcavelos e Costa da Caparica.
Características: actividades de *surf* para crianças e jovens dos 6 aos 17 anos.
Principais actividades: jogos aquáticos, orientação, *skate*, *slackline*, entre muitas outras actividades.

Inscrição

Valor:

Turno de 5 dias: 230 euros
Turno de 10 dias: 420 euros

Filhos dos sócios:

Turno de 5 dias: 185 euros
Turno de 10 dias: 350 euros

Inclui: actividades, transporte, seguro de acidentes pessoais, responsabilidade civil, assistência e cuidados médicos, monitoragem e reportagem fotográfica.

Turnos de 5 dias:

17/06 a 21/06
24/06 a 28/06
01/07 a 05/07
08/07 a 12/07
15/07 a 19/07
22/07 a 26/07
29/07 a 02/08
05/08 a 09/08
12/08 a 16/08
19/08 a 23/08
26/08 a 30/08
02/09 a 06/09

Turnos de 10 dias:

Seleccção de 2 períodos da programação de 5 dias à escolha.



Campo de Férias Happy Code
Campos de férias Happy Code

Localização: Lisboa, Porto, Maia, Cascais, Oeiras
Características: escola de programação para crianças
Principais actividades: cursos de programação de jogos, *apps*, *drones*, *youtuber*, *maker*

Inscrição

Valor:

Turno de 5 dias:
só manhã: 130 euros
todo dia: 230 euros

Turno de 10 dias:
só manhã: 240 euros
todo dia: 440 euros

Filhos dos sócios:

Turno de 5 dias:
só manhã: 92 euros,
todo dia: 182 euros,
Turno de 10 dias:
só manhã: 191 euros,
todo dia: 346 euros,
Inclui: transporte, lanche, almoço, coordenação, seguro, reportagem fotográfica, acompanhamento técnico

Turnos de 5 dias:

17/06 a 21/06
24/06 a 28/06
01/07 a 05/07
08/07 a 12/07
15/07 a 19/07
22/07 a 26/07
29/07 a 02/08
05/08 a 09/08
12/08 a 16/08
19/08 a 23/08
26/08 a 30/08
02/09 a 06/09

Turnos de 10 dias:

17/06 a 28/06
24/06 a 05/07
01/07 a 12/07
08/07 a 19/07
15/07 a 26/07
22/07 a 02/08
29/07 a 09/08
05/08 a 16/08
12/08 a 23/08
19/08 a 30/09
26/08 a 06/09



Colónia de Férias Gota d'Água Surf
Campo de férias em regime aberto

Localização: São João de Caparica, no Bar Kontiki e na zona envolvente ao Parque de São João da Caparica.
Características: campo em regime aberto com actividades das 9h às 17h de segunda-feira a sexta-feira. Transporte: 8h da manhã e retorno às 17.30h. Local de recolha: Rua da Cidade de Bucareste, junto ao edifício da Caixa Geral de Depósitos. Equipamento necessário: fato de banho, chapéu, protector solar, garrafa de água e ténis para as actividades outdoor.
Principais actividades: *surf*, *bodyboard*, *stand up paddle*, piscina, arborismo, escalada, *slack line*, vólei e jogos de praia.

Inscrição

Valor:

Turno de 5 dias com transporte: 270 euros
Turno de 5 dias sem transporte: 250 euros

Filhos dos sócios:
Turno de 5 dias com transporte: 245 euros
Turno de 5 dias sem transporte: 225 euros

Inclui: actividades, *snack* matinal, almoço, seguro de acidentes pessoais, responsabilidade civil, assistência e cuidados médicos, monitoragem.

Turnos de 5 dias:

17/06 a 21/06
24/06 a 28/06
01/07 a 05/07
08/07 a 12/07
15/07 a 19/07
22/07 a 26/07
29/07 a 02/08
05/08 a 09/08
12/08 a 16/08
19/08 a 23/08
26/08 a 30/08
02/09 a 06/09

Turnos de 10 dias:

Seleccção de 2 períodos da programação de 5 dias à escolha. (Desconto de 10 euros a partir da segunda semana por participante.)



Junior Surf Camp
Campo de férias Gota d'Água Surf
Campo de férias em regime fechado

Localização: R. de Bernardo Santareno 3, 2825-446 Costa da Caparica

Características: campo de férias em regime fechado com alojamento, alimentação completa, cursos de *surf* e ou *bodyboard* diários, actividades e muita diversão. Dos 12 anos aos 18 anos. Actividades de sábado a sábado – *check-in*: 16h.

Principais actividades:

workshops de *skate*, *slackline*, insufláveis, arborismo, escalada, parque de trampolins, cinema em casa, noite de jogos, pingue-pongue, limpeza de praia, *quiz night*, *karaoke*.

Inscrição

Valor:

Turno de 7 dias: 699 euros

Filhos dos sócios:

Turno de 7 dias: 565 euros

Inclui: actividades, pequeno-almoço, almoço, jantar, seguro de acidentes pessoais, responsabilidade civil, assistência e cuidados médicos, monitoragem, 10 aulas de *surf*.

