

associativo

REVISTA DO GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI



[n.º 84

Agosto
Outubro
2025

Trimestral

Distribuição
Gratuita

www.gdbpi.pt

]

GRUPO DESPORTIVO



p. 06

O Sr. Dr. Artur
Santos Silva
na sede do Grupo
Desportivo



p. 15

S. Martinho em
Os Severianos

p. 24

Calendário das Visitas
Guiadas 2025/2026

p. 28

Cursos de Pintura – Calendário
anual – 2025-2026

p. 41

Campeão Nacional de equipas
de Compak Sporting

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

16

Cênt./Litro



Vantagens Cartão Repsol Mobilidade Elétrica para associados

-  **Energia 100% renovável.**
-  **Cartão Repsol Mobilidade Elétrica pode ser utilizado**
em todos os pontos de carregamento de
Portugal Continental e Ilhas, da rede Mobi.E.
-  **Linha de atendimento gratuita, através do 800 226 624.**
Email de contacto: crc.mobilidade.eletrica.pt@repsol.com



consulte condições aqui



Estas condições não são acumuláveis com eventuais promoções nas Estações de Serviço.

Nas transações prevalecerá o desconto maior pois aplicaremos a regra "the best off".

O valor das despesas efetuadas com o Cartão Solred Frota será deduzido no mês seguinte ao da sua realização, aquando do crédito do seu vencimento. Se ainda não aderiu, preencha e envie-nos hoje mesmo o seu pedido, utilizando a sua ficha de sócio, disponível no nosso site, em impressos.

GRUPO DESPORTIVO

[editorial]

O Grupo Desportivo e as férias

Falar de férias no mês de Agosto é quase um contra-senso: é assim uma espécie de chover no molhado, só porque provavelmente metade da população e igual percentagem dos nossos sócios o escolhem para gozar as mais que merecidas férias.

**OSVALDO SILVA**

[DIRECTOR]

> Para quem gosta do tempo mais quente, praia ou – porque não?! – o campo, agarrar um “bronzesito”, olhar para o mar ou para a serra, almoçar sem pressão ou nem sequer o fazer, contar o tempo sem horários, mais ou menos saber que pode alongar-se aqui ou ali, são as férias.

Nós, no Grupo Desportivo, não temos nada contra as férias, antes pelo contrário, só que a logística é outra; na verdade não temos nada a propor aos sócios, também porque já atempadamente o fizemos: no caso, a divulgação dos Campos de Férias amigos, os apartamentos em Cabanas de Tavira – Pedras da Rainha, os *City Breaks* para uma “escapadinha”, uma viagem mesmo a calhar, um turismo rural para desenhjar da praia, ou outra qualquer aventura que de repente faça sentido fazer nas férias.

Esta conversa sobre o mês de Agosto e as férias é só a introdução para lhe dizer o que na verdade não quer ouvir: é que as férias, como tudo na vida, acabam; o mês de Agosto por melhor que corra, também acaba (este ano, porque prò ano vem de novo) e neste *Associativo* que agora chegou à sua casa tem muito para fazer em Setembro (que grande mês, é quando faço anos), Outubro e Novembro, tem muito com que se entreter, assim

queira, porque nós queremos muito que participe na vida do seu Grupo Desportivo.

E, sim!, para os meses de Setembro e Outubro já vai poder contar com as Caminhadas – só a Grande Rota das Montanhas Mágicas tem 14 etapas –, com o Calendário das Visitas Guiadas, com os Cursos e Workshops de Culinária, com o S. Martinho, com os Cursos de Formação Artística que lhe propomos no Norte e no Sul; outras iniciativas que a seu tempo lhe vamos propor e tudo isto porque o sócio é a peça mais importante do Grupo Desportivo, sem a qual nada faz sentido nem funciona.

Esta parceria sócios/Grupo Desportivo tem funcionado muito bem, e é assim que queremos continuar: a saber que participam na vida do Grupo Desportivo, nem todos de igual modo, é certo, o que é o mais normal e natural, mas a participar.

E porquê esta “panca” de querermos que os sócios participem na vida do Grupo? Porque se os sócios não participarem nas actividades que lhes propomos, se não se interessarem, não se unirem em torno do Grupo, que é seu – repito, que é vosso –, vamos naturalmente perder o contacto.

É por isso que continuamos a insistir com os sócios para actualizarem os dados pessoais, todos os

que ainda não o fizeram – e são muitos –, por forma a agilizarmos o contacto e a fazermos chegar-lhes as iniciativas que criámos.

Os vossos dados estão seguros e só vão ser usados para contactar consigo. Só queremos que saiba o que preparámos para si, em tempo.

Por exemplo, porque não vai à sua área pessoal, insere os dados em falta ou desactualizados, insere a fotografia no espaço respectivo? Vai ver que é fácil e não dói nada. Mas se não se sentir confortável com isso, fale para a Secretaria no Norte ou no Sul. Podemos e queremos ajudá-lo. Queremos que saiba que somos arrumadinhos, queremos ter a informação correcta e necessária, e queremos prestar-lhe o melhor serviço.

A todos os que têm os seus dados certos, pedimos desculpa por esta insistência. A todos os que já foram de férias, bom trabalho, aos que ainda estão e também para os que hão-de ir, desejamos umas excelentes férias.

No regresso estamos à vossa espera. É uma promessa!

Participem na vida do Grupo Desportivo.

Ser sócio do Grupo Desportivo tem mais vantagens, muitas!

E por favor aceite o meu abraço de amizade.

ÍNDICE

EDITORIAL 03

CALENDÁRIO 05

VIDA ASSOCIATIVA 06

- 06 O Sr. Dr. Artur Santos Silva na sede do Grupo Desportivo
- 06 Assembleia Geral Ordinária
- 07 Mês BPI Voluntariado – o balanço
- 08 São João do Grupo Desportivo – Uma noite no WOW
- 09 Caminho Português de Santiago – 7.ª etapa
- 10 Caminho de Santiago a Finisterra – 3.ª etapa
- 11 Caminho de Santiago a Finisterra – 4.ª etapa
- 12 Crónica do Caminho de Santiago
- 13 Albânia
- 13 Sunset no Tejo – o rescaldo
- 14 O Grupo Desportivo está a oferecer-lhe dinheiro
- 15 S. Martinho em Os Severianos
- 16 Gastromanias – sim, são manias
- 18 Vinhos de garrafeira a preços exclusivos

CULTURA 21

- 21 Dupla actuação do Orfeão Portuscale
- 21 Uma tarde de Vozes e Esperança na Igreja da Foz
- 22 Actividade do Coro do Grupo Desportivo
- 23 Crónica da visita guiada a Figueiró dos Vinhos
- 23 Da visita guiada a Castelo Novo, Belmonte e Covilhã
- 24 Calendário das Visitas Guiadas 2025/2026
- 25 Aldeias de xisto – Lousã
- 25 Hospital dos Capuchos
- 26 MACAM – Museu de Arte Contemporânea Armando Martins
- 27 Grande rota das montanhas mágicas

- 28 Cursos de Pintura – Calendário anual – 2025-2026
- 28 Workshop Magia de reciclagem
- 29 Tela em três dimensões
- 29 Workshop de Cozinha Italiana
- 30 Curso Prático de Cozinha
- 31 Workshop de Cozinha Indiana
- 31 Workshop Tapas Espanholas
- 32 Curso de Cozinha Portuguesa
- 33 Em Cartaz

DESPORTO 34

- 34 Não apoiamos apenas atletas
- 35 Um ano difícil...
- 36 7.ª Superclássica Primavera Coxes
- 37 Open da Flor de Laranjeira
- 38 Pesca Desportiva de Rio
- 39 Actividade da pesca no Norte
- 40 Crónica do Torneio de Ténis da Primavera
- 41 Participação do Grupo Desportivo no Torneio do SBN
- 41 Campeão Nacional de equipas de Compak Sporting
- 42 Classificações e resultados do ténis de mesa
- 43 Crónica sobre o I Torneio Interno de Ténis de Mesa
- 44 Retoma da actividade do ténis de mesa

FÉRIAS E VIAGENS 45

- 45 Viagens City Breaks
- 49 Apartamentos
- 50 Turismo rural

CONTACTOS 53

A FECHAR 54

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 Costa, António Rocha, António Vale (fotografia), Carlos Galvão, Célia Gouveia, Cidália Sereno, Clara Almeida, Cristina Jesus, Direcção Nacional, Direcção Regional Norte, Fátima Pereira, Joana Passos, Jorge Silva, José Caldas, José Duarte, Luís Remédio, Manuel Correia, Manuela Moreira, Maria Carmo Couto, Mário Santos, Marta Pereira, Osvaldo Silva, Pedro Cunha, Pedro Ferreira, Pedro Ribeiro, Pilar Batoréu, Rui Duque, Rui Simplicio, Sandra Nascimento

Imagem da Capa: O Sr. Dr. Artur Santos Silva na sede do Grupo Desportivo

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: 5 000 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 16 cêntimos, e também pode ter o Cartão Repsol Mobilidade Eléctrica. Não deixe de consultar os custos da mobilidade eléctrica em vigor desde 1 de Janeiro de 2025. Mas tem um **desconto de 3 cêntimos na tarifa da electricidade**.

Consulte o verso da capa 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 Cadeireiro ou o Miguel Ferreira, da Remax, e ganhe até 3500 euros ou mais. Consulte a contracapa desta revista e ou a página 14



Se quer vacinar-se contra o que precisar, então agende na Farmácia Internacional e aproveite as vantagens que a parceria com o Grupo Desportivo lhe oferece. Saiba mais no verso da contracapa desta revista ou em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&detalheid=38300>



Vinhos de garrafeira a preços exclusivos – consulte a nossa proposta para este trimestre de Agosto a Outubro, nas páginas de 18 a 20

Vá ao teatro com a sua família. Aproveite as sugestões e as vantagens que o Grupo Desportivo lhe oferece. Consulte a página 33 desta revista.

Iniciativas:

Gastromanias – desconto de 40% em peixes e marisco, entre 1 de Agosto e 31 de Dezembro. Consulte as páginas 16 e 17 desta edição do *Associativo*.

Mês BPI Voluntariado – o balanço – Consulte a página 7 desta revista

Grupo Desportivo, Campeão Nacional de equipas em Compak Sporting – Consulte a página 41

> Agosto

01 – Cursos de Pintura – Calendário anual 2025/2026 – inscrições em curso até 26 de Setembro

> Setembro

01 – Retoma da Actividade do Ténis de Mesa – Reunião e primeiro treino

05 – Cruzeiro no Douro

11 – Último dia para se inscrever para a visita guiada Aldeias de Xisto na Lousã

14 – Meia-Maratona do Porto

14 – Lousã Granfondo 2025

19 – Aldeias de Xisto na Lousã – visita guiada

19 – Último dia para se inscrever no Workshop de Cozinha Italiana

25 – Último dia para se inscrever no Curso Prático de Cozinha

26 – Último dia para se inscrever nos Cursos de Pintura

27 – Grande Rota das Montanhas Mágicas – 1.ª etapa da Caminhada

27 – Workshop de Cozinha Italiana

> Outubro

01 – Curso Prático de Cozinha

10 – Último dia para se inscrever no Workshop de Cozinha Indiana

11 – Grande Rota das Montanhas Mágicas – 2.ª etapa da Caminhada

13 – Último dia para se inscrever para a Visita guiada ao Hospital dos Capuchos

18 – Visita guiada ao Hospital dos Capuchos

18 – Workshop de Cozinha Indiana

25 – Grande Rota das Montanhas Mágicas – 3.ª etapa da Caminhada

30 – Último dia para se inscrever no Workshop Tapas Espanholas

31 – Último dia para se inscrever para o S. Martinho em Os Severianos

> Novembro

02 – Maratona do Porto

05 – Workshop Tapas Espanholas

05 – Último dia para se inscrever no Curso de Cozinha Portuguesa

08 – S. Martinho em Os Severianos

08 – Grande Rota das Montanhas Mágicas – 4.ª etapa da Caminhada

10 – Último dia para se inscrever para a Visita guiada ao MACAM – Museu de Arte Contemporânea Armando Martins

12 – Curso de Cozinha Portuguesa

15 – MACAM – Museu de Arte Contemporânea Armando Martins – visita guiada

18 – Último dia para se inscrever para o Workshop Magia de reciclagem

22 – Grande Rota das Montanhas Mágicas – 5.ª etapa da Caminhada

22 – Workshop Magia de reciclagem

O Sr. Dr. Artur Santos Silva na sede do Grupo Desportivo

O Sr. Dr. Artur Santos Silva, visitou a sede do Grupo Desportivo em D. João IV no Porto, numa iniciativa marcada pelo diálogo aberto com dirigentes e sócios do Grupo Desportivo.

Por Direção Regional Norte

> No passado dia 14 de Julho, o Sr. Dr. Artur Santos Silva visitou as instalações da sede do Grupo Desportivo na Rua de D. João IV no Porto, numa iniciativa marcada pelo diálogo aberto com colaboradores, dirigentes e sócios do Grupo Desportivo.

Recebido pela Direcção do Grupo Desportivo e por elementos da DCIL, teve oportunidade de conhecer as novas instalações e o trabalho desenvolvido nas áreas do desporto e da cultura e bem-estar.

A visita incluiu uma passagem pelas áreas administrativa e social, e nesta última teve a oportunidade de contactar com as formandas do curso de pintura, a quem teceu rasgados elogios pelos trabalhos executados e em execução, e ainda assistiu ao desenrolar de duas partidas de jogos de cartas (sueca), mostrando a sua preferência pelo jogo do king.



A visita terminou com um pequeno lanche onde o Grupo Desportivo apresentou algumas das suas actividades em curso e os presentes tiveram oportunidade de ouvir algumas histórias contadas na primeira pessoa, passadas na juventude deste grande comunicador, Dr. Artur Santos Silva.

No final o Grupo Desportivo ofereceu um livro sobre o património religioso e cultural da Foz do Douro.

Assembleia Geral Ordinária

O Relatório e Contas de 2024 foi aprovado por unanimidade, e no final da AG a presidente da Mesa da Assembleia Geral proferiu os habituais agradecimentos.

Por Maria Carmo Couto

> A exemplo dos anos anteriores e no decorrer da normal vida associativa realizou-se no passado dia 22 de Abril a Assembleia Geral Ordinária (AG) para discutir e deliberar sobre o Relatório e Contas referente ao ano de 2024.

A reunião decorreu nas novas instalações do Porto, na Rua de D. João IV, n.º 640 – novo espaço inteiramente renovado, que está excelente e que convidamos todos os associados a conhecer.

A AG iniciou-se à hora marcada, e, após uma breve apresentação das diversas peças que compõem o Relatório e Contas, o tesoureiro da Direcção Nacional explicou aos associados presentes os valores relevantes das peças financeiras assim como o decurso do exercício económico de 2024.

Em seguida o presidente do Conselho Fiscal procedeu à leitura do parecer do



Conselho Fiscal, tecendo algumas considerações positivas e elogiosas sobre a actuação dos diversos órgãos sociais do Grupo Desportivo, nomeadamente à Direcção Nacional, que apresenta os documentos em análise.

