

associativo

REVISTA DO GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI

 **BPI**
GRUPO DESPORTIVO

[n.º **53** | Novembro
Janeiro
2018 | Trimestral | Distribuição
Gratuita | www.gdbpi.pt]

07

Desculpe...
mas essa
é uma pergunta
imprópria.

09

O circo de Natal
do BPI

18

Vem ao Carnaval
de rua de Torres
Vedras

33

Calendário
de Viagens 2018



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



Adira ao Cartão SOLRED e beneficie de ainda mais vantagens:

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

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

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



[editorial]

O Capital do Grupo Desportivo

Para nós, só há dois capitais que importam: os sócios, sem os quais não haveria Grupo Desportivo, nem coisa nenhuma; e os colaboradores, que respondem na primeira linha às questões que surgem, sejam elas quais forem.



OSVALDO SILVA

[DIRECTOR]

> Com frequência tenho utilizado esta página para de alguma forma ir dando conta aos sócios das pequenas conquistas do Grupo Desportivo, nomeadamente na área da tecnologia e do desenvolvimento informático, naturalmente proporcional ao orçamento disponível para esse efeito, às vezes a precisar de um generoso apoio que infelizmente não tem aparecido. Mas claramente, e à semelhança de qualquer pequena, pequenina, empresa, partilhamos da melhor maneira – pelo menos pensamos que sim – as nossas disponibilidades.

Na verdade, e para os mais distraídos ou menos atentos, o Grupo Desportivo tem – sempre teve! – um orçamento definido para todas as suas actividades, que procura aplicar harmoniosamente como em qualquer economia saudável, apoiando mais ou menos as que maiores benefícios tragam aos nossos sócios e que de alguma forma também reconheçam a função social e associativa do Grupo Desportivo, quer seja na área do desporto, da cultura ou meramente recreativa. O Grupo Desportivo não tem preferidos, mas seguramente pode ter preferências.

Mas não era esta a conversa para que me arrastei, que eu queria hoje realçar, mas o contributo muitas vezes calado e ou pouco assinalado dos meios humanos de que o Grupo Desportivo dispõe e que tem contribuído, ano após ano, para o seu

crescimento, o controlo do orçamento, o apoio aos sócios. Quantos não são os que já beneficiaram desse apoio, seja porque não se lembram da *password* para entrar na sua área pessoal, ou melhor ainda quando querem requisitar os bilhetes para o circo de Natal do Banco.

Para nós, só há dois capitais que importam: os sócios, sem os quais não haveria Grupo Desportivo, nem coisa nenhuma; e os colaboradores, que respondem na primeira linha às questões que surgem, sejam elas quais forem. É por isso que, paralelamente ao desenvolvimento tecnológico, temos vindo a criar condições para uma passagem pacífica de uma geração que tem sido o suporte administrativo do Grupo Desportivo, para uma outra, que garanta o futuro.

Cabe aqui uma palavra de muito apreço à Emília, há muitos anos a trabalhar na Secretaria do Grupo Desportivo – trinta e quatro anos, disse-me ela quando lho perguntei; podia ter sabido de outro modo, mas achei que devia ser assim – e que agora, que atingiu a idade da reforma, nos vai deixar. A Emília não é o Grupo Desportivo, mas constituiu uma peça muito importante do seu funcionamento e isso não pode deixar de ficar relevado publicamente.

Aos nossos associados também queremos deixar claro, mais uma vez, que o nosso trabalho sempre foi orientado para lhes garantir as me-

lhores condições, nas iniciativas, culturais ou desportivas, nas parcerias, na intermediação de produtos, bens ou serviços, e ainda uma pequena partilha, sempre que o orçamento e as condições do momento o permitem, sem qualquer contrapartida. Este é o espírito e a missão do Grupo, associativo e solidário.

Como habitualmente, o Grupo Desportivo está a organizar a Festa de Natal do BPI, e no interior deste número do *Associativo* poderão encontrar a lista dos brinquedos a distribuir pelos filhos dos colaboradores do Banco e um conjunto de regras que facilitarão o levantamento das prendas e a solicitação dos bilhetes para o circo de Natal, para que tudo decorra harmoniosamente e possamos sentir-nos satisfeitos pelo trabalho desenvolvido. Sugiro-lhe que leia, tome boa nota das datas que divulgamos e respeite o trabalho do Grupo Desportivo.

Quero aproveitar esta última oportunidade de contacto em 2017 – este *Associativo* vai estar em casa dos sócios nos primeiros dias de Novembro e contém, entre muita excelente leitura, um conjunto de iniciativas de final de ano e o calendário de viagens para 2018 – para desejar a todos os associados, em nome da Direcção do Grupo Desportivo e também em meu nome pessoal, um Bom Natal e um excelente Ano Novo.

Boas Festas



ÍNDICE

EDITORIAL 03

CALENDRÁRIO 05

VIDA ASSOCIATIVA 06

- 06 Caminhos de Tongóbriga
- 06 Mais um aniversário do Orfeão
- 07 Desculpe... mas essa é uma pergunta imprópria.
- 08 Regresso às origens
- 09 O circo de Natal do BPI
- 10 Entrega das prendas de Natal
- 11 Lista de Brinquedos
- 12 Por Terras de Penaguião à quinta (-feira)
- 13 Jantar de Natal
- 13 Convite para a prova de vinhos do trimestre
- 14 Vinhos medalhados. Segredos bem guardados
- 16 Réveillon no Hotel Régua Douro****
- 17 Réveillon no Hotel Baía Grande**** em Albufeira
- 18 Vem ao Carnaval de rua de Torres Vedras

CULTURA 19

- 19 Tarte de arandos vermelhos
- 20 Workshops de maquilhagem profissional
- 21 Conquista da Peninha
- 21 Caixa de receitas natalícia
- 22 Descobrir o cabo Raso
- 22 Cursos de formação artística – vagas
- 23 Reformei-me. E agora?
- 23 Cosmética facial sem químicos
- 24 Em Cartaz



DESPORTO 25

- 25 Porto a subir
- 25 Meia-Maratona do Porto – Sport Zone
- 26 I Rios Ibéricos Triatlo Sprint
- 26 Portus e Cale, Porto e Gaia: Portucale
- 27 Corrida do Parque à Noite
- 27 Quem veste esta camisola vai a todo o lado
- 28 Meia-Maratona de S. João das Lampas
- 28 Meia-Maratona dos Descobrimentos
- 29 Nova época, novos desafios
- 29 Vida nova no basquetebol
- 30 Bounce Fit Pais & Filhos
- 30 Fotografia subaquática em destaque
- 31 Final Nacional do Interbancário de Pesca de Rio
- 31 Final Nacional do Interbancário de Surfcasting
- 32 O Interbancário do SBN em destaque
- 32 Torneio Interno de Ténis de Mesa

FÉRIAS E VIAGENS 33

- 33 Calendário de Viagens 2017
- 34 Fim-de-semana branco – O regresso
- 35 O Outro Douro – Amendoeiras em Flor
- 36 Viagens City Breaks
- 41 Turismo rural

PARCEIROS 44

CONTACTOS 45

A FECHAR 46



PRINCIPAIS CADERNOS

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

FICHA TÉCNICA

Propriedade: Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI
N.º de Contribuinte: 505 065 681
Director: Osvaldo Silva
Grafismo: Nuno Costa
Revisão: Luís Alho
Secretariado: Elsa Teixeira
Colaboradores desta Edição: António Rosa, António Cardoso, António Vale (fotografia), Carlos Galvão, Direcção Nacional, Carla Siopa, Bruno Pereira, Dulce Mourato, Fernando Barnabé, Fátima Pereira, Guilherme Pires, Francisco Barata, João Sampaio, Jorge Couto, Jorge Silva, Francisco Ribeiro, Amílcar Ferreira, José Duarte, Jorge Barrote, Manuel Correia, Osvaldo Silva, Graça Lopes, Pedro Ferreira, Pedro Neves, Pilar Batoréu, Rita Almeida, Reis Almeida, Rui Duque, Rui Simplício, Sónia Brandão, Sandra Nascimento,

Imagem da Capa: Calendário de Viagens 2018

Expedição: Jorge Almeida

Concepção, Edição e Publicidade:

Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI

Periodicidade: Trimestral

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

Impressão: Jorge Fernandes, Lda.

Tiragem: 12 500 exemplares

Depósito Legal: 213139/04

Isento de registo mediante o Decreto Regulamentar n.º 8/99, de 9 de Junho, artigo 12.º, n.º 1-A

Redacção

Rua Almirante Barroso, 32-RC
1000-013 Lisboa

Telefone: 21 723 42 70

Fax: 21 723 43 28

E-mail: sul@gdbpi.pt

Site: www.gdbpi.pt

> Vinhos medalhados – Segredos bem guardados. **Saiba como encomendar**

> **Vá ao teatro.** Consulte o «Em Cartaz»

> Novembro

10

Torneio de Ténis do Outono

11

Trail do Zêzere

11

São Martinho na feira do cavalo da Golegã

11

Quem quer quentes e boas... quentinhas – S. Martinho na Quinta do Paul

11

Workshops de maquilhagem profissional

12

Subida ao penedo da Amizade, em Sintra

12

Conquista da Peninha

12

Meia-Maratona da Nazaré

18

Teatros de S. Luiz e da Trindade

18

Workshops de maquilhagem profissional

18

Caixa de receitas natalícia

18

Torneio interno de Ténis de Mesa

23

Por Terras de Penaguião à quinta (-feira)

25

Workshops de maquilhagem profissional

25

Bounce Fit Pais & Filhos

> Dezembro

05

Meia-Maratona dos Descobrimentos

07

Jantar de Natal

07

Convite para a prova de Vinhos do trimestre

08

60.ª Volta a Paranhos

10

Descobrir o cabo Raso

17

S. Silvestre do Porto

29 a 01

Réveillon no Hotel Baía Grande** em Albufeira**

30

S. Silvestre de Lisboa

30 a 01

Réveillon no Hotel Régua Douro****

> Janeiro

17

Reformei-me. E agora?

> Fevereiro

03

Cosmética facial sem químicos

09 a 11

Fim-de-semana branco – O regresso

12 a 13

Vem ao Carnaval de rua de Torres Vedras

17 a 18

O Outro Douro – Amendoeiras em Flor

Caminhos de Tongóbriga

Caminhos de Tongóbriga é um percurso circular que nos leva por vários locais dignos de interesse, entre os quais as Poldras do Ribeiro de Covas, a Igreja de Santa Maria do Freixo e a antiga cidade romana de Tongóbriga – Museu e Fórum de Tongóbriga.

Por Reis Almeida

> Como habitualmente, às 8.00h, encontramos-nos na Praça de Francisco Sá Carneiro e lá fomos em direcção a Marco de Canaveses para fazer o trilha Caminhos de Tongóbriga. O seu nome faz referência à Estação Arqueológica do Freixo – Tongóbriga.

Caminhos de Tongóbriga é um percurso circular que nos leva por vários locais dignos de interesse, entre os quais as Poldras do Ribeiro de Covas, a Igreja de Santa Maria do Freixo e a antiga cidade romana de Tongóbriga – Museu e Fórum de Tongóbriga.

Caminhámos entre pinheiros, cercados por carvalhos, loureiros, oliveiras, castanheiros, álamos e outras espécies arbóreas e até grandes extensões de vinhas. Chegamos a um dos mais belos pontos da caminhada, a passagem desejada pe-



las poldras no rio, atravessámos o ribeiro saltando de pedra em pedra.

O caminho continuou em direcção à aldeia do Freixo e à antiga cidade romana de Tongóbriga. Freixo está inserida na denominação «aldeias de Portugal», de ruas estreitas e casas de pedra, onde se realça a Igreja de Santa Maria do Freixo e o Museu de Tongóbriga.



Mais um aniversário do Orfeão

O 13.º aniversário do Orfeão Portuscale decorreu no passado dia 16 de Setembro. Jantámos no refeitório da Escola Básica e Secundária do Cerco, na companhia dos coros que iam actuar na Igreja de N. Sra. do Calvário.

Por Fernando Barnabé

> Jantámos no refeitório da Escola Básica e Secundária do Cerco, na companhia dos coros que iam actuar na Igreja de N. Sra. do Calvário. Estiveram também presentes o pároco, o presidente e o secretário da Junta de Freguesia de Campanhã e um representante da Escola Básica e Secundária do Cerco, a quem agradecemos a estimada companhia. No fim do



jantar soprámos as velinhas e comemos o bolo da fotografia, bem saboroso.

O espectáculo, denominado *Experiência com Deus, o Musical* – foi um êxito que o público presente muito apreciou. O musical procura ajudar os cristãos a explorar as sete verdades bíblicas. Essas verdades são chamadas realidades, porque elas reflectem a perspectiva de Deus, como descrita em Sua Palavra e experimenta em Sua Presença.

Para além do nosso orfeão participaram no musical o Orfeão de Rio Tinto, o Coral Juvenil do Orfeão de Rio Tinto, a Banda de S. Martinho de Mancelos e o Grupo Coral de S. Martinho de Recezinhos.

Aconselhamos os leitores a estarem atentos à data da próxima actuação, no dia 9 de Dezembro, na Igreja de Sto. Ildefonso, na companhia do Grupo Coral dos Professores do Porto e de um coro proveniente de Espanha.

Bom Natal e Feliz 2018





Desculpe... mas essa é uma pergunta imprópria.