Turnos de 7 dias:

22/06 a 29/06
29/07 a 06/07
06/07 a 13/07
13/07 a 20/07
20/07 a 27/07
27/07 a 03/08
03/08 a 10/08
10/08 a 17/08
17/08 a 24/08
24/08 a 31/08

[campos de férias]



Colónia Aberta de Lisboa
Campo de férias Pranima

Localização: arredores da região da Grande Lisboa

Características: paragens de recolha e entrega em vários pontos de Lisboa, Queluz e Amadora; crianças dos 6 aos 14 anos; dias úteis entre as 8.00h e as 17.00h

Principais actividades: dia Pranima, dia Desportivo, dia Aquático, dia Cultural, BTT, arborismo, *slide*, piscina, actividades desportivas várias, canoagem, teatro, cinema, *workshop* de dança e música, equitação, etc.

Inscrição

Valor:

Turno de 5 dias: 240 euros

Filhos dos sócios:
Turno de 5 dias: 190 euros

Inclui: alimentação, transporte, actividades, seguro, monitoragem e coordenação

Turnos de 5 dias:

01/07 a 05/07
08/07 a 12/07
15/07 a 19/07
22/07 a 26/07
29/07 a 02/08
05/08 a 09/08
12/08 a 16/08
19/08 a 23/08
26/08 a 30/08



Férias debaixo de água
Campo de férias do Oceanário de Lisboa

Localização: Esplanada D. Carlos I, 1990-005 Lisboa

Características: crianças dos 4 aos 12 anos, das 8.30h às 18.30h, semanas temáticas, actividades outdoor.

Principais actividades: no Oceanário tudo é mágico e único, desde as actividades *hands-on* às visitas, exposições, artes plásticas e até expressão dramática. Uma experiência inesquecível que vai ficar registada no álbum das melhores férias de sempre.

Valor

Turno de 5 dias: 225 euros

Turno de 4 dias: 200 euros

Filhos dos sócios:
Turno de 5 dias: 155 euros

Turno de 4 dias: 195 euros

Inclui: entradas nas exposições do Oceanário, actividades, materiais, almoço, lanche, seguro e uma lembrança.

Turnos de 5 dias:

01/07 a 05/07
08/07 a 12/07
15/07 a 19/07
29/07 a 02/08
05/08 a 09/08
19/08 a 23/08
26/08 a 30/08
02/09 a 06/09
09/09 a 13/09



Quinta da Escola
Campo de férias Pranima

Localização: Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros. A cerca de uma hora de Lisboa.

Características: centro de educação ambiental, contacto directo com a natureza, camaratas, canoagem, tiro com arco, escalada, crianças dos 6 aos 17 anos.

Principais actividades: BTT, arborismo, *slide*, piscina, espeleologia, canoagem, tiro com arco, escalada, *rappel*, *atelier* do pão, matraquilhos, pingue-pongue, pólo aquático, actividades aquáticas no rio Alviela, aproveitando a máxima segurança que a praia fluvial oferece, etc.

Inscrição

Valor:

Turno de 7 dias: 315 euros

Filhos dos sócios:
Turno de 7 dias: 245 euros

Inclui: alimentação, transporte, actividades, seguro, monitoragem e coordenação

Turnos de 7 dias:

30/06 a 06/07
07/07 a 13/07
14/07 a 20/07
21/07 a 27/07
28/07 a 03/08
04/08 a 10/08
11/08 a 17/08
18/08 a 24/08
25/08 a 31/08



Campo de Férias em Sintra
Campo de Férias Roda Viva

Localização: Estrada do Rodízio, n.º 85 – Colares.

Características: instalações na Praia Grande, Sintra, concebidas de raiz para a realização de campos de férias, incluem camaratas, balneários, refeitório, campo de futebol, matraquilhos, pingue-pongue, piscina, etc.

Principais actividades: actividades radicais, *surf* ou *bodyboard*, piscina, jogos aquáticos, temáticos, tradicionais e nocturnos, percursos de obstáculos e pedestre, passeios culturais, discoteca e festas de fim de campo.

Inscrição

Valor

Turno de 7 dias: 385 euros

Turno de 14 dias: 770 euros

Filhos dos sócios:
Turno de 7 dias: 321 euros

Turno de 14 dias: 643 euros

Inclui: alojamento, transporte para actividades externas, alimentação, seguros, material, enquadramento pedagógico, actividades, monitoragem e assistência médica

Turnos de 7 dias:

30/06 a 06/07
07/07 a 13/07
14/07 a 20/07
21/07 a 27/07
28/07 a 03/08
04/08 a 10/08
25/08 a 31/08
01/09 a 07/09

Turnos de 14 dias:

Dois turnos à sua escolha.



Funtástico Team
Campo de Férias do Pinhal do Vidal

Localização: Rua dos Sobreiros, 2, 2855-279 Corroios, Seixal

Características: não residencial; actividades diversificadas. Idades: 7 anos aos 13 anos; horário: 9.00h – 17.30h (2.ºF-6.ºF). Possibilidade de prolongamento de horário – taxa adicional de 5 euros (8.00h-9.00h – 17.30h- 18.30h).