Posto à votação, o Relatório e Contas de 2024 foi aprovado por unanimidade, e no final da AG a presidente da Mesa da Assembleia Geral proferiu os habituais agradecimentos.

Mês BPI Voluntariado – o balanço



Mais de 1900 voluntários a transformar vidas. Se ainda não é voluntário, junte-se a esta causa e contacte através do e-mail ou do telefone abaixo.

Por Cidália Sereno

> Em Maio, o BPI Voluntariado elevou o seu compromisso social a um novo patamar com a iniciativa Mês BPI Voluntariado, alargando a habitual semana dedicada ao voluntariado a um mês inteiro de acção solidária.

Ao longo do mês, os nossos voluntários participaram em mais de 160 ações de voluntariado, dedicando mais de 6500 horas ao serviço da comunidade e beneficiando directamente mais de 16 400 pessoas.

Entre as actividades desenvolvidas, destacam-se:

- Explicações a jovens em risco de exclusão social que a Empresários pela Inclusão Social apoia;
- Acções de literacia financeira e empreendedorismo junto das escolas e universidades do País em parceria com a *Junior Achievement Portugal*;
- Participação em acções de recolha de alimentos e apoio nos armazéns juntamente com os Bancos Alimentares contra a Fome;
- Apoio a pessoas em situação de sem-abrigo;
- Acções em associações de apoio animal;
- Aulas de *surf* a crianças e jovens com incapacidade;



- Dádiva de sangue nos serviços centrais de Lisboa e do Porto;
- Acções de apoio a seniores;
- Recuperação de espaços interiores e exteriores de instituições sociais.

O Mês BPI Voluntariado também integrou acções a pensar na protecção ambiental:

- Limpeza de praias, jardins e fundo do mar, bem como plantação de árvores;
- Acção no Parque Natural de Sintra-Cascais no âmbito da Act4Nature, dedicada à conservação da biodiversidade.

Esta mobilização extraordinária só foi possível graças ao entusiasmo, generosidade e espírito solidário dos mais de 1900 voluntários.

A todos os colaboradores (reformados ou no activo), familiares, amigos e parceiros do BPI que participaram, o nosso mais profundo agradecimento por terem feito desta iniciativa um verdadeiro sucesso.

Obrigado!

Parte de si transformar vidas.

Se ainda não é voluntário, junte-se a esta causa e contacte-nos:

E-mail bpi.voluntariado@bancobpi.pt ou telefone 934064297 (Cidália Sereno)

São João do Grupo Desportivo – Uma noite no WOW

Este ano, o Grupo Desportivo decidiu elevar o patamar da festa e escolheu como cenário o deslumbrante WOW, em Vila Nova de Gaia.

Por José Caldas

> Era noite de São João, e, como manda a tradição, o céu prometia brilhar mais do que nunca. Mas neste ano, o Grupo Desportivo decidiu elevar o patamar da festa e escolheu como cenário o deslumbrante WOW, em Vila Nova de Gaia. E que escolha acertada! Entre os armazéns históricos e a vista mágica sobre o Douro, não havia lugar mais encantador para celebrar o santo mais festeiro do calendário.

A entrada já anunciava que a noite seria memorável, luzes penduradas como estrelas baixas, cheiro de sardinha assada no ar e risos soltos misturados com o tilintar dos copos.

Não faltou boa comida, é claro: sardinhas suculentas sobre fatias generosas de broa, caldo-verde fumegante, bifanas para os mais gulosos e até opções para quem preferia manter o ritmo leve – embora, vamos ser honestos, naquela noite ninguém quis saber de dieta. A cada canto, uma roda de conversa, um reencontro, uma história contada com os olhos brilhando e o copo sempre meio cheio.

A música ao vivo começou e, como se fosse um feitiço antigo, ninguém conseguiu ficar parado. O arraial ganhou alma. Entre marchas populares, clássicos do São João e até uns toques mais

modernos, dançou-se sem cerimónia, de braços dados e sorrisos rasgados. Houve quem improvisasse novos passos de dança e quem se aventurasse com pares inesperados.

Outros lançavam os tradicionais balões de papel, que deram uma coreografia diferente ao céu do Porto.

E então chegou a meia-noite. A contagem decrescente foi uníssona, como se todos os corações estivessem sincronizados. Quando o primeiro foguete rasgou o céu, o WOW silenciou-se por um instante – só para depois se encher de “óóóhs” maravilhados. O fogo-de-artifício pintou o céu de cores que quase se podiam tocar. Era como se o universo também quisesse brindar com o Grupo Desportivo.

No fim da noite, já com os chinelos trocados pelos sapatos, as vozes roucas de tanto cantar e os corações cheios, ficou a certeza de que aquele São João foi mais do que uma festa, foi uma celebração da amizade, da alegria partilhada, do orgulho em pertencer a algo maior.

No WOW, naquele cenário entre o passado e o presente, o Grupo Desportivo mostrou que sabe jogar, lutar... e acima de tudo, viver.

E que venha o próximo!



Caminho Português de Santiago – 7.ª etapa

Findadas as festas do final do ano de 2024, os caminheiros do Grupo Desportivo BPI, de coração cheio das confraternizações sociais e familiares e de barriga saciada das iguarias da época, cheios de gana e de calorias para eliminar, às 7h da manhã, partem uma vez mais, a caminho de Santiago, enquanto o sol ainda se espreguiçava.

Por Marta Pereira



➤ Às sete da manhã, rumo ao tão almejado pequeno-almoço no Continente de Valença, há sempre muita coisa a acontecer na camioneta que nos transporta para esta aventura, nomeadamente:

- O regresso da nossa Rosinha à cozinha, para partilhar a sua sabedoria na plantação de fruta exótica e desconhecida para o grande consumidor e a partilha de tangerinas vindas directamente do seu pomar e repletas de vitamina C biológica. Obrigada, Rosinha, adorámos recebê-la sempre nos nossos aposentos.
- Celebrámos os aniversariantes da semana, a Eunice e o Vieira da Silva, cantámos, com o surpreendente coro desafinado, mas sempre cheio de entusiasmo, o «Parabéns a Você», com palmas efusivas. Não havia bolo, mas a alegria esteve presente em cada nota da pauta e sorrisos do grupo.
- E porque teoricamente estava no horizonte a etapa mais difícil desta caminhada, a nossa Cristina, já habituada a mostrar solidariedade, presenteou-nos com uma barra energética, repleta de maravilhoso chocolate, como *kit* de sobrevivência. Obrigada, Cristina.
- Com tanto a acontecer, nesta ainda viagem de início de etapa, não posso deixar de destacar que na nossa efer-

vescente cozinha de petiscos ímpares e cheios de sabor foi muito discutido um novo negócio, em matéria de material de protecção para os dedos dos pés. Mais conhecido como “os preservativos dos pés”, título ainda em estudo e preparação para defender a patente. Para mais informações, esperem as próximas etapas.

Chegados a Mós, com cerca de 29 km em vista (nunca a nossa Rosita e team leader esteve tão sintonizada com o GPS), iniciámos a etapa, com uma pequena subida de motivação matinal, entre Mós e a Capela de Santiaguinho. E como tudo que sobe também desce, a sorte é que a chuva nos deu tréguas: galgámos descidas íngremes até Redondela. Sempre com uma paragem aqui e ali para o tão ambicionado carimbo ou as instalações sanitárias, entre estrada com barulho e zonas de habitação, parámos para almoçar no Restaurante Filla del Mar – espaço muito agradável e espaçoso, onde encontrámos as perfeitas condições para descansar, energizar e comer as nossas refeições caseiras.

Retomámos o nosso itinerário com o foco em Pontevedra e avistámos as diversas referências desta localidade, concretamente: a ponte romana de seu nome Sampaio, a Capela de Santa Marta...

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



Caminho de Santiago a Finisterra – 3.ª etapa

De Lago a Cee. «Mais uma volta, mais uma viagem» –devia ser este o nosso lema. Passaram 15 dias e nem a chuva nos demove, e às 6.15h, estamos todos, prontos no Dragão, à excepção do autocarro, que se apresentou apenas às 6.30h.

Por Marta Pereira



➤ Assim sendo, partimos à hora habitual... e resta-nos pensar que foi imaginação nossa termos acordado mais cedo.

Desta vez, a Jacinta estava a acompanhar o Sr. Pinto e tudo volta à normalidade. Confirmamos que no Dragão estão todos, e apesar de inicialmente existir alguma confusão sobre onde devem viajar as mochilas, avançamos para as Sete Bicas. A banda sonora prometia, graças a uma *playlist* bastante eclética, onde o Marante e os Diapasão eram os grandes protagonistas, sem esquecer o brilhante Toy. Nas Sete Bicas, todos presentes e animados, mesmo com a ausência do nosso prezado e querido presidente: não falo do Marcelo, mas – sim! – do nosso Caldas, que desta vez, infelizmente, fica por terras lusas a recuperar, para no futuro nos voltar a brindar com a sua companhia. O grupo sai reforçado com a Nandinha, a Manu e os meus sentimentos, que se encontravam à flor da pele e ainda muito pouco acordados.

Durante a viagem saltaram duas coisas aos olhos de todos: a primeira, o facto de a minha demonstração do casaco ter contribuído para mais um elemento ter adquirido o mesmo e passamos agora a ser um verdadeiro gangue, comandadas pela Laura, a Rosa, eu própria e a Joana, que levamos todo o grupo a equacionar se não deveria ser uma espécie de uniforme para todos, com o apontamento de podermos cozer o símbolo do BPI – fica a dica.

A segunda coisa foi o espírito empreendedor da Joana, comercializando em pleno autocarro, protectores de chuva para as botas, que mais parecem uns preservativos gigantes. Apesar das nossas representantes do calçado nacional (Manu e Laura) alertarem para poder correr o risco de escorregar, o “tráfico” continuou a bom ritmo.

A chuva é uma constante até Valença, onde o pequeno-almoço é sempre motivo para algumas conversas. Desta vez quase ficávamos sem fotógrafo: não é que o Sr. César queria experimentar uma nova modalidade olímpica... a escorregadela? Tudo OK e foi só um susto. O Sr. César é duro na queda!

Sem aniversários para comemorar, valeu-nos a Celeste, com os seus bolinhos, que foram um sucesso. Sobraram alguns, e há quem passe o resto da etapa a sonhar com eles.

O nosso objectivo era somente chegar a Lago, mas, claro, o que podia à partida ser considerado *peanuts* rapidamente se transformou numa aventura. Não é que voltámos ao mesmo local onde o autocarro teve dificuldades em se movimentar na etapa anterior?

Desta vez, com um novo motorista e o mesmo problema, caminhos apertados e autocarro grande, houve que tomar decisões; e mesmo tendo o Cardoso a servir de GPS humano, correndo à frente do autocarro e antevendo...

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



Caminho de Santiago a Finisterra – 4.ª etapa

Cee / Finisterra / Castrexe. Amanhece em Cee e assalta-se a recepção do hotel para garantir o carimbo e preencher a credencial, que as ordens da Rosa são para cumprir. Ao pequeno-almoço, marcado pela simpatia e pela eficiência dos colaboradores do hotel, confirma-se que o Álvaro desta vez está bem – a mudança de local à hora de jantar parece ter feito diferença.

Por Joana Passos

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



> A etapa começa no hotel, com as malas deixadas na recepção e o nosso motorista encarregado de as acomodar no autocarro. Naquele momento, ainda não sabíamos que era de Gaia e até surgiu a dúvida sobre se poderia ser dos Açores... Mas tudo tranquilo: sendo de Gaia, é certamente uma excelente pessoa, e as malas estão seguras.

Avançámos um pouco e tirámos a foto de grupo com vista sobre a Marina. A Rosa insistia em que queria uma foto bonita e rapidamente foi sugerido que todos saíssem, para que a foto ficasse apelativa. Depois fizemos uma breve visita à igreja, onde se aproveitou para expiar alguns pecados.

Não serviu de muito: começa uma subida, e a chuva também aparece. Chegados a Corcubión percebemos que, no ano anterior, tínhamos sido enganados: a longa viagem a contornar a costa podia ter sido substituída por uma subida rápida. Mas pronto, agora temos na nossa caderneta de cromos uma alternativa.

Carimbo apostado pela Lurdes – quem sabe nunca esquece, e a destreza com que carimbou todas as credenciais fez-se notar.

A partir daqui o caminho já nos é familiar, e a passagem pela sinalética do Albergue da Sónia faz-nos pensar que ela devia ter vindo com o grupo. Avista-se o Chiringuito e voltámos a tirar uma foto na praia, que tem uma vista espetacular.

O tempo oscila entre sol, vento e chuva, enquanto seguimos rumo ao objectivo de conseguir a Fisterrana, a certificação que prova a nossa chegada a Finisterra. A Rosa já tinha tratado de tudo e garantiu-nos o tí-



tulo de grupo de portugueses mais organizado a chegar a este local. Restava apenas conferir as credenciais antes da entrega simbólica dos diplomas junto ao autocarro.

Desta vez, subimos ao Farol de autocarro e tirámos a tradicional foto no marco do “fim do mundo”. A Laura e a Manu aproveitaram para deixar por lá botas carregadas de quilómetros e histórias – um símbolo do fim do caminho e do início de uma nova jornada. Enquanto isso, o grupo espalhou-se pelas rochas para almoçar. Não é todos os dias que se tem um restaurante com esta vista deslumbrante!

Café tomado – dois euros bem gastos num café de qualidade – e voltámos ao autocarro para descer até Finisterra. Na viagem, uma consulta ao mapa fez prever uma subida difícil... e a chuva espreitava. Houve indecisões, mas, mesmo à última da hora, a Célia, a Nandinha e a Celeste resolveram meter pés ao caminho e fizeram a etapa até Castrexe, provando que são caminheiras premium. Já não podemos dizer o mesmo de mim, da Madalena, da Paula e da Elvira – optámos por ficar a fazer companhia ao motorista.

Daqui para a frente só posso relatar o que me contaram... Pelos vistos, a chuva incomodou e o vento não ajudou, mas o percurso era bonito. Ficou mais uma vez registado, não apenas em fotos (com o César a reportagem fica sempre garantida), mas essencialmente na memória, o espírito de entreajuda e o companheirismo que se vive nestes momentos. Ainda houve tempo e disposição para espreitar o mar, enquanto se pensava que já só faltava uma etapa para concluir esta aventura.

No autocarro, enquanto se esperava pelos valentes caminheiros, ...



Crónica do Caminho de Santiago



Bom caminho! Fazer os Caminhos de Santiago foi das coisas mais enriquecedoras e desafiantes que fiz.

Por Célia Gouveia



> Muitas pessoas pensam que este caminho é só para peregrinos religiosos, que o fazem para cumprir promessas... mas estão enganados: grande parte das pessoas que ali vão, fazem os caminhos por variadíssimas razões.

«Mas afinal, porque vais andar a sofrer?» – É o que a maioria das pessoas pensa. A minha razão é bem mais profunda que isso. E não, não é religiosa; ainda que para nós seja espiritual. Quem nunca fez este percurso, pode pensar que o caminho é um hábito dos católicos – e também o é, obviamente – mas no caminho encontramos pessoas com objectivos diferentes.