O Rally Paper 2018, organizado pela Direcção Nacional, vai acontecer na Figueira da Foz, no fim-de-semana de 27 a 29 de Abril, vai ser um sucesso e os prémios vão ser fabulosos.

Por Direcção Nacional

> Já todos sabemos que o Rally Paper 2018, organizado pela Direcção Nacional, vai acontecer na Figueira da Foz.

Já todos sabemos que vai ter lugar no fim-de-semana de 27 a 29 de Abril.

Já todos sabemos que vai ser um sucesso.

Já todos sabemos que os prémios vão ser fabulosos.

Já todos sabemos que as perguntas-de-algibeira e os pedidos difíceis vão fazer parte.

Já todos sabemos que o pessoal do Grupo Desportivo já anda a preparar a coisa desde Maio deste ano.

Já todos sabemos que o nosso lema é fazer em cada ano o melhor *rally* de sempre.

Então se já todos sabemos isso, por que diabo é que alguém se foi lembrar de perguntar à organização se o *rally* do próximo ano ia ser um bom *rally*?

Então o que é que falta saber?

A prova deste ano vai levar-nos à praia e à montanha, vai oferecer-nos boa carne e também óptimo peixe.

Ouvi dizer que a nossa rapaziada tem andado a conviver muito com as peixeiras do mercado.

Está-se mesmo a ver a língua afiada que eles trazem de cada vez que de lá vêm!

Como é evidente, não podemos publicar aqui o teor das conversas, e limitamo-nos a reproduzir aquilo que aparece no título da notícia.

Neste ano, fruto da enorme procura que estamos a prever, vamos aceitar apenas inscrições que sejam feitas *online* através da área pessoal de cada um, ou utilizando a secretaria do Grupo Desportivo.

Não vale a pena preencher a ficha de inscrição e mandar por mail ou correio interno.

Não tem computador em casa? *Tablet*? Telemóvel? Nada... nadinha?

Não faz mal.

Fale com a Secretaria do Grupo, que eles colaboram, de forma a fazer a inscrição *online* utilizando os meios informáticos que o Grupo Desportivo tem e põe à sua disposição.



Realização: 27, 28 e 29 de Abril
Inscrição até: 31 de Março
Ponto de encontro: Hotel Atlântida Sol, na Marginal Oceânica em Buarcos
Hora: 9.00h
Valor: 150 euros
Crianças dos 4 aos 12 anos: 75 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: inscritos até 31 de Janeiro – 125 euros inscritos após 31 de Janeiro – 135 euros
Inscrição inclui: participação no *rally*, almoço e jantar de sábado, almoço de domingo, 2 dormidas num conceituado hotel e entrada em todos os locais que constam da prova

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, com início no mês da inscrição, 2 (duas) prestações em Abril e final até Julho
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Em caso de desistência será cobrada a importância de 36 euros por pessoa
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Regresso às origens

O encontro de reformados teve lugar neste ano em terras de Espanha onde outrora se situava o reino de Castela e Leão, e o aquartelamento da gente gira e bem-disposta aconteceu no excelente Hotel Convento I, em Coreses, a alguns quilómetros de Salamanca.

Por Graça Lopes

➤ Em dia de comemoração da República um grupo de gente gira e bem-disposta saiu de Lisboa em direcção a terras de sua majestade Filipe VI, região de Castela e Leão.

Chegámos a Salamanca depois de atravessar vastas planícies, e o almoço já nos esperava. A cidade de pedra ocre pela oxidação dos segmentos férreos da pedra tem nos seus monumentos uma cor acolhedora, seja em estilo românico ou em gótico. Na visita ao Museu Art Déco encontramos vitrais coloridos, peças de uso comum, adorno, decoração e brinquedos.

Já de noite acolhemo-nos ao Hotel Convento I, antigo convento convertido à hotelaria de forma exemplar, sem prejuízo da sua história e do seu passado, onde estabelecemos o nosso quartel-general, para as três noites desta nossa bem-sucedida surtida por território espanhol.

Pelo sereno da manhã rumámos a Zamora quais “futuros” portugueses em

1143. A guia bem tentou pôr em causa o nascer de Portugal com o pormenor de não haver nenhum documento escrito, mas... temos pena!

A próxima paragem foi em Alcañices, local pequeno mas com grande significado para os “tugas”, porque foi aqui que D. Dinis em 1297 definiu as fronteiras do país mais antigo da Europa. E a seguir visitámos Toro, cidade-refúgio de Maria de Molina – rainha e regente de Aragão – e às vezes aliada de Portugal; outras, nem tanto.

No sábado visitamos Valhadolid, capital de Espanha de 1600 a 1605. A casa de Cervantes mereceu a nossa atenção entre igrejas e palácios. Também o restaurante La Parrilla de San Lorenzo mereceu a nossa atenção, com uma magnífica decoração, nuns subterrâneos da cidade, e que nos ofereceu um excelente *almuerzo* com quatro *platos* e *postre*. Mas a estrela do dia só podia ser Tordesilhas, tal a importância para Portugal – cidade pequena, mas igualmente orgulhosa do seu passado. Visitámos a Casa do Tratado, onde o dito foi assinado em 1494, e passeámo-nos por uma feira medieval que acontecia por ali e que até parecia combinado.

Só por curiosidade, o tratado foi assinado por representantes da coroa mas só foi ratificado por D. João II, em Setúbal, meses mais tarde.

Por fim Ciudad Rodrigo, cujo símbolo de “3 colunas” vem do tempo da invasão romana – ainda existe e é o símbolo da cidade. Entre as guerras civis e as invasões napoleónicas temos uma cidade “esquecida” no passado, mas é isso que faz dela uma cidade encantadora. Há sempre um palácio, uma casa senhorial ou um recanto que nos lembra a sua história.



O circo de Natal do BPI

No dia do espectáculo faça-se acompanhar do seu cartão de colaborador do BPI no activo ou reformado.

Por Direcção Nacional



> O espectáculo de circo da Festa de Natal do BPI vai realizar-se no Coliseu do Porto e no Circo Cardinali, em Lisboa. Quanto aos programas, sabemos que vamos poder contar com uma selecção de artistas contemporâneos que reinterpretem a tradição circense, trapezistas, acrobatas, palhaços e ilusionistas, de referência internacional, de elevada qualidade, a que se juntam alguns animais desde sempre ligados ao espectáculo e ainda uma pista de gelo.

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

Para que não venham a verificar-se situações constrangedoras – a que o Grupo Desportivo será alheio, naturalmente –, devem solicitar apenas os bilhetes indispensáveis ao agregado familiar, atempadamente, dentro do prazo que informamos.

Para pedir os bilhetes:



1.º – Todos os colaboradores do BPI estão registados na plataforma informática do Grupo Desportivo e possuem password que lhes permite aceder à sua área pessoal no endereço <https://secretaria.gdbpi.pt>.



2.º – Mas se não estiver registado ou não souber a *password*, então contacte a Secretaria do Grupo Desportivo e siga o procedimento que lhe for indicado para obter uma nova *password*.

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

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



5.º – Todos os que não tiverem acesso à Internet devem contactar a Secretaria do Grupo Desportivo.

6.º – Os pedidos de ingressos devem ser efectuados até ao dia 4 de Dezembro, inclusive. Após esta data, é feita a distribuição dos ingressos.

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

8.º – No dia do espectáculo faça-se acompanhar do seu cartão de colaborador do BPI.

Evite situações embaraçosas. Por favor respeite o trabalho do Grupo Desportivo. <



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

Entrega das prendas de Natal

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

Por Direcção Nacional

> Como receber as prendas de Natal



Para que a entrega das prendas aos filhos dos colaboradores do BPI com idades até 12 anos decorra de forma harmoniosa, por favor registe o(s) seu(s) filho(s) na base de dados do Grupo Desportivo. Se não o fizer, não vamos estar a contar com o brinde para o seu filho. Se já o fez, salte o parágrafo seguinte.



Como registar o seu filho

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

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



Actualização do local de trabalho

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

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

Fazer-se sócio do Grupo Desportivo

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



Pedir os bilhetes do circo

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



Levantamento dos brinquedos

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

No dia 18 de Dezembro, em Lisboa e no Porto, caso haja brinquedos disponíveis, poderão fazer-se trocas por outros, de escalão etário imediatamente inferior ou superior, excepto nos escalões de 11 e 12 anos, onde não são permitidas trocas.

Por favor respeite o trabalho do Grupo Desportivo.



UNIDADES

LOCAL DE ENTREGA

DIAS

HORÁRIO

Serviços Centrais do BPI

Rua do Almirante Barroso, 32-r/c

11 a 15 de Dezembro

Das 12.00h às 14.00h, e

Banco Português de Investimento

Porto: Rua de Sá da Bandeira, 70-1.º

das 16.00h às 18.30h

Participadas

Balcões

Envio via EMS ou equivalente

Lista de Brinquedos

Por Direcção Nacional



00 – M - F
Ervilhas Fisher Price
+ Saco de Natal



01 – M - F
Mini Beat Bo
+ Saco de Natal



02 – M - F
Lápis Emoções Fisher
Price + Saco de Natal



03 – M
Mega Blaze Car Wash



03 – F
Carro Barbie videogame



04 – M
Pista Ferrari com pega
e carro



04 – F
Shimmer & Shine Boneca
+ Saco Shimmer



05 – M
Pista Hot Wheels



05 – F
Enchantimals
com mascote



06 – M - F
A Minha Primeira Quinta
+ livro Ajudaris



07 – M
Carro reverse Nincoracers



07 – F
Mala de maquilhagem
Frozen



08 – M - F
O grande jogo do Quiz



09 – M - F
Auriculares com bluetooth



10 – M - F
Coluna bluetooth com
bola de espelhos



11 – M - F
Karaoke microcoluna
bluetooth



12 – M - F
Camera lifecam full HD

Por Terras de Penaguião à quinta (-feira)



A colecção particular exposta na Quinta de São José nasce da paixão de Jorge Rodrigues por triciclos, alimentada ao longo de décadas pela aquisição de mais de 200 exemplares, de fabrico nacional, europeu, norte-americano e asiático.

Por Francisco Ribeiro

> O povoamento do território que hoje pertence a Mesão Frio é anterior à ocupação romana, como o atestam a existência de um castro em Cidadelhe e o restante espólio arqueológico encontrado noutros locais do concelho.

Sabe-se que o germe desta terra foi uma daquelas albergarias existentes nas principais vias do Império Romano destinadas inicialmente a agasalhar os viandantes nos seus itinerários e, sucessivamente, a fornecer refeições, a estabular e a servir de estação de muda de cavalos, apelidadas de *mansiones frigidae*.

O território foi ainda sucessivamente ocupado por suevos, visigodos e muçulmanos. Pertenceu às antigas terras de Penaguião, compreendidas entre os rios Douro e Corgo, a serra do Marão e as Terras de Panóias (Vila Real).



Programa

08.30h – Saída do Porto com destino a Mesão Frio

Visita ao Museu do Triciclo, na Quinta de S. José

Continuação até Mesão Frio e Régua

Visita ao Museu do Douro

Continuação na direcção de Fontelas, seguindo por Medrões até Tabuadelo.

13.00h – Almoço na aldeia de Tabuadelo, cabrito assado

Saída na direcção da Boavista, continuando para Amarante com paragem e tempo livre.

Regresso à origem.

Realização: 23 de Novembro

Inscrição até: 15 de Novembro

Ponto de encontro: junto ao Capitólio no lado esquerdo da Câmara do Porto

Hora: 8.30h

Valor: 60 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 55 euros

Crianças dos 4 aos 11 anos: 50%

Inscrição inclui: transporte em autocarro, seguro de acidentes pessoais, uma refeição, bebidas

Inscrição não inclui: extras de carácter particular

O pagamento poderá ser efectuado em até: 2 (duas) prestações, com início no mês da inscrição

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

Número mínimo de 35 participantes

Ficha de inscrição disponível:

em www.gdbpi.pt

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: Ponto por Ponto, Rua de Cidade de Espinho, 3-r/c – 5000-611 Vila Real,

matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Vila Real, e com o RNAVT n.º 3645

Jantar de Natal

No Grande Hotel do Porto. É uma excelente altura do ano para confraternizar e viver o espírito natalício, com amigos e colegas de trabalho, muitos dos quais só revemos neste evento do Grupo Desportivo, nesta altura do ano.

Por Amílcar Ferreira

> Uma vez mais, o Grupo Desportivo vai levar a efeito a realização do seu jantar de Natal, para que os associados, nesta quadra festiva, possam reencontrar-se e confraternizar.

Depois de vários anos a realizar o jantar no Casino de Espinho, neste ano o Grupo Desportivo escolheu ficar no Porto, mais concretamente no Grande Hotel do Porto.

Contamos convosco para dar mais brilho a esta iniciativa. É uma excelente altura do ano para confraternizar e viver o espírito natalício, com amigos e colegas de trabalho, muitos dos quais só revemos neste evento.



Pensamos que o local escolhido, por ser central e ter muita oferta de estacionamento, será com certeza do vosso agrado.

Aproveite as condições que o Grupo Desportivo lhe oferece, inscreva-se e venha rever velhos amigos.

Realização: 7 de Dezembro
Inscrição até: 30 de Novembro
Ponto de encontro: Grande Hotel do Porto
Hora: 20.00h
Valor: 40 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 30 euros
Inscrição inclui: recepção com aperitivos, jantar servido na mesa (dois pratos), fatia de bolo rei e espumante, acompanhamento musical
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>, número máximo de 120 inscrições
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Convite para a prova de vinhos do trimestre

Obtenha o seu convite. Inscreva-se na sua área pessoal. Se não é sócio do Grupo Desportivo, mas acha o convite interessante, por favor contacte a Secretaria.