Principais actividades: paddle; canoagem; voleibol; futebol; jogos tradicionais; passeios culturais; piscina; praia; *workshops* artísticos; primeiros socorros

Inscrição

Valor

Turno de 5 dias: 130 euros

Filhos dos sócios:
Turno de 5 dias: 95 euros

Inclui: alimentação, seguros, material, enquadramento pedagógico, actividades, monitoragem e assistência médica

Turnos de 5 dias:

01/07 a 05/07
08/07 a 13/07
15/07 a 19/07
22/07 a 26/07
29/07 a 02/08
19/08 a 23/08
26/08 a 30/08

[campos de férias]



Eastbourne College Campo de Férias Cilling

Localização: Eastbourne/ Reino Unido. Eastbourne, no centro da cidade e a cerca de uma hora de Londres.

Características: quartos individuais duplos e tripos, todas as refeições no colégio, piscina, ginásio, sala de informática, *courts* de ténis, campos de jogos, jovens dos 12 aos 17 anos.

Principais actividades: curso de língua inglesa, 15 lições semanais; actividades desportivas – futebol, basquetebol, voleibol, ténis de mesa, aulas de aeróbica – e actividades dedicadas às artes, teatro, dança, trabalhos manuais, etc. Passeios ao centro de Eastbourne e ainda excursões a Londres e Brighton.

Inscrição

Valor: 2690 euros

Filhos dos sócios: 2355 euros

Inclui: passagem Aérea Lisboa/Londres/Lisboa – taxas de aeroporto e de segurança – transporte do aeroporto ao colégio e vice-versa – 40 lições de Língua Inglesa – 14 noites de alojamento na residência da escola – pensão completa (3 refeições diárias) – programa de actividades desportivas/ sociais/culturais – diploma de aproveitamento escolar – acompanhamento por 1 responsável durante toda a estada – seguro de viagem

Turno de 15 dias:
02/07 a 16/07



Hurst College Campo de Férias Cilling

Localização: Inglaterra/ Brighton. Situa-se na região de Sussex, entre as vilas rurais de Hurstpierpoint e Hassocks, a cerca de 15 minutos da cidade de Brighton, na costa sul de Inglaterra e a 1.30h de Londres.

Características: quartos individuais duplos e tripos, todas as refeições no colégio, um ginásio multidesportivo, piscina interior, *courts* de ténis e *squash*, parede de escalada, estúdio de dança, sala de cinema, internet-café, etc. Jovens dos 10 aos 17 anos.

Principais actividades: curso de língua inglesa, lições semanais, actividades desportivas e excursões a Londres, Oxford, Canterbury e Brighton. Excursões de dia inteiro às cidades de Londres, Oxford ou Canterbury, e de meio dia a Brighton, Royal Tunbridge Wells ou Chichester

Inscrição

Valor: 2775 euros

Filhos dos sócios: 2436 euros

Inclui: passagem Aérea Lisboa/Londres/Lisboa – taxas de aeroporto e de segurança – transporte do aeroporto ao colégio e vice-versa – 36 lições de Língua Inglesa – 14 noites de alojamento na residência da escola – pensão completa (3 refeições diárias) – programa de actividades desportivas/ sociais/culturais – diploma de aproveitamento escolar – acompanhamento por um responsável durante toda a estada – seguro de viagem

Turno de 15 dias:
08/07 a 22/07



Maynooth University Campo de Férias Cilling

Localização: a sul de Londres, esta escola fica numa zona conhecida como The Garden of England, ou seja, uma área rural caracterizada por uma beleza natural única. Goudhurst fica a apenas uma hora de Londres, com fácil acesso às cidades de Royal Tunbridge Wells e Ashford. Do aeroporto de Gatwick ao colégio a viagem dura cerca de uma hora.

Características: das instalações fazem parte um excelente complexo desportivo com *courts* de ténis, estúdios de dança e inúmeros campos de jogos, para além de diversas salas de aulas e espaços comuns para diversas actividades.

Principais actividades: curso de língua inglesa, que irá ocupar as manhãs ou as tardes, em diferentes semanas, num esquema em ziguezague, sempre com um total de 15 horas de Inglês por semana. As aulas são dadas em turmas multinacionais e por professores credenciados que incentivam sempre à prática da língua dentro e fora da sala de aula.

Inscrição

Valor: 2540 euros

Filhos dos sócios: 2213 euros

Inclui: passagem Aérea Lisboa/Londres/Lisboa Taxas de aeroporto e de segurança; transporte do aeroporto ao colégio e vice-versa; 40 lições de Língua Inglesa; 14 noites de alojamento na residência da escola; pensão completa (3 refeições diárias); programa de actividades desportivas/ sociais/culturais; diploma de aproveitamento escolar; acompanhamento por um responsável durante toda a estada; seguro de viagem

Turno de 15 dias:
20/07 a 03/08



St. Mary's University College Campo de Férias Cilling

Localização: Inglaterra/ Londres. St. Mary's College é um moderno *campus* universitário a apenas 10 minutos a pé do centro de Twickenham e a 30 minutos do Aeroporto de Heathrow.