O meu objectivo é o desafio, a superação, ir ao encontro com o meu eu, eu e a natureza – como se me aliviasse a alma, porque me traz muita paz. O desafio dá-me ainda mais confiança em mim e nas minhas capacidades. A superação mostra-me que sou capaz de qualquer coisa, mesmo daquelas que sempre afirmei não ser capaz.

Mas o melhor mesmo são as pessoas que conhecemos no caminho, pessoas incríveis que nos marcam e ficam para a vida, e o ambiente que se cria no caminho.

O caminho serve como *reset*, com momentos de reflexão, diálogo interno e de silêncio no meio da natureza. Isto é algo

tão profundo, que é para mim difícil de explicar. É algo que se sente.

E eu tive a sorte de acompanhar um grupo de pessoas fantásticas, cada uma com os seus objectivos – criámos uma dinâmica espectacular.

Passámos em sítios “perdidos no mapa”, lugares que provavelmente nunca iríamos conhecer, lugares lindos que parece que só existem nos filmes ou nos contos de fadas. E é este contacto directo com a natureza que me dá ainda mais forças para continuar. Não há bolhas nos pés que me derrubem ou impeçam de chegar: eu sou mais forte que isso.

Ao longo do caminho em vários momentos, dei por mim afastada do grupo, sozinha nos meus pensamentos e a absorver toda a energia positiva que a natureza me transmite – acho que precisava disso. Até a mochila às costas é como se nos abraçasse, e o abraço da mochila reconfortava-me como se de alguém muito próximo se tratasse. Assim nos deixámos levar, com os pés e as pernas doridas, mas felizes!

E aquela simples expressão – «Bom caminho!» – que bem nos cai, vinda de pessoas que não conheces, que provavelmente não vais voltar a ver, mas que no meio das tuas dores, do teu cansaço, interrompe o teu silêncio profundo...

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



Albânia



Mais uma viagem fantástica do Grupo Desportivo, com agradecimento especial à guia e ao motorista, albaneses, sem esquecer o Fernando da TQ, sempre presente.

Por Rui Simplicio

> Eram 4.00h da manhã – comparência no aeroporto Humberto Delgado, uma violência. Viagem tranquila e chegada a Tirana; visita pedonal da cidade com alguns prédios que mais parecem arte, com a sua energia vibrante e cultura rica.

Foi possível em oito dias visitar este país com as suas fortalezas, falésias imponentes, vistas panorâmicas, a cidade de Berat, património mundial da Unesco – antiguidade e arquitectura albanesa; casas antigas, com grandes janelas com vista para a cidade. Visita da cidadela, com vista para o rio e para a cidade moderna.

A cidade de Gjirokastra, também património mundial da Unesco, incluindo o castelo, o Museu Etnográfico (casa natal do ex-ditador Enver Hoxha), o antigo bazar. Visita de adega, prova de vinhos e refeição típica com produtos locais.

Ainda visitámos Butrint, património da Unesco, seguimos pela Riviera Albanesa, um paraíso, com a beleza da costa, com praias lindíssimas, o mar Jónico (muita pedra mas água quentinha), mar Adriático e



o mar Mediterrâneo com areia branca e o mar azul-turquesa, o Parque Nacional de Liogara, montanhas verdejantes, com a sua imponência, e vistas de cortar a respiração. Durres: interessante a mistura de história antiga e vida moderna, as ruínas romanas, e a brisa do mar Adriático.

Jantar de despedida num agroturismo, muito bom e simpático – a quinta tinha uma decoração com “armas” de madeira espetaculares.

Mais uma viagem fantástica do Grupo Desportivo, com agradecimento especial à guia e ao motorista, albaneses, sem esquecer o Fernando da TQ, sempre presente.

E assim partilho algumas das memórias que trouxe comigo.



Sunset no Tejo – o rescaldo



Mais um excelente passeio de barco. No dia mais quente do ano, poderíamos ter ido para a praia, mas não, fizemos um passeio no Tejo com o objectivo de apreciar o pôr-do-sol visto do rio.

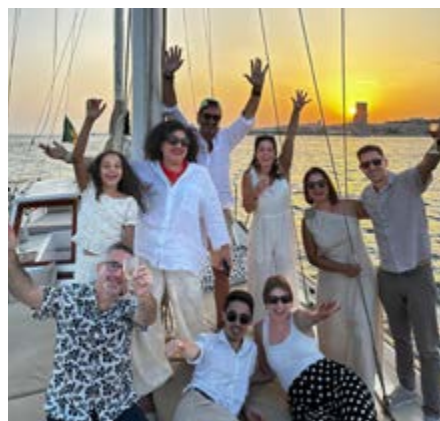
Por Luis Remedio

> A concentração dos participantes foi na Doca do Espanhol, e logo que verificámos que estávamos todos, embarcámos no veleiro Mikado Urban Sailor rumo ao rio Tejo, para que assim pudéssemos apreciar a vista das duas margens. Como estava muito calor, começámos por nos hidratar com um cocktail feito pela tripulação do veleiro... não percebemos bem o que era, mas soube muito bem.

Seguimos, entretanto, em direcção a Caxias, e como estávamos de vento de proa, aproveitámos para sentir o belo do ventinho fresco, enquanto observávamos estupefactos a vista sobre Lisboa, pois não tínhamos ideia da sua beleza vista do Tejo.

No regresso, como já vínhamos com vento soprando a favor, foi interessante ver a azáfama da tripulação a libertar as velas, para que pudéssemos regressar e ao mesmo tempo apreciar a beleza do veleiro.

Já no final da viagem, além das cente-



nas de fotos tiradas durante o pôr-do-sol, a tripulação contemplou-nos com um excelente beberete: desde chouriço assado, vários enchidos, queijos, croquetes e fruta, e onde também não faltou muito convívio entre todos.

A pergunta que todos fizeram no final, era para quando seria um próximo evento desta natureza.

Bem... para já não sabemos, mas... a seu tempo informaremos.



[publicidade]

O Grupo Desportivo está a oferecer-lhe dinheiro

Se vai trabalhar com uma agência imobiliária, faça-o com o Tiago Cadeireiro ou com o Miguel Ferreira, da Remax, porque comprar, vender ou arrendar uma casa é uma decisão importante.

Por Rui Duque



RE/MAX grupolatina
GRANDES VANTAGENS PROTOCOLADAS C/O GRUPO DESPORTIVO

Concretize um Sonho

Sabia que pode transformar um simples contacto num grande negócio?

Conhece alguém que queira comprar ou vender casa, fale comigo!
Ao confiar em mim e na força do Grupo Remax Latina, está a garantir:

- Uma rede de contactos para vender/comprar com segurança.
- Um serviço personalizado e dedicado a cada cliente.
- A experiência e a solidez de quem sabe fazer acontecer.

Vamos juntos fazer o melhor negócio possível?

Miguel Ferreira
Consultor Imobiliário | Real Estate Agent
+351 932 350 406
miguel.cferreira@remax.pt



VENDA OU COMPRA, tem dúvidas ou questões, CONTACTE-ME.
CONTE COMIGO para apoio ou esclarecimento e ganhe até "3.500€"

TIAGO CADEIREIRO
CONSULTOR IMOBILIÁRIO

☎ +351 965 495 053
✉ tclopes@remax.pt
📷 tcconsultor

* HÁ 12 ANOS A AJUDAR OS MEUS CLIENTES A TOMAR BOAS DECISÕES

BPI TEAM TIAGO CADEIREIRO

> 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 vir a revelar-se bem interessante.

Se vai trabalhar com uma agência imobiliária, haverá alguma razão para não o fazer com uma que lhe garante sempre algum dinheiro?

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

Não precisa de envolver o Grupo Desportivo, basta que faça uma chamada telefónica para o Tiago ou para o Miguel, e a magia acontece – apenas porque quer o Grupo Remax Team quer a Remax Latina são referências dentro da marca, formadas por equipas com capacidade para gerir uma carteira de imóveis a nível nacional.

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 Cadeireiro ou com o Miguel Ferreira e façam referência à parceria com o Grupo Desportivo BPI.

Não hesite, experimente e telefone-lhes. <

S Martinho em Os Severianos



Adoro a tradição, e como tal vamos fazer mais uma fantástica festa, o S Martinho, com a banda Tortuga Voodoo e a prata da casa Tonecas na animação.

Por Rui Simplicio

> A comida é muito boa, o serviço continua ótimo, só nos resta voltar aonde temos sido sempre bem recebidos e felizes.

Para ementa temos:

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

Sopa de legumes.

Bacalhau à dona São, lombinhos de porco.

Sobremesas: *profiteroles* com gelado e chocolate quente.

Bebidas: vinho tinto, vinho branco leve, água mineral, refrigerantes, sangria, cervejas, café, *whisky*, aguardentes, bagaceiras, *brandy*, vinho do Porto, licores diversos.

Lanche: caldo-verde, entremeada, queijos, castanha assada e cozida, água-pé, fruta e doces.

Neste ano, e como sempre, teremos animação, com o Tonecas com muita música portuguesa, brasileira e africana, mas vamos ter uma excelente banda de *rock*.

Esta é a maior organização do Grupo Desportivo. Contamos consigo, com os seus amigos, e com quem os quiser acompanhar.

Tal como sempre, continuamos a fazer nossa a palavra do Dr. Gentil Martins: «Pela sua saúde, faça um passeio pedestre», volte ao restaurante, e dê mais um pezinho de dança, lanche, coma castanhas assadas ou cozidas, acompanhe com água-pé, e na hora da despedida não se esqueça de perguntar qual é o próximo evento.

Realização: 8 de Novembro
Inscrição até: 31 de Outubro
Ponto de encontro: Sete-Rios

Hora: 9.30h

Valor: 60 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 45 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: autocarro; almoço e lanche conforme programa; seguro de assistência em viagem

Inscrição não inclui: extras de carácter particular; tudo o que não for mencionado como incluído

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

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

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

Para mais informação

contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Gastromanias – sim, são manias



Manias de comer o melhor da nossa tradição. Manias de oferecer um desconto imbatível para provar uma receita emblemática portuguesa.

Por Pedro Ferreira

Peixes & Marisco

> Portugal é um país de costa, de mares frios atlânticos onde a variedade e a frescura do peixe e do marisco não encontra igual. Para celebrar o Verão e a entrada nos dias amenos de Outono, nada melhor que uma mariscada. O Gru-

po Desportivo fez um acordo com o Restaurante Fysh Saldanha para que muitos colaboradores dos Serviços Centrais do Monumental, Casal Ribeiro e Almirante Barroso possam aproveitar o melhor dos nossos mares. <



Apresentação
★★★★★

Porção servida
★★★★★

Qualidade
Ingredientes
★★★★★

Genuinidade
★★★★★

Avaliação Global
★★★★★

Restaurante do trimestre com 40% de desconto:

FYSH – Fish House by Fullest

Num ambiente sofisticado, o FYSH destaca-se pela qualidade dos seus pratos exclusivos de peixe e marisco, com sabores que transportam o oceano directamente para o seu prato. Situado numa localização privilegiada no centro de Lisboa, o FYSH é a escolha perfeita para quem procura uma experiência de alta gastronomia e a frescura autêntica do mar. Destacamos a travessa Fysh, para 2 pessoas, com uma selecção de cortes de peixe do dia, camarão, lula, batata e legumes grelhados.

Como reservar e obter o desconto de 40%?

15% de desconto no restaurante mediante apresentação do cartão de colaborador BPI ou cartão de sócio do Grupo Desportivo + 25% 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. O desconto de 15% incide sobre a totalidade da carta, excepto menu de almoço ou menu de grupo. Desconto de 25% do Grupo Desportivo incide sobre o prato principal. Válido até 31 de Dezembro 2025 para sócios do Grupo Desportivo BPI. Se não é sócio, pode fazê-lo em gdbpi.pt, opção: «Quero ser sócio».



Localização e Reservas FYSH Saldanha

Av. Praia da Vitória 77B –
1050-183 Lisboa

Telefone: 213 626 249

(chamada para rede fixa nacional)

E-mail e site: fyshbelem@fullest.pt

www.fullest.pt/espacos/fysh-belem

Horário: todos os dias das 12h às 24h

FYSH Belém

Av. de Brasília, Pavilhão Nascente 311,
B – 1300-598 Lisboa

Telefone: 213 140 281

(chamada para rede fixa nacional)

E-mail e site: fysh@fullest.pt |

www.fullest.pt/espacos/fysh

Horário: Todos os dias das 12h às 24h



40% DESCONTO EM TODA A CARTA

Desconto de 15% no restaurante, sobre toda a carta, e um adicional de 25% sobre o prato principal via reembolso pelo Grupo Desportivo e 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 não inclui Menu de Almoço e de Grupos. Válido até 31 de Dezembro de 2025.

Vinhos de garrafeira a preços exclusivos



Tema do Trimestre Rosé

O trimestre de Agosto-Outubro é um trimestre sobejo em praia mas também em climas outonais. Torna-se um desafio juntar Verão e Outono na mesma oferta, mas estamos convencidos de que lhe trazemos as melhores propostas com descontos de até 4 euros por garrafa!

Por Pedro Ferreira

- 1) 4 opções de vinhos seleccionados na categoria rosé, a preços exclusivos.
- 2) Oferta de 1 garrafa de Malmequer Branco 2024, em encomendas superiores a 35 euros
- 3) Oferta de um saca-rolhas personalizado com o seu nome, em encomendas superiores a 100 euros
- 4) Entrega gratuita em casa para encomendas a partir de 60 euros



Vinho em destaque
desconto
€3,85
por garrafa



Massaroco Rosé – Madeira 2023

Preço: 25 euros
Sócios: 21,15 euros
Notas de prova*: DOC Madeira; vinho límpido de coloração rosa, bastante aberta.
Com aroma elegante a frutos vermelhos, onde se destacam as notas a morangos frescos.
Na boca mostra-se um vinho bastante elegante e equilibrado na sua frescura e envolvimento.
Castas: Merlot e Tinta Negra

Vinho em destaque
desconto
€3,25
por garrafa



Memórias de Santar 2024

Preço: 9 euros
Sócios: 5,75 euros
Notas de prova*: DOC Dão e Lafões, cor salmão aberta e brilhante. Este vinho muito aromático e mineral, apresenta um aroma fresco bastante delicado e com notas florais, lembrando a Primavera nos Jardins Históricos de Santar. Na boca é um vinho floral, fresco e com boa persistência.
Castas: Merlot e Touriga Nacional

Vinho em destaque
desconto
€3
por garrafa

Luís Pato 2024

Preço: 14 euros
Sócios: 11 euros
Notas de prova*: DOC Bairrada Beiras; cor rosada. Aroma de framboesas e maçã verde. Ligeiro fumado.
Servir/desfrutar: Acompanha bem com pratos de peixe na cataplana, caldeirada, carne de aves de caça, ou pode simplesmente ser tomado como aperitivo antes da refeição.
Castas: Baga



Vinho em destaque
desconto
€2,60
por garrafa

Tears of Anima 2024

Preço: 16 euros
Sócios: 13,40 euros
Notas de prova*: DOC Península de Setúbal; intenso e discreto com notas de tangerina e ameixa verde. Na boca revela um extraordinário equilíbrio entre acidez e doçura com uma acidez refrescante com presença de notas cítricas e frutos vermelhos.
Servir/desfrutar: Combina saladas de Verão, sushi e peixe.
Castas: Sangiovese



Vinha de Santa Maria Granítico Branco 2024

Preço: 15 euros

Sócios: 10,75 euros

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

Castas: Encruzado

Vinho em destaque
desconto
€4,25
por garrafa



Casa da Atela Gewurztraminer Branco 2022

Preço: 11,50 euros

Sócios: 7,50 euros

Notas de prova*: DOC Tejo; apresenta-se com cor citina e aromas intensos de cidreira, litchias e flor de lima (citrinos), algumas notas de menta com boca fresca, equilibrada e untuosa, revela alguma complexidade final.

