

# associativo

REVISTA DO GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI



GRUPO DESPORTIVO

Grupo CaixaBank



[ n.º 74 | Fevereiro  
Abril  
2023 | Trimestral | Distribuição  
Gratuita | [www.gdbpi.pt](http://www.gdbpi.pt) ]

**p. 21**

*Rally-Paper*  
na Ericeira

**p. 33**

Passadiços  
do Mondego

**p. 39**

19.ª Corrida  
do Dia do Pai

**p. 45**

Torneio Interno  
de Ténis de Mesa 2023

**p. 58**

Costa Amalfitana



# O NOSSO **NOVO** PARCEIRO PARA TODAS AS SOLUÇÕES IMOBILIÁRIAS DE NORTE A SUL DO PAÍS.

Procure o consultor **Pedro Proença**  
e saiba como receber prémios  
que poderão ir até aos

**[3500 €]**



[www.gruposolucao.pt](http://www.gruposolucao.pt)

## PEDRO PROENÇA

919 033 022

[pmproenca@remax.pt](mailto:pmproenca@remax.pt)

**GrupoSolução RE/MAX**

SOLUÇÃO  
SOLUÇÃO 2  
SOLUÇÃO 3  
SOLUÇÃO LUX  
SOLUÇÃO ARRÁBIDA  
SOLUÇÃO PROPERTY

AMI 7020



GRUPO DESPORTIVO

Grupo  CaixaBank

[ editorial ]

## A esperança renasce com o Ano Novo

Com o início de um novo ano é importante olhar para trás e reflectir sobre as realizações e os desafios do ano anterior, mas olhando para o futuro com optimismo.



JOÃO SAMPAIO

> Queremos agradecer a todos os nossos Associados pelo seu apoio e envolvimento nas actividades durante o ano que passou.

O ano de 2022 foi um desafio para todos nós, dado que saímos de uma pandemia que nos manteve em casa durante 2 anos, mas juntos conseguimos superar as dificuldades e continuar a trabalhar em prol dos nossos objectivos. Como sempre, os objectivos passam por fornecer suporte e serviços de qualidade para os nossos associados, além de fomentar a cooperação e o diálogo entre todos.

Com o início de 2023 estamos animados com as oportunidades e as possibilidades que virão. Assim, com o que aprendemos e com a experiência adquirida no ano passado, estamos ansiosos para continuar a trabalhar para os nossos associados e atingir os objectivos traçados, em conformidade com o Plano de Actividades e o Orçamento para 2023, aprovado em Novembro de 2022.

O planeamento para 2023 inclui o aumento dos nossos serviços com o objectivo de atender ainda melhor as necessidades dos nossos associados, pelo que estamos trabalhando no sentido de ampliar a nossa rede de parceiros.

Além disso vamos continuar a trabalhar no melhoramento da comunicação entre o Grupo Desportivo e os associados com o objectivo de os manter todos informados e envolvidos nas nossas actividades. Esperamos continuar a organizar eventos e actividades para promover a interacção dos associados e fomentar a cooperação e o diálogo.

Como pode ver e ler nesta revista, planeámos para os próximos meses uma série de eventos e actividades que esperamos sejam do agrado de todos. Destacamos o *rally-paper*, dada a importância que assume. Desta vez realiza-se na zona da Eriçeira, e o fantástico preço não deverá ser um obstáculo à participação dos nossos associados. Contamos com a presença de todos entre 29 de Abril e 1 de Maio.

Também estamos sempre abertos a sugestões e ideias para novas actividades e eventos. Não hesite em nos contactar.

Finalmente, o Grupo Desportivo está animado com o início de 2023, e esperamos continuar a trabalhar juntos para alcançar os nossos objectivos e promover o bem-estar da nossa comunidade.

Aproveitamos a oportunidade para desejar a todos um feliz Ano Novo. <



## ÍNDICE

### EDITORIAL 03

### CALENDRÁRIO 05

### VIDA ASSOCIATIVA 06

- 06 À conversa com... Nuno Sacadura
- 12 Assembleia Geral Ordinária Convocatória
- 13 Assembleia Geral Ordinária de 18 de Novembro
- 13 Circo no Coliseu do Porto
- 14 A propósito do circo em Lisboa
- 15 «Solta-te, liberta-te». Vive 2023!
- 16 Porto – Fátima – 1.ª Etapa
- 17 Porto – Fátima – 2.ª etapa
- 18 São Martinho no Douro
- 20 Fantástico S. Martinho
- 21 *Rally-Paper* na Ericeira
- 22 Curso Prático de Cozinha II, ao fim-de-semana
- 23 Curso de Cozinha de Primavera I
- 24 Curso Prático de Cozinha, especial complementar
- 25 Jantar de Natal do Grupo Desportivo
- 25 Curso de Cozinha Saudável II
- 26 Igrejas mais bonitas do Porto – 4.ª visita
- 26 Visitas ao Porto
- 27 Vinhos medalhados. Segredos bem guardados.

### CULTURA 30

- 30 Polvo com cebola confitada e espinafres
- 31 Orfeão Portuscale
- 31 Curso de Introdução à Arte – Desenho e Pintura
- 32 Scrap is Back
- 33 Ecopista da Linha do Tâmega
- 33 Passadiços do Mondego
- 34 Da Fonte da Telha à lagoa de Albufeira
- 34 Baía da Cova – Sesimbra
- 35 Fábrica de papel da Portucel
- 35 Forte de São Lourenço da Cabeça Seca, ou do Bugio
- 36 Mértola e São Domingos
- 37 Em Cartaz

### DESPORTO 38

- 38 Maratona do Porto
- 38 Tranquilidade – Meia-Maratona dos Descobrimentos
- 39 19.ª Corrida do Dia do Pai
- 39 A bola já salta...
- 40 O Campeonato do Inatel, época de 2022/23
- 40 I Campeonato de Karting do Grupo Desportivo – calendário
- 41 Corporate Padel League
- 41 Padel à sexta-feira
- 42 Pesca Desportiva – um ano com muito peixe
- 43 A Pesca em 2022, no Norte/ Centro
- 44 Excelente entrada no Circuito Challenge de Tênis de Mesa
- 44 Os bons resultados do tênis de mesa
- 45 Torneio Interno de Tênis de Mesa 2023

### FÉRIAS E VIAGENS 46

- 46 Calendário de Viagens para 2023
- 47 Baviera, Tirol e Áustria
- 50 Encontro de reformados em Itália
- 52 Convívio de reformados na ilha do Sal em Cabo Verde
- 53 Islândia
- 55 Bilbao – Imperdível
- 57 Festa dos Tabuleiros em Tomar
- 58 Costa Amalfitana
- 61 A Mítica N2, de Chaves a Faro
- 63 Cruzeiro no Mediterrâneo, de Lisboa a Lisboa
- 65 Douro Fantástico
- 67 Cruzeiro no Mediterrâneo
- 69 Nova Iorque  
A cidade que não dorme...
- 72 Viagens *City Breaks*
- 76 Apartamentos
- 77 Hotéis
- 85 Turismo rural

### CONTACTOS 89

### A FECHAR 90

## PRINCIPAIS CADERNOS

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

## FICHA TÉCNICA

**Propriedade:** Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI  
**N.º de Contribuinte:** 505 065 681  
**Director:** Osvaldo Silva  
**Grafismo:** Nuno Costa  
**Revisão:** Luís Alho  
**Secretariado:** Victória Cuzmici  
**Colaboradores desta Edição:**  
 Ana Pires, António Castro, António Rosa, António Vale (fotografia), Balbina Taborda, Carlos Galvão, Clara Marques, Direcção Nacional, Duarte Cardoso, Fátima Pereira, Fernando Barnabé, Francisco Barata, Francisco Ribeiro, Francisco Sarrasqueira, Ianos Babcinetchi, João Sampaio, Jorge Barrote, Jorge Couto, José Duarte, Luís Remédio, Lurdes Teixeira, Manuel Correia, Maria do Carmo, Maria João, Osvaldo Silva, Paulo Quaresma, Pedro Ferreira, Pedro Ribeiro, Pedro Trabuco, Pilar Batoréu, Reis Almeida, Rui Duque, Rui Simplício, Sónia Magalhães, Victória Cuzmici

**Imagem da Capa:** Costa Amalfitana  
**Expedição:** Jorge Almeida  
**Concepção, Edição e Publicidade:**  
 Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI  
**Periodicidade:** Trimestral  
**Distribuição:** Gratuita pelo Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI  
**Impressão:** Jorge Fernandes, Lda.  
**Tiragem:** 10 500 exemplares  
**Depósito Legal:** 213139/04  
 Isento de registo mediante o Decreto Regulamentar n.º 8/99, de 9 de Junho, artigo 12.º, n.º 1-A

**Redacção**  
 Rua Almirante Barroso, 32-RC  
 1000-013 Lisboa  
**Telefone:** 21 723 42 70  
**Fax:** 21 723 43 28  
**E-mail:** sul@gdbpi.pt  
**Site:** [www.gdbpi.pt](http://www.gdbpi.pt)



Utilize o cartão frota do Grupo Desportivo – Solred – da Repsol e poupe até 15 cêntimos em cada litro de combustível. Consulte as condições no nosso portal em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&detalheid=7024> ou na contracapa desta revista.



Se quer vender, arrendar ou comprar um imóvel em qualquer lugar do País, consulte o Pedro Proença, da Remax, e ganhe até 3500 euros. Consulte o verso da capa desta revista ou vá a <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&detalheid=6539>



Vinhos medalhados. Segredos bem guardados – consulte a nossa proposta para este trimestre de Fevereiro a Abril nas páginas de 27 a 29 ou vá a <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=7209>

Vá ao teatro com a sua família. Aproveite as sugestões e as vantagens que o Grupo Desportivo lhe oferece. Consulte a página 37 desta revista.

## > Fevereiro

11 Igrejas mais bonitas do Porto – 3.ª visita – visita guiada

13 Data-limite para inscrição na caminhada Da Fonte da Telha à Lagoa de Albufeira

15 Data-limite para inscrição no Torneio Interno de Ténis de Mesa em Mafra

16 Fábrica de papel da Portucel – visita guiada

17 Data-limite para inscrição no Curso prático de Cozinha II, ao fim-de-semana

18 Porto – Fátima 5.ª etapa – Mealhada-Coimbra

18 Carnaval 2023, em Penamacor

18 Karting – 7 horas TVI – endurance – prova por equipas

19 Da Fonte da Telha à Lagoa de Albufeira – caminhada

20 Data-limite para inscrição no curso Scrap is Back

22 Data-limite para inscrição no Curso de Cozinha de Primavera I

25 Curso Prático de Cozinha II, ao fim-de-semana – início – 5 aulas –

25 Scrap is Back

## > Março

01 Curso de Cozinha de Primavera I – início – 5 aulas

01 Curso de introdução à Arte – Desenho e Pintura – de 1 de Março a 31 de Julho

04 Porto – Fátima 6.ª etapa – Coimbra / Condeixa-a-Nova

10 Data-limite para inscrição no Curso de Cozinha Saudável II

11 Torneio Interno de Ténis de Mesa em Mafra

13 Data-limite para inscrição na caminhada Ecopista da Linha do Tâmega

17 Data-limite para inscrição na visita guiada a Mértola e S. Domingos

18 Ecopista da Linha do Tâmega – caminhada

18 Porto – Fátima 7.ª etapa – Condeixa-a-Nova / Rabaçal

18 Karting – 1.ª prova do Campeonato interno

18 Curso de Cozinha Saudável II

18 Data-limite para inscrição na Corrida do Dia do Pai

19 Corrida do Dia do Pai

24 Assembleia geral ordinária – Convocatória – discutir e deliberar sobre o Relatório e Contas de 2022

25 Mértola e S. Domingos – visita guiada

27 Data-limite para inscrição na caminhada Passadiços do Mondego

## > Abril

01 Apartamentos disponíveis nas Pedras da Rainha até 31 de Outubro

01 Porto – Fátima 8.ª etapa – Rabaçal / Ansião

02 Meia-Maratona de Braga

04 Data-limite para inscrição no Curso Prático de Cozinha, especial complementar

07 Data-limite para inscrição na Visitas ao Porto – Distrito de Bragança

07 Data-limite para inscrição no Rally-Paper na Ericeira

08 Passadiços do Mondego – caminhada

10 Data-limite para inscrição na visita guiada ao Forte de S. Lourenço da Cabeça Seca, ou do Bugio

12 Curso Prático de Cozinha, especial complementar – início – 3 aulas

15 Porto-Fátima 9.ª etapa – Ansião / Freixianda

15 Forte de S. Lourenço da Cabeça Seca, ou do Bugio – visita guiada

15 Visitas ao Porto – Distrito de Bragança – visita guiada

17 Data-limite para inscrição na caminhada Baía da Cova – Sesimbra

22 Porto – Fátima 10.ª etapa – Freixianda / Ourém

23 Baía da Cova – Sesimbra – caminhada

29 Rally-Paper na Ericeira

## > Maio

06 Porto-Fátima 11.ª etapa – Ourém / Fátima

07 Meia-Maratona de Matosinhos Mar de Desporto

[ entrevista ]