Características: quartos individuais, todas as refeições no colégio, ginásio, *courts* de ténis e *squash*, campos de jogos, jovens dos 12 aos 17 anos.

Principais actividades: curso de língua inglesa, 20 lições semanais, actividades desportivas, vários passeios a Londres e Oxford, excursões e uma visita aos estúdios do Harry Potter com custo adicional de 90 euros.

Inscrição

Valor: 2710 euros

Filhos dos sócios: 2374 euros

Inclui: voo Lisboa/Londres/ Lisboa, taxas de aeroporto e segurança, *transfers* de chegada e partida, lições de língua inglesa, pensão completa, alojamento no colégio, programa de actividades e excursões, diploma final de curso, seguro de viagem, acompanhamento por um professor durante toda a estada.

Turno de 15 dias:
30/07 a 13/08

[apartamentos]

Apartamentos

Cabanas de Tavira
– Pedras da Rainha

> **Localização:** Junto a Cabanas de Tavira, em frente à reserva natural da ria Formosa, próximo da praia de Cabanas. A recepção funciona no Aldeamento das Pedras da Rainha, em Cabanas, 24 horas por dia.



Apartamentos disponíveis de 1 de Abril a 31 de Outubro



Características:

Apartamentos T1, para 4 pessoas, equipados com frigorífico, fogão, esquentador ou termoacumulador, microondas, ar condicionado e televisão. Piscina para adultos, piscina para crianças e zonas verdes.

Condições:

A limpeza dos apartamentos é feita apenas duas vezes por semana. A lavagem da loiça é da responsabilidade do utente. A mudança de roupa é feita semanalmente ou sempre que mude o utente. Não são permitidos animais nos apartamentos. É necessário apresentar credencial emitida pelo Grupo Desportivo.

Inscrição

Apartamentos disponíveis de 1 de Abril a 31 de Outubro.

A taxa de inscrição é de 36 euros.

No período entre 25 de Maio e 21 de Setembro, o aluguer será feito somente à semana, com início ao sábado.

Nos restantes períodos não haverá qualquer limite mínimo e dar-se-á preferência a quem pretender ocupar o maior número de noites seguidas.

No seu próprio interesse, indique sempre um período alternativo ao pretendido, na perspectiva de inexistência de vagas.

Os pagamentos processam-se por débito em conta até Dezembro, com um pagamento mínimo mensal de 50 euros.

Desistências e penalizações

Até 30 dias da entrada, 50% do custo total do aluguer; até 15 dias, 100% do custo total do aluguer.

Períodos promocionais

De 6 de Abril a 25 de Maio, e de 21 de Setembro a 5 de Outubro, alugue por 7 noites e pague só 6, em todos os apartamentos.

Obrigações dos utentes

Os utentes obrigam-se a preservar o equipamento e os utensílios de que dispõem nos apartamentos e a respeitar o regulamento em vigor nas agências imobiliárias.

Qualquer anomalia verificada deverá ser em primeiro lugar comunicada à recepção dos apartamentos e posteriormente à Direcção do Grupo Desportivo, caso o entenda.

Durante a permanência nos apartamentos, poderá ficar retido na recepção um cartão de identificação.

Todos os prejuízos causados nos apartamentos são da exclusiva responsabilidade dos utentes.

Tabela de 2024

ÉPOCAS E PREÇOS

Baixa	Páscoa	Média/Baixa	Média	Média/Alta	Alta
05/10 a 31/10	01/04 a 06/04	06/04 a 25/05	25/05 a 29/06	29/06 a 06/07	06/07 a 31/08
43 euros	82 euros	21/09 a 05/10	07/09 a 21/09	31/08 a 07/09	174 euros
		82 euros	88 euros	130 euros	

[turismo rural]

Turismo rural



Almeirim

Casa de Besteiros

Telefone: 243 595 474 / 91 752 60 10

Localização: Quinta da Variorum, Estrada do Arneiro da Volta.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% em relação à tarifa disponível.



Alvito – Beja

Horta da Vila

Telefone: 91 762 89 34

Localização: Horta da Vila – 7920-201 Alvito. A Horta da Vila é uma propriedade recuperada, a 5 minutos a pé da vila.

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 20% no alojamento e 5% nas refeições.



Cabeceiras de Basto

Casa de Lamas

Telefone: 253 662 202 / 91 663 54 66

Localização: edifício do século XVII, inserido no turismo em espaço rural, localizado em Alvite, Cabeceiras de Basto.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Caldas da Felgueira – Nelas

Casas do Pátio

Telefone: 96 654 03 30 / 96 848 79 75

Localização: aldeia termal de Caldas da Felgueira, no concelho de Nelas.

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 15% em estada e 10% noutros produtos comercializados pela empresa Casas do Pátio, Lda.



Castelo de Vide

Casa Amarela

Telefone: 245 901 250

Localização: situada na bonita cidade de Castelo de Vide, na Praça D. Pedro V.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de, entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Castro Verde – Piçarras

Monte da Ameixa Country House

Telefone: 286 010 016

Localização: Monte da Ameixa, Piçarras, 7780-258 Castro Verde. Situado a 6 km da auto-estrada e a 9 km de Castro Verde, o Monte da Ameixa localiza-se a 800 m da localidade de Piçarras, com uma paisagem deslumbrante sobre as planícies alentejanas.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% no alojamento e 50% na cama extra.