Por Pedro Ferreira

> No âmbito da rubrica de «Vinhos e Sabores» e em articulação com a proposta trimestral de «Vinhos medalhados. Segredos bem guardados», o Grupo Desportivo vai dar novamente oportunidade aos sócios de provarem alguns dos vinhos da sua oferta trimestral, para as escolhas de Natal e Fim do Ano, na companhia dos enólogos/escanções, com a possibilidade de compra dos vinhos eleitos, com desconto, no local.

Este convite é gratuito e limitado às primeiras 30 inscrições.

Obtenha o seu convite. Inscreva-se na sua área pessoal.

Se não é sócio do Grupo Desportivo mas acha o convite interessante, por favor contacte a Secretaria do Grupo Desportivo.

Consulte a nossa oferta trimestral.



Realização: 7 de Dezembro
Inscrição até: 5 de Dezembro
Ponto de encontro: Grupo Desportivo, na Rua do Almirante Barroso, 32-r/c (à Estefânia).
Hora: das 18.00h às 19.30h
Valor: Grátis
Inscrição inclui: prova de vinhos comentada pelo enólogo
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>; participantes com idade igual ou superior a 18 anos; limitado a um número mínimo de 10 e máximo de 30 participantes
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Vinhos medalhados. Segredos bem guardados



Imagem da capa da *Revista de Vinhos*

Como encomendar:

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

As encomendas são entregues no prazo máximo de 10 dias úteis. Para encomendas acima de 50 euros o Grupo Desportivo entrega na casa do sócio, tendo para isso de indicar a sua morada no acto da encomenda. Para encomendas inferiores a 50 euros pode levantar a sua encomenda nas instalações do Grupo Desportivo de Lisboa ou Porto. Consulte o local de recolha em www.gdbpi.pt/main.asp?id=50

São vinhos de pequenos produtores não disponíveis nos grandes circuitos comerciais e com valores promocionais para o Grupo Desportivo, abaixo do preço de distribuidor

Por **Pedro Ferreira**

- > Os vinhos deste trimestre são propostas especiais, pensadas para refeições tradicionais portuguesas da época natalícia, que pedem vinhos encorpados para a refeição, licorosos para as sobremesas e espumantes para os brindes de fim de ano! Com esta oferta pode ainda adquirir uma assinatura anual da *Revista de Vinhos* com 25% de desconto. <

O Grupo Desportivo dá-lhe ainda oportunidade de adquirir uma assinatura anual da mais completa revista de vinhos em Portugal, com um desconto especial de Natal de 25% de desconto face ao preço de capa.

Preço: 45,00 euros
Sócios: 33,75 euros (12 números)

Proposta Trimestral Grupo Desportivo – WineConcept

Castrus Loureiro Verde 2016

Preço: 7,50 euros
Sócios: 6,50 euros
Notas de prova*: DOC Vinho Verde, aspecto límpido e cor citrina, aroma intenso e sabor característico. O final de boca evidencia as notáveis qualidades da casta Loureiro, com ligeiro aroma e sabor amadeirados.
Castas: Loureiro



Palavrar Vinhas Velhas Tinto 2015

Preço: 13,50 euros
Sócios: 9,90 euros
Notas de prova*: DOC Douro, cor rubi e *nuances* de especiarias e fruta madura. Na boca revela-se intenso com taninos redondos e maduros, proporcionando um final longo, persistente. Final de prova suave, agradável e longo.
Castas: Touriga Nacional, Touriga Franca, Tinta Barroca e Tinta Roriz



Caldas TT

Preço: 7,50 euros
Sócios: 7,25 euros
Notas de prova*: DOC Douro, cor rubi, muito expressivo, com aromas a amoras, violetas, chocolate negro e pimenta rósea. Boca envolvente, plena de fruta. Estrutura refinada e grande aptidão gastronómica.
Castas: Touriga Nacional, Tinta Roriz, Tinta Barroca



Quinta das Hidrângeas Branco 2015

Preço: 9,90 euros
Sócios: 5,50 euros
Notas de prova*: DOC Douro, cor brilhante e citrina, aroma a frutos brancos e minerais. Boa estrutura, elegância e harmonia como paladar. Agradável sensação de frescura.
Castas: Rabigato, Códega Larinho e Gouveio



Pedra Cancela Reserva Branco 2015

Preço: 11,50 euros
Sócios: 9,80 euros
Notas de prova*: DOC Dão, cor brilhante de amarelo citrino, notas minerais, frescura a frutos de polpa branca, ligeiro toque citrino. Bom volume e frescura de boca, excelente acidez, com boa persistência. Final de prova intenso, longo e persistente.
Castas: Malvasia-Fina e Encruzado



Casa Américo Reserva Tinto 2011

Preço: 9,50 euros
Sócios: 8,50 euros
Notas de prova*: DOC Dão, cor rubi profunda, aroma com notas de frutos do bosque, caruma de pinheiro e leve tosta. Na boca tem taninos nobres, textura sedosa e um final longo.
Castas: Touriga Nacional, Tinta Roriz e Alfrocheiro



Vinho Espumante Luís Pato Blanc des Blancs 2016

Preço: 8,40 euros
Sócios: 7,40 euros
Notas de prova*: DOC Bairrada. A segunda fermentação ocorreu em garrafa por forma a conservar o aroma floral e frutado da casta principal. É um vinho de Verão mas também de convívio de final de ano!
Castas: Maria Gomes (95%) e Serrialino (5%)



Monte do Carrapatelo Reserva Tinto 2014

Preço: 16,90 euros
Sócios: 15,50 euros
Notas de prova*: DOC Alentejo, cor granada intensa, aroma profundo e complexo de frutos silvestres pretos, muito frescos, bem integrados com notas tostadas. Na boca evidencia densidade e riqueza. Mostra-se equilibrado, com boa acidez e taninos finos. O final é longo e persistente. Boa capacidade de envelhecimento.
Castas: Tinta Miúda, Alicante Bouschet e Touriga Nacional



Vinho do Porto Branco – Andresen 10 years

Preço: 18,00 euros
Sócios: 16,50 euros
Notas de prova*: DOC Douro, cor âmbar brilhante, aroma agradável a frutos secos, ligeiramente iodados, com nuances de mel e cacau, e ligeiras notas de madeira. Paladar suave e delicado, com notas de frutos secos. Final de prova muito longo e complexo.
Castas: 25% Malvasia Fina, 40% Códega, 20% Rabigato e 15% Arinto



Mais notas de prova em:
<http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=5068>

Réveillon no Hotel Régua Douro****

Inscreve-te e vem festejar a entrada do novo ano de 2018, com muita animação, com um jantar de gala, champanhe e passas, e serviço de ceia pela noite dentro.

Por Francisco Ribeiro

> Não esquecendo a tradição, o Grupo Desportivo preparou um programa de *réveillon* para os seus associados e familiares, que vai ter lugar na linda cidade de Peso da Régua, no Hotel Régua Douro****, na margem direita do rio Douro.

Inscreve-te e vem festejar a entrada do novo ano de 2018, com muita animação, com um jantar de gala, champanhe e passas, e serviço de ceia pela noite dentro.

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

Esperamos por ti, não faltes.



30 de Dezembro – Porto / Peso da Régua

9.00h – Saída do Porto com destino a Peso da Régua

Paragem, visita guiada à Quinta da Pacheca e almoço

Transfer para o Hotel Régua Douro e *check-in*

Visita ao museu do Douro

20.00h – Jantar no restaurante panorâmico, com música ao vivo

31 de Dezembro – Peso da Régua

13.00h – Almoço no restaurante panorâmico

19.00h – *Cocktail* de fim de ano

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

00.00h – Espumante e passas, fogo-de-artifício sobre o rio Douro

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

01 de Janeiro – Peso da Régua / Porto

11.00h – Serviço de *brunch* com pequeno-almoço na Sala Ruby

e almoço na sala Tawny

Retorno ao Porto

Realização: de 30 de Dezembro a 1 de Janeiro

Inscrição até: 30 de Novembro

Ponto de encontro: junto ao Capitólio no lado esquerdo da Câmara do Porto

Hora: 9.00h

Valor: 370 euros

Crianças dos 4 aos 8 anos:

92,50 euros

Suplemento de quarto Individual: 110 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 330 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: transporte em autocarro, seguro de acidentes pessoais, 3 dias, 2 noites de hotel com pequeno-almoço, quatro refeições, um *brunch*, bebidas

Inscrição não inclui: extras de carácter particular

O pagamento poderá ser efectuado em até: 8 (oito) prestações, com início no mês da inscrição e duas prestações em Abril e em Novembro

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

Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Réveillon no Hotel Baía Grande**** em Albufeira

Venha divertir-se com a família e os amigos. E vamos arranjar um tempinho para ir aos caramelos, ali ao lado, em Espanha. Mas tem de se apressar, porque as inscrições são limitadas e já há poucas. Depois não diga que não o avisámos.

Por Rui Simplício

Programa:
29 de Dezembro – Lisboa / Albufeira

16.30h – Saída de autocarro de Lisboa
20.30h – Chegada, check-in, jantar-bufferet e alojamento

30 de Dezembro – Albufeira / Huelva / Albufeira

09.30h – Huelva espera por nós, almoço livre
18.00h – Regresso a Albufeira, jantar-bufferet

31 de Dezembro – Albufeira

Tempo livre para actividades de interesse, almoço livre
Jantar de *réveillon* com música ao vivo para dançar

1 de Janeiro – Albufeira / Lisboa

Brunch
14.00h – Regresso a Lisboa

> Como já foi dito, neste ano voltámos ao Hotel Baía Grande****, onde sempre temos sido muito bem recebidos e assim esperamos que continue. Queremos entrar em 2018 em grande estilo.

O adeus a 2017, o desejo de que o próximo ano seja melhor, o bom ambiente entre colegas, familiares e amigos, o

desejo de bom ano com saúde, o jantar de gala, as 12 passas e o champanhe à meia-noite, o tchim-tchim, a recepção ao novo ano, a animação, a ceia pela noite dentro, o requinte e muita alegria vão marcar a passagem de ano que o Grupo Desportivo organizou para este 2017/2018.

Venha divertir-se com a família e os amigos.

As inscrições são limitadas.

Esperamos por si. Não se atrase. Não falte. Vai ver que não se vai arrepender. <



Realização: 29 de Dezembro
Inscrição até: 20 de Dezembro
Ponto de encontro: Parque das Nações ou Hotel Baía Grande
Hora: 16.30h ou 20.00h
Valor: 310 euros
Noite extra: 30 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 270 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Inscrição inclui: 3 noites de alojamento com pequeno-almoço-bufferet, 2 jantares-bufferet, jantar de *réveillon*, brunch no dia 1 de Janeiro, autocarro com partida e chegada a Lisboa, passeio a Huelva

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado em até: 4 (quatro) prestações, com início em Novembro (duas prestações) e final em Janeiro
Recomendações: faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.qdbpi.pt>. As inscrições são limitadas
Ficha de inscrição disponível: em www.qdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Vem ao Carnaval de rua de Torres Vedras

Aqui, assiste-se a um Entrudo com uma forte carga satírica, à base de caricaturas de personalidades públicas (por norma políticas), culminando com fogo-de-artifício.

Por Francisco Ribeiro



> O Carnaval de Torres Vedras é conhecido como sendo “o mais português de Portugal”. A festa mantém-se fiel às tradições que a popularizaram na rua, desde 1923, altura em que se fez a recepção ao rei e ao qual se juntou, um ano mais tarde, a figura da rainha.

O centro da cidade serve de palco a brincadeiras; aos corsos nos quais participam: os carros alegóricos, de grandes dimensões, as matrafonas, os cabeçudos, os grupos de desfile e os zés-pereiras, terminando com o enterro do Entrudo (condenação do rei).

Ao som de música popular portuguesa, milhares de figurantes juntam-se ao desfile ou escolhem outro dos diversos cenários preparados para a ocasião, exemplo do palco dos DJ ou de um circuito de bares, assegurando a continuidade da festa durante a noite, quando são eleitos os melhores mascarados.

Aqui, assiste-se a um Entrudo com uma forte carga satírica, à base de caricaturas de personalidades públicas (por norma políticas), culminando com fogo-de-artifício.

Programa

12 de Fevereiro – Porto / Torres Vedras

09.00h – Saída do Porto com destino a Torres Vedras
Paragem para almoço
Chegada ao Stay Hotel Torres Vedras Centro e *check-in*
Tarde livre
18.45h – Concentração no hotel e saída para jantar
Noite livre

13 de Fevereiro – Torres Vedras / Porto

Pequeno-almoço e *check-out*
Dia livre – cortejo carnavalesco
11.45h – concentração no hotel e saída para almoço
18.30h – Saída prevista de Torres Vedras
Paragem para jantar
Chegada ao Porto

Realização: 12 e 13 de Fevereiro
Inscrição até: 15 de Dezembro

Ponto de encontro: junto ao Capitólio no lado esquerdo da Câmara do Porto

Hora: 9.00h

Valor: 165 euros

Suplemento de quarto individual: 30 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 135 euros

Inscrição inclui: transporte em autocarro, seguro de acidentes pessoais, uma noite de hotel com pequeno-almoço, dois dias de folia, 4 refeições, bebidas

Inscrição não inclui: extras de carácter particular

O pagamento poderá ser efectuado em até: 4 (quatro) prestações, com início no mês da inscrição

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

Número mínimo de 40 participantes

Ficha de inscrição disponível: em www.qdbpi.pt

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Tarte de arandos vermelhos

Tempos festivos, sabores campestres

Por António Rosa

> Estamos a chegar ao fim de mais um ano. Não tarda vem o Verão de S. Martinho e logo depois começamos a preparar mais um Natal e um ano novo cheio de coisas boas para reunir família e amigos. Embora sejam tempos de tradição e cultura gastronómica, também são tempos de excessos em todos os aspectos. Por isso, é vantajoso pensar em algumas mudanças, refazer receitas e acima de tudo preparar menus saborosos e saudáveis.