Castas: Gewürztraminer

Vinho em destaque
desconto
€4
por garrafa



Astronauta Chardonnay Branco 2023

Preço: 10,30 euros

Sócios: 6,40 euros

Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; mundialmente conhecida, a casta propõe, em climas marítimos, aromas minerais e de frutos brancos como a pêra-rocha local. Na boca é encorpada, cremosa, de bom equilíbrio ácido.

Servir/desfrutar: Harmonização excelente com comida italiana e peixe graúdo.

Castas: Chardonnay

Vinho em destaque
desconto
€3,90
por garrafa



Memórias de Santar Tinto 2023

Preço: 10,30 euros

Sócios: 6,55 euros

Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; notas de frutos vermelhos maduros e elegantes. Na boca, confirmam-se as notas de fruta madura acompanhadas com taninos macios, que conferem uma excelente estrutura e grande potencial para envelhecimento em garrafa. Um final de boca longo e complexo.

Castas: Alfrocheiro e Touriga Nacional

Vinho em destaque
desconto
€3,75
por garrafa



Quinta do Convento Tinto 2020

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

Vinho em destaque
desconto
€3,70
por garrafa



Dona Paterna Rosé 2022

Preço: 11 euros

Sócios: 7,30 euros

Notas de prova*: DOC Vinhos Verdes; de cor salmonada, e aroma a frutos silvestres, acompanha marisco, peixe, carnes brancas e queijos.

Castas: Alvarinho, Brancelho, Pedral e Vinhão

Vinho em destaque
desconto
€3,70
por garrafa



Como encomendar:

Reserve por *email* para sul@gdbpi.pt indicando os vinhos da sua preferência, quantidade e local de recolha. Tem também à escolha caixas de transporte, caso queira fazer oferta. Caixa de transporte gratuita; caixa de cartão para oferta (3 garrafas) tem um custo adicional de 0,75 euros; caixa preta exclusiva (3 garrafas) tem um custo adicional de 1,5 euros.

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

Para as entregas deste 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



Quinta da Biaia 750 Bio Vegan TT Tinto 2019

Preço: 11,50 euros

Sócios: 7,90 euros

Notas de prova*: DOC Beira Interior; um vinho cheio de carácter, com notas de frutos do bosque, cedro, especiarias e moca. Em prova a sua acidez combina na perfeição com o seu volume e delicados taninos.

Castas: Rufete, Touriga Franca e Touriga Nacional

Vinho em destaque
desconto
€3,60
por garrafa



Omnia Branco 2022

Preço: 9,20 euros

Sócios: 5,60 euros

Notas de prova*: DOC Porto e Douro; no nariz, é fresco e aromático, com notas florais e cítricas e um toque mineral (pedra molhada). Na boca, é fresco, floral, com citrinos bem presentes e algumas notas fumadas. Acidez viva e um final ligeiramente salino.

Castas: Arinto e Gouveio

Vinho em destaque
desconto
€3,50
por garrafa



Monte do Carrapatelo Reserva Tinto 2022

Preço: 16,50 euros

Sócios: 13,60 euros

Notas de prova*: DOC Alentejo; cor granada profunda. Aroma profundo e complexo de frutos silvestres pretos, muito frescos e bem integrados com notas tostadas provenientes do estágio em barrica. Na boca evidencia bom volume, com uma enorme estrutura e com muita garra. O final é longo e persistente. Boa capacidade de envelhecimento.

Servir/desfrutar: Ideal para acompanhar pratos de carne condimentada, maturada e caça, cozinhada em estufados, assados ou grelhados.

Castas: Alicante Bouschet, Petit Verdot, Tinta Miúda e Touriga Nacional

Vinho em destaque
desconto
€2,90
por garrafa



Infinitude Tinto 2023

Preço: 13 euros

Sócios: 10,40 euros

Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; de aspecto visual apresenta uma limpidez brilhante de cor vermelho-cereja-escuro, com intensidade e uma lágrima de persistência acentuada. O aroma é de intensidade pronunciada a cereja, frutos silvestres e balsâmico. No sabor nota-se a ausência de doçura, de acidez refrescante equilibrada, com teor alcoólico moderado, de corpo médio com taninos texturados e secos. Aroma de boca é de superior qualidade, como para o nariz. A persistência é alta intensidade e de qualidade agradável, com equilíbrio correcto.

Servir/desfrutar: Carnes, estufados e pratos de bem condimentados e intensos.

Castas: Merlot e Syrah

Vinho em destaque
desconto
€2,60
por garrafa

LV Branco 2023

Preço: 11,00 euros

Sócios: 8,40 euros

Notas de prova*: DOC Alentejo; cor citrina muito atractiva no aroma, onde se destacam notas de lima, flor de laranjeira, e vibrante mineralidade. Um vinho cativante em boca, de acidez viva e estrutura equilibrada. Com final sedutor e fresco.

Servir/desfrutar:

Marisco, peixe, cozinha asiática, carnes brancas e queijos.

Castas: Arinto e Verdelho

Vinho em destaque
desconto
€2,60
por garrafa



Camaleão Branco 2024

Preço: 8 euros

Sócios: 5,70 euros

Notas de prova*: DOC Vinhos Verdes; aromas a flor de laranjeira e louro com nuances cítricas. Na boca, a fruta está muito presente junto com uma acidez equilibrada com final fresco e longo.

Servir/desfrutar: Peixe grelhado, comida italiana, sushi e todos os tipos de saladas.

Castas: Alvarinho e Loureiro

Vinho em destaque
desconto
€2,30
por garrafa



Ataide Semedo Reserva Branco 2023

Preço: 12 euros

Sócios: 10 euros

Notas de prova*: DOC Bairrada/Beiras; no nariz é um vinho tropical e mineral, com notas de limão e frescura. Na boca é volumoso, mas fresco, com notas cítricas, fruta de polpa branca e untuoso, com um final prolongado.

Servir/desfrutar: Peixes gordos, ceviches, marisco apimentado, pratos de peixe estruturados.

Castas: Bical, Cerceal e Viognier

Vinho em destaque
desconto
€2
por garrafa



Vinho de oferta
em encomendas superiores a €35

Malmequer Branco 2024

Notas de prova*: DOC Dão e Lafões; aroma a citrinos e fruta tropical. Na boca é fresco, mineral, com a fruta bem presente e um final persistente.

Servir/desfrutar: Saladas, pratos leves da cozinha oriental à base de legumes e carnes brancas.

Castas: Bical, Cerceal, Encruzado, Malvasia Fina e Mistura de castas típicas do Dão



Mais notas de prova em:

<https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=48420>

Dupla actuação do Orfeão Portuscale

Fim-de-semana a divulgar o nosso reportório no centenário dos Bombeiros de Cete e na igreja de Coura.

Por José Caldas

> Nos passados dias 26 e 27 de Abril conforme anunciado no nosso *site*, o Orfeão Portuscale participou nas comemorações do Centenário dos Bombeiros Voluntários de Cete, com uma actuação que não deixou indiferente os presentes na sala, e no final do espectáculo a direcção dos BV Cete agradeceu a nossa presença, pois abrilhantou as comemorações daquela associação.

Mas o melhor estava guardado para o dia seguinte em Coura, pelas 12.00h, quando o coro participou na missa solene com a igreja cheia. No final da celebração o pároco teceu rasgados elogios à nossa actuação.

Pelas 16 horas seguiu-se o concerto de Páscoa nas instalações da Associação dos Amigos de Coura – o orfeão, com as suas vozes afinadas e corações entregues, ofereceu à comunidade um espectáculo que foi muito mais do que música: foi encontro, partilha e identidade.

A sala estava repleta de gente da terra e



visitantes curiosos, e cada canção parecia puxar um fio invisível que ligava gerações.

Nos olhos dos mais velhos, brilho de nostalgia; nos dos mais novos, talvez a semente de uma futura paixão pela música. Houve espaço para temas populares que arrancou aplausos entusiasmados.

A actuação do orfeão foi um sinal do poder local, da importância das associações que mantêm viva a chama do convívio e da expressão artística, e sobretudo foi um tributo àquilo que nos une: a voz colectiva de uma terra que não esquece as suas raízes. <

Uma tarde de Vozes e Esperança na Igreja da Foz

Na brisa amena da Foz, entre o murmúrio das ondas e o silêncio solene das pedras centenárias da Igreja de S. João Baptista na Foz do Douro – Porto, ecoaram na tarde as vozes do Orfeão Portuscale.

Por José Caldas

> Era um concerto, sim – mas mais do que isso, era um gesto. Um daqueles raros momentos em que a arte se curva ao serviço do outro, em que cada nota cantada carrega consigo não só beleza, mas também propósito.

A Igreja da Foz, com a sua acústica natural e atmosfera sagrada, foi o palco perfeito para esta actuação. Os bancos encheram-se cedo, com gente de todas as idades – alguns pela música, outros pelo significado, todos unidos por uma causa.

O orfeão entrou em cena com sobriedade e elegância, os seus elementos ali-

nhados como quem sabe que o que está prestes a fazer não é apenas cantar, mas tocar corações. E assim foi. Do clássico ao contemporâneo, cada tema foi interpretado com uma alma que transbordava das vozes para o altar, e dali para cada pessoa presente.

Era visível a emoção – nos olhos marejados da senhora da primeira fila, nas palmas contidas de quem respeitava o sagrado do lugar, e naqueles segundos de silêncio profundo que se seguiram ao último acorde como se ninguém quisesse quebrar o encanto.

A actuação terminou com um solo do nosso maestro Sérgio Martins com a interpretação da canção *Com Te Partirò*. O público não queria apenas mais música – queria prolongar aquela rara sensação de comunhão, de beleza posta ao serviço do bem.

Sáímos da igreja com o coração leve, a alma cheia e a certeza de que, naquela tarde na Foz, o canto foi mais do que arte: foi um acto de amor. <



Actividade do Coro do Grupo Desportivo



Se gostas de música e te sentes à vontade com o estilo, aparece numa quinta-feira, nas instalações do Grupo Desportivo na Almirante Barroso, entre as 15.30h e as 17.30h e experimenta participar no ensaio...

Por Manuela Moreira



> No passado dia 6 de Junho o coro do BPI deu um concerto na Capela de N.S. de Fátima no Caramão da Ajuda. Foi uma excelente actuação que comoveu o público e os responsáveis da organização; uma enorme motivação para uma entrega plena ao compromisso musical.

Foi reiterado o convite para estarmos presentes no dia 13 de Outubro em comemoração do dia de N. Senhora de Fátima e aberto a toda a população da freguesia.

Em 24 de Junho estivemos presentes na Casa do Alentejo, em concerto com outro coro, no festejo de aniversário da UITI – Universidade Internacional para a Terceira Idade, a convite de um dos elementos

da sua direcção, ex-funcionário do Banco BPI, Paulo Viana.

Em 25 de Outubro o Coro do Grupo Desportivo estará em concerto no Encontro de Coros Bancários, organização do SBSI, no Fórum Lisboa.

No dia 8 de Novembro o Coro comemora o seu aniversário na Casa do Alentejo, tendo como convidado o Orfeão do Grupo Desportivo no Porto.

O Coro do BPI convida com todo o gosto a direcção, os sócios e os restantes colaboradores do Banco BPI a estar presentes.

Se gostas de música e te sentes à vontade com o estilo, aparece numa quinta-feira nas instalações do Grupo Desportivo na Almirante Barroso, entre as 15.30h e as 17.30h e experimenta participar no ensaio orientado pelo maestro José Eugénio Vieira.

Se não fizer bem, mal também não fará, e pelo menos ficas a saber se não estarás a passar ao lado de uma grande carreira.

Vá lá... aparece.



+700
Parceiros

Consulte as nossas
parcerias em
www.gdbpi.pt



GRUPO DESPORTIVO



Grupo CaixaBank

Crónica da visita guiada a Figueiró dos Vinhos

Este final de temporada terminou em Figueiró dos Vinhos, com belas paisagens e muitas histórias de encantar.

Por Cristina Jesus

> Saímos de Sete-Rios às 8 horas, como é habitual, indo directamente a Figueiró dos Vinhos ao Museu e Centro de Artes, onde admirámos a exposição do escultor Simões de Almeida e pinturas de José Malhoa, que nos fascinaram. Seguidamente visitámos o Casulo, a bonita casa de José Malhoa.

Visitámos a Igreja Matriz e o convento das Carmelitas, que em grande parte já desapareceu. Como a fome já apertava, fomos almoçar ao restaurante Emigrante um farto cozido à portuguesa.

Seguimos para Pedrógão Grande, parámos nas Fragas de São Simão – cuja paisagem é deslumbrante, onde alguns tentaram descer a encosta, mas como a escadaria é imensa a desistência foi global –, pelo que continuámos o nosso caminho e parámos na Barragem do Cabril, cuja beleza é magnífica, acabando a



tarde na prova de doces da região, e que foram muito apreciados.

Hospedámo-nos no Hotel da Montanha, cuja localização não poderia ser melhor: a vista é maravilhosa.

No domingo depois do pequeno-almoço partimos para o nosso passeio no rio Zêzere, muito agradável, que nos levou até Dornes, onde almoçámos e visitámos a Igreja Matriz e a Torre Templária; em seguida regressámos a Lisboa e sempre acompanhados pela nossa amiga Fátima Pereira, cuja preocupação para que tudo corra bem é constante, e pelo Professor Miguel Soromenho, que nos encanta com as histórias da nossa História. <

Da visita guiada a Castelo Novo, Belmonte e Covilhã



Mais uma vez voltámos de um passeio mais enriquecidos com tudo o que vimos, com as explicações havidas e com o convívio saudável e o divertimento que é nosso companheiro constante.

Por Clara Almeida

> Vim supersatisfeita com a oportunidade que tive de revisitar a serra da Estrela, duma maneira que se não fosse com o Grupo Desportivo nunca o teria feito, por caminhos e trilhos que apenas a pé ou de jipe se podem percorrer, como o fizemos, para observar as belezas mais recônditas da serra. Depois de tantas chuvadas havidas, as estradas de terra apresentavam-se pouco planas, pelo que a viagem foi superbalouçante, o que serviu, enquanto íamos admirando a beleza circundante, também



para nos irmos divertindo com as peripécias movimentadas do caminho, sempre conduzidos por experientes ases do volante de todo-o-terreno.