## À conversa com... Nuno Sacadura

Por Rui Duque

Nasceu na Clínica de São Miguel, no bairro de Alvalade, em Lisboa. O pai foi bancário, e a mãe desenvolveu a sua actividade profissional no Ministério do Ambiente. Assim, na conversa com o Nuno Sacadura, não será de estranhar que trabalhe no BPI, tenha uma grande paixão pelo Sporting e tenha naturais preocupações com o ambiente.

> É o mais velho de três irmãos, e os seus avôs (materno e paterno) sempre foram referências de vida.

Dos seus tempos de menino, guarda na memória as tardes no Vergas (antigo Jardim Cinema), a jogar *snooker* e matraquilhos. Hoje, quando desafiado, ainda faz uma “perninha”, mas é na leitura, no xadrez, no cinema e na música que encontra resposta para alguns momentos de lazer depois de um dia de trabalho.

Não foi necessário muito tempo de conversa para percebermos que estávamos na presença de uma pessoa tranquila e ponderada, que percebe de números, mas que também utiliza muito bem os tempos verbais da língua portuguesa.

Sem surpresa recebemos a informação de que a sua colecção de miniaturas de automóvel continua a aumentar (já são mais de 300), mas foi com surpresa que ficámos a saber que é um amante de música *rock*.

Com passagens pelo Banco Mello e pelo Banco BIG, em 2001 surgiu a hipótese de trabalhar na BPI Fundos (actual BPI Gestão de Activos). Na altura o BPI que-

ria formar uma área de Valorização, e foi dessa forma que foi trabalhar com o António Melo Vieira, que era o responsável e com quem viria a construir uma grande amizade.

A necessidade de aprender sempre mais, capitalizando conhecimento, levou-o a voltar à universidade várias vezes, até que surgiu a oportunidade de ensinar – e não a enjeitou.

Porque não é homem de dizer “não” a um bom desafio, quando surgiu a oportunidade de publicar um livro, obviamente disse SIM.

Lançado em Setembro de 2021, rapidamente chegou ao *top* de vendas em Economia e Finanças de várias livrarias, esgotando em menos de um ano. A segunda edição, revista e aumentada, continua a vender e já há planos para outros livros.

Não é na praia que encontra um plano daquilo a que chama férias ideais.

Sempre que possível procura viajar para um país estrangeiro e dessa forma aprender um pouco mais sobre hábitos, costumes e cultura.

Às 00.00h de dia 1 de Janeiro de 2023 estava a prometer a si próprio que ao longo do ano iria dedicar mais tempo a praticar actividade física.

É assim todos os anos...

**GD:** De que gosta muito?

**NS:** Com o avançar da idade, começamos a dar maior valor à família e às pessoas que nos são queridas. Aprecio muito as qualidades das pessoas com quem me cruzo, seja no banco, nas aulas, no meu dia-a-dia. Empatia, Respeito e Honestidade são qualidades que não me deixam ficar indiferente com as pessoas.

**GD:** O que detesta ou o irrita muito?

**NS:** Prepotência e arrogância são defeitos que não suporto. Infelizmente, ao longo



deste percurso a que chamamos vida, já me cruzei com algumas pessoas com essas características.

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

**NS:** Um passo a mais – sinto que a sabedoria vem com a idade. Como diria o António Variações, «A vida é sempre uma curiosidade que me desperta com a idade.»

**GD:** *Em pequeno era uma criança difícil?*

**NS:** Acho que não: normalmente tinha boas notas, e os meus pais não se queixavam. Eu e os meus irmãos tivemos a sorte de ter sido educados por pais extraordinários, que nunca nos faltaram e souberam transmitir princípios, valores e comportamentos que perduram.

**GD:** *Ainda estamos no início, e vem aqui já uma difícil. Se uma imagem vale mais que mil palavras, quanto vale o silêncio de um abraço sentido?*

**NS:** Um abraço sentido é aquele que consegue expressar um infinito de sentimentos em silêncio, e que, à medida que envelhecemos, maior valor lhe damos. Felizmente, já dei e recebi abraços sentidos de pessoas que me dizem muito. São momentos e sentimentos guardados na minha memória, e que me reconfortam nas circunstâncias difíceis.

**GD:** *Em 2002, ao ISCTE/CEMAF para concluir a pós-graduação em Mercados e Activos Financeiros; em 2007, à Católica, para concluir primeiro o Master in Finance, e depois o Mestrado em Finanças. E finalmente, em 2012, de novo ao ISCTE, para o doutoramento em Gestão. Já percebemos que é um homem de desafios e de objectivos. Qual é o próximo?*

**NS:** Ainda me falta concluir o doutoramento, apesar de ter completado três anos. A tese ainda está para ser fechada. Mas diria que esse está na lista. Adicionalmente, gostava de continuar a contribuir para a literacia financeira com a publicação de mais livros sobre finanças. A neurociência

diz que o cérebro necessita de objectivos e desafios para se manter activo e a funcionar; procuro ter sempre os meus actualizados. Um dos meus maiores medos é deixar de ter a capacidade de pensar.

**GD:** *Nada acontece por acaso; e de repente é o Nuno que se encontra a dar aulas e a oferecer conhecimento aos seus alunos. O que pesou mais na balança desta decisão: o sonho do seu avô ou o sentimento de uma vocação que esteve sempre presente?*

**NS:** Antes de começar a dar aulas e já a trabalhar na Banca, o meu avô paterino dizia-me frequentemente: «Nuno, tens um dom para ensinar, um dia vais ser professor», era o seu sonho e a minha vocação encoberta. Infelizmente, já não estava entre nós quando comecei a ensinar, mas sei que me acompanha todos os dias, e sobretudo cada vez em que entro numa sala de aula. Diria que foi uma mistura feliz e equilibrada na balança da decisão.

**GD:** *Quem é o seu ídolo?*

**NS:** Em termos políticos, Winston Churchill. Se existe Europa democrática e plural, deve-se ao seu papel estóico durante a II Guerra Mundial («nunca tantos deveram a tão poucos»). É um período negro da História de que nunca nos devemos esquecer.

Apesar de ter recebido uma educação católica praticante, tenho-me afastado da Igreja ao longo do tempo; no entanto, admiro o Papa Francisco. Revejo-me nas suas mensagens de Paz, Esperança e Solidariedade, principalmente em tempo de guerra, algo que não víamos na Europa há mais de 50 anos.

**GD:** *A sorte somos nós que a fazemos?*

**NS:** Não podia estar mais de acordo. O estudo, a dedicação, a perseverança, o comportamento – são 90% do sucesso. Depois, há 10% que dependem das oportunidades que surgem.

**GD:** *Nunca lhe passou pela cabeça dedicar-se em exclusivo à arte da escrita ou à mestria do ensino?*

**NS:** A arte da escrita é um interesse relativamente recente, ainda só tenho um livro publicado, e algumas publicações científicas. A mestria do ensino é uma vocação. No entanto, eu gosto, mesmo muito, de trabalhar no BPI. Ao longo do tempo, surgiram vários convites e sempre recusei sair do Banco. Gosto muito da equipa com que trabalho – algumas das pessoas trabalham comigo há 15 anos, e já passaram a fronteira de colegas para amigos. Para além disso, entendo-me muito bem com as outras equipas de Mercados Financeiros e com a responsável do departamento, que é uma pessoa com qualidades humanas extraordinárias.

Para além disso, o Banco tem um accionista maioritário com um papel muito relevante na sociedade, a Fundação LaCaixa. Sinto-me bem ao pensar que o produto do meu trabalho vai contribuir de alguma forma para um retorno de rendimento à sociedade e àqueles que mais necessitam, através da actividade da Fundação.

**GD:** *O que é que gostava que durasse sempre?*

**NS:** Gostava que algumas pessoas fossem eternas.

**GD:** *E o que é um dia perfeito?*

**NS:** Lou Reed sempre definiu muito bem um dia perfeito. Os problemas deixados de lado, um passeio no parque, e, mais tarde, um bom filme na companhia de alguém especial. Só se esqueceu de um jogo de futebol a terminar com uma vitória do Sporting.

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

**NS:** Logo depois de acordar. No início não acreditava muito em meditação. Mas depois de uma conferência, aqui no banco, sobre *mindfulness*, percebi alguns resultados. Aliás, o meu amigo

Rui Louro já me mostrou o efeito das taças tibetanas. Quando preciso, uso aquela técnica de concentrar a atenção na respiração durante 2 minutos, de forma a libertar o *stress*.

**GD:** Nuno, nós aqui no Grupo Desportivo fazemos o trabalho de casa, e dos vários nomes sonantes que teve como professores (Rui Pedras e Medina Carreira no IESF; o Prof. António Gomes Mota e João Pedro Nunes no ISCTE; o Prof. Nuno Fernandes e António Sampaio e Mello na Católica), há algum que lhe ofereça melhores memórias?

**NS:** Tenho uma admiração muito grande por todos eles, e influenciaram-me de alguma maneira. Recordo com saudade as aulas do Prof. Gomes Mota, que apenas com um quadro branco e uma caneta, conseguia ensinar derivados, de forma simples e clara, transformando uma aula de 2 horas numa aula onde não se sentia o tempo passar. O Prof. Nuno Fernandes, para além de ter sido meu orientador de mestrado, é um bom amigo.

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

**NS:** Na vida não vale tudo. O respeito pelos outros é fundamental para vivermos em sociedade.

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

**NS:** Sim, alguns filmes já me levaram uma ou outra lágrima. Não esqueço a primeira vez que vi a *Lista de Schindler* e o impacto que isso me causou.

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

**NS:** Há sempre viagens de sonho: Route66, Las Vegas, São Petersburgo... Mas talvez realizar a célebre viagem do Expresso do Oriente. Sempre adorei viagens de comboio, muito mais do que avião, e ainda sou influenciado pelo romantismo dos anos 20 e pelos livros de Agatha Christie.

**GD:** É daquelas pessoas que não conseguem ir dormir sem passar os olhos pelo livro que está na mesa-de-cabeceira?

**NS:** Não sei viver sem leitura, e tenho como objectivo ler pelo menos 15 livros por ano. Terminei neste mês o *Esplendor e a Infâmia*, do Erik Larson, sobre os anos difíceis de Churchill, em 1940 e 1941. Neste ano, adorei o *Um Gentleman em Moscovo*, de Amor Towles, romance fabuloso sobre a vida de um aristocrata preso num hotel no início da revolução russa, e o *Built on a Lie: Rise and Fall of Neil Woodford*, de Owen Walker.