A tarte de arandos vermelhos é a minha sugestão. Uma sobremesa leve, com ingredientes saudáveis, baixo índice glicémico, extremamente rica em vitaminas, bioflavonóides, antioxidantes e muito fácil de elaborar.

Bom apetite e Festas Felizes!



Ingredientes (massa)

- 250 g de farinha, tipo 65
- 100 g de água
- 50 g de azeite ou óleo de coco
- 1 pitada de sal

Ingredientes (recheio)

- 200 ml de leite de coco fresco
- 500 g de queijo quark batido (0% M.G.)
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 150 g de açúcar amarelo ou stevia
- 3 folhas de gelatina
- 1 pitada de sal

Ingredientes (cobertura)

- 150 g de framboesas vermelhas
- 250 gr de arandos
- 120 ml de água
- 2 folhas de gelatina
- 1 colher de sopa de açúcar ou stevia
- 1 colher de sopa de sumo de limão



Preparação da Massa

1. Insira todos os ingredientes no copo, e programe **20 seg. / vel. 6**. Retire do copo, faça uma bola e estenda para forrar uma forma de tarte. Leve ao forno, cerca de 20 a 25 minutos, a 160° e deixe arrefecer.

Preparação do Recheio

1. Demolhe as folhas de gelatina em água gelada. Introduza o leite de coco e o queijo quark bem gelados no copo, previamente com a borboleta colocada e programe **5 min. / vel. 3**. Enquanto decorre este processo, vá juntando o açúcar e o sal.
2. Escorra as folhas de gelatina e leve-as ao lume brando num recipiente metálico, apenas para derreterem.

3. Junte a gelatina derretida ao preparado e programe mais **20 seg. / vel. 3** até estar tudo bem incorporado. Cubra a massa e leve ao frigorífico **30 min** antes de juntar a cobertura.

Preparação da Cobertura

1. Demolhe as folhas de gelatina. Introduza as framboesas no copo e 50 gr de arandos com o açúcar, a água, a gelatina demolhada e o sumo de limão. Programe **4 min. / vel. 2 / 60°C**. Quando terminar transforme tudo em puré (**20 seg. / vel. 8**). Reserve e quando estiver morno, espalhe por cima da tarde e cubra com os arandos ao seu gosto. Bom apetite!

Workshops de maquilhagem profissional

Mais brilho para o teu *look* natalício. Propomos um conjunto de *workshops* que abordam diferentes perspectivas do cuidado da imagem.

Por Pedro Ferreira



> A pele é o maior órgão do nosso corpo e conecta o nosso interior com o exterior. Os cuidados da pele e da imagem pessoal são factores importantíssimos na vida dos profissionais. Por este motivo, propomos um conjunto de *workshops* que abordam diferentes perspectivas do cuidado da imagem.

1.º workshop – «Cuidados para ter uma pele saudável» – Formação inicial sobre hábitos que tornam possível a obtenção de uma pele saudável, jovem e bonita. Todos os participantes serão aconselhados individualmente tendo em conta o seu tipo de pele e o seu estilo de vida.

2.º workshop – «Potencie a sua imagem» – Formação intermédia sobre qual é a melhor maquilhagem para utilizar no contexto profissional, e a melhor forma de conseguir fazer uma maquilhagem perfeita para o dia-a-dia de uma forma rápida e prática.

3.º workshop – «A beleza provoca reacções positivas» – Conclusão, com a intenção de fazer uma avaliação da evolução da pele dos participantes desde do primeiro *workshop*, e uma reflexão sobre o impacto que a auto-estima tem na nossa vida pessoal e profissional. <

Realização: 11, 18 e 25 de Novembro (sábado)

Inscrição até: 8, 15 e 22 de Novembro
Ponto de encontro: Rua do Almirante Barroso, 32-6.º (à Estefânia)

Hora: das 10.00h às 12.00h para o 1.º e o 2.º *workshops*; das 10.00h às 11.00h para o 3.º *workshop*

Valor: 18 euros por *workshop*.

54 euros os 3 *workshops*

Sócios, cônjuges e filhos a cargo:

15 euros por *workshop*.

45 euros os 3 *workshops*

O pagamento poderá ser efectuado em até: 2 (duas) prestações, com início em Novembro

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal, em

<https://secretaria.gdbpi.pt>

O valor dos *workshops* pode ser transformado num desconto de igual valor na compra de produtos de maquilhagem, ficando os *workshops* a custo zero. Condicionado a um mínimo de 4 e um máximo de 8 participantes

Ficha de inscrição disponível:

em www.gdbpi.pt

Para mais informação contacte:

o Grupo Desportivo

Conquista da Peninha

Visões de territórios explorados e por explorar, onde cada um leva mais do que belas imagens: leva a certeza de ter estado num passeio onde a alma saiu mais rica.

Por Fátima Pereira



> A mágica serra da Lua olha para o pôr-do-sol pela sua vertente oeste. Não vê apenas o adormecer do astro-rei: vislumbra também o seu mergulho no oceano. É por este lado que beija o Atlântico nas bonitas e exclusivas praias do Guincho e nas arribas do cabo da Roca, no extremo ocidental do continente europeu.

Vertente de forte influência marítima, é recheada de frondosos vales cavados e de altivos montes, onde se destaca a Peninha, nos seus 486 metros de altitude, dominando tudo, praticamente tudo, ao seu redor. <

Realização: 12 de Novembro
Inscrição até: 9 de Novembro
Ponto de encontro: Capela de Malveira da Serra. Coordenadas geográficas (GPS) N38°45'10" W09°26'58"
Hora: 10.00h
Valor: 6 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 3 euros
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>
 Deve usar vestuário e calçado confortável e adequado à altura do ano, levar garrafa de água ou cantil e barra energética – distância de 14 km. Os bilhetes pré-comprados para a caminhada estão disponíveis na Secretaria de Lisboa do Grupo Desportivo.
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo ou consulte o *site* da SAL – Sistemas de Ar Livre

Caixa de receitas natalícia

O *scrapdecor* é uma técnica inspirada no *scrapbooking*

Por Rita Almeida



> O *scrapdecor* é uma técnica inspirada no *scrapbooking*, e desta forma vamos juntar a encadernação e esta última técnica e fazer uma caixa para as nossas receitas de família. <



Realização: 18 de Novembro
Inscrição até: 10 de Novembro
Ponto de encontro: Rua do Almirante Barroso, 32-6.º piso (ao Largo de D. Estefânia) – Lisboa
Hora: das 14.30h às 18.30h
Valor: 30 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 25 euros
Inscrição inclui: todo o material necessário à elaboração da peça e ferramentas para utilizar durante o *workshop*
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Mínimo de 4 e máximo de 12 participantes, com idade mínima de 12 anos, dado que vamos utilizar ferramentas de corte. Em caso de desistência após a data limite de inscrição, será cobrado 50% do valor do *workshop*
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Descobrir o cabo Raso

Por aqui muitas gerações olharam o mar, desfrutando de paisagens e aromas únicos.

Por Fátima Pereira

Realização: 10 de Dezembro
Inscrição até: 7 de Dezembro
Ponto de encontro: Parque de Campismo do Guincho. Coordenadas geográficas (GPS) N38°43'18" W09°27'57"

> Há uma vivência desafiante entre a natureza e a ocupação humana, desde a pré-história até aos nossos dias, destino luxuoso de férias, de lazer e de habitação.

Por aqui passaram romanos, mouros e lusitanos. Aqui desembarcaram espanhóis, que tomaram a coroa de Portugal e se implantaram fortes com medo de uma nova invasão.

Por aqui muitas gerações olharam o mar, desfrutando de paisagens e aromas únicos.

Percorrer a costa atlântica, bordejando o cabo Raso, passando as dunas vivas do



Guincho e admirando a vegetação autóctone é um privilégio que se conjuga com as mais belas paisagens do território mais ocidental do continente europeu. <

Hora: 10h
Valor: 6 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 3 euros*
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Deve usar vestuário e calçado confortável e adequado à altura do ano, levar garrafa de água ou cantil e barra energética – distância de 15 km

* Os bilhetes pré-comprados para a caminhada estão disponíveis na Secretaria de Lisboa do Grupo Desportivo
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo ou consulte o *site* da SAL – Sistemas de Ar Livre

Cursos de formação artística – vagas

Ainda temos algumas vagas. Aproveite e inscreva-se. Contacte o Grupo Desportivo.

Por Sandra Nascimento

> Relembramos a todos os interessados que ainda existem vagas para os cursos de <



CURSOS	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	
			Valor	Sócios
Pinta e Borda (Castelo Branco) Prof. Lina Albuquerque	2.ª feira	17.30h às 19.30h	30,00	25,00
Bordado de Castelo Branco Prof. Lina Albuquerque	2.ª feira	17.30h às 19.30h	30,00	25,00
Pintura a Óleo Prof. Jorge Veigas	2.ª feira	14.30h às 16.30h 17.00h às 19.00h	30,00	25,00
Aguarela e Acrílico Prof. Esmeralda Leal	3.ª feira e 5ª feira	11.00h às 13.00h	30,00	25,00

Estes cursos decorrem nas Instalações do Grupo Desportivo na Rua do Almirante Barroso, 32-6.º

Ainda temos algumas vagas. Aproveite e inscreva-se. Contacte o Grupo Desportivo

Faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal, em <https://secretaria.gdbpi.pt>, ou através da ficha de inscrição editável disponível em www.gdbpi.pt, e inicie as suas aulas a partir de Janeiro de 2018.

Reformei-me. E agora?

O Workshop Age Navigator tem como objectivo desafiar alguns dos conceitos comuns sobre o que é a reforma.

Por Sandra Nascimento



> O Workshop Age Navigator tem como objectivo dar aos participantes ferramentas para viverem bem esta fase, desafiando alguns dos conceitos comuns sobre o que é a reforma.

É dirigido a pessoas que estão próximas da reforma ou a pensar nessa hipótese, aos seus familiares, cônjuges e filhos/as, e a outras pessoas com interesse no tema.

Neste *workshop* serão abordados os seguintes temas:

- Os 5 grandes mitos sobre envelhecer.
- Como gerir as mudanças da reforma.
- Conheça as armadilhas do tempo livre.
- As 4 fases do ciclo da reforma.
- Dicas para criar o seu Age Navigator. <

Realização: 17 de Janeiro
Inscrição até: 10 de Janeiro
Ponto de encontro: Rua do Almirante Barroso, 32-6.º (perto do Largo de D. Estefânia)
Hora: das 18.00h às 20.00h
Valor: 22 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 20 euros
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Mínimo de 8 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 www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Cosmética facial sem químicos

A pele é o nosso maior órgão, e por isso é importante evitar ao máximo o uso de substâncias nocivas que muitos produtos industrializados contêm.

Por Dulce Mourato

Programa:
 Princípios básicos de formulação e regras de produção
 Creme facial
 Bálsamo labial
 Esfoliante
 Desmaquilhante

Realização: 3 de Fevereiro
Inscrição até: 29 de Janeiro
Ponto de encontro: Rua do Almirante Barroso, 32-6.º piso (ao Largo de D. Estefânia) – Lisboa
Hora: das 10.00h às 13.00h
Valor: 45 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 35 euros
Inscrição inclui: todo o material necessário à realização dos produtos
O pagamento poderá ser efectuado em até: 2 (duas) prestações, com início em Fevereiro
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Mínimo de 8 e máximo de 12 participantes. Em caso de desistência após a data-limite de inscrição, será cobrado 50% do valor referente ao *workshop*
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo



> Este *workshop* pretende tornar cada formando capaz de produzir, com os melhores ingredientes naturais, os cremes e os bálsamos ideais para cada tipo de pele, podendo depois usufruir do poder benéfico dos mesmos, e será ministrado por Dulce Mourato, co-autora dos livros: *Segredos da Natureza – Cosmética e Saboaria Natural* e *Sabão e Cosmética Natural – um guia sem segredos*. Os participantes irão levar uma amostra de cada produto realizado neste *workshop*. <

Em Cartaz



Politeama

A Comédia Fantástica

De quarta-feira a sábado às 21.30h
Domingo às 17.00h

Um espectáculo de classe e bom gosto e com um humor irresistível que leva o público ao rubro em alegria e boa-disposição, fazendo rir com uma situação que tem tanto de insólito como de engraçado, proporcionando ao espectador uma noite inesquecível de bom teatro interpretado por bons e populares actores.

Filipe La Féria reuniu um elenco de luxo protagonizado por Manuela Maria, Helena Isabel, Carlos Quintas, Rita Salema, Maria Henrique, Nuno Guerreiro e Marina Albuquerque.