Esposende

Quinta da Seara

Telefone: 253 961 284 / 96 869 08 39

Localização: Esposende

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 30% sobre o preço de balcão.



Figueira de Castelo Rodrigo

Hospedaria do Convento

Telefone: 271 311 819

Localização: próximo de Figueira de Castelo Rodrigo, Foz Côa. Seguir pelo IP5 em direcção a Vilar Formoso; depois da Guarda sair para Almeida (saída n.º 30 da A25).

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.

[turismo rural]



Folhada

Marco de Canaveses
Casa da Quintã

Telefone: 255 423 873

Localização: a cerca de 8 km de Amarante – placa giratória a proporcionar a descoberta das Terras de Basto, do Minho e de Trás-os-Montes, com as quais faz fronteira – e a 10 km de Marco de Canaveses, proporcionando também a descoberta do Douro dada a proximidade da Régua (30 km), centro económico daquela região.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Ilha de São Miguel – Açores

Quinta da Mó

Telefone: 91 780 02 81

Localização: Ilha de São Miguel, Açores, Rua das Águas Quentes n.º 66, 9675-040 Furnas

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão.

Site: www.quintadamo.com



Ilha Terceira – Açores

Casa Senhora do Mar

Telefone: 91 784 09 57

Localização: Rua Gaspar Gonçalves Machado, n.º 7, Porto Martins – Ribeira Seca, 9700-623 – Ilha Terceira – a 10 minutos da Praia da Vitória, a 15 minutos do aeroporto e a poucos minutos do oceano.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão e oferta do alojamento de duas crianças até 6 anos de idade.



Lousã

Quintal de Além do Ribeiro

Telefone: 239 996 480

Localização: situado a 25 km de Coimbra e a 2 km da Lousã. Inserido numa típica aldeia beirã que proporciona o contacto e a comunhão com a natureza. Perto do rio Ceira.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Medelo – Fafe

Casal da Batoca

Telefone: 91 663 54 66

Localização: situada em Entre Douro e Minho, em Medelo, na linda região de Fafe, inserida no turismo em espaço rural.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Mirandela

Quinta dos Avidagos

Telefone: 96 276 04 03 / 96 605 43 33

Localização: Carvalhal, Avidagos, coordenadas GPS: 41°23'16.4"N / 7°16'37.5"W

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% em relação à melhor tarifa disponível.



Oleiros

S. Torcato Moradal

Telefone: 272 654 008 / 96 443 74 01

Localização: situado entre Lousã e Castelo Branco, próximo de Estreito, em S. Torcato Moradal, concelho de Oleiros.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Peniche – Serra d'el Rei

Quinta do Juncal

Telefone: 262 003 100 / 92 501 70 74

Localização: Peniche – Serra d'El Rei 2510-192 Óbidos

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 10% sobre as tarifas de balcão.



Peso da Régua

Casa Foz do Corgo

Telefone: 91 784 63 54

Localização: Juncal de Cima – Peso da Régua

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 15% sobre a tabela geral, excepto em épocas festivas, Natal e fim de ano. Não é acumulável com outras promoções.

[turismo rural]



Ponte de Lima

Casa de Chandezil

Telefone: 91 839 16 48

Localização: a Casa de Chandezil está situada a cerca de 3km de Ponte de Lima, em Santa Comba.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão.



Santa Vitória – Alentejo

Agro-Turismo do Roxo

Telefone: 284 070 282 / 91 627 89 89

Localização: Herdade Corte Ripais, 7800-732 Santa Vitória

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre o preço de referência (*booking*).



Santiago do Cacém

Monte Xisto Hotel Rural****

Telefone: 269 900 040 / 92 758 64 84

Localização: situada a cerca de 120 km de Lisboa, em vale das Éguas e a 10 minutos de 20 maravilhosas praias.

Condições: A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão na época baixa e de 7% na época alta, de 15 de Junho a 15 de Setembro. Os preços de balcão podem ser consultados no *site*, ou directamente com o hotel.



Seia – Carragozela

Refúgio de Corisco

Telefone: 91 997 27 17

Localização: Rua do Corisco, n.º 6 Carragozela, 6270-031 Carragozela.
Coordenadas: Latitude: 40°24'38.85"N Longitude: 7°45'48.78"W

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre a tabela em geral.



Seia

Casa das Tílias

Telefone: 96 400 85 85

Localização: Vila de São Romão, junto a Seia, a principal porta de entrada no Parque Natural da Serra da Estrela.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão.



Seia – Quinta do Crestelo

Aparthotel na Serra da Estrela

Telefone: 96 857 89 21 / 238 320 050

Localização: na serra da Estrela, a cerca de 2 km da cidade de Seia, onde em tempo remoto terá sido um castro, encontramos a Quinta do Crestelo. A morada é Avenida dos Bombeiros Voluntários, 6270-909 Seia.