As visitas às aldeias históricas de Belmonte e Castelo Novo foram igualmente muito interessantes, quer pelo acolhimento que tivemos pelos guias locais – que nos foram elucidando sobre a história dos mesmos – quer pela beleza das próprias localidades, ornamentadas com as flores que aparecem nesta altura do ano.

Cumpramos salientar ainda o acompanhamento da Fátima, representante do Grupo Desportivo, que sempre se esforça para que tudo decorra da melhor maneira e sempre se mostra uma companheira amiga destes nossos passeios que nos enriquecem o ego, não só pelo conhecimento que vamos tendo do que vemos, como também do companheirismo que se gera entre quem acompanha o Grupo Desportivo nestas "andanças".

Saúde para todos, e cá nos vamos encontrando, enquanto nos for possível. <



Calendário das Visitas Guiadas 2025/2026

Caros associados e amigos, como o tempo passa rapidamente, cá estamos de volta e com saudades vossas, pelo que vos apresentamos o novo calendário, que esperamos vá de encontro às vossas expectativas, pois é para vós que trabalhamos.

Por Fátima Pereira

> Como sempre, vamos dar início às nossas visitas em Setembro, e terminar em Junho de 2026.

O calendário agora apresentado poderá sofrer alterações, alheias ao Grupo Desportivo, e, como habitualmente, segue sem dias predefinidos.

Todas as nossas visitas serão acompanhadas pelo professor Miguel Soromenho.

As inscrições são limitadas, tanto nos números mínimo e máximo de participantes, e não poderão ser feitas senão após a publicação detalhada da visita na revista ou no nosso site, não sendo possível fazer pré-inscrições.

Contudo, se não é sócio, mas é co-

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

Consulte o regulamento das Visitas Guiadas, disponível na nossa página em https://www.gdbpi.pt/attachs/7030_1656779535.pdf



Setembro

Aldeias de Xisto – Lousã



Outubro

Hospital dos Capuchos – Lisboa



Novembro

MACAM – o Museu de Arte Contemporânea Armando Martins – Lisboa



Dezembro

Mostra de doçaria de Alcáçovas



Janeiro

Valora – Carregado



Fevereiro

Auto Europa – Palmela



Março

Museu da Música – Mafra



Abril

Renova – Torres Novas



Maio

Alqueva – Passeio de barco



Junho

Gerês



Aldeias de xisto – Lousã



A visita às aldeias de xisto tem sem dúvida um interesse natural, humano e cultural da serra da Lousã.

Por Fátima Pereira

> É por todos estes motivos e mais alguns que vos propomos fazer o percurso de várias aldeias, em viatura todo-o-terreno, para que possamos desfrutar da beleza da serra, dos bosques, onde podemos admirar os soutos centenários, as coníferas, os miradouros que nos proporcionam uma paisagem de cortar a respiração, há também a boa gastronomia, e muitas coisas mais.



Realização: 19, 20 e 21 de Setembro
Inscrição até: 11 de Setembro
Ponto de encontro: Sete-Rios, junto à entrada do Jardim Zoológico
Hora: 17,00h
Valor: 395 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 365 euros
Suplemento de quarto individual: 75 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Inscrição inclui: passeio de jipe, alojamento, autocarro, 1 almoço, 2 jantares, seguro e acompanhamento por guia da Trans-Serrano
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) 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/attachs/7030_1656779535.pdf
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 e Trans-Serrano



Hospital dos Capuchos



Fundado em 1570, o edifício do antigo convento de Santo António dos Capuchos mantém-se ainda hoje funcional, agora como uma das mais importantes unidades de saúde de Lisboa, o Hospital dos Capuchos.

Por Fátima Pereira

> Tal como em São José, muitos testemunhos dessas épocas passadas persistem teimosamente entre as enfermarias, as urgências, as salas de operações e de recobro; e por isso, no meio da azáfama, passam quase despercebidos. Mas não são apenas estes vestígios artísticos que nos propomos descobrir.

Nos Capuchos funciona também um curioso Museu da Saúde, com colecções que remetem para a história da Tuberculose, Urologia, Psicologia, Medicamento e Malária, e ainda um Museu da Dermatologia, com um acervo invulgar de modelos de cera que ilustram as patologias mais comuns neste tipo de doenças – e já lhe chamaram, por isso, um «mu-seu de arrepiar a pele».

Realização: 18 de Outubro
Inscrição até: 13 de Outubro
Ponto de encontro: no portão de entrada do Hospital dos Capuchos
Hora: 10.00h
Valor: 14,00 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 12,50 euros
Inscrição inclui: visita ao hospital, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são limitadas. Consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso site em https://www.gdbpi.pt/attachs/7030_1656779535.pdf

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

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



MACAM – Museu de Arte Contemporânea Armando Martins



Antigo palácio dos condes da Ribeira, situado numa zona fidalga da cidade, depois Liceu Feminino da Rainha D. Amélia, é agora...

Por Fátima Pereira

> Uma casa aristocrática e uma colecção de arte moderna encontram-se na Junqueira. Não é um casamento de conveniência: é uma relação de amor entre um empresário e promotor imobiliário e um espaço centenário convertido em hotel de luxo, mas com ambições culturais.

Antigo palácio dos condes da Ribeira, situado numa zona fidalga da cidade, depois Liceu Feminino da Rainha D. Amélia, propôs-se um desafio inédito, articulando no mesmo edifício, cuidadosamente reabilitado, um acervo do que do melhor se produziu na arte portuguesa ao longo do último século, e que Armando Martins veio a reunir, com paciência, durante a sua vida.

Venha conhecer connosco este insólito conjunto: um hotel-palácio com um museu ou um museu com um hotel-palácio? <



Realização: 15 de Novembro
Inscrição até: 10 de Novembro
Ponto de encontro: MACAM – Rua da Junqueira – Lisboa
Hora: 10.00h
Valor: 14,00 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 12,50 euros
Inscrição inclui: entrada no museu, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são

limitadas. Consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso site em https://www.gdbpi.pt/attachs/7030_1656779535.pdf

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

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



Grande rota das montanhas mágicas

Venha connosco viver quilómetros de aventura. Supere-se! Atreva-se! Seja pelo desafio seja pelo simples prazer de caminhar.

Por Direcção Regional Norte



> O Grupo Desportivo BPI vem propor um novo desafio aos sócios, familiares e amigos que gostam de caminhadas de longo curso. São 275 km distribuídos por 14 etapas*, cheios de natureza pura, história e cultura.

A grande rota das montanhas mágicas tem como principais atractivos a natureza, as paisagens, a biodiversidade, a geodiversidade, os vales, os rios e as montanhas.

É um percurso pedestre circular que abranja 4 Zonas Especiais de Conservação da Rede Natura 2000, com início e termo em Arouca.

Pelo caminho, vamos passar por Santo Adrião, Castelo de Paiva, Cinfães, Gralheira, Castro Daire, S. Macário, Fraguinha, Manhouce, Paraduça, Sever do Vouga, Felgueira e Merujal.

«Seja pelo desafio ou pelo simples prazer de caminhar ao ritmo da vida na montanha, explorando novos trilhos, paisagens, culturas e lugares, ou cultivando o convívio e a amizade, aventure-se na Grande Rota das Montanhas Mágicas.»

* O número de etapas pode ser alterado, se o grupo superar os percursos predefinidos.

Supere-se! Atreva-se!

Para mais informação contacte a Secretaria Norte do Grupo Desportivo.



Etapas	Data	Percursos	Km
01	27-09-2025	Arouca – Sto. Adrião	15
02	11-10-2025	Sto. Adrião – Castelo de Paiva	25
03	25-10-2025	Castelo de Paiva – CPDFN	10
04	08-11-2025	CPDFN – Cinfães	22
05	22-11-2025	Cinfães – Gralheira	25
06	06-12-2025	Gralheira – Castro Daire	30
07	03-01-2026	Castro Daire – São Macário	20
08	17-01-2026	São Macário – Fraguinha	16
09	31-01-2026	Fraguinha – Manhouce	10
10	14-02-2026	Manhouce – Paraduça	14
11	28-02-2026	Paraduça – Sever do Vouga	26
12	14-03-2026	Sever do Vouga – Felgueira	28
13	28-03-2026	Felgueira – Merujal	13
14	11-04-2026	Merujal – Arouca	23

Cursos de Pintura – Calendário anual – 2025-2026



Vão decorrer de 1 de Julho e até 26 de Setembro as inscrições para os cursos de pintura, época de 2025/2026. Os interessados poderão consultar o regulamento na nossa página.



> Em Lisboa:

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

Por Sandra Nascimento

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

Workshop Magia de reciclagem

Não precisa de ter experiência, só vontade de criar. Transforme materiais esquecidos, em mias feitos à mão.

Por Pedro Cunha

> Transforme materiais esquecidos em gatinhos cheios de personalidade!

Uma oficina divertida para dar vida nova a pedaços de madeira, pregos e muita criatividade.

Não precisa de ter experiência – só vontade de criar e de se apaixonar pelos nossos mias feitos à mão.



Realização: 22 de Novembro
Inscrição até: 18 de Novembro
Ponto de encontro: Rua do Almirante Barroso, 32-6.º piso (ao Largo de D. Estefânia) – Lisboa

Hora: das 14.00h às 18.00h

Valor: 50 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 45 euros

Inscrição inclui: todo o material necessário à elaboração da peça
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

Recomendações: faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Mínimo de 4 e máximo de 10 participantes. Em caso de desistência após a data-limite de inscrição, será cobrado 50% do valor referente ao workshop.

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

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Pedro Cunha



Tela em três dimensões



Junte-se a nós na
Almirante Barroso

Por Sandra Nascimento

> O Grupo Desportivo convida-o a passar mais um sábado divertido no meio dos pincéis e das tintas, com o objectivo de criar uma tela.



Realização: 6 de Dezembro
Inscrição até: 1 de Dezembro
Ponto de encontro: Rua do Almirante Barroso, 32-6.º piso (ao Largo de D. Estefânia) – Lisboa
Hora: das 10.00h às 13.00h e das 14.00h às 17.00h
Valor: 55 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 40 euros
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.
 Mínimo de 5 e máximo de 10 participantes. Em caso de desistência após a data-limite de inscrição, será cobrado 50% do valor referente ao workshop.
Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica é da responsabilidade de: Alda Judite (Formadora)



Workshop de Cozinha Italiana



Clássicos de Itália.
 Junte-se a nós para um *workshop* dedicado à rica e autêntica culinária italiana.

Por Pedro Ribeiro

> Aprenda a preparar pratos clássicos que irão encantar os seus sentidos e descubra os segredos por trás dos sabores que fazem da cozinha italiana uma das mais amadas do mundo.



Programa

- Rolinhos de *mozzarella* e *bacon* crocante
- *Focaccia* de tomate seco, azeitonas e alecrim
- *Carpaccio* de novilho com rúcula
- Bife à milanesa com parmesão
- *Ossobuco* à italiana

Inscrição

Realização: 27 de Setembro
Inscrição até: 19 de Setembro
Ponto de encontro: Rua dos Navegantes, n.º 19, 1200-729 Lisboa
Hora: das 10h às 14h
Valor: 55 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 44 euros
Inscrição inclui: o curso conforme descrito
Inscrição não inclui: despesas pessoais
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.
Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica é da responsabilidade de: *chêf* Pedro Sommer





Domine a arte culinária. O curso-bandeira do Sommer Cook, que abrange o essencial da cozinha, é ideal para todos os níveis.

Por Pedro Ribeiro

Curso Prático de Cozinha

> O curso-bandeira do Sommer Cook, que abrange o essencial da cozinha, é ideal para todos os níveis, seja para quem já domina os tachos seja para aqueles que querem começar a dar os primeiros passos à sua volta.

Arregace as mangas e venha pôr a mão na massa enquanto aprende técnicas essenciais e avançadas para criar pratos consistentes.

Participe e desfrute cozinhar no dia-a-dia! <



Programa

- Técnicas de cortes de legumes
- Pontos de cozedura de legumes
- Confeção de sopas
- Técnicas de cortes e confeção de aves, vaca e porco
- Técnicas de confeção de bacalhau
- Técnicas de corte, arranjo, limpeza e confeção de peixe
- Preparo, arranjo e confeção de marisco
- Confeção de petiscos

1 de Outubro: apresentação, sopas e cortes

- Dicas e informações para antes de começar a cozinhar
- Cortes de legumes e batata
- Creme de cogumelos com queijo de cabra
- Creme de alho francês com morangos salteados
- Sopa de tomate com ovos escalfados
- Caldo-verde com chouriço

8 de Outubro: carnes de aves, porco e vaca

- Apresentação dos cortes de aves, porco e vaca
- Desossar frango + frango assado com especiarias
- Lombinho de porco ibérico com molho de mostarda e mel
- Bifinhos saltimboca com manjerição
- Rolo de carne com nozes e ervas
- Carne guisada com uvas e alecrim

15 de Outubro: bacalhau

- Cortes, cuidados, preparações e confeções de bacalhau
- Canja de bacalhau com ovos de codorniz
- Pataniscas de bacalhau
- Bacalhau à brás
- Bacalhau à gomes de sá
- Salada de grão com bacalhau

22 de Outubro: peixes e marisco

- Tipologias, escolha, cuidados e cortes de peixes e marisco
- Pargo amanhado + peixe ao sal
- Tamboril amanhado + arroz tamboril
- Cortes e confeções de salmão
- Ameijoas à bulhão pato
- Mexilhões com tomate
- Abertura de ostras

29 de Outubro: petiscos

- Peixinhos da horta com maionese de coentros
- Ovos rotos com cogumelos, presunto e parmesão
- Pica-pau com pickles
- Ovos-verdes
- Banana salteada com queijo de cabra, nozes e vinho do Porto
- Croquetes de alheira com chutney de maçã-reineta

Apoios

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

Monte da Ravasqueira – Oferta de voucher de vinho

Riberalves – Oferta de avental

ICEL – Oferta de faca

Vitacress – Oferta de cabaz de produtos

Silvex – Oferta de produtos consumíveis

True Meat – Oferta de carne

Arroz Bom Sucesso – Oferta de arroz

LeYa – Oferta de desconto de 30% em livros LeYa

Inscrição

Realização: 1 a 29 de Outubro

Inscrição até: 25 de Setembro

Ponto de encontro: Rua dos Navegantes, n.º19, 1200-729 Lisboa

Hora: das 19h às 22h

Valor: 240 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 192 euros

Inscrição inclui: o curso conforme descrito e os apoios

Inscrição não inclui: despesas pessoais

O pagamento poderá ser efectuado em até: 3 prestações com início na data 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_1646657148.pdf

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

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



Workshop de Cozinha Indiana



Sabores exóticos e aromáticos. Explore a riqueza e a diversidade da culinária indiana neste *workshop*.