Informe-se dos descontos para o Grupo Desportivo junto da bilheteira do teatro ou pelo telefone 21 340 57 00 ou 96 440 90 36

Aladino

Aladino – O Musical Genial é uma adaptação do conto árabe *Mil e Uma Noites*, que é um dos mais famosos da celebre colectânea que faz parte do imaginário de várias gerações e que já deu origem a vários filmes e espectáculos.

No tapete mágico de Aladino, jovens e adultos voarão para as estrelas do sonho, da inteligência e da compreensão do mundo e das possibilidades infinitas do ser humano.

Informe-se dos descontos para o Grupo Desportivo junto da bilheteira do teatro ou pelo telefone 21 340 57 00 ou 96 440 90 36

Teatro Armando Cortez

Boeing Boeing

Até 12 de Novembro (excepto dia 2 de Novembro)

De quinta-feira a sábado às 21.30h. Domingo às 18.00h

Uma comédia de enganar sobre a trajectória de um casanova da era do jacto.

Bernardo é arquitecto e está noivo de três mulheres: Janete, Julietta e Judite, três hospedeiras de bordo de diferentes países com quem vive sem que saibam a existência umas das outras.

António Camelier, Ricardo Castro, Marta Melro, Sofia Grillo, Liliana Santos e Carla Vasconcelos vão subir ao palco para dar a conhecer esta hilariante história.

Reservas: 93 866 73 15

Teatro A Barraca

Mariana Pineda

De Federico García Lorca, com encenação de Maria do Céu Guerra

De quinta-feira a sábado às 21.30h. Domingo às 17.00h

García Lorca quis criar uma heroína da liberdade em tempo de opressão. Mas apoiou o texto político com uma história de amor. Amor que se ergue contra o abuso do homem sobre a vontade da mulher, amor que prefere a morte a ceder à prepotência.

Descontos:
Estudantes, menores de 25, e maiores de 65 anos e reformados: 10,00 euros
Quinta-feira: preço único, 10,00 euros

M/12

Informações e reservas, telefones:

21 396 53 60,
21 396 52 75,
91 334 16 83,
96 879 24 95

[atletismo]

Porto a subir

Tinha alguma curiosidade, e foi assim que pela primeira vez participei nesta prova única, que vai na sua 14.ª edição e que consta de dois percursos com centenas de degraus.

Por António Cardoso

> Tinha alguma curiosidade, e foi assim que pela primeira vez participei nesta prova única, que vai na sua 14.ª edição e que consta de dois percursos com centenas de degraus, ambos fazendo a ligação entre a zona ribeirinha do Douro, junto à belíssima Ponte de D. Luis I, e a parte mais alta da cidade, até bem próximo da Praça da Batalha.

Trata-se de percursos de dificuldade alta tendo como objectivo subir as escadarias dos Guindais, com 290 degraus, e as do Codeçal, com 206 degraus, no menor tempo possível, em sistema de contra-relógio, sendo que cada atleta sai da partida com um intervalo de 5 segundos.

Para além do bom tempo e do calor que se fazia sentir, foi também preciosa a companhia do amigo Bruno Pereira,



nosso colega de Vila do Conde, ao qual agradeço o enorme incentivo e apoio que me transmitiu ao longo das duas subidas, completadas com o forte apoio dos muitos turistas e moradores que habitam em ambos os lados das escadas.

A corajosa participação revelou-se extremamente positiva, e o desafio foi por ambos amplamente superado. <

Meia-Maratona do Porto – Sport Zone

Uma experiência extraordinária

Por Guilherme Pires

> Na 11.ª Meia-Maratona do Porto – Sport Zone participaram perto de 11 mil pessoas, das quais cerca de 1000 estrangeiros.

A meia-maratona teve partida na Av. de Paiva Couceiro e chegada no Jardim do Cálem. Este icónico evento tem um dos mais belos percursos da Europa e une as duas cidades da foz do rio Douro: Porto e Vila Nova de Gaia.

A grande novidade desta edição foi



a disponibilização do serviço de Live Tracking nos 21km, o que permitiu fazer o acompanhamento em tempo real dos atletas durante a prova.

O Grupo Desportivo esteve representado por 29 inscritos, dos quais 17 na meia-maratona e 12 na minimaratona e na caminhada.

Em termos pessoais, participei pela primeira vez numa meia-maratona. Tomei a decisão de participar tarde, mas em boa hora o fiz. Contactei o Grupo Desportivo, que me apoiou e ajudou na inscrição na prova, com a habitual simpatia e disponibilidade.

Chegado o dia, a família levantou-se cedo e partilhou da ansiedade do “atleta” durante a viagem. Já no local, a moldura humana era excepcional, o céu aberto, a temperatura amena, sem vento... estavam reunidas as condições!

Dado o tiro de partida, era hora de correr e desfrutar do ambiente de festa e do apoio do público, que era intimidador.

Terminei a prova com o tempo de 1h28m48s! Foi tempo de partilhar a alegria com a família e usufruir da massagem, claro!

Foi uma experiência extraordinária que recomendo a toda a gente. <

[atletismo]

I Rios Ibéricos Triatlo Sprint

Estou a preparar-me para fazer o meu 1.º triatlo olímpico em Viana do Castelo, e pelo meio vou participando numa corrida de estrada e *trail*. Os triatlos vieram para ficar.

Por Jorge Silva

> Participei no Triatlo Rios Ibéricos, pertencente ao calendário de provas organizadas pela Delegação de Triatlo do Norte, prova realizada na confluência de três distritos, com a particularidade de albergar importantes rios, como o Douro, o Paiva e o Tâmega. Os municípios abrangidos pelo evento são Penafiel, Castelo de Paiva e Cinfães.

Participei na prova *sprint*, 750m de natação, 20km de bicicleta e 5km corrida. A prova correu-me bem, sendo a parte de natação aquela em que sinto mais dificuldades, dado que não tenho um bom sentido de orientação e por vezes faço alguns metros a mais, tendo demorado aproximadamente 20 minutos.

A prova de ciclismo, feita em perto de 50 minutos, tinha uma altimetria que exigia alguma preparação algo que tenho feito, também, com alguma regularidade, principalmente aos fins-de-semana.

Por último foi a corrida, também com alguma altimetria e concluída em me-



nos de 30 minutos. Terminei a prova em 1:43:00, ficando no 12.º lugar do respectivo escalão.

Estou a gostar de participar neste tipo de provas, embora tenha de aperfeiçoar a natação. Entretanto, também já participei, neste ano, no triatlo das Andorinhas e no de V. N. de Cerveira.



Portus e Cale, Porto e Gaia: Portucale

Existem várias corridas que percorrem as margens do Porto e de Gaia. Esta é provavelmente a que simboliza melhor esses locais, património mundial da Unesco.

Por Pedro Neves

> Começou no cais de Gaia, com muita animação, e seguiu um percurso em direcção à Ponte de D. Luís e pelas pontes do Infante, de D. Maria, de São João, e a do Freixo ali perto quando os atletas ainda estão a aquecer, para voltar novamente para Gaia, fazendo um agradável desvio pela ribeira do Porto.

Passou-se de novo a ponte em direcção à Afurada. Lá à frente, tínhamos a ponte da Arrábida. Nessa altura, quando já tinha uns 10 km percorridos, olhava para os barcos que faziam os passeios turísticos e pensava nas poucas semanas que faltavam para de novo passar por ali, quase certo num ritmo mais lento, pois serão as provas maiores e mais emblemáticas, a meia e a maratona do Porto.

De volta ao cais de Gaia, com os 15 km feitos, sempre a admirar a paisagem e



com a companhia que todos têm: o Douro.

Pessoalmente, foi a estreia nesta prova. Correu-me bem, de acordo com as expectativas que tinha. O Grupo Desportivo esteve representado por outros atletas, de que destaco o Edgar Barbosa, o Paulo Pereira, o António Pires e o António Alves. Cada vez somos mais e todos são bem-vindos.

Correr continua na moda, e ainda bem. Eu que o diga, que há uns anos atrás nem cinco minutos aguentava. Mas qualquer um consegue. Depende de nós. Como alguém diz, mais vale correr alguns dias, do que ver os dias a correr.



[atletismo]

Corrida do Parque à Noite

Foi numa noite agradável de Verão que decorreu a Corrida do Parque à Noite. Na verdade, podemos afirmar que de "corrida" esta prova só terá mesmo o nome...

Por Manuel Correia

> Trata-se de um evento com características muito específicas, uma vez que mais importante do que a vertente desportiva é a componente lúdica, na qual a organização faz uma aposta muito forte.

Neste ano, o tema foi a *Guerra das Estrelas*, pelo que não faltaram algumas figuras características da saga para animar os atletas ao longo do percurso: óvnis, *stormtroopers*, *aliens*, naves espa-



ciais e afins fizeram as delícias de quem, com mais ou menos esforço, tentava chegar à meta.

À partida e na chegada tivemos ainda direito à presença de personagens famosas dos filmes:

O tiro de partida foi dado pelo Darth Vader, e no final da prova tínhamos o Chewbacca à nossa espera para dar *high fives* a todos os participantes que completavam os 8 quilómetros (ou, na verdade, um pouco menos...).

Tempos de chegada?, ritmos médios?, calorias gastas? – ninguém se preocupou com isso! O importante foi que, após o final da prova, e após duas cervejinhas bem geladas oferecidas pela organização (quais bebidas energéticas, qual quê!), começou a festa na tenda instalada no Queimódromo, primeiro, com uma mega-aula de zumba, e depois, com a presença de um DJ, para animar ainda mais as hostes com muita música e diversão. <

Quem veste esta camisola vai a todo o lado

Fez no passado mês de Junho um ano que vesti a camisola do Grupo Desportivo pela primeira vez. Foi uma estreia em casa para percorrer os 10 km da S. João Night Run de Vila do Conde.

Por Bruno Pereira

> Depois de me terem desafiado em 2016 para o que seria a minha primeira meia-maratona, na bela cidade do Porto, tenho vindo a passear com a minha camisola preferida por todo o País.

Seguiu-se a Meia-Maratona do Douro Vinhateiro, considerada a mais bela corrida do mundo. No final da prova, percebi pela publicidade que aquela corrida fazia parte de 7 meias-maratonas em patrimónios mundiais, organizadas pela

Running Wonders. A primeira já tinha sido na Guarda. Como estava a tomar o gosto, perguntei à nossa querida Ana Pires se podia ir às outras todas.

Pois então, depois do Douro, desfilei em Guimarães. Em seguida fiz 295 km em direcção a Castelo Branco. Ainda em Setembro fui a Viseu para a Meia-Maratona do Dão. Se tudo correr bem, vou correr com mais encanto em Coimbra. Mas para terminar em beleza, em Novembro conto fechar este circuito em Évora.

Vão ser 400 km de viagem! Mas como eu disse: quem veste esta camisola vai a todo o lado! <



[atletismo]

Meia-Maratona de S. João das Lampas

Realizou-se a 41.ª edição da Meia-Maratona de S. João das Lampas e o Grupo Desportivo fez-se representar na “prova das rampas”, como é conhecida, com vários atletas.

Por Sónia Brandão

> O Grupo Desportivo do Banco BPI fez-se representar na “prova das rampas” – como é conhecida pelos atletas – por Carlos Cardoso, Pedro Trabucho, Sónia Brandão, Luís Calheiros, Paulo Lopes, António Sanches e Hugo Reis.

Aquando do início da prova, às 17h, a temperatura estava amena e fazia-se sentir algum vento.

Partimos de S. João das Lampas e seguimos por A-do-Longo, Areias, M. Cabeça, Alvarinhos, Odrinhas, Amoreira, Monte Arroio, Bolelas, S. João das Lampas, a contornar o largo e com passagem pela Rua do Poço e pela Rua da Farmácia, Sacário, Pernigem, Fachada, Chilreira, Codiceira, Alfaquiques e regresso a S. João das Lampas!

Uma altimetria muito variada! Haja pernas!!!



A prova estava muito bem organizada. As marcações, os abastecimentos, os chuveiros que nos borrifam pontualmente ao longo do percurso, tudo estava bem pensado.

Notável o carinho das pessoas a apoiar-nos por onde passámos. No final, as atletas são premiadas com uma rosa. Para todos, entre outras ofertas, há deliciosas fatias de melancia que nos refrescam depois da dura prova.

Parabéns ao Carlos Cardoso, que mais uma vez subiu ao pódio, no 1.º lugar do seu escalão, e parabéns a todos os que participámos e que não ficámos na inércia do sofá.



Meia-Maratona dos Descobrimentos

Um encontro com a história. Para os que somente ouviram falar dos feitos gloriosos dos Descobrimentos, mas que não tiveram a oportunidade de pisar o mesmo solo, não perca esta oportunidade.

Por Luís Calheiros



> A Meia-Maratona dos Descobrimentos realiza-se num mês propício à prática de corridas de rua de longa distância e é talvez uma das últimas oportunidades para correr ao ar livre antes da chegada do Inverno.

As ruas da cidade de Lisboa, os monumentos históricos, a arquitectura contemporânea, os espaços verdes: tudo isto será o palco desta meia-maratona.