Condições: desconto de 10% sobre os valores de tabela, excepto épocas festivas (Natal, Fim de Ano, Carnaval e Páscoa).



Seixo da Beira – Serra da Estrela

Casa do Forno da Aldeia

Telefone: 93 231 71 52

Localização: Aldeia de Pedras Ruivas, Seixo da Beira, concelho de Oliveira de Hospital. Apenas a 27 km de Viseu, 20 km de Seia, 2 km das termas de Caldas da Felgueira e 15 km das termas de Alcafache. Para além das acessibilidades rodoviárias (A25, IC12, IP3) existe acesso em comboio, na estação de caminho-de-ferro de Nelas, e ainda em autocarro, central de camionagem também em Nelas. Existe posto de táxi na aldeia.

Condições: desconto de 15% sobre o preço de balcão durante a semana e desconto de 10% ao fim-de-semana.



Sertã – Ermida

Casa do Tio Tenente

Telefone: 274 685 106 / 91 628 45 13

Localização: próxima da serra de Picoto Rainho, a 5 min da praia fluvial O Malhadal

Condições: os associados do Grupo Desportivo dispõem do preço especial de 50 euros por *suíte*.

[turismo rural]



Sintra

Quinta dos Junqueiros

Telefone: 21 928 02 56

Localização: a Quinta dos Junqueiros situa-se entre Cascais e Colares, na Azóia, muito próximo do cabo da Roca, em plena encosta da serra de Sintra.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Vale de Amoreira – Manteigas

Casa Lagar da Alagoa

Telefone: 275 487 024 / 91 868 86 02

Localização: Parque natural da Serra da Estrela.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 15% sobre o preço de balcão durante a semana, desconto de 10% ao fim de semana. Descontos válidos apenas para reservas directas.



Vale de Cambra – Rôge

Traços de Outrora

Telefone: 91 879 56 74 / 91 490 72 48

Localização: aldeia do Trebilhadouro 3730-704 Rôge – Vale de Cambra

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 15% no alojamento.



Vieira do Minho

Casa dos Martinhos

Telefone: 253 656 331

Localização: sair da A3 em Braga e seguir em direcção a Chaves; 27 km depois (Cerdeirinha), virar à direita em direcção à vila de Vieira do Minho, seguir as indicações para a aldeia turística de Agra e manter essa rota até percorrer cerca de 14 km.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de, entre 10% a 20% sobre o preço de balcão.



Vieira do Minho

Quinta de S. Simão

Telefone: 253 668 270 / 93 409 00 77

Localização: sair da A3 em Braga e seguir em direcção a Chaves; 27 km depois (Cerdeirinha), virar à direita em direcção à vila de Vieira do Minho e seguir as indicações da quinta, que se encontra logo a 1 km.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Vila Ruiva – Cuba

Casa do Alto da Eira

Telefone: 284 412 619 / 96 557 99 18

Localização: situada em Albergaria dos Fusos, no concelho de Cuba, próximo da barragem do Alvito.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Vilarinha, Bordeira

Monte da Vilarinha

Telefone: 285 973 218

Localização: siga pela A2 para o Algarve e tome a direcção de Lagos via A22. Saia para Aljezur/ /Sines, na rotunda de Bensafrim e siga pela N120 em direcção a Aljezur. No cruzamento com a N268 vire para Sagres/ /Vila do Bispo. Uma vez na Carrapateira, siga as indicações para a Vilarinha.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto: de 15% na época alta; 20% na época média e 25% na época baixa, sobre o preço de balcão.



Vinhais – Rio de Fornos

Casa do Rebelhe

Telefone: 93 427 70 40

Localização: A Casa do Rebelhe situa-se na pacata aldeia de Rio de Fornos, a cerca de 3 km de Vinhais, a 30 km de Bragança e a 20 km da fronteira de Espanha via Moimenta.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre a tabela geral.

DIRECÇÃO REGIONAL SUL

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

DIRECÇÃO REGIONAL NORTE

Rua Pedro Hispano, 201
4100-397 Porto
Apartado 1101
4023-001 Porto
Tel.:
22 607 43 00 /
91 320 99 95
Ext.:
8008040
Fax:
22 205 22 10
Horário:
8.30h-12.00h
e 13.00h-17.30h
De segunda a sexta
E-mail:
norte@gdbpi.pt
grupodesportivo
norte@bancobpi.pt
Cod. CI – 2039

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

BAR
Rua Pedro Hispano, 201
13.00h-19.00h

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

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

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

Ensaio do Orfeão
À quinta-feira
às 18.00h

ATLETISMO

Rui Duque
tel.: 933255924
rui.carlos.duque@
bancobpi.pt
Pedro Figueiredo
tel.: 939702305
pedro.miguel.figuei-
redo@bancobpi.pt
Ana Pires
tel.: 22 607 43 00
norte@gdbpi.pt
Duarte Cardoso
tel.: 22 607 32 46
norte@gdbpi.pt