Por Pedro Ribeiro

> Aprenda a preparar pratos tradicionais como o caril, a *tikka masala* e o pão *naan*, utilizando especiarias do tempo dos descobrimentos. Venha experimentar os sabores intensos e aromáticos que tornam a cozinha indiana uma das mais autênticas do mundo, numa experiência culinária vibrante e multicultural.

Programa

- Pão *naan*
- Caril de grão com *lemon grass*
- *Tikka masala*
- Frango *tandoori*
- Arroz aromático com cardamomo e cravinho

Inscrição

Realização: 18 de Outubro

Inscrição até: 10 de Outubro

Ponto de encontro: Rua dos Navegantes, n.º 19, 1200-729 Lisboa

Hora: das 10h às 14h

Valor: 55 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 44 euros



Inscrição inclui: o curso conforme descrito

Inscrição não inclui: despesas pessoais

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

Ficha de inscrição

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

Para mais informação

contacte: o Grupo Desportivo

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



Workshop Tapas Espanholas



Pequenas iguarias de Espanha. Junte-se ao nosso Workshop Tapas Espanholas e aprenda a criar uma variedade de tapas autênticas e saborosas.

Por Pedro Ribeiro

> Desde a famosa tortilha à espanhola até *patatas bravas* e *calamares* – este *workshop* a preparar pequenas iguarias que o irão transportar directamente para Espanha.

Programa

- Tortilha à espanhola com chouriço
- Ovos rotos com presunto
- Gaspacho andaluz com ovo cozido ralado
- Polvo à galega com *paprika* fumada
- Calamares com maionese de alho
- *Patatas bravas*

Inscrição

Realização: 5 de Novembro

Inscrição até: 30 de Outubro

Ponto de encontro: Rua dos Navegantes, n.º 19, 1200-729 Lisboa

Hora: das 19h às 22.30h

Valor: 55 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 44 euros



Inscrição inclui: o curso conforme descrito

Inscrição não inclui: despesas pessoais

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

Ficha de inscrição

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

Para mais informação

contacte: o Grupo Desportivo

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



Curso de Cozinha Portuguesa



Sabores autênticos e tradicionais. Descubra a riqueza e a diversidade da gastronomia portuguesa neste curso dedicado ao receituário de Portugal.

Por Pedro Ribeiro

> Ideal para amantes da culinária e para quem quer conhecer mais sobre a cultura gastronómica do País, este curso abrange os icónicos pratos de conforto de tacho e de forno da nossa pátria.

Aprenda as técnicas essenciais e os segredos por detrás dos sabores autênticos da cozinha portuguesa, e surpreenda a sua família e os seus amigos com refeições memoráveis.

Participe e mergulhe no mundo da cozinha portuguesa, valorizando os ingredientes locais e as tradições culinárias! <



Programa

12 de Novembro

- Creme de castanhas e cogumelos
- Bacalhau com natas verdadeiro
- Arroz de pato com laranja
- Bife à portuguesa
- Cataplana do mar com camarão

19 de Novembro

- Bola de enchidos
- *Strudell* de bacalhau e espinafres
- Favinhas com entrecosto e chouriço
- Lombo recheado com ameixas e frutos secos
- Feijoada à portuguesa

26 de Novembro

- Creme de abóbora com amêndoas torradas
- Moelinhas com tomate e alecrim
- Bochechas de porco com alecrim e vinho do Porto
- Empada de perdiz
- Carne de porco à portuguesa

Apoios

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

Monte da Ravasqueira – Oferta de *voucher* de vinho

Riberalves – Oferta de avental

ICEL – Oferta de faca

Vitacress – Oferta de cabaz de produtos

Silvex – Oferta de produtos consumíveis

True Meat – Oferta de carne

Arroz Bom Sucesso – Oferta de arroz

LeYa – Oferta de desconto de 30% em livros LeYa

Inscrição

Realização: 12 a 26 de Novembro

Inscrição até: 5 de Novembro

Ponto de encontro: Rua dos Navegantes, n.º19, 1200-729 Lisboa

Hora: das 19h às 22h

Valor: 150 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 120 euros

Inscrição inclui: o curso conforme descrito e os apoios

Inscrição não inclui: despesas pessoais

O pagamento poderá ser efectuado em até: 3 prestações com início na data 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_1646657148.pdf

Para mais informação

contacte: o Grupo Desportivo

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





Por Pilar Batoréu

Em Cartaz

Teatro da Trindade

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

Informações sobre descontos e reservas:

E-mail: bilheteira.trindade@inatel.pt;
telefone: 21 342 00 00



Sala Cármen Dolores

Alice no País das Maravilhas

De 8 de Setembro a 28 de Dezembro

De quarta-feira a sábado às 21.00h.

Ao domingo às 16.30h.

M/12

Alice no País das Maravilhas é uma obra literária intemporal que nos convida, no decorrer de uma insana viagem entre a realidade e a imaginação, a debater a razão da nossa existência; o que verdadeiramente somos e, sobretudo, quem somos; Alice é o resultado das nossas dúvidas, sem idade e sem género.

Uma versão musical, frenética e alucinante que seduz o público a mergulhar no fantástico imaginário de Lewis Carroll.

Tradução e adaptação: Maria João da Rocha Afonso

Encenação: Marco Medeiros

Música e direcção musical: Artur Guimarães

Direcção vocal e assistência à direcção musical: Carlos Meireles

Intérpretes: Alexandre Carvalho, Diogo Mesquita, FF, JP Costa, Mariana Lencastre, Rita Tristão da Silva, Romeu Vala, Ruben Madureira, Sissi Martins e Soraia Tavares

Produção: Teatro da Trindade / Inatel

Sala Estúdio

Julietta e Romeu

De 11 de Setembro a 26 de Outubro

De quarta-feira a domingo às 19.00h.

M/14

Julietta e Romeu – uma peça para um par de desditos amantes, de Ricardo Correia, é o texto vencedor da 7.ª edição do Prémio Miguel Roverso – Novos Textos Teatrais.

Esta é a história de dois jovens que se apaixonam num grupo de teatro. Ele é Romeu, filho de migrantes; ela, Julieta, filha de um político xenófobo. À medida que ensaiam Romeu e Julieta, a fronteira entre a ficção e a realidade dilui-se, e as suas vidas entrelaçam-se com a tragédia que interpretam.

De: Ricardo Correia

Encenação: Flávio Gil

Interpretes: Inês Pires Tavares e Ivo Arroja

Cenografia: Henrique Pimentel

Co-produção: Teatro da Trindade / Inatel / RTP



Teatro Aberto

Descontos para jovens e seniores.

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



Sala Azul

O Senhor Paul

Estreia em Setembro

Quarta e quinta-feira às 19.00h;

Sexta-feira e sábado às 21.30h;

Domingo às 16.00h

O senhor Paul é um homem invulgar: não sai de casa há largos anos, passa os seus dias sentado, numa letargia extrema, avesso a qualquer mudança ou movimentação. Um jovem, que herdou o imóvel onde o senhor Paul vive com a irmã, quer desalojá-los para montar ali um negócio lucrativo. Não contou, no entanto, com o imobilismo e a inteligência do senhor Paul, que conduz um combate feroz, com um desfecho inesperado.

Em O Senhor Paul, problematiza-se a imobilidade do *statu quo* assim como os avanços do chamado progresso com base

no exemplo das transformações da situação da habitação nas grandes cidades, a gentrificação, que se tornou, entretanto, um fenómeno à escala mundial.

De: Tankred Dorst

Tradução: Vera San Payo de Lemos

Encenação: Álvaro Correia

Cenário: André Guedes

Intérpretes: Carlos Malvarez, Íris Canhamero, José Pimentão, Lia Carvalho, Maria José Pascoal e Miguel Loureiro

Teatro Maria Matos

Informações e reservas: 21 362 16 48



À Primeira Vista

De 22 de Setembro a 9 de Dezembro

Segunda e terça-feira às 21.00h.

Preço único: 20 euros

M/14

Simultaneamente um poderoso monólogo e um *thriller* jurídico de cortar a respiração, À Primeira Vista (Prima Facie) é uma das mais reconhecidas peças dos últimos anos. Uma examinação incisiva sobre poder, consentimento e lei que arrecadou vários prémios e nomeações.

Teresa é uma brilhante jovem advogada. Proveniente de uma família humilde de classe trabalhadora, trilhou a sua ascensão por exclusividade do seu próprio mérito e trabalho, estabelecendo-se como uma dotada advogada de defesa. Defende, contrainterroga e ganha caso após caso consecutivamente. Um evento inesperado obriga-a a confrontar as linhas onde o poder patriarcal da lei, o ónus da prova e a moral divergem, num cruzamento onde a emoção e a experiência colidem com as regras do jogo.

Texto: Suzie Miller

Encenação: Tiago Guedes

Tradução: Ana Sampaio

Cenário: Catarina Amaro

Desenho de luz: Nuno Meira

Figurinos: Rita Alves

Intérprete: Margarida Vilanova

[ironMan]

Não apoiamos apenas atletas

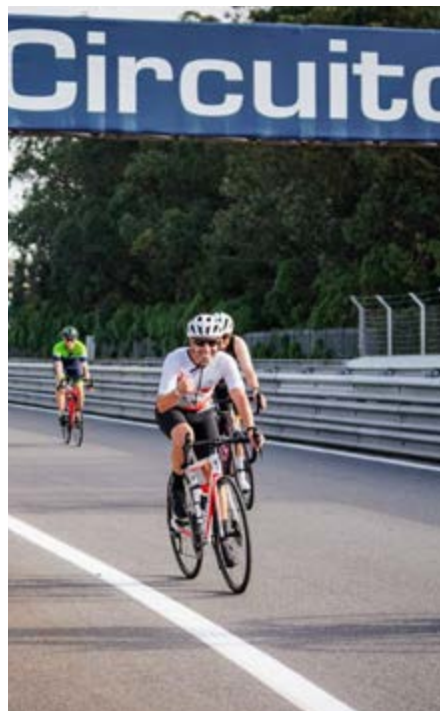


Também apoiamos superatletas. É chegada a hora de partilhar com todos aquilo que o Luís por aí anda a fazer.

Por Rui Duque

➤ Nos últimos anos temos seguido a fantástica prestação do colega Luís Sabino. Desta vez, resolvemos que era chegada a hora de partilhar com todos aquilo que o Luís por aí anda a fazer 😊... e nada melhor que partilhar algumas palavras na primeira pessoa:

«Em 2023, mergulhei na minha primeira prova IronMan 70.3: 1,9 km de natação, 90 km de ciclismo e 21 km de corrida – tudo em Cascais. A experiência foi tão marcante, que repeti no ano seguinte, e já estou confirmado para a edição de 2025. Com cerca de 3800 participantes e 95 nacionalidades represen-



tadas, esta é uma prova que ultrapassa barreiras... E – sim! – também pode ser feita em estafeta!

Sempre fui ligado ao desporto – surf, corrida, crossfit, kickboxing – mas foi o IronMan que me levou a testar verdadeiramente os limites. Com a próxima prova em 18/10/2025, os treinos tornaram-se biviários e sem desculpas. Às 5.30h, já estou a correr entre 10 km e 15 km, antes de preparar os filhotes para a escola e seguir para o trabalho. Ao fim do dia, é tempo de reforço muscular, pedaladas ou uns bons metros na piscina.

Ao fim-de-semana, treino completo: natação, bicicleta e corrida – tudo no mesmo dia para preparar o corpo para as transições. É duro, mas a adrenalina compensa tudo. Na edição passada, começámos a nadar às 7.15h na praia dos Pescadores, e dali foi “sempre a dar-lhe”: Guincho, cabo da Roca, Autódromo do Estoril, docas de Lisboa... e de volta a Cascais para a corrida final.

Na meta, espera-me sempre a família – o meu maior apoio. Depois de tantas horas de treino e sacrifício, o meu foco é terminar bem, sem lesões. Em 2023 fiz 6.00h; em 2024, 5.43h; e neste ano quero mais!

O meu conselho: sai da rotina, desafia-te e corre atrás dos teus sonhos. O IronMan não é apenas físico – é uma experiência transformadora. Obrigado ao Grupo Desportivo pelo apoio contínuo. Tudo ajuda quando se sonha alto!»

Forte abraço e bons treinos, Luís Sabino! <

[basquetebol]

Um ano difícil...

Terminou mais uma época desportiva para a nossa equipa de basquetebol que disputa a Liga Masters, e podemos dizer que foi uma época para esquecer...

Por Manuel Correia

> No dia 15 de Junho terminou mais uma época desportiva para a nossa equipa de basquetebol que disputa a Liga Masters. E podemos dizer que, em grande medida, foi uma época para esquecer...

Durante o ano, só em situações pontuais é que conseguimos demonstrar um bom nível exibicional e a regularidade necessária para conseguir alcançar as tão desejadas vitórias. Como consequência, acabámos com um saldo global de 5 vitórias e 9 derrotas e atingimos um – para nós, insatisfatório – 9.º lugar entre as 13 equipas que participaram no campeonato.

Este balanço foi resultado de vários factores, entre os quais o que mais pesou foi, sem dúvida, as lesões (mais frequentes e mais graves do que em anos anteriores) que afectaram muitos dos atletas.

A verdade é que, embora o nosso plantel seja constituído por 16 elemen-

tos, há um “núcleo duro” de 9/10 atletas que está quase sempre presente e com o qual sabemos que podemos efectivamente contar – e, desse núcleo, 3 jogadores acabaram a época de baixa, o que fez que comparecêssemos a vários jogos com a equipa descompensada e acabássemos por ter mais derrotas do que o habitual para a nossa equipa.

Outro factor relevante foi o baixo nível de compromisso demonstrado por alguns dos nossos elementos. Em momentos de falta de pessoal motivados por lesões como tivemos neste ano, os outros integrantes da equipa têm de dar o “passo em frente” e isso raramente se viu.

Vamos entrar agora em período estival e só é esperado o regresso da competição, pelo menos, em Outubro. Até lá iremos reflectir no que correu menos bem e tentar trabalhar para manter activa esta nossa equipa pelo 15.º ano consecutivo. <



[ciclismo]

7.ª Superclássica Primavera Coxe

Foi o melhor evento de ciclismo de que me lembro, desde o trajecto até à organização. Nos últimos anos, a bicicleta tem sido a minha parceira de viagens para conhecer novos locais.

Por Jorge Silva



> Não tenho participado em eventos nos últimos tempos, faço eu os meus próprios trajectos e aí vou eu, mas este evento chamou-me a atenção, passava por sítios aonde ainda não tinha ido, um percurso de média/longa distância pensado para bicicleta de estrada, *gravel* ou *ciclocross*, por caminhos e estradas pitorescas, com propósito de descobrir novos caminhos, conhecer a história e o património, muitas vezes esquecidas e com os mais variados tipos de pisos, com vários sectores de terra batida e de paralelo, à semelhança das melhores clássicas de Primavera, e não muito longos.

Passamos por sítios emblemáticos: Palácio da Vista Alegre e toda a zona envolvente totalmente recuperada, Pateira de Fermentelos, entre outros locais. Superou as minhas expectativas, e é sem dúvida evento a repetir nos próximos anos.