Realização: 3 de Dezembro

Inscrição até: 14 de Novembro

Ponto de encontro: em frente ao Museu da Marinha

Hora: 9.30h

Valor: 16 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo:

o Grupo Desportivo comparticipa com 8 euros

Inscrição inclui: T-shirt técnica, medalha, saco e outros brindes, para todos os participantes

Recomendações: faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Ao efectuar a sua inscrição deve enviar para grupodesportivosul@bancobpi.pt os seguintes dados: número de sócio do Grupo Desportivo, nome, número de BI ou CC, sexo, data de nascimento, email e telemóvel. A prova tem início às 10.00h

Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt

Para mais informação contacte: Luís Calheiros ou <http://www.meiamaratonadosdescobrimentos.com>

A organização técnica é da responsabilidade de: Xistarca – eventos desportivos

[basquetebol]

Nova época, novos desafios

Depois da temporada histórica que fizemos no ano passado, em que nos sagrámos vice-campeões da Liga Inatel na Zona Norte, Setembro é o mês de regresso aos treinos!

Por Manuel Correia

> Neste ano o enfoque da nossa equipa tem obrigatoriamente de ser diferente do das épocas anteriores, onde, ano após ano, conseguimos ir melhorando consecutivamente a nossa posição na tabela classificativa.

Nesta época estamos perfeitamente conscientes da dificuldade de manter esta linha evolutiva, pelo que, e obviamente sem descurar a vertente competitiva, gostaríamos de começar a trabalhar no sentido de rejuvenescer a equipa.



Este ponto é fundamental para garantir a continuidade deste grupo no médio/longo prazo, pelo que fica o apelo para que todos os sócios com filhos basquetebolistas os incentivem a fazer parte da nossa equipa!

Mas, enquanto esperamos por reforços, a actividade não pára, e já participámos na festa de apresentação das equipas do Fides Gondobasket, que decorreu no fantástico Pavilhão Multiusos de Gondomar.

O jogo foi muito equilibrado durante a primeira parte. Começámos a perder 8-1 mas, paulatinamente, conseguimos assentar o nosso jogo e chegar ao intervalo com uma vantagem de 4 pontos. Após o intervalo, a maior experiência da nossa equipa permitiu avolumar a vantagem e garantir a vitória final por 53-35.

No fim do jogo, numa demonstração de hospitalidade, os nossos adversários ainda nos ofereceram o jantar, pelo que fica aqui o nosso agradecimento! <

Vida nova no basquetebol

Se gostas desta modalidade, vem experimentar. Aparece! Precisamos de ti.

Por Francisco Barata

> Mais uma vez o Grupo Desportivo vai apoiar a formação de uma equipa de basquetebol masculino e talvez uma equipa feminina, para participarem nos campeonatos do Inatel Lisboa.

Na secção masculina, já temos confirmada a presença de quase todos os jogadores da época passada, excepto os que se lesionaram e ainda não podem dar o seu contributo à equipa.

Para esta época, queremos voltar ao nosso lugar habitual na classificação, estar presentes na fase final, e para tal fomos ao mercado garantir dois reforços para nos ajudar a conseguir os objetivos, num campeonato cada vez mais competitivo.

Na secção feminina, estamos abertos a propostas para voltarmos a ter presença no Campeonato do Inatel, pelo que aqui fica o desafio às nossas associadas. Para o efei-



to, devem enviar um *e-mail* à secretaria do Grupo Desportivo, demonstrando o vosso interesse.

Ainda no decorrer da próxima época, aguardamos nova visita da delegação desportiva do BFA e esperamos ter a oportunidade de conseguir a desforra do último joguinho. Aqui os aguardamos!

Os treinos começaram na primeira semana de Outubro, no pavilhão da Escola Secundária Azevedo Neves, sempre à quarta-feira, das 21.00h às 22.00h.

Se gostas desta modalidade, vem experimentar. Aparece! <

[fitness-jumping / fotografia sub-aquática]

Bounce Fit Pais & Filhos

Aula de *fitness* em cama elástica para pais e filhos

Por Pedro Ferreira



> O *bounce fit* é uma aula de *fitness* em trampolins e oferece um regime de exercícios estruturados que contém todos os benefícios do *free jumping*. Estes exercícios são de cárdio de alta intensidade e de baixo impacto, que

Realização: 25 de Novembro

Inscrição até: 13 de Novembro

Ponto de encontro: Espaço Bounce – Carnaxide – Av. dos Cavaleiros, 35/35A

Hora: das 9.00h às 10.00h

Valor: 15 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 11 euros

Inscrição inclui: meias antiderrapantes Bounce – obrigatórias –, seguro de acidentes pessoais e presença no recinto após o final da aula

Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal

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

Mínimo de 10 e máximo de 40 pessoas.

melhoram a tonificação dos músculos e aceleram o batimento cardíaco. Ideais para perder peso de forma divertida, com música, cor... e muito suor! Acima de tudo, são para fazer sorrir, rir e divertir!

Os acompanhantes ficarão na *mezzanine* superior a ver a aula e não terão custo de entrada.

Levar roupa desportiva, garrafa de água e toalha. Os participantes não deverão ter objectos pessoais, como pulseiras, relógios, brincos grandes. Existem cacifos para guardar roupas e objectos pessoais. Não existem balneários com chuveiro, apenas para mudança de roupa.

A organização técnica é da responsabilidade de: Fly & Jump, Unipessoal, Lda., pessoa colectiva n.º 513269274, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Loulé sob o mesmo número

Ficha de inscrição disponível:

em www.qdbpi.pt

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

Fotografia subaquática em destaque

Mais um ano de competições que está prestes a terminar e a equipa do Grupo Desportivo está neste momento em 2.º lugar no *ranking* nacional.

Por Carla Siopa



> Mais um ano de competições que está prestes a terminar. Foi trabalhoso mas muito proveitoso: participámos em inúmeras provas, desgastando as nossas baterias, que foram sendo recarregadas com a presença no *podium* em muitas delas.

A participação no 1.º Troféu Filomena Sá Pinto, prova realizada em Sesimbra, onde reinaram a boa-disposição, a amizade e o *fairplay*, rendeu-nos um 1.º lugar e deixou-nos com vontade de voltar a participar.

Ainda pelas águas de Sesimbra teve lugar o IV Troféu Evolução Cipeira. Desta feita obtivemos um 3.º lugar numa prova de grande exigência física devido à adversidade das condições do mar.

No V Campeonato Regional de Fotografia Subaquática do Continente, prova fede-

rativa, obtivemos o 3.º lugar, numa prova que novamente se revelou bastante competitiva e exigente.

Pudemos também participar em 3 das 4 provas de calendário do Haliotis Adventure 2017, onde obtivemos o 1.º lugar na etapa Haliotis Sesimbra Adventure, o 1.º lugar na Haliotis Night Adventure, e o 2.º lugar na Haliotis Berlenga Adventure.

A equipa do Grupo Desportivo dos Empregados do Banco BPI está neste momento em 2.º lugar no *ranking* nacional, sendo que ainda não foi disputado o campeonato nacional, que se vai realizar em Sagres, no próximo mês de Outubro.



[pesca]

Final Nacional do Interbancário de Pesca de Rio

Boa participação do Grupo Desportivo na pista de pesca da barragem da Talagueira, em Castelo Branco, que foi o local escolhido para disputar esta final nacional.

Por José Duarte

> Os quarenta e cinco participantes deslocaram-se de vários pontos do país e foram apurados pelas respectivas classificações nos campeonatos regionais realizados pelos sindicatos do Norte do Centro, e do Sul.

A representação do Grupo Desportivo foi constituída por cinco pescadores: o Costa Pinto, o Rui Nunes e o Faria da Cunha, do Centro; o Fernando Custódio e o José Duarte, do Sul.

Estava um dia de sol, com calor, mas não



em excesso. O vento, a soprar forte e com rajadas, não prometia vida fácil aos pescadores.

Após o sorteio dos pesqueiros, concentração e sorteio das zonas, é hora de toda a gente ocupar o seu lugar e montar o material.

As carpas começaram, por fim, a picar num ritmo razoável, e as mangas lá se foram enchendo. O facto de a prova se realizar da parte da tarde e a intensidade do vento acabaram por condicionar muito os resultados finais, mas ainda assim saiu muito peixe.

O Fernando Custódio mostrou que não foi campeão regional por acaso – venceu a sua zona –, e com o Duarte em 5.º a equipa do Sul conseguiu o terceiro lugar colectivo.

Do pessoal do Centro, o Rui Nunes foi 6.º na zona; o Costa Pinto, 8.º, e o Faria da Cunha, 11.º, tendo a equipa do Centro acabado na 8.º posição colectiva.

Foi uma boa jornada. Para o ano há mais. <

Final Nacional do Interbancário de Surfcasting

Participação de bom nível na Final Nacional do Interbancário de Surfcasting na praia da Consolação, em Peniche, que acolheu neste ano esta final nacional.

Por José Duarte

> Os trinta e nove pescadores oriundos dos vários pontos do País, em representação dos três Sindicatos dos Bancários, encontraram um dia agradável, com muito sol, pouco vento e um mar com boas condições para a prática da modalidade.

Com os atletas divididos em três zonas, efectuados os sorteios de pesqueiros e zonas, foi altura de montar o material e iniciar a prova.

O Grupo Desportivo estava representado por sete pescadores: o Costa e o Fonseca vindos do Norte; o Rui Nunes, o Rui Prata, o Francisco Manata e o Pedro Veiga, do Centro; e do Sul, o José Duarte.

Com pouco peixe junto à costa, a prova revelou-se de elevada dificuldade e apresentou muitos problemas aos pes-



cadores. Os peixes-aranha lá acabaram por salvar muitas grades, e as tainhas, robalos, bailas e pregados acabaram por ser uma raridade.

Os pescadores do Grupo Desportivo estiveram em bom nível; o Francisco Manata e o Duarte venceram as suas zonas; o Rui Nunes conseguiu um 2.º lugar, a equipa que veio do Centro classificou-se em segundo lugar por equipas; e o maior exemplar do dia foi uma tainha, capturada pelo Duarte.

Foi uma participação positiva, em que mais uma vez saiu prestigiada a camisola do Grupo Desportivo.

Como habitualmente, o dia acabou em festa num jantar que reuniu os atletas, responsáveis dos três sindicatos e elementos da comissão organizadora. <

[pesca / ténis de mesa]

O Interbancário do SBN em destaque

Costa Pinto no Rio e Rui Prata no Alto-Mar, Campeões no Interbancário Regional Centro. O Grupo Desportivo sagrou-se campeão interbancário regional de Rio e de Surfcasting, e vice-campeão nacional de Surfcasting.

Por Jorge Couto

> Os campeonatos interbancários de pesca do SBN terminaram com o Grupo Desportivo BPI em destaque.

O Costa Pinto e o Grupo Desportivo são campeões de Rio. A equipa era constituída pelos atletas Costa Pinto, Faria da Cunha e Rui Nunes, que obtiveram excelentes resultados ao longo das 3 provas e que culminaram na conquista do título de campeões.

No campeonato de Surfcasting, que teve duas provas, também fomos campeões regionais e ainda vice-campeões nacionais, com a equipa constituída por Rui Prata, Rui Nunes e Francisco Manata.

No Campeonato InterRegional Centro de Alto-Mar, o campeão foi o Rui Prata, tendo o Rui Nunes ficado em 2.º lugar. Neste campeonato, devido ao número reduzido



de atletas não se formam equipas; caso contrário, teríamos obtido mais um título colectivo.

O Grupo Desportivo agradece a preciosa colaboração prestada pelo colega Pedro Veiga nos assuntos relacionados com a Zona Centro (SBN).

Parabéns a todos os atletas pelos excelentes resultados.

Lembramos ainda a todos os associados que se podem inscrever e participar nos diversos campeonatos de pesca dos SBN, SBC e SBSI, e também nos torneios internos do Grupo Desportivo, bastando para isso que nos manifestem esse interesse. Aparece!



Torneio Interno de Ténis de Mesa

Vamos voltar à fórmula antiga: apenas uma prova, destinada a sócios e familiares, e atletas que representam o Grupo Desportivo.

Por Carlos Galvão

Programa:

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

Realização:

18 de Novembro

Inscrição até:

5 de Novembro

Ponto de encontro:

Pavilhão Desportivo

Municipal de Mafra

Hora: 9.00h em Mafra, ou 8.00h (na opção transporte) em Lisboa junto à antiga DGV e Embaixada de Angola, perto da ponte de Entre Campos

Valor: 20 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo:

10 euros

Inscrição inclui: participação no torneio, transporte e almoço

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

Ficha de inscrição disponível:

em www.qdbpi.pt

Para mais informação contacte:

o Grupo Desportivo ou Carlos Galvão, telemóvel 916745373

> O Grupo Desportivo vai realizar o seu torneio interno no Pavilhão Desportivo Municipal de Mafra.

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

A todos apelamos a que se inscrevam dentro do prazo, pois o número máximo de inscrições é limitado.

Será organizado o transporte em autocarro, uma vez que a prova se efectua a cerca de 40 km de Lisboa.



Calendário de Viagens 2018

O Grupo Desportivo seleccionou um conjunto de viagens em grupo e propõe aos associados vários destinos em Portugal e no estrangeiro, que queremos sejam do vosso agrado.