BASQUETEBOL

Jorge Almeida
tel.: 21 723 42 83
jorge.henriques.
almeida@gmail.com
Francisco Barata
tel.: 93 640 64 16
fa2barata@gmail.
com
Jorge Sousa
tel.: 91 747 71 44
jorgefsousa@live.
com
Manuel Correia
tel.: 22 607 21 94
manuel.augusto.cor-
reia@bancobpi.pt

BIBLIOTECA

Carla Pinto
tel.: 93 970 05 25
carla.alexandra.
pinto@bancobpi.pt
João Sampaio
tel.: 22 607 32 49
norte@gdbpi.pt

BOWLING

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

Jorge Teixeira
tel.: 91 823 20 57

Jorge Sousa
tel.: 91 747 71 44
jorgefsousa@live.
com

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

CAMINHADAS

Fátima Pereira
tel.: 96 265 40 45
fatima1958pereira@
hotmail.com
Duarte Cardoso
tel.: 226073246
norte@gdbpi.pt
Rosa Moura
tel.: 226073245
norte@gdbpi.pt

CAMPISMO

Jorge Almeida
tel.: 21 723 42 83
jorge.henriques.
almeida@gmail.com

CAMPOS DE FÉRIAS

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

CICLOTURISMO/BTT

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

CORO/ORFEÃO

Carla Pinto
tel.: 93 970 05 25
carla.alexandra.
pinto@bancobpi.pt
Fernando Barnabé
tel.: 91 476 50 61
fernandojose.barna-
be@gmail.com

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

CURSOS DE FORMAÇÃO

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

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

José Caldas
tel.: 22 607 32 45
norte@gdbpi.pt

DANÇAS DE SALÃO

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

DEFESA PESSOAL

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

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

EQUITAÇÃO

Carla Pinto
tel.: 939700525
carla.alexandra.
pinto@bancobpi.pt

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

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

ESQUI E SNOWBOARD

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

EXPOSIÇÕES

Sandra Nascimento
sandra.reis.nasci-
mento@bancobpi.pt
Fernando Ferreira
tel.: 96 241 81 80
fsferreira1941@
gmail.com

FOTOGRAFIA

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

FOTOGRAFIA SUBAQUÁTICA

Pedro Ribeiro
tel.: 96 401 4 27
pedro.miguel.ribei-
ro@bancobpi.pt

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

FUTEBOL

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

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

Jorge Sousa
tel.: 91 747 71 44
jorgefsousa@live.
com

GOLFE

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

JOGOS DE SALÃO

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

Pedro Ribeiro
tel.: 96 401 41 27
pedro.miguel.ribei-
ro@bancobpi.pt

Octávio Coreta
tel.: 21 723 42 13
octavio.miguel.core-
ta@bancobpi.pt

Fernando Ferreira
tel.: 96 241 81 80
fsferreira1941@
gmail.com

Jorge Sousa
tel.: 91 747 71 44
jorgefsousa@live.
com

KARTING

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

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

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

MERGULHO

Pedro Ribeiro
tel.: 96 401 41 27
pedro.miguel.ribei-
ro@bancobpi.pt

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

MOTOTURISMO

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

NATAÇÃO

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

PADEL E SQUASH

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

Jorge Sousa
tel.: 91 747 71 44
jorgefsousa@live.
com

PÁRA-QUEDISMO/PARAPENTE

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

PARCERIAS

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

João Sampaio
tel.: 226073249
norte@gdbpi.pt

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

PEDI-PAPER

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

PESCA

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

David Franco
tel.: 93 348 25 40
david.jose.franco@
outlook.pt

Silva Duarte
tel.: 21 316 58 00
jose.antonio.duar-
te@bancobpi.pt

Francisco Ribeiro
tel.: 226073245
fribeiroc@gmail.
com

Mário Santos
tel.: 915822199
mariosantos090@
gmail.com

RAFTING E CANOAGEM

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

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

RALLY-PAPER

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

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

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

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

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

Francisco Ribeiro
tel.: 22 607 43 00
fribeiroc@gmail.
com

REMO

Pedro Ribeiro
tel.: 96 401 41 27
pedro.miguel.ribei-
ro@bancobpi.pt

SURF

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

TÉNIS

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

António Rocha
tel.: 22 607 32 45
norte@gdbpi.pt

TÉNIS DE MESA

Rui Duque
tel.: 933255924
rui.carlos.duque@
bancobpi.pt

Carlos Galvão
tel.: 91 674 53 73

Fernando Ferreira
tel.: 96 241 81 80
fsferreira1941@
gmail.com

TIRO AOS PRATOS

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

António Costa
tel.: 93 677 97 31
antonio.jose.cos-
ta2@bancobpi.pt

TIRO DE PRECISÃO

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

Carlos Veloso
tel.: 96 520 13 83
carlos.alberto.vital.
veloso@gmail.com

TODO-O-TERRENO

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

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

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

VELA

Pedro Ribeiro
tel.: 96 401 41 27
pedro.miguel.ribei-
ro@bancobpi.pt

VINHOS E SABORES

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

VISITAS GUIADAS E LIVRES

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

João Sampaio
tel.: 22 607 32 49
norte@gdbpi.pt

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

XADREZ

Pedro Ribeiro
tel.: 96 401 41 27
pedro.miguel.ribei-
ro@bancobpi.pt

Jorge Sousa
tel.: 91 747 71 44
jorgefsousa@live.
com

Fernando Ferreira
tel.: 96 241 81 80
fsferreira1941@
gmail.com



JOSÉ CALDAS

[a fechar]

O tempo do Grupo Desportivo

O Grupo Desportivo a cada dia que passa está mais empenhado em garantir novas opções para a gestão dos tempos livres dos nossos associados e das respectivas famílias.