O almoço solidário foi preparado pelos Bombeiros Voluntários de Ílhavo, que serviram o já tradicional leitão à Bairrada e espumante, mas não me posso esquecer das zonas de abastecimento, como na Adega Luís Pato, e estação de Sernada do Vouga.

Devo sem dúvida agradecer ao Grupo Desportivo, por me ter patrocinado a ida ao evento.



[padel]

Open da Flor de Laranjeira



Mais um Open da Flor de Laranjeira com muita adesão, muito convívio e acima de tudo muita competição em campo. Mais um torneio com muito nível e com excelente convívio.

Por Luís Remédio

> Foi com muito prazer que Maria e Carlos nos receberam no seu Clube Padel de Benfica, com um beberete fantástico, onde havia umas bifanas de fazer inveja às de Vendas Novas.

Com a natureza a assistir e com excelente tempo para a prática da modalidade, realizou-se mais um Open com muitos bons toques de bola, que por vezes até parecia que Paquito Navarro também se tinha inscrito neste torneio.

Mas vamos a resultados para ver quem foram os paquitos-navarros desta edição.



Categoria de Masculinos

Tivemos uma fase de grupos e as melhores duas duplas de cada grupo foram para as meias-finais do torneio. A luta foi até ao último ponto, mas para a final infelizmente havia apenas dois lugares. Já na final, o encontro acabou sendo decidido a *tie-break*: as duplas apresentavam já algum cansaço, mas ainda assim nenhuma delas atirou a toalha ao chão. No final, a sorte sorriu à dupla Rui Canhão/José Gomes.

Categoria de Femininos

Tivemos apenas duas duplas e como tal jogaram dois sets, sendo que a dupla Clara Domingos/Ana Catarina Silva, mais uma vez, mostrou o quanto está em excelente forma, ganhando esta categoria sem espinhas.

Categoria de Mistos

Na fase de grupos os encontros foram muitas vezes desequilibrados, mas já nas meias-finais houve alguma luta pelos lugares na final. Por fim, a dupla Clara Domingos/Luís Mergulhão sagrou-se campeã de mistos.

Resumidamente foi um torneio com bons momentos de padel, muito convívio e com um excelente beberete... diria mesmo: – É de repetir.



[pesca]

Pesca Desportiva de Rio



Primeiro convívio de bancários em pesca de duplas

Por José Duarte

> A época de pesca desportiva dos bancários tem vindo ao longo dos anos a empobrecer. O desaparecimento do Peixe de Prata, do Sargo de Prata e do Grande Prémio BPI, fruto de orçamentos mais limitados e de problemas de organização, levaram a que pouco mais reste do que os campeonatos interbancários.

Em boa hora, o CA TEAM, secção de pesca da Caixa Agrícola, tomou a iniciativa de organizar uma prova em moldes inéditos entre os bancários, e assim nasceu o 1.º Convívio de Duplas. A prova teve lugar na Barragem da Oleirita, em Arraiolos e contou com a adesão de pescadores de CA, BPI, Santander, CGD, Millennium BCP e Novo Banco.

O local escolhido reúne excelentes condições para a prática da pesca e apresenta uma grande densidade de peixe, principalmente carpas e pimpões, de bom tamanho e grande vigor e combatividade.

Muito peixe capturado, embora o dia não estivesse dos mais fáceis, e em muitas situações o peixe levou a melhor. A vitória sorriu à dupla do Novo Banco, composta por Alberto Costa e Benevenuto Rei, logo



seguidos pela dupla do BPI – Fernando Custódio e Rui Custódio –, com a dupla da CA Team e ficar em terceiro lugar.

Toda a gente aplaudiu a iniciativa e saiu satisfeita com um excelente dia de pesca. Ficou a ideia de se repetir no próximo ano, com os mesmos organizadores ou com a colaboração de outro Grupo Desportivo.

O dia terminou com um almoço-convívio num restaurante da terra, onde se comeu, bebeu e conversou sobre as peripécias de mais um dia bem passado, entre amigos e num ambiente fantástico.

Cá ficamos à espera da próxima.



Alugue por 7 noites e pague só 6

GRUPO DESPORTIVO



BPI

Grupo  CaixaBank

De 26 de Abril
a 31 de Maio
e de
20 de Setembro
a 4 de Outubro

Apartamentos disponíveis
de 1 de Abril a 31 de Outubro

www.gdbpi.pt

[pesca]

Actividade da pesca no Norte

Campeonatos Internos Regionais do Norte de Pesca Desportiva de Mar e Rio.

Por Mário Santos



> Porque não há futuro sem memória do passado, lembramos, através de algumas fotos em anexo, alguns colegas já desaparecidos – o último dos quais o José Freitas Fonseca (Zequinha), falecido no início do ano, cujas histórias vividas no passado nos acompanham sempre nas nossas jornadas de pesca.

A secção de pesca do Grupo Desportivo já está em acção desde 1968, e, apesar da idade, na grande maioria os atletas continuam motivados para praticar esta excelente actividade desportiva e representar condignamente o Grupo Desportivo.

Faça sol ou faça chuva e com enorme sacrifício lá nos levantámos muitas vezes às 5h da manhã para mais uma jornada de pesca com espírito competitivo, e acima de tudo pelo convívio com os colegas e contacto com a natureza.

Interno de Mar

A época de 2025 iniciou-se com a primeira prova do campeonato interno de Mar, no dia 26 de Março em Vila-Chã. Com boas condições atmosféricas e um mar razoável, saiu algum peixe (não o desejável “peixe branco”). O Mário Santos foi primeiro com 2,060 kg de maragotas e serrões, seguido do Fernando Costa com 1,090kg e do David Oliveira com 0,640kg.

Na segunda prova marcada para Lavra (Pedras Brancas) as condições atmosféricas não eram famosas mas marcámos presença na expectativa de poder haver

condições mínimas para a pesca. Infelizmente as condições do mar também não ajudaram, pelo que não foi possível a realização da prova, ficando adiada para data posterior.

Na terceira prova em Angeiras Norte, embora as condições de tempo e de mar tivessem ajudado, saiu muito pouco peixe. O David Ventura levou a melhor com 1,340kg no primeiro lugar, seguido do Mário Santos em segundo com 0,780kg, e os restantes companheiros foram “brindados” com “grades”.

A quarta prova foi realizada na Póvoa de Varzim com boas condições para a pesca desportiva. Destacou-se o Mário Santos no primeiro lugar com 1,720kg, e nos segundo e terceiro lugares respectivamente o Fernando Costa e o David Oliveira com pesagens muito idênticas com 0,950kg e 0,920kg.

O campeonato é liderado por Mário Santos com 35 pt, seguido do Fernando Costa com 28 pt e do David Ventura com 27 pt.

Interno de Rio

No campeonato Interno de Rio realizaram-se apenas 2 provas, ambas em Ílhavo na pista da Quinta da Boavista. A grande maioria dos pescadores gosta de pescar nesta pista pelas boas condições que tem para a pesca desportiva de rio, nas suas várias modalidades, à francesa, à inglesa e ao feeder, e também pelas probabilidades de boas capturas de carpas e pimpões, tanto em tamanho como em quantidade.

Na primeira prova, realizada em 4 de Junho, foi vencedor o Vítor Barreto com 20,090kg, seguido do Fernando Costa com 15,650kg e do David Oliveira com 10,130kg.

Na segunda prova realizada em 18 de Junho, foi novamente vencedor o Vítor Barreto com 26,870kg, seguido do David Oliveira com 15,650kg e do Mário Santos com 14,180kg.

O campeonato é liderado por Vítor Barreto com 18 pt, seguido do Fernando Costa e do David Oliveira com 17 pt.

Colega, inscreve-te, vem praticar pesca desportiva pelo Grupo Desportivo.

Crónica do Torneio de Ténis da Primavera

Paulo Pinto sagrou-se vencedor desta edição, com uma exibição dominante ao longo de todo o torneio. A entrega dos prémios foi um momento de celebração, reconhecendo o esforço e a dedicação de todos os participantes.

Por António Rocha

➤ Nos dias 23, 24 e 25 de Maio, o Complexo Municipal de Ténis da Maia foi novamente o palco de mais um torneio de ténis do Grupo Desportivo. O tempo colaborou, com temperaturas amenas e sem chuva, e os atletas brindaram-nos com jogos intensos, mas sempre envolvidos no verdadeiro espírito de convívio e diversão que norteia estes encontros. Desde o primeiro serviço, na sexta-feira, até ao último ponto, no domingo, reinou o *fair-play* e a boa-disposição.

O ambiente foi marcado por uma energia contagiante, com jogos disputados ponto a ponto e uma assistência entusiasta que não poupou aplausos aos momentos de maior emoção. A organização esteve irrepreensível, garantindo que cada encontro decorresse com pontualidade e profissionalismo, elevando o padrão do evento a um nível digno de destaque no calendário desportivo local.

O torneio não só destacou talentos emergentes como também reforçou os laços entre os membros da comunidade

desportiva. As finais, disputadas no dia 25, foram especialmente emocionantes, com desempenhos que demonstraram técnica apurada e espírito desportivo exemplar.

Paulo Pinto sagrou-se vencedor desta edição, com uma exibição dominante ao longo de todo o torneio.

A entrega dos prémios foi um momento de celebração, reconhecendo o esforço e a dedicação de todos os participantes.

Este evento reafirmou o compromisso do Grupo Desportivo do BPI em colaboração com o Complexo Municipal de Ténis da Maia na promoção do ténis e no fortalecimento do espírito de equipa, deixando uma marca positiva que perdurará até às próximas edições.

Um agradecimento especial a todos os participantes, que com a sua presença e entusiasmo fizeram deste torneio um sucesso. Ficamos já com os olhos postos na próxima edição, prevista para Outubro ou Novembro.

Até lá, que o espírito desportivo continue bem vivo entre todos nós!



[ténis / tiro]

Participação do Grupo Desportivo no Torneio do SBN

De salientar o excelente desempenho dos atletas do Grupo Desportivo, mas o destaque vai para o Fernando Almeida e o António Rocha, que se sagraram campeões regionais nos respectivos escalões.

Por Direção Regional Norte

> O Sindicato dos Bancários do Norte (SBN) organizou, no passado mês de Maio, mais um entusiasmante Torneio Interbancário de Ténis Regional, que decorreu no prestigiado Complexo de Ténis da Maia. O evento contou com a participação de variadíssimos atletas, que demonstraram grande espírito desportivo e paixão pela modalidade.

O Grupo Desportivo do BPI esteve representado por três atletas, sendo o Fernando Almeida no escalão até 64 anos, e o Adalberto Ribeiro e o António Rocha no escalão de mais de 65 anos.

É de salientar o excelente desempenho dos participantes do Grupo Desportivo do BPI, mas o destaque, como é óbvio, vai para o Fernando Almeida e o António Rocha, que se sagraram campeões regionais nos respectivos escalões.



Ao longo de dois domingos de Maio, os campos da Maia receberam jogos disputados com elevado nível técnico e *fair-play*, proporcionando momentos de emoção e convivência entre os participantes. O torneio incluiu diferentes escalões, promovendo a integração e o desporto entre gerações.

Campeão Nacional de equipas de Compak Sporting

O Grupo Desportivo esteve representado pelos atletas Joaquim Luís, Joaquim Tavares e João Apolinário.

Por António Costa

> O Grupo Desportivo BPI sagrou-se campeão nacional por equipas em Compak Sporting em 2025. Esta prova realizou-se em Matosinhos no mês de Junho e contou com a presença de todos os clubes a nível nacional, tendo o Grupo Desportivo sido representado pelos atletas Joaquim Luís, Joaquim Tavares e João Apolinário.

Pelo título alcançado aqui deixamos o

nosso muito obrigado, e os parabéns a todos os atletas que nos representam e nomeadamente à equipa de Compak Sporting.

Para memória futura aqui fica a classificação:

- 1.º Grupo Desportivo BPI
- 2.º Clube de Tiro Vale das Pedras
- 3.º Clube de Caçadores de Matosinhos

A nível individual destacamos ainda:

Sandra Tavares – campeã nacional
João Apolinário – campeão nacional de 2.as categorias

José Confraria – vice-campeão de Veteranos

Também não esquecemos os restantes participantes do nosso Grupo Desportivo presentes nesta prova e a todos aqueles que habitualmente nos acompanham.

Somos todos campeões! Campeões! Campeões!



Classificações e resultados do ténis de mesa



Actividade dos atletas do Grupo Desportivo, entre 1 de Abril e 30 de Junho

Por Carlos Galvão

> Campeonatos Distritais de Equipas ATML

1.ª Divisão M: 23.ª Jornada – 2 de Abril: CTM Lx vs. BHFC/Grupo Desportivo BPI C V 4-1; 24.ª Jornada – 10 de Abril: BHFC/Grupo Desportivo BPI C vs. Acad. Est. Cacém A D 0-4; 25.ª Jornada – 7 de Maio: CCD Siemens A vs. BHFC/Grupo Desportivo BPI C V 4-1; 26.ª Jornada – 15 de Maio: BHFC/Grupo Desportivo BPI C vs. CLC C V 4-1

Classificação: 5.º BHFC/Grupo Desportivo BPI C

2.ª Divisão M: 17.ª Jornada – 1 de Abril: Grupo Desportivo BPI A vs. BS João A D 4-1; 18.ª Jornada – 10 de Abril: CCS Siemens B vs. Grupo Desportivo BPI A V 4-1; 19.ª Jornada – 5 de Maio: CRP Campolide vs. Grupo Desportivo BPI A D 4-2; 20.ª Jornada – 14 de Maio: Grupo Desportivo BPI A vs. ADL Torre A V 4-0; 21.ª Jornada – 21 de Maio: Grupo Desportivo BPI A vs. C Top Spin C E 3-3; 22.ª Jornada – 29 de Maio: AEFD TV vs. Grupo Desportivo BPI A E 3-3

Classificação: 4.º Grupo Desportivo BPI A

4.ª Divisão M: 17.ª Jornada – 3 de Abril: Grupo Desportivo BPI B/SCRS vs. AEFD TV B V 4-2; 18.ª Jornada – 10 de Abril: GE Os Económicos B vs. Grupo Desportivo BPI B/SCRS D 4-2

Classificação: 8.º Grupo Desportivo BPI B/SCRS

Divisão F: 10.ª Jornada – 5 de Abril: Grupo Desportivo BPI vs. GD Pirescoxe D 3-2



Classificação: 4.º Grupo Desportivo BPI

III Torneio Challenge RL FPTM do CRD Arrudense>

5 de Abril – 156 concorrentes

1.º Escalão M – 49 Atletas

17.º Sérgio Rampazzo

2.º Escalão M – 44 Atletas

3.º Nuno Marques

6.º Robson Sousa

3.º Escalão M – 49 Atletas

33.ºs Qi Xuan e Afonso Jesus

Escalão F – 14 Atletas

1.º Anastasiya Sazonenka e 9.º Kátia Teixeira

Por equipas (6)

3.º Grupo Desportivo BPI

I Torneio Challenge RL FPTM do SC Caldas

17 de Maio – 111 concorrentes

1.º Escalão M – 26 Atletas

13.º Sérgio Rampazzo e 15.º Shan Kai

2.º Escalão – 34 Atletas

1.º Robson Sousa e 16.º Nuno Marques

3.º Escalão M – 40 Atletas

7.º Qi Xuan

I Torneio Interno 2025 nas instalações do SC Rio Seco

24 de Maio – 25 concorrentes

Crónica neste Associativo

Circuito Challenge – Torneio Nacional Individual

28 de Junho – 136 concorrentes

1.º Escalão M – 45 Atletas

17.ºs Sérgio Rampazzo e Shan Kai

2.º Escalão M – 48 Atletas

17.º Nuno Marques

3.º Escalão M – 51 Atletas

33.º Afonso Jesus

Escalão F – 12 Atletas

9.º Kátia Teixeira



[ténis de mesa]

Crónica sobre o I Torneio Interno de Ténis de Mesa



O I Torneio Interno de Ténis de Mesa, organizado, em Maio, pelo Grupo Desportivo, no Pavilhão Desportivo do SC Rio Seco, em Lisboa, encerrou com a certeza de que agradou a todos e com o anúncio de novo torneio para Novembro.