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

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



Fim-de-semana branco
– O regresso
Fevereiro – 3 dias



O Outro Douro
– Amendoeiras em Flor
Fevereiro – 2 dias



Marrocos em 4x4
Abril / Maio – 9 dias



Ceuta,
nos Caminhos de Portugal
Abril / Maio – 4 dias



Herança judaica (Castelo de Vide, Castelo Branco, Belmonte, Guarda, Trancoso, Gouveia, Seia, Vila Verde e Cabanas de Viriato)
Maio – 3 dias



Salamanca
– Convívio de Reformados
Maio/Junho – 4 dias



Balcãs
Junho – 8 dias



Benelux
Junho – 7 dias



S. Tomé e Príncipe
Junho – 8 dias



Cruzeiro à Noruega
Julho – 6 dias



Colégio em Inglaterra
Julho – 8 dias



Menorca (famílias monoparentais)
Julho – 8 dias



Disney (famílias monoparentais)
Setembro – 3 dias



Segredos da Galiza
– Encontro de Reformados
Outubro – 5 dias



Sri Lanka
Outubro / Novembro
– 11 dias



Mianmar e Camboja
Novembro – 12 dias

Fim-de-semana branco – O regresso

Na serra de Béjar, junto a Salamanca, a 4 horas de Lisboa e do Porto, existe uma estância de esqui/*snowboard* simpática, rodeada de pitorescas aldeias de xisto. Regressam os fins-de-semana brancos!

Por Pedro Ferreira

Realização: de 9 a 11 de Fevereiro

Inscrição até: 19 de Janeiro

Valor:

Quarto duplo: 240 euros

Quarto individual: 260 euros

Crianças até aos 12 anos:

130 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo:

Quarto duplo: 220 euros

Quarto individual: 240 euros

Crianças até aos 12 anos:

110 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: duas noites no Hotel Cólón Spa***, em regime de meia pensão, jantar de sábado, 2 dias de *forfait*, transporte, seguro e taxa de inscrição

Inscrição não inclui: aluguer de equipamento e ou aulas de esqui ou *snowboard*

O pagamento poderá ser efectuado em até: 4 (quatro)

prestações, com início em Janeiro e final em Abril

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Programa sujeito a cancelamento caso não se verifiquem as condições

climáticas ideais para a prática de desportos de neve
Ficha de inscrição disponível: em www.gdbpi.pt

Para mais informação

contacte: o Grupo Desportivo



> Foram 6 anos de aventuras brancas. Levámos muitos sócios a esta estância da província espanhola de Castela e Leão, junto a Salamanca.

A pedido de muitos sócios, regressam os fins-de-semana brancos à estância da irmã mais velha da serra da Estrela – a serra de Béjar.

O *pack* inclui também a inscrição na III edição do Snow-Paper Béjar 2018. <

O Outro Douro – Amendoeiras em Flor

Realização: 17 e 18 de Fevereiro

Inscrição até: 18 de Janeiro

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

Hora: 7.00h

Valor: 195 euros

**Suplemento de quarto
individual:** 26 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: organização
do programa, transporte
em autocarro de turismo,
alojamento no Hotel Oca
Aldeaduro, ou similar, entrada
no Museu de Escalhão, entrada
e visita guiada às ruínas do
Palácio de Castelo Rodrigo,
3 refeições, seguro de viagem,
acompanhamento com guia
cultural

Inscrição não inclui: o que não
consta no programa

**O pagamento poderá ser
efectuado em até:** 4 (quatro)

prestações, com início em
Janeiro e final em Abril

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

Ficha de inscrição disponível:
em www.gdbpi.pt

Para mais informação

contacte: o Grupo Desportivo

**A organização técnica da
viagem é da responsabilidade**

de: Ponto por Ponto, Rua da
Cidade de Espinho, 3-r/c –
5000-611 Vila Real, matriculada
na Conservatória do Registo
Comercial de Vila Real,
e com o RNAVT n.º 3645

Condições gerais da viagem:

disponíveis na nossa página
em [http://www.gdbpi.pt/
backoffice/eventos.asp?action=
modificar&id=2609&b0=4502](http://www.gdbpi.pt/backoffice/eventos.asp?action=modificar&id=2609&b0=4502)



Por Direcção Nacional

> 17 de Fevereiro – Lisboa / Figueira de Castelo Rodrigo / Barca de Alva / Aldeaduro

Saída em direcção a Figueira de Castelo
Rodrigo.

13.00h – almoço com entradas
regionais, sopa de legumes, bacalhau à
Falcão Mendonça, vinho regional, sumo
e água, pudim cardeal ou fruta, e café.

Visita ao povoado medieval de Castelo
Rodrigo e continuação para Escalhão,
com visita ao Museu Etnográfico.

Segue-se em direcção a Barca de Alva,
parando no miradouro da Sapinha para
interpretação da paisagem.

Continuação pela margem direita do rio
Douro até ao empreendimento turístico
de Aldeaduro para *check-in*, jantar
(tabla de embutidos e queijos, crema
de calabacín, gambas y costrones de
pan frito, guiso de ternera y patatas
con salsa al Oporto, vino DOC arribes
del Duero, sumo e agua, tarta de trufa,
nata y yema, banda de frutas e café) e
alojamento, no hotel.

18 de Fevereiro – Figueira de Castelo Rodrigo / Freixo de Espada à Cinta / Torre de Moncorvo / Vila Nova de Foz Côa / Lisboa

8.30h – Saída em direcção ao miradouro
do Penedo Durão a fim de admirar, sob
uma paisagem deslumbrante no rio
Douro, os voos dos grifos e das águias
que aí nidificam. Continuação para
Freixo de Espada à Cinta com paragem
e visita ao centro histórico desta vila
manuelina.

Segue-se para Torre de Moncorvo com
paragem e visita à Igreja de Nossa
Senhora da Assunção.

Continuação para Vila Nova de Foz Côa.
13.00h – Almoço, com entradas
variadas, sopa de legumes, javali
estufado, vinho, sumo, água, doce, fruta
e café.

Regresso à origem.

[viagens city breaks]

Viagens City Breaks

A complementar a proposta de viagens para 2017 o Grupo Desportivo propõe também um conjunto de viagens *City Breaks*, que naturalmente pretendem ocupar um lugar junto dos associados. Estas viagens, logo que sejam marcadas e confirmadas pelo agente de viagens, não são passíveis de recuperação: são penalizadas em 100%.

Escapada a Amsterdão

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



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 530 euros
Suplemento de quarto individual: 246 euros (três noites)
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 127,23 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 46 euros
Em classe W: 106 euros
Em classe V: 166 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal

em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Best Western Dam Square In***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 127,23 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

Escapada a Barcelona

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



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 330 euros
Suplemento de quarto individual: 114 euros (três noites)
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 82,89 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 41 euros
Em classe W: 78 euros
Em classe V: 108 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal

em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Sagrada Família***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível, 82,89 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa.
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida, 50%, e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

Fichas de inscrição:

disponíveis em
www.gdbpi.pt

Para mais informação:

contacte o Grupo
Desportivo

A organização técnica das viagens é da responsabilidade de:

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

Condições gerais das viagens:

disponíveis
na nossa página em
[http://www.gdbpi.pt/
main.asp?id=4&parentid=
0&detalheid=2609](http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=2609)

Escapada a Berlim

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



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

em classe E, com saída de Lisboa; 3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço no hotel Best Western Euro Berlim***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 122,67 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

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

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

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

Escapada a Istambul



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

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

3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço, no hotel Barceló Saray***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 133,39 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

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

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

Recomendações: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de passaporte válido por seis meses.

[viagens city breaks]

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

Escapada a Londres

> Londres, onde uma vez mais nunca é de mais. <



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 390 euros
Suplemento de quarto individual: 160 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 133,67 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 34 euros
Em classe W: 178 euros
Em classe V: 258 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou

Porto; 3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço no hotel Royal National***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 133,67 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

Escapada a Paris

> Uma cidade que não cansa visitar, uma e outra vez, tantas as que forem precisas para ficar a par do muito que continua a haver ali para ver e fazer, porque Paris não passa de moda. Paris é sempre Paris... <



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa/Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 410 euros
Suplemento de quarto individual: 150 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 118,42 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 35 euros;
Em classe W: 65 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto;

3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço em hotel de ***, na zona da Ópera; IVA, taxas de turismo e serviço; Seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 118,42 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão

Fichas de inscrição:

disponíveis em
www.gdbpi.pt

Para mais informação:

contacte o Grupo
Desportivo

A organização técnica das viagens é da

responsabilidade de:

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

Condições gerais das

viagens: disponíveis
na nossa página em
[http://www.gdbpi.pt/
main.asp?id=4&parentid=
0&detalheid=2609](http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=2609)

Escapada a Praga

- > Na capital checa, uma cidade boémia, repleta de romance e mistério, perca-se nas suas ruas repletas de literatura, música e história. <



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Suplemento para saída do Porto: 26 euros
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 360 euros
Suplemento de quarto individual: 114 euros (três noites)
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 127,23 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 38 euros
Em classe W: 87 euros
Em classe V: 157 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto;

3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Atos***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível, 127,23 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

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

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

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

Escapada a Veneza



- > Veneza é uma cidade que desperta paixões. Canais cortados por pontes em arco, gôndolas deslizando em silêncio pelas águas, palácios medievais formam um conjunto sem igual, e transformaram este lugar num sonho, aquele que todo o mundo tem: o desejo de visitar Veneza ao menos uma vez na vida. Veneza merece! <

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa
Suplemento para saída do Porto: 83 euros
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 500 euros
Suplemento de quarto individual: 213 euros (três noites de sexta-feira a domingo); 150 euros (três noites de segunda a quinta-feira)

Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 118,42 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 48 euros
Em classe W: 88 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa; 3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Al Sole***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto,

segurança e combustível 118,42 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

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

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

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

Nova oferta!

35,00

euros

por pessoa e noite
em regime de HB

(pequeno-almoço
e jantar *buffet*,
bebidas
não incluídas)

Hotel Baía Grande

Estada
25/10 a 12/03
(excepto de 24/12
a 31/12)

Oferta de quarto
vista piscina ou
mar (mediante
disponibilidade).

Estada mínima 2 noites.
Oferta não cumulativa
com outras ofertas.

Reservas

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



32,25

euros

por pessoa e noite
em regime de HB

(pequeno-almoço
e jantar *buffet*,
bebidas
não incluídas)

Hotel Baía Cristal

Estada
03/11 a 18/11
22/12 a 28/12
01/01 a 24/02

Oferta de quarto
vista piscina ou
mar (mediante
disponibilidade).

Estada mínima 2 noites.
Oferta não cumulativa
com outras ofertas.

Reservas

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



Turismo rural



Almeirim Casa de Besteiros

Telefones: 243 595 474/91 752 60 10

Localização: Quinta da Variorum, Estrada do Ameiro da Volta.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% em relação à tarifa disponível.



Avidagos - Mirandela Quinta dos Avidagos

Telefones: 96 276 04 03/ 96 605 43 33,

Localização: Carvalhal, Avidagos, coordenadas GPS: 41°23'16.4"N/ 7°16'37.5"W

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% em relação à melhor tarifa disponível.



Beja - Alvito Horta da Vila

Telefone: 91 762 89 34

Localização: Horta da Vila - 7920-201 Alvito. A Horta da Vila é uma propriedade recuperada, a 5 minutos a pé da vila.

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 20% no alojamento e 5% nas refeições.



Cabeceiras de Basto Casa de Lamas

Telefone: 253 662 202 / 91 663 54 66

Localização: edifício do século XVII, inserido no turismo em espaço rural, localizado em Alvite, Cabeceiras de Basto.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Caldas da Felgueira - Nelas Casas do Pátio

Telefone: 96 654 03 30 / 96 848 79 75

Localização: aldeia termal de Caldas da Felgueira, no concelho de Nelas

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 15% em estada e 10% noutros produtos comercializados pela empresa Casas do Pátio, Lda.



Castelo de Vide Casa Amarela

Telefone: 245 901 250

Localização: situada na bonita cidade de Castelo de Vide, na Praça D. Pedro V.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de, entre 10% a 20% sobre o preço de balcão.



Castro Verde - Piçarras Monte da Ameixa Country House

Telefone: 286 010 016

Localização: Monte da Ameixa, Piçarras, 7780-258 Castro Verde. Situado a 6 km da autoestrada e a 9 km de Castro Verde, o Monte da Ameixa localiza-se a 800 m da localidade de Piçarras, com uma paisagem deslumbrante sobre as planícies alentejanas.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% no alojamento e 50% na cama extra.



Esposende Quinta da Seara

Telefone: 253 961 284 / 96 869 08 39

Localização: Esposende

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 30% sobre o preço de balcão.



Figueira de Castelo Rodrigo Hospedaria do Convento

Telefone: 271 311 819

Localização: próximo de Figueira de Castelo Rodrigo, Foz Côa. Seguir pelo IP5 em direcção a Vilar Formoso; depois da Guarda sair para Almeida (saída n.º 30 da A25).

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.

[turismo rural]



Folhada

Marco de Canaveses
Casa da Quintã

Telefone: 255 423 873

Localização: a cerca de 8 km de Amarante – placa giratória a proporcionar a descoberta das Terras de Basto, do Minho e de Trás-os-Montes, com as quais faz fronteira – e a 10 km de Marco de Canaveses, proporcionando também a descoberta do Douro dada a proximidade da Régua (30 km), centro económico daquela região.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Lousã

Quintal de Além
do Ribeiro

Telefone: 239 996 480

Localização: situado a 25 km de Coimbra e a 2 km da Lousã. Inserido numa típica aldeia beirã que proporciona o contacto e a comunhão com a natureza. Perto do rio Ceira.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Medelo – Fafe

Casal da Batoca

Telefone: 91 663 54 66

Localização: situada em Entre Douro e Minho, em Medelo, na linda região de Fafe, inserida no turismo em espaço rural.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Montemor-o-Novo

Herdade do Barrocal
de Baixo

Telefone: 266 847 319

Localização: a herdade fica a 6 km da saída de Montemor-o-Novo, na auto-estrada Lisboa-Elvas e a 3 km daquela cidade, na EN 114, a caminho de Santarém.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Oleiros

S. Torcato Moradal

Telefone: 272 654 008 / 96 443 74 01

Localização: situado entre Lousã e Castelo Branco, próximo de Estreito, em S. Torcato Moradal, concelho de Oleiros.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Peniche – Serra d'el Rei

Quinta do Juncal

Telefone: 262 003 100 / 92 501 70 74

Localização: Peniche – Serra d'El Rei 2510-192 Óbidos

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 10% sobre as tarifas de balcão.