> À medida que a Primavera avança, começamos a planear as nossas férias, e, neste sentido, não deixe de verificar as nossas ofertas: desde relaxantes caminhadas ao ar livre às visitas guiadas, às nossas viagens e aos apartamentos, muito mais irá, certamente, encontrar, quer nesta revista, quer no nosso *site*.

O Grupo Desportivo a cada dia que passa procura estar mais empenhado em garantir novas opções para a gestão dos tempos livres dos seus associados e das respectivas famílias.

É importante salientar que, no início de Outubro, vamos realizar o tradicional *rally-paper*, que neste ano ocorrerá na zona de Coimbra – todos os pormenores sobre o evento no interior desta revista.

Também indo ao encontro de um dos objectivos a que nos propusemos, realizámos um inquérito sobre o interesse/utilização do nosso Calendário. Agradecemos a todos os sócios que nos responderam, pois foi possível reduzir significativamente o número de exemplares impressos, sem prejudicar aqueles que tanto o apreciam.

No futuro vamos ter o mesmo procedimento para com a nossa revista e esperamos ter a vossa opinião, no sentido de racionalizarmos o número de exemplares e, por conseguinte, contribuir efectivamente para a sustentabilidade ambiental.

Brevemente, daremos mais notícias sobre este tema no funcionamento do Grupo Desportivo.

Boas férias.



Multienergia Repsol, múltiplas vantagens para si

Descubra tudo o que tem a ganhar ao aderir aos cartões Solred e Mobilidade elétrica.

Vantagens Cartão Solred para associados

-  **Ganhe acesso à maior rede ibérica.**
Cerca de 4.000 estações de serviço - 500 em Portugal.
-  **Produtos de qualidade - aditivos incorporados que garantem melhor performance das viaturas.**
-  **Crédito na lavagem e em aquisição de lubrificantes em qualquer Estação de Serviço Repsol aderente.**
-  **Acesso 24 horas por dia ao terminal exterior nas Estações de Serviço Repsol.**
-  **Pagamento de portagens (comissão de 3% + IVA), com possibilidade de associação à Via Verde.**
-  **Linha de atendimento 24 horas - no caso de roubo ou extravio de cartão ligue 213 119 107.**



Agora até

15

Cênt./Litro



Vantagens Cartão Repsol Mobilidade Elétrica para associados

-  **Energia 100% renovável.**
-  **Cartão Repsol Mobilidade Elétrica pode ser utilizado em todos os pontos de carregamento de Portugal Continental e Ilhas, da rede Mobi.E.**
-  **Linha de atendimento gratuita, através do 800 236 624. Email de contacto: crc.mobilidade.eletrica.pt@repsol.com**



consulte condições aqui



Estas condições não são acumuláveis com eventuais promoções nas Estações de Serviço.

Nas transações prevalecerá o desconto maior pois aplicaremos a regra "the best off".

O valor das despesas efetuadas com o Cartão Solred Frota será deduzido no mês seguinte ao da sua realização, quando do crédito do seu vencimento. Se ainda não aderiu, preencha e envie-nos hoje mesmo o seu pedido, utilizando a sua ficha de sócio, disponível no nosso site, em impressos.

GRUPO DESPORTIVO



“UNINDO SONHOS E REALIDADE”

**VENDA OU COMPRA, tem dúvidas ou
questões, CONTACTE-ME.**

CONTE COMIGO para apoio ou esclarecimento
e ganhe até **“3.500€”**

TIAGO LOPES

CONSULTOR IMOBILIÁRIO



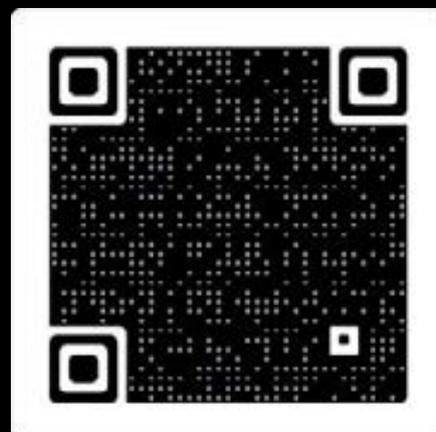
+351 965 495 053



tclopes@remax.pt



tl_real.estate



MAXIDOMUS, SOC.MED.IMO.,LDA.AMI 1718 CADA AGÊNCIA É DE PROPRIEDADE E GESTÃO INDEPENDENTE



GRUPO DESPORTIVO



RE/MAX
PAREDE



Grupo
Maxidomus
Cascais · Algarve · Costa de Prata