Por Carlos Galvão

> Este torneio destinou-se principalmente a sócios e atletas do Grupo Desportivo, restantes colaboradores do Banco BPI, respectivos familiares e alguns convidados, e no seu rescaldo podemos dizer que foi um êxito.

Os objectivos principais deste evento compreendiam nomeadamente o fomento da modalidade a nível interno do Banco BPI, procurando a adesão de novos sócios e seus familiares à prática do ténis de mesa e o incremento da sã convivência entre todos.

A competição foi aguerrida, com uma final empolgante, mas com muita camaradagem e alegria. A seguir, o convívio com o menu elaborado pelos colaboradores do SC Rio Seco – feijoada à transmontana – permitiu uma excelente degustação que ficará na memória de todos os presentes e contribuiu para uma maior aproximação entre todos.

Durante o almoço, o Manuel Agostinho brindou-nos com música popular, do seu repertório de acordeão, o que muito valorizou o nosso convívio.



Referimos as classificações:

1.º Aliaksandr Sazonenka, 2.º Robson Sousa, 3.º Humberto Coelho, 4.º João Ferreira, 5.º Luís Alves, 6.º Miguel Leal, 7.º António Bicho, 8.º Pedro Freitas, 9.º Ricardo Duarte, 10.º Manuel Agostinho, 11.º Sérgio Rampazzo, 12.º Ali Sanver, 13.º Qi Xuan, 14.º Mário Silva, 15.º Carlos Teló, 16.º Emanuel Vieira, 17.º Wang, 18.º Marcelo Tanaka, 19.º Sérgio Ângelo, 20.º Paulo Santos, 21.º João Vaz, 22.º Ana Paula, 23.º Kátia Teixeira, 24.º José Cabrita e 25.º António Formigão.

Estiveram presentes: os dirigentes do SC Rio Seco, Eduarda Sede, Ana Carlos, Vanessa Moreira, Rui Marques e Rijo Pai, que nos ajudaram no serviço de bebidas e cafés; o nosso colega Rogério Dias, que nos ajudou na condução da prova, e vários familiares dos participantes citados.

Agradecemos a presença de todos os participantes e familiares, e a colaboração especial dos dirigentes do SC Rio Seco na confecção do menu, para além da preciosa ajuda do nosso Grupo Desportivo.

Na nossa intervenção, antes da entrega de lembranças e prémios que fizemos a título individual e em representação da direcção do Grupo Desportivo, salientámos a presença dos nossos sócios, dos nossos atletas e dos nossos convidados dos FC S. Pedro, GD Metro e GD Santander Totta.

Por fim encerramos o evento, com a certeza de que agradou a todos e com o anúncio de novo torneio para Novembro de 2025.

Retoma da actividade do ténis de mesa



Na época 2025-2026, na reunião e primeiro treino de 1 de Setembro de 2025, para a qual se solicita a presença de todos os interessados, saberemos quais as equipas que vamos inscrever nas competições.

Por Carlos Galvão

> Os sócios e familiares do Grupo Desportivo que tenham interesse nesta modalidade do ténis de mesa devem inscrever-se para a sua prática, junto da Secretaria do Grupo Desportivo em Lisboa ou com o Carlos Galvão, telemóvel 91 674 53 73.

A actividade decorrerá nas instalações e nas horas indicadas no programa e terá o custo de 20 euros para os sócios do Grupo Desportivo e seus familiares.

O pagamento será feito por débito em conta no dia do vencimento. Dois treinos por semana são os indicados, mas um treino por semana em dia a determinar é o mínimo exigido a todos os praticantes. No entanto, o custo de 20 euros será sempre exigido, quer vão quer não aos treinos.

Será criada uma academia de ténis de mesa dirigida aos sócios e familiares que queiram iniciar e ou aperfeiçoar as técnicas do ténis de mesa, com treino personalizado a ministrar pelo signatário, devidamente habilitado com cédula de treinador de desporto – ténis de mesa grau II, pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ). O treino personalizado obriga à presença do treinador e ou do orientador.

Na reunião e primeiro treino de 1 de Setembro de 2025, para a qual se solicita a presença de todos os interessados, saberemos quais as equipas que vamos inscrever nas competições do Circuito Challenge da FPTM e ou nas competições distritais.



Todos os atletas que aceitarem representar o Grupo Desportivo suportarão metade do custo de filiação, 21 euros para os torneios do Circuito Challenge da FPTM e 16 euros para as provas distritais da ATML.

O Grupo Desportivo suportará a outra metade dos custos de filiação e a inscrição individual e por equipas nas respectivas provas a disputar, seja da FPTM seja da ATML.

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

Programa

O horário da actividade e dos treinos será:

Nas instalações do Boa Hora FC, Rua Aliança Operária, 41 C 1300-044 Lisboa, à 2.ª e à 4.ª feira, das 20.30h às 22.30h; e nas instalações do SC Rio Seco, Rua Silva Porto, 22 1300-532 Lisboa, à 3.ª e à 5.ª feira, das 19.30h às 21.30h.



[viagens city breaks]

Viagens City Breaks

A complementar a proposta de viagens para 2025 o Grupo Desportivo propõe um conjunto de viagens *City Breaks*, que querem continuar a ocupar um lugar junto dos associados.

As viagens *City Breaks*, ou Escapadas, têm como base os preços mais baixos tanto da companhia aérea como do hotel, sendo os lugares limitados.

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: 530 euros
Suplemento de quarto individual: 160 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 91,03 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 em hotel***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 91,03 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: 410 euros
Suplemento de quarto individual: 140 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 66,69 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 66,69 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. – Rua da Tobis Portuguesa 4 Esc D - 1750-292 Lisboa
 Telefone +351 213 199 440
 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: 92,50 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 noutra tempo um dos principais núcleos comerciais do Norte europeu.

de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível: 92,50 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: 490 euros
Suplemento de quarto individual: 160 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 116,65 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 em hotel***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível: 116,65 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: 1330 euros
Suplemento de quarto individual: 180 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 256,37 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 256,37 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: 510 euros
Suplemento de quarto individual: 150 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 94,98 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 ***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 94,98 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. –
Rua da Tobis Portuguesa 4
Esc D - 1750-292 Lisboa
Telefone +351 213 199 440
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: 84,83 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 em hotel***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível, 84,83 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: 535 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: 79,45 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 em hotel***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 79,45 euros (valor à data de

edição e sujeito a alteração)

Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa

O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações

Recomendações: faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Não há voo directo TAP e os passageiros têm de se deslocar a Lisboa. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

[apartamentos]

Apartamentos

Cabanas de Tavira
– Pedras da Rainha

> **Localização:** Junto a Cabanas de Tavira, 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 31 de Maio e 20 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 26 de Abril a 31 de Maio, e de 20 de Setembro a 4 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 2025

ÉPOCAS E PREÇOS

Baixa	Páscoa	Média/Baixa	Média	Média/Alta	Alta
01/04 a 12/04, 04/10 a 31/10	12/04 a 26/04	26/04 a 31/05, 20/09 a 04/10	31/05 a 28/06, 06/09 a 20/09	28/06 a 05/07, 30/08 a 06/09	05/07 a 30/08
47 euros	88 euros	88 euros	94 euros	138 euros	185 euros

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.



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: 245 905 878 / 96 664 96 86

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 20% sobre o preço de balcão.



Castro Verde – Piçarras

Monte da Ameixa Country House

Telefone: 286 010 016 / 96 254 49 33

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.



Figueira de Castelo Rodrigo

Hospedaria do Convento

Telefone: 92 785 32 87

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.



Folhada

Marco de Canaveses Casa da Quintã

Telefone: 96 760 63 85

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



Lousã

Quintal de Além do Ribeiro

Telefone: 239 996 480 / 96 332 38 05

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.

[turismo rural]



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.



Ponte de Lima

Casa de Chandezil

Telefone: 91 839 16 48

Localização: a Casa de Chandezil está situada a cerca de 3km de Ponte de Lima, em Santa Comba.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão.



Santiago do Cacém

Monte Xisto Hotel Rural****

Telefone: 269 900 040 /
92 758 64 84

Localização: situada a cerca de 120 km de Lisboa, em vale das Éguas e a 10 minutos de 20 maravilhosas praias.

Condições: A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 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 *sítio*, ou directamente com o hotel.



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).



Peniche – Serra d'el Rei

Quinta do Juncal

Telefone: 91 594 43 25

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.



Santa Vitória – Alentejo

Agro-Turismo do Roxo

Telefone: 91 627 89 89 /
93 372 86 01

Localização: Herdade Corte Ripais, 7800-732 Santa Vitória

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre o preço de referência (*booking*).



Seia

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 15% sobre o preço de balcão.



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.

[turismo rural]



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 *suite*.



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 /

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: 93 438 47 44 / 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: 253 648 270 / 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: 96 540 54 32 / 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 para casa completa com 4 quartos.



Vilarinha, Bordeira

Monte da Vilarinha

Telefone: 282 973 218 / 91 619 21 19

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 Dom João IV, n.º 640
4000-299 Porto
Tel.: 22 607 43 00 /
91 320 99 95

Ext.: 8008040
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 Dom João IV, n.º 640
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 Dom João IV, n.º 640
10.00h-19.00h

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

Ensaios do Orfeão À quinta-feira às 18.00h

ATLETISMO

Rui Duque
tel.: 933255924
rui.carlos.duque@bancobpi.pt

Pedro Figueiredo
tel.: 939702305
pedro.miguel.figueiredo@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-correia@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.: 21 710 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

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

CICLOTURISMO/BTT

Luís 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.barnabe@gmail.com

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

CURSOS DE FORMAÇÃO

Sandra Nascimento
sandra.reis.nascimento@bancobpi.pt

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

José 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

Rui Duque
tel.: 933255924
rui.carlos.duque@bancobpi.pt

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

ESQUI E SNOWBOARD

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

EXPOSIÇÕES

Sandra Nascimento
sandra.reis.nascimento@bancobpi.pt
Fernando Ferreira
tel.: 96 241 81 80
fsferreira1941@gmail.com

FOTOGRAFIA

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

FOTOGRAFIA SUBAQUÁTICA

Pedro Ribeiro
tel.: 96 401 4 27
pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

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

FUTEBOL

Paulo Quaresma
tel.: 93 425 34 87
mellemcamp@hotmail.com

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

Jorge Sousa
tel.: 91 747 71 44
jorgefsousa@live.com

GOLFE

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

JOGOS DE SALÃO

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

Pedro Ribeiro
tel.: 96 401 41 27
pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

Octávio Coreta
tel.: 21 723 42 13
octavio.miguel.coreta@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
mellemcamp@hotmail.com

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

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

MERGULHO

Pedro Ribeiro
tel.: 96 401 41 27
pedro.miguel.ribeiro@bancobpi.pt

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

MOTOTURISMO

Paulo Quaresma
tel.: 93 425 34 87
mellemcamp@hotmail.com

NATAÇÃO

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

PADEL E SQUASH

Luís 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.ferreira@bancobpi.pt

PARCERIAS

Osvaldo 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.duarte@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.ferreira@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

Luís 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.ribeiro@bancobpi.pt

SURF

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

TÉNIS

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

António Rocha
tel.: 91 732 61 39
antonio.rocha332585@gmail.com

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.costa2@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
mellemcamp@hotmail.com

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.ribeiro@bancobpi.pt

VINHOS E SABORES

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

VISITAS GUIADAS E LIVRES

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

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.ribeiro@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]

A Fechar

No Grupo Desportivo BPI, movemo-nos pelo desporto, cultura e bem-estar, mas ficamos pelos momentos que criamos juntos.

> No coração de cada grande equipa está o espírito de união, e no Grupo Desportivo BPI esse espírito estende-se muito para além das actividades.

Aqui, onde a paixão pelo desporto e pelos eventos culturais e recreativos se cruzam com a amizade e a partilha, cada actividade é mais do que um simples evento: é uma oportunidade para criar laços de amizade e memórias.

Ao longo do ano, o Grupo Desportivo BPI tem tido momentos vibrantes, entre torneios desportivos, caminhadas em trilhos deslumbrantes, fins-de-semana em festas temáticas e vários eventos culturais – o nosso calendário tem sido rico e variado, pensado para todos os gostos e níveis de experiência. Mas

não se trata apenas de participar: trata-se de conviver.

É precisamente nesta vertente que os sócios devem consultar o nosso *site*, pois lá encontram sempre um evento ou uma actividade para participarem com a família e amigos.

Para além disso, dispomos de várias parcerias que garantem condições especiais aos nossos sócios em vários serviços.

O convite está lançado. Participem, desfrutem e façam parte de um grupo que valoriza não só a atividade física, mas também o bem-estar, o companheirismo e o conforto.

No Grupo Desportivo BPI, movemo-nos pelo desporto, cultura e bem-estar, mas ficamos pelos momentos que criamos juntos. <



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

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

Entregas gratuitas na região de Lisboa.

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

DIREÇÃO TÉCNICA

Dra. Eunice Maria Marques da Cruz

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

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.farmaciaiinternacional.pt

Concretize um Sonho

Sabia que pode transformar um simples contacto num grande negócio?

Conhece alguém que queira comprar ou vender casa, fale comigo!

Ao confiar em mim e na força do Grupo Remax Latina, está a garantir:

- Uma rede de contactos para vender/comprar com segurança.
- Um serviço personalizado e dedicado a cada cliente.
- A experiência e a solidez de quem sabe fazer acontecer.

Vamos juntos fazer o melhor negócio possível?

Miguel Ferreira

Consultor Imobiliário | Real Estate Agent

+351 932 350 406

miguel.cferreira@remax.pt



VENDA OU COMPRA, tem dúvidas ou questões, CONTACTE-ME.

CONTE COMIGO para apoio ou esclarecimento e ganhe até "3.500€"

TIAGO CADEIREIRO
CONSULTOR IMOBILIÁRIO



+351 965 495 053



tclopes@remax.pt



tcconsultor

"HÁ 12 ANOS A AJUDAR OS MEUS CLIENTES A TOMAR BOAS DECISÕES"

GRUPO DESPORTIVO