Ponte de Lima

Casa de Chandezil

Telefone: 91 839 16 48

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

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



Santiago do Cacém

Monte Xisto Hotel
Rural****

Telefone: 269 900 040 / 92 758 64 84

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

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 15% sobre o preço de balcão.



Santa Vitória – Alentejo

Agro-Turismo do Roxo

Telefones: 284 070 282/91 627 89 89

Localização: Herdade Corte Ripais, 7800-732 Santa Vitória

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



Seia – Carragozela
Refúgio de Corisco

Telefone: 91 997 27 17
Localização: Rua do Corisco, n.º 6 Carragozela, 6270-031 Carragozela. Coordenadas: Latitude: 40°24'38.85"N Longitude: 7°45'48.78"W
Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre a tabela em geral.



Sintra
Quinta dos Junqueiros

Telefone: 21 928 02 56
Localização: a Quinta dos Junqueiros situa-se entre Cascais e Colares, na Azóia, muito próximo do cabo da Roca, em plena encosta da serra de Sintra.
Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Vieira do Minho
Casa dos Martinhos

Telefone: 253 656 331
Localização: sair da A3 em Braga e seguir em direcção a Chaves; 27 km depois (Cerdeirinha), virar à direita em direcção à vila de Vieira do Minho, seguir as indicações para a aldeia turística de Agra e manter essa rota até percorrer cerca de 14 km.
Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de, entre 10% a 20% sobre o preço de balcão.



Vilarinha, Bordeira
Monte da Vilarinha

Telefone: 285 973 218
Localização: siga pela A2 para o Algarve e tome a direcção de Lagos via A22. Saia para Aljezur/Sines, na rotunda de Bensafrim e siga pela N120 em direcção a Aljezur. No cruzamento com a N268 vire para Sagres/Vila do Bispo. Uma vez na Carrapateira, siga as indicações para a Vilarinha.
Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto: de 15% na época alta; 20% na época média e 25% na época baixa, sobre o preço de balcão.



Sertã – Ermida
Casa do Tio Tenente

Telefone: 274 685 106 / 91 628 45 13
Localização: próxima da serra de Picoto Rainho, a 5 min da praia fluvial O Malhadal
Condições: os associados do Grupo Desportivo dispõem do preço especial de 50 euros por *suíte*.



Vale de Cambra – Rôge
Traços de Outora

Telefone: 91 879 56 74 / 91 490 72 48
Localização: aldeia do Trebilhadouro 3730-704 Rôge – Vale de Cambra
Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 15% no alojamento.



Vieira do Minho
Quinta de S. Simão

Telefone: 253 668 270 / 93 409 00 77
Localização: sair da A3 em Braga e seguir em direcção a Chaves; 27 km depois (Cerdeirinha), virar à direita em direcção à vila de Vieira do Minho e seguir as indicações da quinta, que se encontra logo a 1 km.
Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



Vila Ruiva – Cuba
Casa do Alto da Eira

Telefone: 284 412 619 / 96 557 99 18
Localização: situada em Albergaria dos Fusos, no concelho de Cuba, próximo da barragem do Alvito.
Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.

+800
Parceiros

Consulte as nossas parcerias em www.gdbpi.pt.

Novos Parceiros:

ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS



> Quinta Pedagógica Santa Isabel
Leça da Palmeira
Tel.: 22 013 73 89

DESPORTO



> S.U.P. Paddle Boards – Eco River Tours
Vila do Conde
Tel.: 93 232 31 80

GINÁSIO & HEALTH CLUB



> Lemonfit
Lisboa
Tel.: 91 177 86 36



> Time to Fitness 24
Lisboa
Tel.: 21 826 96 07 / 96 142 60 07

RESTAURAÇÃO



> Frezco
Lisboa
Tel.: 92 916 75 43



> Guilty by Olivier
Lisboa
Tel.: 21 191 35 90



> KOB by Olivier
Lisboa
Tel.: 93 400 09 49



> Olivier Avenida
Lisboa
Tel.: 21 317 41 05



> Yakuza First Floor
Lisboa
Tel.: 93 400 09 13

SAÚDE E BEM-ESTAR



> Alberto Oculista (Grupo)
Funchal
Tel.: 291 000 190



> Hotpodyoga
Lisboa
Tel.: 92 638 98 94



> Vanytime – Beauty on demand
Lisboa e Porto
Tel.: 21 116 52 40 / 93 662 01 98 / 91 260 15 04

VIAGENS E TURISMO



> Garça Real Hotel & Spa
Meãs do Campo
Tel.: 239 495 150



> Zenit Hoteles
Lisboa
Tel.: 21 310 22 00

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-17.00h
De segunda a sexta
E-mail:
sul@gdbpi.pt
grupodesportivo
sul@bancobpi.pt
Cod. CI – 1077

DIRECÇÃO REGIONAL NORTE

Rua de Sá da Bandeira, 70-3.º
4000-427 Porto
Apartado 5414
4023-001 Porto
Tel.:
22 207 53 00 /
91 320 99 95
Ext.:
8008200
Fax:
22 205 22 10
Horário:
8.30h-12.00h
e 13.00h-17.30h
De segunda a sexta
E-mail:
norte@gdbpi.pt
grupodesportivo
norte@bancobpi.pt
Cod. CI – 2039

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

BAR
Rua de Sá da Bandeira, 70-1.º
13.00h-19.00h

CURSOS DE FORMAÇÃO ARTÍSTICA

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

SALA POLIVALENTE

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

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

Ensaio do Orfeão
À terça-feira às 18.00h

ATLETISMO

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

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

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

Duarte Cardoso
tel.: 91 320 69 33
norte@gdbpi.pt

BAQUETEBOL

Rafael Franco
tel.: 21 311 10 65
rafael.sousa.franco@bancobpi.pt

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

Fernando Barrias
tel.: 22 607 21 94
norte@gdbpi.pt

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

BIBLIOTECA

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

João Gouveia
tel.: 22 207 53 00
norte@gdbpi.pt

BOWLING

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

Jorge Teixeira
tel.: 91 823 20 57
bancobpi.pt

Duarte Cardoso
tel.: 91 320 69 33
norte@gdbpi.pt

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

CAMINHADAS

Fátima Pereira
tel.: 21 311 11 63
fatima.silva.pereira@bancobpi.pt

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

José Almeida
tel.: 22 207 53 00
norte@gdbpi.pt

CAMPISMO

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

CAMPOS DE FÉRIAS

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

CICLOTURISMO/BTT

Rafael Franco
tel.: 21 311 10 65
rafael.sousa.franco@bancobpi.pt

Rui Sousa
tel.: 21 310 44 83

CONFERÊNCIAS

Virgílio Guimarães
– tel.: 22 207 53 00
norte@gdbpi.pt

CORO/ORFEÃO

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

Virgílio Guimarães
– tel.: 22 207 53 00
norte@gdbpi.pt

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

CURSOS DE FORMAÇÃO

Sandra Nascimento
sandra.reis.nascimento@bancobpi.pt

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

José Almeida
tel.: 22 207 53 00
jose.reis.almeida@gmail.com

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

DANÇAS DE SALÃO

Fátima Pereira
tel.: 21 311 11 63
fatima.silva.pereira@bancobpi.pt

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

DEFESA PESSOAL

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

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

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

ESPECTÁCULOS

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

Pilar Batoréu
tel.: 91 710 94 71
pilarbatoreru@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

Virgílio Guimarães
tel.: 22 207 53 00
norte@gdbpi.pt

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

FOTOGRAFIA

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

FUTEBOL

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

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

Duarte Cardoso
tel.: 91 320 69 33
norte@gdbpi.pt

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

Jorge Sousa
tel.: 22 207 52 78
jorge.fernando.sousa@bancobpi.pt

GOLFE

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

HIPISMO

Lúcia Faria
tel.: 21 310 12 12
lfs@bancobpi.pt

JOGOS DE SALÃO

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

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

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

KARTING

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

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

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

MERGULHO
Rafael Franco
tel.: 21 311 10 65
rafael.sousa.franco@bancobpi.pt

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

MOTOTURISMO

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

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

NATAÇÃO

Fátima Pereira
tel.: 21 311 11 63
fatima.silva.pereira@bancobpi.pt

PADEL E SQUASH

Rafael Franco
tel.: 21 311 10 65
rafael.sousa.franco@bancobpi.pt

Rita Santos
tel.: 21 321 34 81
rita.mata.santos@bancobpi.pt

José Fernandes
tel.: 91 498 76 70

PÁRA-QUEDISMO/ PARAPENTE

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

PARCERIAS

Sandra Marques
tel.: 21 310 10 91
sandra.cabrira.marques@bancobpi.pt

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

João Sampaio
tel.: 22 207 53 00
norte@gdbpi.pt

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

PEDI-PAPER

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

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

David Franco
tel.: 93 348 25 40
david.jose.franco@outlook.pt

Silva Duarte
tel.: 21 316 58 00
jose.antonio.duarte@bancobpi.pt

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

Fernando Costa
tel.: 22 986 50 60

Jorge Couto
tel.: 22 207 53 00
norte@gdbpi.pt

RAFTING E CANOAGEM

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

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

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

RALLY-PAPER

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

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

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

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

Jorge Sousa
tel.: 22 207 52 78
jorge.fernando.sousa@bancobpi.pt

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

REMO

Sandra Marques
tel.: 21 310 10 91
sandra.cabrira.marques@bancobpi.pt

SURF

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

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

TÉNIS

Rafael Franco
tel.: 21 311 10 65
rafael.sousa.franco@bancobpi.pt

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

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

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

Carlos Galvão
tel.: 91 674 53 73

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

Francisco Ribeiro
tel.: 22 207 53 00
norte@gdbpi.pt

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

José Andrade
tel.: 96 298 23 87
jose.pedro.andrade@bancobpi.pt

TUDO-O-TERRENO

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

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

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

VELA

Sandra Marques
tel.: 21 310 10 91
sandra.cabrira.marques@bancobpi.pt

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

VINHOS E SABORES

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

VISITAS GUIADAS E LIVRES
Teresa Mónica
tel.: 21 723 42 91
teresa.monica.silva@bancobpi.pt

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

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

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

XADREZ

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

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

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

Francisco Ribeiro
tel.: 22 207 53 00
norte@gdbpi.pt

[a fechar]



POR JORGE BARROTE

Memórias

Nostalgicamente, estive no departamento do Grupo Desportivo onde se encontra todo o espólio do qual somos guardiões e nele pude recordar feitos e glórias alcançados por muitos que contribuíram para o fortalecimento do que hoje é o nosso Grupo Desportivo. É para todos eles que hoje relembro alguns factos, e sinto um grande orgulho por ter feito parte das Direcções que realizaram esses acontecimentos.

> Na área desportiva, foram muitas as conquistas de taças e troféus pelas várias modalidades, destacando-se o basquetebol com taças únicas e demonstrativas das glórias alcançadas em determinado período e de difícil repetição modernamente. Mas não posso esquecer outras actividades também merecedoras de reparo, tais como andebol, voleibol, ténis, ginástica, pesca e atletismo, que incluía uma prova anual e que juntava mais de 800 participantes e cujo prémio final, igual para todos, era uma camisola e algumas lembranças, etc., etc.

Na área cultural lembro-me dos Jogos Florais, do rancho folclórico, da microinformática e outras, mas para mim destaco a mais marcante: a secção de teatro. Esta secção permaneceu activa durante 23

anos seguidos e salientou-se pelo enorme empenho de muitos elementos que, com sacrifício mas com enorme felicidade, ofereciam espectáculos a crianças, quer no Porto quer na província. Os espectáculos eram elaborados por todo este grupo, do qual ressaltou com uma lembrança muito sentida o Aníbal, o Quaresma, a Carolina, os Neves, o Ernâni, o Quim Zé, o Horta Marques, o Quim de Sousa e a Nazaré.

O nosso Grupo Desportivo tem um historial rico, e todos os colaboradores que já são sócios e todos os outros que esperamos venham a ser sabem que se inscrevem numa associação plena de história e que é olhada como sendo de interesse em ser apoiada pela Exma. Administração, à qual agradecemos todo o seu apoio até agora manifestado. <



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

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

Entregas gratuitas na região de Lisboa.

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

DIREÇÃO TÉCNICA

Dra. Eunice Maria Marques da Cruz

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



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

T 213 241 369

F 213 241 369

farminternacional@yahoo.com

HORÁRIO

De 2ª a 6ª, das 8:30 às 20:00

Sábados e Domingos das 10:00 às 19:00

www.farmacaiinternacional.pt

O nosso parceiro para todas as soluções imobiliárias

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

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

www.facebook.com/convictus



VANESSA ESPADA

Tlm.: 927 246 077

Email: vcespada@remax.pt

«Uma casa é feita de
sonhos e amor»



**RE/MIX
CONVICTUS**
LISBOA | CASCAIS GROUP

Cada agência é de gestão e propriedade independente. AMI 4719

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



GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL
DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI