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

**NS:** Lembro-me do meu avô materno – sentado na sua poltrona na biblioteca de Cabanas, com mais de 8000 livros, e que existe desde os tempos dos meus tetravós – me dizer: «Aprende a pensar por ti mesmo», isto é, procura ouvir os outros, os factos, pondera, e, a partir daí, toma a decisão por ti e assume-a.

**GD:** Que memórias guarda dos seus avós?

**NS:** O meu avô materno, com 7 filhos e 18 netos, durante muitos anos director da fábrica da Citroën em Mangualde, soube transmitir-me os valores da Honestidade, da Ética e da importância da Família; e o meu avô paterno, com 2 filhos e 5 netos, serviu a causa pública, no Ministério das Finanças e no da Agricultura, durante 60 anos, os valores da Lealdade, Responsabilidade e Tolerância pelo próximo. A candura da avó paterna, hoje com 94 anos, continua a ser um farol que me guia.

**GD:** Se tivesse de optar entre um concerto de Linkin Park e um concerto de Tony Carreira, o que decidia?

**NS:** Ah, ah, ah!; adoro concertos, e sempre que posso vou ver. Antes da

covid, tinha visto num ano, Pearl Jam, Imagine Dragons, The Killers. À sua pergunta respondo obviamente Linkin Park, infelizmente já sem o Chester Bennington, que nos deixou de forma muito precoce.

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

**NS:** Este tipo de iniciativa é muito importante para podermos conhecer outro lado dos colaboradores do Banco. Conheço pessoas no BPI que são excepcionais, não só pelo que fazem pelo Banco, mas sobretudo pelas suas actividades fora do Banco. Esta rubrica é uma forma de partilhar este conhecimento.

**GD:** Então e como é que pouco tempo depois de se licenciar no IESF se encontra a colaborar na criação de um banco de raiz?

**NS:** Foi uma experiência que ainda hoje recordo com saudade, a oportunidade de estar presente na criação de um banco de raiz. No início, éramos cerca de 20 pessoas, administradores incluídos, e estava quase tudo por fazer. Desde o *trading* até ao registo e liquidação de operações no *backoffice*, passando pela contabilidade, operações do *corporate finance*, corretagem. Como um dos mais novos do banco, ajudava onde era preciso, e assim fui conhecendo várias áreas da banca de investimento. Foi uma autêntica segunda escola, onde trabalhei com pessoas que tinham já uma enorme experiência; aprendi muito com o Raul Marques e com o António Coutinho. Entrava no banco às 8.30h e nunca saía antes das 22.00h; como costumava dizer, ganhava subsídio de almoço e de jantar.

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

**NS:** Ficaria muito satisfeito se tivesse conseguido fazer a diferença em pelo menos um dos meus alunos, e já tive mais de 1000. Tal como outros professores me marcaram, gostaria de conseguir con-





tinuar a transmitir esse legado para as novas gerações.

**GD:** Assim que se licenciou, foi trabalhar para a banca como técnico de organização. Ainda se lembra do primeiro dia de trabalho no Banco Mello?

**NS:** Tudo era novo para mim, algum nervosismo, e não tinha dormido nada na véspera. Depois correu muito bem, e foi um “admirável mundo novo”. Houve pessoas que me ajudaram a integrar-me na cultura do Banco, e foi uma mudança radical em relação ao que estava habituado na faculdade.

**GD:** Considera-se uma pessoa metódica e organizada?

**NS:** Gostava de ser mais metódico e organizado. Felizmente, em casa tenho quem me ajude nesse capítulo. Sou totalmente oposto no trabalho, onde me considero metódico e organizado.

**GD:** Como é que, de repente, se vê a dar aulas em Cabo Verde?

**NS:** Ao longo de 12 anos de ensino, tive a oportunidade de ensinar não só em Portugal, como também em Cabo Verde (ISCEE). A experiência de ensinar em Cabo Verde trouxe-me uma realização interior muito grande. Costumo tirar férias para dar aulas lá, de 2 em 2 anos, e dou uma unidade curricular intensiva de gestão de activos e passivos no Mestrado em Gestão de Instituições Financeiras.

**GD:** Encontra diferenças na forma como a sua mensagem é recebida, lá e cá?

**NS:** É surpreendente, porque noto um interesse enorme e uma sede de conhecimento nos meus alunos em Cabo Verde, um país insular tão pequeno com 7 bancos, para além das parabancárias. A experiência é sempre gratificante porque as aulas são muito discutidas, e os alunos são altos quadros dos vários bancos concorrentes de Cabo Verde. Lembro-me de numa das edições ter como aluno um dos administradores do banco central. De repente tenho numa sala de aula os principais actores do sector a dis-

cutir modelos de gestão de activos e passivos, e formas de utilização de derivados no balanço dos bancos.

**GD:** É sabido que já os imperadores romanos, para garantirem uma parte da colheita de trigo no ano seguinte, entravam em negociações com o Egito. Podemos assim concluir que esta coisa dos produtos derivados já vem de muito longe. Considerando que já na Antiguidade se faziam contratos parecidos com aquilo a que agora se chama *forwards* sobre *commodities*, como se explica que o conhecimento das pessoas sobre estas matérias seja tão residual?

**NS:** Os instrumentos derivados foram uma das mais inteligentes invenções do Homem para lidar com riscos financeiros. Existem desde a Antiguidade Clássica, e os romanos perceberam muito bem isso. Os derivados, essencialmente após a queda dos acordos de Bretton Woods em 1972, tiveram um crescimento exponencial, e levaram às maiores perdas financeiras de que há memória. O denominador comum a casos como a LTCM (2000), Barings Bank (1992), Société Generale (2007), Morgan Stanley (2009), Archegos Capital (2021) só para citar alguns, é a utilização indevida, ou em alguns casos fraudulenta, de derivados. Aliás, não é só no estrangeiro, basta pensar o que aconteceu no caso dos *swaps* de taxa de juro negociados por algumas empresas públicas portuguesas. Existe, portanto, a necessidade de conhecimento para evitar estes casos que trazem consequências graves para o mundo financeiro, e não só.

Há um problema de conteúdos programáticos que vem de base, onde os temas de derivados são incluídos em formações avançadas de finanças, e, muitas vezes, ignorados, ou abordados de forma ligeira, em programas de cursos de gestão geral, por exemplo.

**GD:** Considerando que temos das melhores escolas de finanças da Europa, podemos dizer que é um pa-

radoxo o facto de o estudo do BCE, realizado em 2020 sobre literacia financeira na zona euro, ter indicado que Portugal é o último país do *ranking* (19.º). Como é que o Nuno acha que se consegue combater e inverter esta realidade?

**NS:** Acredito em que a resolução deste problema passe por várias medidas, como, por exemplo, uma unidade curricular obrigatória no ensino secundário para ensinar finanças básicas. Aliás, existem vários estudos que mostram que o aumento da literacia financeira tem impacte na redução do incumprimento do crédito bancário. É de todo o interesse do sector bancário a promoção da redução da iliteracia financeira.

**GD:** Foi a constatação dessa iliteracia que lhe espoletou a vontade de publicar um livro sobre derivados?

**NS:** Sim, sem dúvida. Mas, também, outros factores: a escassa literatura em português sobre derivados; a amizade com os meus co-autores, com visões diferentes do mercado financeiro (um no banco público, outro no regulador); a insistência de muitos alunos em sintetizar num livro as matérias que ensino nas aulas.

**GD:** Qual foi a sensação que teve quando viu o seu livro nas bancas?

**NS:** Uma sensação de objectivo cumprido, e a necessidade de rapidamente estabelecer outro.

**GD:** Qual é o público-alvo do seu livro?

**NS:** Destina-se a estudantes de Finanças, profissionais que necessitem de actualização de conhecimentos e a todos aqueles que pretendam compreender melhor uma área essencial das finanças empresariais e dos mercados financeiros.

**GD:** Os derivados são acordos bilaterais entre um comprador e um vendedor, e existem como forma de reduzir o impacte de situações adversas cujo resultado não é conhecido no momento

presente. No fundo, funcionam como um seguro, tal como as opções, que, sendo um contrato entre duas partes, conferem um direito ao comprador, mas não uma obrigação. Sendo assim faz sentido que se utilizem opções para especulação?

**NS:** Claro que faz sentido. Aliás, o papel da especulação em qualquer activo é fundamental para haver liquidez. Se não houver especuladores, vamos ter um problema de liquidez e provavelmente não temos mercado. São as visões contrárias entre comprador e vendedor que permitem gerar a eficiência nos mercados financeiros. Infelizmente, é uma visão que poucas entidades têm.

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

**NS:** Terei 57 anos, espero continuar a contribuir para a *performance* do Banco, a transmitir conhecimentos aos meus alunos, e a ajudar na construção de uma sociedade mais justa e solidária.

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

**NS:** Salto da cama. Nunca fui de dormir muito de manhã. É caricato, mesmo ao sábado e ao domingo nunca me levanto depois das 8.00h.

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

**NS:** Normalmente acordo bem-disposto, mas o café é essencial até às 9.00h.

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

**NS:** Limonada, não costumo beber álcool.

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

**NS:** Experiência, sabedoria, ponderação.

**GD:** E o que é que ela nos tira?

**NS:** Tempo, um dos bens mais preciosos que temos.

**GD:** Em tempos, o prof. Manuel Sérgio disse que “quem só teoriza, não sabe; e quem só pratica, repete”. Acha que faz sentido esta frase?

**NS:** É uma frase que me persegue ao longo da vida. Sempre que regressei à universidade foi para não ficar apenas a repetir. Actualmente, tenho o privilégio de não só teorizar, como também de praticar.

**GD:** Se o euromilhões lhe proporcionasse 100 milhões de euros, o que fazia?

**NS:** O investimento deve ser feito de forma ponderada e pensada, tendo em conta um conjunto de objectivos, em termos de risco aceitável, rentabilidade esperada e maturidade de investimento. Das várias classes de activos, e no longo prazo, a história ensina-nos que nada supera o investimento em acções, isto é, em capital próprio das empresas. E a economia prospera e agradece com essa forma de financiamento. Com o advento da gestão passiva, e hoje discute-se muito esta problemática (gestão activa ou passiva dos investimentos), seguiria o mesmo conselho que Warren Buffett deu à sua mulher, Susan, para quando ele deixar este mundo: «10% em obrigações do tesouro de curto prazo e 90% num fundo-índice (ou ETF) com custo baixo sobre o S&P500». Faltaria só resolver o problema do risco cambial do USD, o que não seria muito problemático com derivados.

**GD:** Qual é o principal sentimento que assola uma pessoa que tem a responsabilidade de gerir activos do banco, no momento em que tem conhecimento de que dois aviões acabam de embater nas torres gémeas?

**NS:** Eu não tive a responsabilidade de gerir os activos do banco, mas, sim, de os avaliar e valorizar nas carteiras dos fundos de investimento. Houve períodos muito difíceis, lembro-me desse, mas também da altura do *sub-prime* e na crise das dívidas soberanas, quando os mercados obrigacionistas deixaram de ter liquidez. Foram tempos com dificuldades acrescidas de valorização de produtos que não se negociavam em bolsa, e que necessitavam de valorização diária,



dado que os fundos de investimento eram subscritos e resgatados diariamente nos balcões do banco.

**GD:** Depois de uma derrota em Alvalade a melhor forma de abordar o Nuno Sacadura, quando ele chega a casa é... não dizer uma palavra, apresentar um chá de erva cidreira e um comprimido para a dor de cabeça, ou um copo de uísque com duas pedras de gelo?

**NS:** É não dizer mesmo uma palavra. E o melhor é voltar a haver jogo rapidamente. Infelizmente, nos últimos anos não tem sido fácil.

**GD:** Há algum interesse em saber o preço de um *forward* sobre um activo que não gera rendimento? 😊

**NS:** Em termos teóricos, sim, apesar de o factor de capitalização de preço do activo subjacente ser quase zero em cenários de taxa de juro nula ou baixa.

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

**NS:** A minha mais que tudo e parceira desta caminhada... E de repente, já passaram 27 anos.

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

**NS:** Sem dúvida para a árvore. Das várias coisas que fui aprendendo, uma delas foi o MBTI (tipologia de personalidade, desenvolvida por Myers e Briggs, baseadas na teoria do psiquiatra Carl Jung). O meu teste de personalidade foi bem claro, sou ISTJ, ou seja, alguém que, entre outras características, confia muito em informações concretas e palpáveis, e menos nas intuitivas. Tenho tentado moderar esta característica mais vincada, ao longo do tempo, quando tomo decisões da minha vida pessoal e profissional.

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

**NS:** Acredito na capacidade de mudar; aliás, é a nossa condição, como seres humanos, de nos transformar-

mos e adaptarmos, que possibilita a nossa sobrevivência. Isto está muito presente na nossa vida quotidiana. Basta pensarmos na revolução tecnológica e no que isso implicou em termos de revolução laboral: houve funções que desapareceram e outras que foram criadas, e se não nos adaptássemos ou acreditássemos apenas no destino, iríamos falhar como sociedade. Um economista austríaco, Schumpeter, define este conceito de adaptação à mudança muito bem, chamando-lhe a «destruição criadora».

**GD:** Tem saudades de quê?

**NS:** Saudades das férias de Setembro, na casa dos meus avós em Cabanas de Viriato, perto de Viseu, das brincadeiras com os meus primos, das longas conversas com o meu avô paterno, das tardes de *snooker* no Vergas, de conversas com pessoas que já partiram.

**GD:** O que queria ser quando era menino?

**NS:** Tive vários sonhos de menino – um deles era de jogar futebol no Sporting, por grande influência do meu pai e do meu avô paterno; mas depois percebi – nos jogos de futebol que fazia nos Salesianos, e, mais tarde, no Liceu de Pedro Nunes – que não tinha muito jeito. Era sempre quem ia à baliza ou à defesa, ah!, ah!, ah!

**GD:** O que quer ser quando for velho?

**NS:** Gostava de poder olhar para trás, ter a consciência tranquila e dizer: «Missão cumprida».

**GD:** E hoje, quem queria ser?

**NS:** O Nuno Sacadura. Sinto-me bem comigo próprio, penso que já fiz algumas coisas. mas tenho ainda muito mais para fazer. Um escritor e pensador uruguaio que muito admiro, Eduardo Galeano, disse: «Somos o que fazemos, mas somos, principalmente, o que fazemos para mudar o que somos.» Tal como Galeano, procuro fazer para mudar e aperfeiçoar quem sou.

**GD:** Em criança, um dos dese-

jos mais idiotas que nos ocorrem é o de querermos que rapidamente chegue a idade que permita sermos tratados como adultos. Este também fez parte dos seus?

**NS:** Talvez, naquela idade parva, isto é, dos 13 aos 17 – em que queremos tudo: guiar automóvel, sair à noite, votar, não ir de férias com os pais, etc. Mas são fases que todos acabamos por passar.

**GD:** Aos 47 anos, o que é que se sabe que não se sabe?

**NS:** Confúcio diz-nos que o conhecimento consiste em termos a consciência tanto de conhecer uma coisa, como de não a conhecer. Sei que sei mais do que ontem, e menos do que amanhã.

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

**NS:** Gabriel García Márquez, o maior escritor colombiano de sempre, dizia: «Todos os seres humanos têm três vidas: a pública, a privada e a secreta.» A vida pública é aquela que é exposta no nosso quotidiano, nas redes sociais, nas relações profissionais, e de conhecimento mais ou menos geral. A vida privada é aquela que é do conhecimento dos nossos familiares, amigos e pessoas mais próximas. A vida secreta é aquela que só nós conhecemos, que inclui sentimentos e pensamentos, e essa é só nossa.

**GD:** Quem é o seu maior fã?

**NS:** A minha mãe. Sem dúvida, se há pessoa a quem eu devo mais é a ela.

**GD:** Fale-me de alguns pequenos prazeres.

**NS:** A estreia de um novo filme do James Bond ou do Star Wars; um almoço no Búzio na Praia das Maças ou nas Furnas do Guincho; o entardecer na Zambujeira; a carne de porco à alentejana na Tasca do Celso em Milfontes; um concerto dos U2; a descoberta de um país novo.



Curtas e Rápidas

**GD:** Teatro ou cinema?

**NS:** Cinema, sempre que posso vou mesmo ver os filmes a uma sala.

**GD:** Prosa ou verso?

**NS:** Prosa.

**GD:** Tem mais prazer quando ganha ao Benfica ou ao Porto?

**NS:** Ao Benfica – é sempre o *derby* eterno da cidade de Lisboa. Jamais seríamos grandes sem o grande rival.

**GD:** Primavera ou Verão?

**NS:** Primavera, adoro os dias maiores sem muito calor. As minhas alergias costumam queixar-se nesta altura.

**GD:** Beijo ou abraço?

**NS:** Abraço.

**GD:** Jazz ou rock?

**NS:** Rock

**GD:** Manhã ou tarde?

**NS:** Manhã

**GD:** 25 de Abril?

**NS:** Liberdade. Não concebo viver num regime sem liberdade.

**GD:** Séries ou filmes?

**NS:** Depende se são bons e me prendem a atenção.

**GD:** Croissants ou pão de Mafra?

**NS:** *Croissants*, em especial do Careca ou da Choupana.

**GD:** Artur Santos Silva?

**NS:** A escola bancária em Portugal nasce no BPA. O Artur Santos Silva é um exemplo, uma referência e a quem Portugal e o sector bancário muito devem.

**GD:** Almoço ou jantar?

**NS:** Almoço

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

**NS:** Casablanca, sem esquecer os *guilty pleasures*: as sagas Star Wars e James Bond.

**GD:** Bruno de Carvalho?

**NS:** Sou sócio há 31 anos... fez um bom primeiro mandato e depois perdeu-se. O estádio de Alvalade tinha sempre assistências acima de 40 000 no seu tempo, algo que não vejo nos tempos actuais.

**GD:** Grupo Desportivo BPI?

**NS:** Um papel fundamental na aproximação dos colaboradores do Banco BPI.

---

# Assembleia Geral Ordinária Convocatória

Nos termos da alínea a) do n.º 1 do artigo 15.º dos Estatutos, convocam-se os sócios do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI para uma assembleia geral ordinária, a realizar na sede do Grupo Desportivo, sita na Rua de Pedro Hispano, 201, na cidade do Porto, pelas 17.30 horas do dia 14 Abril de 2023, com a seguinte:

## Ordem de Trabalhos

1. Discutir e deliberar sobre o Relatório e Contas da Direcção, referente ao ano de 2022.
2. Outros assuntos de interesse geral.

A assembleia geral funcionará nos termos do n.º 2 do artigo 17.º dos Estatutos.

Porto, 5 de Janeiro de 2023

**O Presidente da Mesa da Assembleia Geral**



(Maria do Carmo Máximo Esteves Couto)

Nota 1: os elementos a discutir na assembleia geral – Relatório e Contas da Direcção – encontram-se à disposição dos sócios para consulta nas instalações do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI sitas na Rua de Pedro Hispano, 201, no Porto, e na Rua do Almirante Barroso, 32-r/c, em Lisboa.

## Assembleia Geral Ordinária de 18 de Novembro

Decorreu no passado dia 18 de Novembro de 2022 a Assembleia Geral Ordinária para deliberar sobre o Plano de Actividades e Orçamento para o ano de 2023 que foi aprovado por unanimidade.

Por António Cardoso

> Realizou-se na sede do Grupo Desportivo, no passado dia 18 de Novembro, a Assembleia Geral Ordinária, na qual foi discutido e aprovado o Plano de Actividades e Orçamento para o ano de 2023. Estiveram presentes 18 associados e participaram por teleconferência mais 16 associados.

João Sampaio, presidente da Direcção Nacional, começou por explicitar o documento apresentado e respondeu às dúvidas/esclarecimentos apresentadas pelos participantes.

Posteriormente o documento foi posto à votação pela presidente da Mesa da As-



sembleia Geral, Maria do Carmo Couto, tendo sido aprovado por unanimidade.

Relativamente ao ponto 2 da ordem de trabalhos – Outros assuntos de interesse geral, não foi apresentada qualquer questão, pelo que a assembleia foi encerrada pelas 18.45h.

A próxima assembleia terá o propósito de discutir e deliberar sobre o Relatório e Contas de 2022. <

## Circo no Coliseu do Porto

Grandioso espectáculo que agradou a pequeninos e adultos.

Por Maria João

> No passado dia 17 de Dezembro decorreu no Coliseu do Porto o tradicional Circo de Natal do Banco BPI e organizado pelo Grupo Desportivo. Foram duas sessões que contaram com a participação de mais de 4 mil pessoas.

Em ambas as sessões tivemos a presença do Dr. António Gonçalves, que, em nome do Banco, transmitiu aos presentes os votos de Boas Festas. O nosso agradecimento pelas palavras elogiosas que dirigiu ao Grupo Desportivo.

O espectáculo agradou a todos, de acordo com as diversas mensagens que recebemos. A título de exemplo destacamos o seguinte *e-mail* remetido pelo nosso sócio Carlos Rocha Santos:

«Escrevo para felicitar e agradecer à Direcção do Grupo Desportivo BPI a oportunidade que me proporcionou de assistir àquele que considero ter sido um dos melhores espectáculos de circo (de circo não sei, mas de arte, com certeza), a que pude assistir.

Um espectáculo de arte, belamente dramatizado e sem tempos mortos, sempre em crescendo – de emoção e qualidade



– mas, sobretudo, um verdadeiro hino à inclusão.

Por falar em crescendo, a frase com que o espectáculo termina é absolutamente arrebatadora e rica de conteúdo: “só se pode ter tudo, quando já não se tem nada.”

Muito Obrigado.»

Agora resta esperar pelo espectáculo de 2023 e desejar a todos um Bom Ano. <



## A propósito do circo em Lisboa



Todos sabemos que o tempo não pára, mas a saudade tem a capacidade de fazer as coisas pararem no tempo.

Por Rui Duque

> Haverá alguém que não conheça esta canção?

Que saudades eu já tinha  
Da minha alegre casinha  
Tão modesta quanto eu...

Todos a conhecemos: faz parte do repertório de um emblemático grupo da nossa praça.

Provavelmente até já a cantámos ou trauteámos aqui ou ali.

No dia 10 de Dezembro, muitos foram aqueles que se deslocaram para o Passeio Ribeirinho de Algés. Claro que não iam para um concerto dos Xutos & Pontapés.

Era lá que ia acontecer a festa de Natal dos empregados do Banco BPI, e, como tal, iam assistir ao espectáculo que o Ví-

tor Hugo Cardinali havia preparado para nos presentear neste ano.

A expectativa era grande: já não tínhamos circo desde 2019, e as nossas crianças estavam cheias de saudade. Todos sabemos que o tempo não pára, mas a saudade tem a capacidade de fazer as coisas pararem no tempo... E naquelas duas horas de circo o tempo parou para miúdos e graúdos.

O riso escorrito e a gargalhada fácil foram uma constante. Todos chegaram com um sorriso nos lábios e saíram depois de dar umas boas gargalhadas.

Para os adultos, a Festa de Natal do Banco BPI também significa rever colegas, reencontrar amigos, ao mesmo tempo que se aprecia o trabalho dos artistas.

Para as crianças é muito mais que isso: para além dos palhaços e dos acrobatas, elas têm ainda oportunidade de comer o algodão-doce e dar uma voltinha nos carrinhos de choque, ou um passeio no carrossel.

No intervalo da 1.ª sessão, o Dr. Pedro Morais Barbosa, assim como no intervalo da 2.ª o Dr. Rui Mendes Dias, em representação da Exma. Administração do Banco BPI, fizeram questão de realçar a excelência do trabalho desenvolvido pelo Grupo Desportivo e aproveitaram para desejar um bom Natal e um fantástico ano 2023 a todos os presentes.

No próximo ano lá estaremos. Com ou sem animais, com chuva ou com sol, mas sempre com circo.





## «Solta-te, liberta-te». Vive 2023!

As pessoas de quem nos rodeamos, as 12 passas, o champanhe, o cuidado especial na escolha das *toilettes* e até mesmo o local que escolhemos, tudo isto é importante para celebrarmos com alegria e diversão a última noite do ano ou, como também dizemos, a noite de *réveillon*, que em português significa «despertar», «reanimar».

Por Clara Marques

> E neste ano, no Hotel Eva Senses, na bonita cidade de Faro, o Grupo Desportivo BPI de Lisboa pode finalmente despertar, reanimar, e, acima de tudo, retomar este encontro de celebração anual, que, fruto do enorme pesadelo pandémico que vivemos, durante o qual muitos de nós perderam familiares e amigos, já não se realizava desde 2019.

Todas são razões de sobra para relembrarmos, agora já com saudade, as palavras de «Toda a Noite» do Toy (espero que ainda as tenha bem presentes para sentir não só as palavras, mas também a música).

*Solta-te, liberta-te.*

*Não há nada melhor*

*Depois de um pesadelo poder acordar.*

*Vou beijar, vou dançar*

*Vou hum hum até me cansar*

*Toda a noite, toda a noite*

E tenho de falar do Toy, que não só animou musicalmente a baixa de Faro com um superconcerto, como também animou a nossa festa antes do jantar, fazendo as delícias dos fãs, e dos menos fãs, com

a sua habitual simpatia e boa-disposição, e ainda, já madrugada dentro, cantou e dançou com os mais resistentes da pista de dança. Tristes ficaram os que foram para a cama mais cedo.

Continue a cantar, a bater o pezinho e, se puder, a dançar também, porque ainda não falei do nosso jantar de gala assinado pelo *chef* Alberto – um luxo para quem também gosta de comer com os olhos. Sinceramente, não resisti a nada, mas ainda me lembro bem do tártaro de gambas e dos *raviolli* de lavagante, e fico a salivar só de pensar no real macaron de chocolate com pulverização de ouro e frutos vermelhos.

Termino com a esperança de que a paz volte ao mundo e de que a sensatez dos homens se sobreponha à estupidez humana, porque todos merecemos, e porque a vida são apenas dois dias.

*Solta-te, liberta-te*

*Não há nada melhor*

*Depois de um pesadelo poder acordar*

Tenha um extraordinário e feliz 2023!  
Um abraço

## Porto – Fátima – 1.ª Etapa



Sé do Porto / Lourosa - 03-12-2022 - E cá estávamos nós, de volta aos Caminhos... desta vez, dos que nos levam a Fátima.

Por Sónia Magalhães

> O encontro foi no Largo da Sé, com “partida” supostamente prevista para as 8:00 horas...o que não aconteceu, mas também não é por aí que “o gato vai às filhoses”.

Com um vendaval superdesagradável, mas com o sol a brilhar, lá atravessamos nós a Ponte D. Luís...quase sem conseguir respirar.

A meio da Avenida de Gaia, a paragem obrigatória para o nosso pequeno-almoço da praxe.

Ao contrário do que eu inicialmente pensava, a etapa não foi assim tão má: o meu receio de caminhar por estrada dissipou-se um pouco à medida que nos fomos embrenhando pela serra de Negrelos.

Ficou-me uma dúvida existencial que pôs em causa todo o meu ensino básico: então no mapa de Portugal Fátima fica abaixo do Porto... e a 1.ª etapa foi quase toda a subir???! Tenho de rever a minha Geografia.

Apesar das condições do terreno não serem as melhores foi um percurso bastante tranquilo.

Agora, aconteceu algo de anormal... e extraordinário: apesar das setas estarem bem visíveis (em árvores, pedras, postes de iluminação, ... etc.) e das sugestões que nos foram enviadas (certificar-se de que pelo menos um elemento do grupo

vai atento ao caminho), o impensável aconteceu!!!!

Ora eu, a Belinha e a Manu que seguíamos atentas a nossa líder Rosa (e o seu pequeno subgrupo), a dada altura perdemo-los de vista! E quando é que nos fizeram falta?! Quando a fome começou a apertar e não víamos ninguém a parar para comer! Mas, fortes seguimos na esperança de que fosse só mais um pouquinho, mais uns metros, mais um bocadinho... até que demos conta que estávamos a chegar ao fim da 1.ª etapa e, pasme-se, eramos as primeiras!!!!

A chegada a Fiães estava à vista, quando a amiga Célia me liga a saber onde estava eu... pois todo o resto do grupo estava a almoçar calmamente no Mosteiro de Grijó!!!! Ora eu, que fiz os Caminhos de Santiago o ano passado, com estes guias fantásticos e com a líder da frente com uma velocidade e resistências incomparáveis, fiquei perplexa com o que acontecera: pela primeira vez cheguei em primeiro, a “morrer de fome”, e sem qualquer intenção.

E prontos, lá esperamos pelo resto do grupo, num belo local – a Allirio’s Chocolataria, cujo copinho de chocolate cheio de ginja nos aqueceu a alma!!!

E cá vamos nós para a 2.ª etapa, com frio e com chuva ☹️... mas tem de ser, e o que tem de ser, tem muita força!!!



## Porto – Fátima – 2.ª etapa

De Lourosa até Pinheiro de Bemposta (cerca de 27 km). Na véspera o IPMA alerta para chuva forte e persistente no litoral a norte do cabo Mondego, entre a madrugada e o princípio da tarde de sábado.

Por Lurdes Teixeira



> Os caminheiros assustam-se e interrogam-se. A destemida *team leader* responde: «Vamos arriscar... Devidamente equipados, claro. Impermeáveis, bastões e boa-disposição.»

Entretanto, chove durante a noite, mas nada de assustar. Pelas 7.30h, os caminheiros reúnem-se no parque das Sete Bicas em Matosinhos, e seguem de autocarro até Lourosa, onde se inicia a etapa.

Chegados ao ponto de partida e com alguma chuva, vestem os blusões e os impermeáveis apropriados e metem pés a esta nova etapa. A chuva, sempre a cair, torna quase impossível o diálogo e a visualização da paisagem. A vontade de rapidamente chegar ao fim obrigou a dar “corda às sapatilhas”.

Após Lourosa, seguiram-se Escapães, Cucujães e Arrifana, onde se fez uma paragem técnica num café junto à igreja, que alguns aproveitaram para visitar.

Retomado o percurso, em S. João da Madeira passámos junto das instalações em ruína da Fábrica Oliva, que se encerrou em 2010. Uma parte desta importante fábrica foi recuperada pela Câmara Municipal e aí foram instalados o Museu do Calçado e o Núcleo Histórico da Oliva, bem como a incubadora de indústrias criativas. Em seguida, surgem as instalações do Museu da Chapelaria, instalado na antiga e principal fábrica de chapéus da região, criada em 1914 e denominada Empresa Industrial de Chapelaria, Lda.

O escritor João Silva Correia immortalizou a actividade industrial desta região no romance *Unhas Negras* (designação dada aos trabalhadores desta actividade). Com o declínio desta indústria, desenvolve-se a do calçado, e actualmente a cidade é conhecida como a “Capital do Calçado”.

Pelas 11.30 horas, o S. Pedro deixou de ser nosso aliado e brindou o grupo com uma chuva forte, o que antecipou a paragem para almoço no abrigo do Centro Comercial 8.ª Avenida, em S. João da Madeira. Alguns ainda aproveitaram os saldos e foram às compras, mas só de



roupa para substituir a que estava molhada.

Após recuperarmos energias, retomou-se a viagem debaixo de chuva persistente que nunca mais nos largou... Em seguida, deparámo-nos com os campos alagados em Santiago de Riba UI com a célebre Ponte do Salgueiro sobre o rio UI e que dá passagem aos peregrinos de Santiago de Compostela desde a Idade Média. Seguem-se Oliveira de Azeméis, Travanca e finalmente a Igreja de Pinheiro da Bemposta, cujos sinos “tocaram a rebate” à nossa chegada... mas para a missa semanal.

Este percurso não foi fácil, não só por ser acidentado, com várias subidas e descidas, mas também porque carregámos sapatilhas e roupa com o dobro do peso devido à chuva.

O tempo não permitiu admirar a paisagem nem conviver com os restantes caminheiros.

Esta etapa foi cansativa e de grande penitência para todos. Esperamos que na próxima o S. Pedro seja nosso amigo e nos traga o sol para podermos desfrutar da paisagem.

Até à próxima.



## São Martinho no Douro



Por volta da hora marcada, sob uma previsão de tempo muito agradável – como é suposto pelo S. Martinho - iniciou-se o movimento para a primeira visita

Por **Balbina Taborda**

### > **Palácio de Mateus**

A entrada para o Palácio começa com um fascinante “espelho de água”, da autoria de Gonçalo Ribeiro Teles, majorando a edificação de si já imponente e onde, como que adormecida, uma escultura de João Cutileiro sobressai.

Mandado construir por António José Álvares Botelho Mourão, 3.º Morgado de Mateus, e tratando-se de uma obra atribuída a Nicolau Nasoni, “mestre” em construções de características barrocas (e rococó) só podia ser impressionante e, para quem nunca o tinha visto “ao vivo e a cores”, deslumbrar.

A Casa de Mateus, também assim conhecida não é só o Palácio, mas também a Capela e os Jardins, sendo que estes, de execução muito mais moderna, acompanharam, no entanto, o estilo da época da Casa.

Dividido o grupo entre os que privilegiavam (ou ainda não conheciam) o Palácio e os que preferiam aproveitar o

ar-livre (jardins), iniciou-se, no Palácio, o circuito das diversas divisões que integram a Casa (a visitável, claro) cujo nome faz adivinhar o seu conteúdo e serventia, como o Salão de Entrada, do Tijolo, Biblioteca, e as Salas da Loiça Azul, de Jantar, Rica, de Arte Sacra, dos Paramentos, entre outras, onde estão expostas pinturas, artefactos religiosos, cerâmica chinesa, mobiliário, livros diversos com destaque para uma cópia de *Os Lusíadas*, etc. e, nos jardins, Túnel de Cedros, Jardins de Buxo, Jardim de Água e Pomar de Recreio, com cedros, cameleiras e outras flores de diversas espécies num panorama rico e variado a natureza concertada com a sofisticação do edificado.

### **Quinta da Pacheca**

Tratando-se também, para além da produção de vinhos, de um complexo turístico (enoturismo), na aproximação eram visíveis instalações que a torna-

ram única, com alguma da sua oferta hoteleira em apartamentos em forma de Barril.

Como se refere acima, a quinta, com 75 hectares de vinhas, continua a dedicar-se à produção e elaboração de vinhos, de mesa e do Porto, de azeite, e, ultimamente, assumiu projectos na área do turismo e enoturismo.

E, já com guia local, ficamos a saber que a Quinta deve o seu nome (feminino do sobrenome) a D.<sup>a</sup> Mariana Pacheco Pereira, que, sozinha, fazia a gestão da propriedade. Isto em meados do séc. XVIII.

E com as explicações claras fomos escutando, observando numa pequena volta junto às vinhas circundantes ao complexo edificado, a paisagem de castanhos e alguns ainda verdes dourados da parra sobrance pós-vindima. Junto aos tanques de pedra fomos presenteados com uns aperitivos e um cálice de vinho do Porto, para aquecer... a alma porque o tempo continuava muito agradável, e que muito nos confortou.

Apreciamos os tanques de pedra, onde já se fez, e continua a fazer, vinho de mesa e do Porto. À entrada está exposta uma “marca Pombalina”, em pedra granítica, que servia à delimitação da mais antiga Região Demarcada do Mundo.

Neste espaço quase que se cumpria o S. Martinho. Só não se cumpriu integralmente porque o vinho, do Porto, não é bem o que o adágio refere. Mas ficamos muito perto.

Após esta visita acompanhada passamos para a sala onde almoçamos, “decorada” com barris e outros adereços próprios de uma adega, no mínimo uma casa onde o vinho é o actor principal.

O almoço foi excelente, um pouco pesado até, pela abundância, mas havendo música a acompanhar, também se ensaiaram uns passos de dança, presumindo que o equilíbrio terá sido conseguido.



Terminado o almoço/convívio iniciou-se a deslocação para alojamento, no Peso da Régua e em hora combinada o jantar, também ele excelente.

### S. Leonardo da Galafura

O Domingo presenteia-nos com uma claridade tímida, mas tranquila, sem o brilho da véspera. Após um período de “passeio” pela cidade, tomamos a rota à procura de Sol e da “... proa dum navio de penedos...” como disse Miguel Torga. Estávamos nas terras de Torga, lembrado

aqui e ali com passagens dos seus poemas.

Aqui chegados, e com o Sol aberto, deparamos com uma paisagem serrana com os vales escondidos por uma manta de algodão e de que, muito lentamente, se foram livrando, adivinhando uma paisagem soberba, mas parcialmente adiada para outra ocasião.

O almoço veio a seguir, mantendo a qualidade das refeições do dia anterior.

Após a foto de grupo, rumamos ao Porto.



## Fantástico S. Martinho



O luxo repetiu-se, como é possível? Com estes ingredientes, claro que é possível o luxo estar presente. Parabéns ao Grupo Desportivo.

Por Anabela Costa

> O local é muito bom, Quinta do Monte Redondo em Negrais, escolha para casamentos, baptizados e outras festas; a ementa é digna de festa aos sabores e aos sentimentos; o serviço, ao mesmo nível.

Os aperitivos foram servidos no lindo jardim (a festa promete), passámos em seguida para o almoço com uma ementa digna de saborear, como a sopa de peixe

e a vitela assada; não faltaram as castanhas cozidas e assadas, que passaram pela tortura das brasas, mas o que mais adorei foram a mesa de queijos e a de doces com selo da felicidade – uau!..., mais uma facada na dieta.

Espectáculo top. Começo pelo Tonecas, que nos encantou com música do mundo; passo para o fado, com a lindíssima voz de Beatriz do Rosário; a consagrada voz da MPP José Barros, que nos brindou também com fado, guitarra e viola, que durante anos acompanharam os melhores fadistas de Portugal entre os quais a senhora D. Amália Rodrigues. Também esteve presente um músico italiano, que é apenas o melhor bandolinista do mundo, e o espectáculo termina com Tony Santos, que faz levantar os presentes para dançar ao som de música portuguesa.

Fantástico S. Martinho, com estes ingredientes. Claro que é possível o luxo estar presente. Parabéns ao Grupo Desportivo. 2023, eu vou. <



# Alugue por 7 noites e pague só 6



GRUPO DESPORTIVO

Grupo CaixaBank

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

Apartamentos disponíveis  
de 1 de Abril a 31 de Outubro

[www.gdbpi.pt](http://www.gdbpi.pt)

## Rally-Paper na Ericeira

Mais uma edição. Estamos a criar um novo sucesso. Esta edição é aberta a todos os colaboradores do Banco BPI, quer sejam ou não sócios do Grupo Desportivo.

Por Direcção Nacional

> O rally-paper vai realizar-se na Zona Oeste, mais propriamente na Ericeira, na Maceira (local do hotel), no Vimeiro, na aldeia-museu de José Franco, no Alto dos Moinhos de Pinhã e noutros locais muito bonitos e interessantes.

O hotel está localizado no topo de uma falésia em Maceira, de frente para a praia de Porto Novo, a uma hora de carro de Lisboa e a duas do Porto, e alberga um restaurante com deslumbrante vista de mar.



O esforço desenvolvido pelo Grupo Desportivo possibilita uma oferta-canhão por pessoa, que será tão melhor quanto mais cedo se inscrever.

Os concorrentes vão estar ocupados no Sábado e no Domingo a tentar resolver os diversos enigmas com que o Grupo Desportivo os vai desafiar.

Da lista de prémios consta uma viagem à Europa, semanas nos nossos apartamentos no Algarve e todos os participantes terão direito ao tradicional saco composto de produtos regionais

Para si, que é sócio do Grupo Desportivo, não se esqueça da promoção que temos em curso e que possibilita na angariação de um novo sócio um desconto de 30% na sua participação no rally.

Mas se não é sócio do Grupo Desportivo mas é colaborador do Banco BPI e quer participar, vá a «Quero ser Sócio» em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, preencha o formulário, submeta-o... e já está.



**Realização:** de 29 de Abril a 1 de Maio  
**Inscrição até:** 7 de Abril  
**Ponto de encontro:** a definir  
**Hora:** entre as 11.30h e as 13.30h  
**Valor:** 225 euros  
**Crianças dos 4 aos 10 anos:** 100 euros  
**Suplemento de quarto individual:** 55 euros por noite  
**Taxa de inscrição:** 36 euros  
**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:**  
**Inscrição até 31 de Janeiro:** 130 euros, com oferta de vale de 30 euros em combustível da

Repsol por viatura/equipa  
**Inscrição após 31 de Janeiro:** 140 euros com oferta de vale de 20 euros em combustível da Repsol por viatura/equipa  
**Crianças dos 4 aos 10 anos:** 75 euros  
**Suplemento de quarto individual:** 45 euros por noite  
**Inscrição inclui:** participação no rally, almoço ligeiro e jantar de sábado, almoço e jantar de domingo, duas noites de alojamento com pequeno-almoço, acesso à piscina interior  
**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal  
**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 6 (seis) prestações, com início no mês da inscrição, duas em Abril e final em Maio  
**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.



[gdbpi.pt](https://www.gdbpi.pt). Em caso de desistência haverá lugar ao pagamento de:

– Até 7 de Abril inclusive: 36 euros  
– Após 7 de Abril: 100% do valor da inscrição

Não se esqueça de que:

– Se não é sócio estamos à sua espera e oferecemos seis meses de quotas  
– Se é sócio e angariar um novo sócio terá 30% de desconto na sua participação no rally

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo

**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo



## Curso Prático de Cozinha II, ao fim-de-semana



Fechámos o Curso Prático de Cozinha I, com a certeza de que foi um enorme sucesso, que vamos querer repetir. Os participantes adoraram a experiência e deixaram a certeza de que irão continuar a evoluir a sua técnica e a participar em novas edições.

Por Pedro Ribeiro

> Este primeiro curso foi dado pelo *chef* Pedro Sommer, que fez questão de conhecer cada um dos alunos, no seu espaço, e nos presenteou com o seu conhecimento de uma forma muito acessível. As aulas rapidamente se transformaram num espaço intimista de partilha de experiências e conhecimento. E de que melhor forma poderíamos terminar, senão com a partilha de maravilhosos petiscos...

Para responder a várias solicitações que nos fizeram chegar, convidamos os nossos sócios para um novo curso em horário de sábado, a partir de 25 de Fevereiro. Inscreva-se já.

### Programa

#### 25 de Fevereiro – 1.ª aula – sopas e legumes

- Técnicas de corte de legumes
- Pontos de cozedura
- Confeção de 5 sopas diferentes

#### 4 de Março – 2.ª aula – carnes

- Técnicas de cortes de aves, vaca e porco
- Confeção de 5 receitas de carnes

#### 11 de Março – 3.ª aula – bacalhau

- Técnicas de confeção de bacalhau
- Confeção de 5 receitas de bacalhau

#### 18 de Março – 4.ª aula – peixe e marisco

- Técnicas de arranjo, limpeza e corte de peixe
- Preparo e arranjo de marisco
- Confeção de receitas de diferentes peixes
- Confeção de receitas de marisco variados

#### 25 de Março – 5.ª aula – petiscos

- Confeção de petiscos tradicionais e vanguardistas

**Este curso é apoiado por um conjunto de parceiros/marcas, cujas ofertas aos alunos em valor comercial ultrapassam os 100 euros.**

#### Marcas apoiantes:

**Monte da Ravasqueira** – oferta de vinho

**Riberalves** – oferta de avental

**ICEL** – oferta de faca

**Vitacress** – oferta de cabaz

**Silvex** – oferta de produtos consumíveis

**True Meat** – oferta de carne

**Arroz Bom Sucesso** – oferta de arroz

**Dr. Beckmann** – oferta de *kit* de limpeza

**LeYa** – oferta de desconto de 30% em livros LeYa

**Realização:** 25 de Fevereiro

**Inscrição até:** 17 de Fevereiro

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

**Hora:** das 10h às 13h

**Valor:** 225 euros

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 175 euros

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

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal

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

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

Número mínimo de 10 e máximo de 14 pessoas. Duração do curso: 5 semanas

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1646657148.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf)

**Para mais informação**

**contacte:** o Grupo Desportivo

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



## Curso de Cozinha de Primavera I



Este curso é baseado em receitas muito saudáveis, a pensar no bem-estar alimentar, sem a utilização de manteigas, óleos e frituras, açúcares refinados ou farinhas brancas.

Por Pedro Ribeiro

➤ O Grupo Desportivo, em parceria com o *chef* Pedro Sommer, desafia os sócios para uma viagem de aromas e sabores. A nova proposta passa por um curso temático de Primavera de forma a brindarmos à sua chegada.

O Curso de Cozinha de Primavera será dado entre 1 e 29 de Março, com os seguintes temas: *Snacks*, Entradas, Pratos Principais, Acompanhamentos e Sobremesas. Inscreva-se já.



### Programa

#### 1 de Março – 1.ª aula – *Snacks*

- Camarões panados com coco e molho de iogurte
- Ovos recheados com tártaro de legumes
- Palitos de pão com pasta de atum e iogurte grego
- Outras deliciosas opções

#### 8 de Março – 2.ª aula – *Entradas*

- Cogumelos à Bulhão Pato
- Morangos salteados com queijo de cabra e caju
- Camarões ao sal com citrinos
- Outras deliciosas opções

#### 15 de Março – 3.ª aula – *Pratos Principais*

- Hambúrguer de salmão e ervas
- Lombo de atum com legumes asiáticos
- Lasanha de beringela à bolonhesa
- Outras deliciosas opções

#### 22 de Março – 4.ª aula – *Acompanhamentos*

- Couscous de laranja e nozes
- Puré de ervilhas com hortelã
- *Ratatouille* de legumes
- Outras deliciosas opções

#### 29 de Março – 5.ª aula – *Sobremesas sem Açúcar*

- *Crumble* de maçã e canela
- Gaspacho de morangos com iogurte grego
- *Mousse* de lima e manjeriço
- Outras deliciosas opções

Este curso é apoiado por um conjunto de parceiros/marcas, cujas ofertas aos alunos em valor comercial ultrapassam os 100 euros.

#### Marcas apoiantes:

- Monte da Ravasqueira** – oferta de vinho
- Riberalves** – oferta de avental
- ICEL** – oferta de faca
- Vitacress** – oferta de cabaz
- Silvex** – oferta de produtos consumíveis
- True Meat** – oferta de carne
- Arroz Bom Sucesso** – oferta de arroz
- Dr. Beckmann** – oferta de *kit* de limpeza
- LeYa** – oferta de 30% de desconto em livros LeYa

**Realização:** de 1 a 29 de Março  
**Inscrição até:** 22 de Fevereiro

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

**Hora:** das 19h às 22h

**Valor:** 225 euros

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 175 euros

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

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal

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

**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Número mínimo de 10 e máximo de 14 pessoas. Duração do curso: 5 semanas

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação**

**contacte:** o Grupo Desportivo

**A organização técnica é da responsabilidade**

**de:** *chef* Pedro Sommer e Grupo Desportivo



## Curso Prático de Cozinha, especial complementar

Este curso destina-se a todos os que pretendam aprender a fazer entradas diferentes, acompanhamentos alternativos e sobremesas simples e práticas.

Por Pedro Ribeiro



> O Grupo Desportivo, em parceria com o *chef* Pedro Sommer, desafia os sócios a uma viagem de sabores. Propomos um curso complementar composto por aulas sobre entradas, acompanhamentos e sobremesas, para que as suas refeições fiquem ainda mais deliciosas.

O Curso Prático de Cozinha, especial Complementar vai acontecer entre os dias 12 e 26 de Abril em 3 aulas.

Inscreva-se já. <



### Programa

#### 12 de Abril – 1.ª aula – Entradas

- Alheira à brás com maça verde
- Ovos verdes
- Travesseiro de espinafres e requeijão com cajus
- Outras deliciosas opções

#### 19 de Abril – 2.ª aula –

##### Acompanhamentos

- Esmagada de batata-doce com laranja e coentros
- *Gratin* de batata com parmesão
- Salada *coleslaw* com maça
- Outras deliciosas opções

#### 26 de Abril – 3.ª aula – Sobremesas

- Leite creme de laranja e alecrim
- Mil-folhas de frutos silvestres
- *Mousse* de chocolate com flor-de-sal
- Outras deliciosas opções

Este curso é apoiado por um conjunto de parceiros/marcas, cujas ofertas aos alunos em valor comercial ultrapassam os 100 euros.

#### Marcas apoiantes:

**Monte da Ravasqueira** – oferta de vinho e *voucher* de compra  
**Riberalves** – oferta de avental  
**ICEL** – oferta de faca  
**Vitacress** – oferta de cabaz  
**Silvex** – oferta de produtos consumíveis  
**True Meat** – oferta de carne  
**Arroz Bom Sucesso** – oferta de arroz  
**Dr. Beckmann** – oferta de *kit* de limpeza  
**LeYa** – oferta de 30% de desconto em livros LeYa

**Realização:** de 12 a 26 de Abril  
**Inscrição até:** 4 de Abril  
**Ponto de encontro:** Largo Vitorino Damásio, n.º 8, 1200-646 Lisboa  
**Hora:** das 19.00h às 22.00h

**Valor:** 135 euros  
**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 105 euros

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

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal

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

**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>, número mínimo de 10 e máximo de 14

pessoas. Duração do curso: 3 semanas

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação**

**contacte:** o Grupo Desportivo

**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo



## Jantar de Natal do Grupo Desportivo

Oportunidade de rever e lembrar. O Grupo Desportivo realizou o seu tradicional Jantar de Natal no Restaurante Porto d'Honra.

Por António Castro

> Naturalmente, estes jantares de Natal, seja qual for o local, são sempre bem recebidos pelos participantes, pela feliz oportunidade de se reverem e de lembrarem os velhos e os novos tempos ao serviço do Banco BPI. E tudo isto num agradável ambiente de grande amizade e camaradagem, acentuando, por outro lado, a força do elo de ligação que mantém uns com os outros.

Seja como for, estes convívios são na verdade momentos mágicos, nesta quadra natalícia, entre os colegas reformados e alguns ainda no activo.

São, pois, estes laços de sã camaradagem vividos nestes momentos que podem mesmo servir como um verdadeiro elixir amenizador de alguns naturais contratempos.

Durante todo o jantar tivemos acompa-



nhamento musical, o que levou alguns colegas a não resistir a um pezinho de dança.

Devo acrescentar que, numa breve alocução, o nosso companheiro Palavras Ferreira desejou aos presentes os votos de um Feliz Natal e um Bom Ano Novo.

Finalmente gostava de partilhar o seguinte sentimento: o Natal é tempo de parar e reflectir sobre as perdas e as conquistas. Devemos agradecer aos que partilham o nosso dia-a-dia e lembrar os que partiram e se mantêm nas boas memórias e no coração. É tempo de escolher o altruísmo e a compaixão, em detrimento do egoísmo e da arrogância. É tempo de praticar os valores dos homens bons, quer se seja ou não religioso.

Cá estarei para participar no jantar de 2023.

## Curso de Cozinha Saudável II

Curso prático de cozinha, ideal para aprofundar as técnicas-base da cozinha que permitam explorar novas opções.

Por Ianos Babcinetchi

**Realização:** 18 de Março  
**Inscrição até:** 10 de Março  
**Ponto de encontro:** Casa da Beira Alta

**Hora:** 10.00h  
**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 12,50 euros

**Recomendações:** faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.qdbpi.pt>. Esta formação funcionará com o mínimo de 5 e o máximo de 8 participantes.

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.qdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.qdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo

**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo



> São objectivos do curso:

- Conhecer as regras de higiene e segurança alimentar.
- Identificar as diferentes secções e a hierarquia de uma cozinha profissional.
- Identificar os diferentes equipamentos, utensílios e matérias-primas.
- Saber aplicar as técnicas de recepção e armazenamento de mercadorias.
- Aplicar as principais técnicas de cozinha.
- Conhecer e aplicar técnicas de conservação.
- Conhecer e aplicar as principais técnicas de corte.
- Conhecer e confeccionar os principais caldos, fundos e molhos de cozinha.
- Conhecer e aplicar técnicas de confecção de entradas e canapés.
- Conhecer e aplicar técnicas de confecção de carnes e aves.
- Conhecer e aplicar técnicas de confecção de peixes e marisco.

As aulas serão ministradas por uma nutricionista e um cozinheiro de 1.<sup>a</sup>



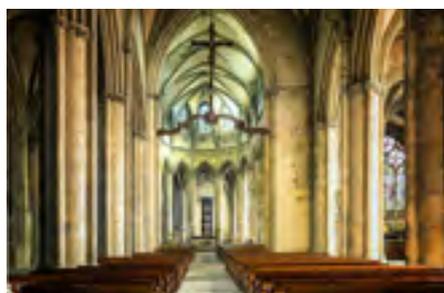
## Igrejas mais bonitas do Porto – 4.ª visita

Venha ao Porto conhecer algumas das mais de 180 igrejas que vale a pena visitar.

Por Duarte Cardoso



- > Sabe-se que o País encanta com tanta beleza. Os seus pontos turísticos agradam a todos os gostos – desde destinos de praia até a um belo *tour* arquitectónico. Adora saber um pouco mais de história e ver os monumentos mais antigos das cidades?  
Contamos consigo.



### Programa

08.30h – Saída de local a definir  
14.00h – Fim das visitas  
14.30h – Almoço

**Realização:** 11 de Março

**Inscrição até:** 3 de Março

**Ponto de encontro:** A definir

**Hora:** 8.30h

**Valor:** 25 euros

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

**Inscrição inclui:** seguro, visitas e almoço

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal

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

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



Ficha de inscrição disponível em: [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)



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

## Visitas ao Porto

Trimestralmente os Sócios e familiares são convidados a visitar a Invicta. Começámos em Braga e desta vez partimos de Bragança

Por Jorge Barrote



- > A cidade do Porto tem uma grande importância na história de Portugal – foi ela que deu o nome a este belo país. Há muitos sítios a visitar no Porto e, quando lá for, vai descobrir uma cidade autêntica, como poucas na Europa, pessoas muito simpáticas, uma gastronomia rica e muito mais. Acompanhe-nos nesta visita à bela cidade do Porto!

A visita abrangerá algumas das zonas emblemáticas da “Invicta”, com guia e terá um almoço em restaurante tradicional da cidade.

Esta é a 4ª visita, abrangerá os Sócios do Distrito de Bragança e será realizada a 15 de Abril.

Contamos convosco.



### Programa

08.00h – Saída de Bragança  
10.30h – Provável chegada ao Porto  
14.00h – Fim das visitas  
14.30h – Almoço

**Realização:** 15 de Abril

**Inscrição até:** 7 de Abril

**Ponto de encontro:** A definir

**Hora:** 8.00h

**Valor:** 30 euros

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 15 euros

**Inscrição inclui:** transporte, seguro, visitas e almoço

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal

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



Ficha de inscrição disponível em: [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

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

# Vinhos de garrafeira. Celebrar de toda a maneira.



Imagem da capa da *Revista de Vinhos*

Assinatura anual da *Revista de Vinhos*

**Edição impressa:**

**Preço:** 45 euros

**Sócios:** 36 euros (12 edições)

**Edição digital:**

**Preço:** 37,10 euros

**Sócios:** 33 euros (24 edições)

Para adquirir a assinatura digital, utilize o código "BPI10" no site [www.zinio.com/de/revista-de-vinhos-m38200?campaign\\_code=zenith.publisher.6574.acq.p\\_bp10](http://www.zinio.com/de/revista-de-vinhos-m38200?campaign_code=zenith.publisher.6574.acq.p_bp10)



Este trimestre vamos apresentar uma oferta encorpada de vinhos poderosos e especiados ou não fosse o tema do trimestre a convidativa casta Syrah. Aproveite as ofertas exclusivas de vinhos da Garrafeira do Clube de Vinhos e Sabores do Grupo Desportivo BPI. E temos cada vez mais razões:

Por Pedro Ferreira

- 1) **Oferta de 1 garrafa de Mar Salgado** em encomendas superiores a 35 euros
- 2) **Oferta de 1 saca-rolhas** em encomendas superiores a 100 euros 
- 3) **Três opções de Tintos Syrah**, a casta eleita deste trimestre, com preços exclusivos
- 4) **Entrega em casa gratuita** neste trimestre (resto do ano a partir de 60 euros)
- 5) **Desconto de 20% na assinatura anual** da *Revista de Vinhos* e de 10% na edição digital.

## Tema do Trimestre – Syrah

Syrah é a variedade que melhor se adaptou ao clima rigoroso do Alentejo, ajustando-se facilmente aos calores de Verão, às infundáveis horas de insolação e à severidade das temperaturas estivais. Consagra vinhos com muita fruta, alguma pimenta, corpo avantajado e robusto, por vezes poderosos e alcoólicos. Elevado potencial de guarda. Raramente é vista na versão monocasta, embora exista, participando minoritariamente nos lotes de muitos dos vinhos mais emblemáticos do Alentejo.

## Tema do Trimestre – Syrah

Vinho em destaque  
desconto  
€4  
por garrafa

### Quinta Vale de Fornos Doc Reserva Syrah Tinto 2015

**Preço:** 12,80 euros  
**Sócios:** 8,80 euros  
**Notas de Prova\*:** DOC Tejo; O vinho está limpo e brilhante, com cor granada, aroma a frutos silvestres, notas florais, cravinho e pimenta. Na boca revela amoras, mirtilos, especiarias  
**Servir/ Desfrutar:** A boca ligeiramente seca casa bem com carnes de caça e queijos fortes.



Vinho em destaque  
desconto  
€4  
por garrafa

### Bombeira do Guadiana Syrah Tinto 2020

**Preço:** 14,95 euros  
**Sócios:** 10,95 euros  
**Notas de Prova\*:** DOC Alentejo; com notas de frutos negros, rebuçados, especiaria e tosta. Na boca a estrutura é marcante e os taninos muito longos e sedosos, o que confere uma enorme profundidade ao vinho.  
**Servir/ Desfrutar:** Imediato ou no decurso dos próximos 8 anos a uma temperatura de 15 -16°C. Ideal para acompanhar carnes vermelhas, borrego, caça, peixe assado, bacalhau regado em azeite e queijos.



Vinho em destaque  
desconto  
€2,40  
por garrafa

### José Piteira Syrah Tinto 2021

**Preço:** 8,50 euros  
**Sócios:** 6,10 euros  
**Notas de Prova\*:** DOC Bairrada/Beiras; excelente acidez em perfeito equilíbrio com óptimo volume de boca, o que transmite a este vinho um carácter muito refinado e único.



Vinho em destaque  
desconto  
€5,65  
por garrafa



### Luis Pato Vinha Pan Tinto 2017

**Preço:** 29,90 euros  
**Sócios:** 24,25 euros  
**Notas de Prova\*:** DOC Bairrada; Aroma complexo e bonito, com nota a eucalipto, casca de árvore, fruto encarnado fresco também. Muito fresco na boca, fino e elegante, belíssima acidez, longo e prazeroso, um tinto bastante polido, cremoso e sedutor.  
**Castas:** Baga



Vinho em destaque  
desconto  
€4  
por garrafa

### Quinta do Pinto Viognier & Chardonnay Branco 2019

**Preço:** 13,65 euros  
**Sócios:** 9,65 euros  
**Notas de Prova\*:** DOC Lisboa/Bucelas/Colares; Cor amarelo Limão com aromas ricos e intensos a notas florais, aliadas a uma complexidade de fruta cítrica, fruta de caroço e fruta tropical e complementadas com subtis notas de barrica de carvalho. Grande complexidade na boca, em que toada a sua estrutura e cremosidade são suportadas por uma acidez e mineralidade bem presentes, permitindo um final muito longo e persistente.  
**Servir/ Desfrutar:** Pratos de peixe, carnes brancas e saladas ricas.  
**Castas:** Chardonnay e Viognier

Vinho em destaque  
desconto  
€4  
por garrafa

### Casa de Sabicos Alfrocheiro / Alicante Bouschet Tinto 2020

**Preço:** 13,50 euros  
**Sócios:** 9,50 euros  
**Notas de Prova\*:** DOC Alentejo; Cor rubi com aromas frutados. Grande riqueza aromática com notas de morangos e frutos silvestres maduros. Paladar suave, fresco, notas evidentes de frutos silvestres maduros. Final longo e persistente com toda a sua riqueza aromática.  
**Castas:** Alfrocheiro / Alicante Bouschet



### Rapariga da Quinta Reserva Tinto 2019

**Preço:** 13,90 euros  
**Sócios:** 9,90 euros  
**Notas de Prova\*:** DOC Alentejo; Descrição Organolética: Com uma bonita cor rubi e boa concentração, este vinho apresenta aroma profundo e complexo de fruta madura e bem integrada com a madeira. Na boca é equilibrado, com taninos aveludados e em grande harmonia com a fruta, resultando num final longo e intenso.  
**Servir/ Desfrutar:** Ideal para acompanhar pratos tradicionais de cozinha mediterrânea, carnes assadas ou grelhadas e queijos fortes.  
**Castas:** Alicante Bouschet, Aragonês e Touriga Nacional



Vinho em destaque  
desconto  
€4  
por garrafa

#### Como encomendar:

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

As encomendas são entregues no prazo máximo de 5 dias úteis. O Grupo Desportivo entrega as encomendas deste trimestre de forma gratuita em casa do sócio, tendo para isso que indicar a sua morada no ato da encomenda.

Consulte o local de recolha em [www.gdbpi.pt/main.asp?id=50](http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=50)



### À Moda do Zé da Leonor Tinto 2020

**Preço:** 12 euros

**Sócios:** 8,40 euros

**Notas de Prova\*:** DOC Tejo; Cor granada aberta. Nariz expressivo com notas de tabaco, fruta fresca e ligeiro especiado. Na boca é elegante, com textura e acidez vibrante.

**Servir/ Desfrutar:** Vários tipos de queijo ou à refeição com beringela recheada ou outros pratos leves de carne.

**Castas:** Syrah e Touriga Nacional

Vinho em destaque  
**desconto**  
**€3,60**  
por garrafa



### Ataide Semedo Cuvée Bruto Branco 2017

**Preço:** 14 euros

**Sócios:** 9,65 euros

**Notas de Prova\*:** DOC Bairrada/Beiras; No nariz denotam-se os citrinos, leve levedura e maçã verde. Na boca a bolha é suave, sedosa e crémant. Acidez viva bem integrada, final longo e harmonioso.

**Castas:** Bical, Cerceal, Chardonnay e Pinot Noir

Vinho em destaque  
**desconto**  
**€4,65**  
por garrafa



### Quinta das Brôlhas Reserva Tinto 2015

**Preço:** 13,40 euros

**Sócios:** 9,90 euros

**Notas de Prova\*:** DOC Porto e Douro; Um Tinto elegante e fresco, de cor vermelha escura e púrpura, com uma boa concentração de aroma de frutos vermelhos maduros e ameixa preta, com um suave toque frutado. Um vinho muito equilibrado e aveludado, terminando longo e frutado.

**Castas:** Sousão, Tinta Barroca, Tinta Roriz, Touriga Franca e Touriga Nacional

Vinho em destaque  
**desconto**  
**€3,50**  
por garrafa



### Barão de Vilar Reserva Branco 2020

**Preço:** 8,60 euros

**Sócios:** 5,90 euros

**Notas de Prova\*:** DOC Porto e Douro; Apresenta uma cor ouro limão e um aroma fresco e jovem, com notas de citrinos e um subtil toque fumado conferindo alguma complexidade ao vinho. Na boca revela boa estrutura, com alguma mineralidade, frescura e um final persistente.

**Castas:** Códega de Larinho, Gouveio, Rabigato e Viosinho

Vinho em destaque  
**desconto**  
**€2,70**  
por garrafa



### Casa Américo Jaen Tinto 2016

**Preço:** 11,95 euros

**Sócios:** 9,40 euros

**Notas de Prova\*:** DOC Dão e Lafões; Cor rubi aberta. Aroma subtil com notas de frutos vermelhos como morangos e framboesas. Na boca é elegante, com boa acidez e taninos muito redondos.

**Castas:** Jaen

Vinho em destaque  
**desconto**  
**€2,55**  
por garrafa



### Vidigal "Bailado" Touriga Nacional + Syrah Tinto 2018

**Preço:** 9 euros

**Sócios:** 6,70 euros

**Notas de Prova\*:** DOC Lisboa/Bucelas/Colares; Vinho tinto de cor rubi fechado. Aromas a fruta madura com densidade e frescura, mirtilos, notas ligeiras a especiarias e um toque de chocolate negro a ligar o conjunto complexo e delicado. Na boca é frutado com taninos presentes, mas macios. Final longo e delicado.

**Castas:** Syrah e Touriga Nacional



### Pegadinha Escolha Loureiro Branco 2021

**Preço:** 10,65 euros

**Sócios:** 8,65 euros

**Notas de Prova\*:** DOC Vinhos Verdes; uma monocasta da região dos vinhos verdes com acidez e um equilíbrio prazerosos. Bom corpo e acidez natural. Aromas naturais da casta Loureiro. Doce, fresco e muito cremoso.

**Castas:** Loureiro



### Vinha de Santa Maria Granitico Branco 2021

**Preço:** 12,85 euros

**Sócios:** 11,15 euros

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



### Barão de Vilar Porto 10 Anos White Tinto 2020

**Preço:** 15,35 euros

**Sócios:** 12,35 euros

**Notas de Prova\*:** DOC Porto e Douro; Cor dourada com rasgos de âmbar. Soberbos aromas a frutos secos e baunilha especiada enfatizados por notas de casca de laranja cristalizada. Na boca, notas elegantes de amêndoas tostadas e figos secos que se entrelaçam e se estendem indefinidamente. A sua textura macia e sedosa é equilibrada por uma acidez brilhante. Final de boca prolongado.

**Servir/ Desfrutar:** Casamento celestial com sobremesas, especialmente amêndoas cristalizadas de canela. Também pode acompanhar queijos médio a fortes. Delicioso se bebido sozinho.

Vinho em destaque  
**desconto**  
**€3**  
por garrafa



Vinho de oferta  
em encomendas superiores a €35

### Mar Salgado Tinto 2021

**Notas de Prova\*:** DOC Lisboa/Bucelas/Colares; Vinho tinto de cor granada, com aroma de bagas pretas maduras. É estruturado e intenso com um final de boca macio.



Mais notas de prova em:  
<https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=7209>

# Polvo com cebola confitada e espinafres



Dar as boas-vindas ao novo ano – começar um novo ano é um momento de renovação de objectivos, construção de sonhos, mudar o leme e rumar em direcção a novos caminhos e abrir janelas a novas sensações, sabores e aventuras que nos façam felizes.

Por António Rosa

> Na maioria das vezes em que cozinhamos, não só não nos apercebemos da energia que passamos para os alimentos – o que é tão importante...! –, como não pensamos no significado que cada alimento tem e no que representa consumi-lo em determinado momento.

O polvo, embora esteja no cardápio natalício de muitas famílias, é uma óptima escolha para os primeiros dias do ano. Dizem as lendas mais antigas que o simbolismo espiritual do polvo está ligado à força e à coragem de ultrapassarmos barreiras que nos mantêm longe dos nossos objectivos. Além disso, é um animal muito associado a adaptabilidade, criatividade, ciclos, defesa, foco nos objectivos, inteligência e conhecimento, magia e mistérios, poder e estratégia, e capacidade para gerir o imprevisível.

Os mais anciãos diziam que quem consumisse este animal ganhava todo o misticismo e a características que lhe são conhecidas. Verdade ou não, mito ou realidade, é indiscutível que o polvo é uma óptima iguaria a ser degustada em qualquer altura do ano.

Pois façamos juz à lenda, baptizemos este 2023 com toda a força e coragem, e saudemos o melhor que a vida nos dá, com aqueles que mais amamos! Feliz Ano Novo!

Bom apetite!

## Ingredientes (2 pessoas)

- 500 g de polvo
- 2 cebola média
- 1 molho de salsa
- 1 folha de louro
- 6 batatas miniatura
- 600 g de espinafres
- 4 dentes de alho
- Queijo emental q.b.
- Açúcar mascavado q.b.
- Noz-moscada q.b.
- Manteiga e azeite q.b.
- Sal q.b.
- Vinagre balsâmico q.b.

## Preparação

1. Ponha na panela de pressão: água, 1 cebola, e o molho de salsa. Sem fechar a panela, quando a água estiver a ferver mergulhe o polvo descongelado 3 vezes na água (para provocar o choque térmico). À terceira vez, deixe ficar o polvo imerso, feche a panela, programe 25 minutos de cozedura e desligue o fogão. Abra a panela mas deixe o polvo ficar a descansar imerso na água umas 2h ou 3h.
2. Numa panela à parte coza as batatas durante 10/15 min e reserve.
3. Noutra panela, escale os espinafres por 3 minutos. Escorra muito bem a água e reserve.
4. Corte a cebola em tiras muito finas e frite numa frigideira com um pouco de manteiga, açúcar mascavado e umas gotas de vinagre balsâmico. Quando estiver bem dourada, retire e disponha em cima de um papel absorvente.
5. Deite uma boa quantidade de azeite num recipiente, 1 dente de alho, sal refinado e algumas folhas de espinafres cozidas. Triture tudo com a varinha mágica e reserve.
6. Faça um refogado com azeite, os restantes alhos bem picados e o louro. Salteie o polvo, depois faça o mesmo com os espinafres, ralando um pouco de queijo quando estiver a envolvê-los.
7. Monte o prato com os espinafres de base, as batatas, o polvo e por fim a cebola.
8. Regue com a mistura de azeite com os espinafres.





## Orfeão Portuscale

Por Fernando Barnabé

> A época começou com o Orfeão a encantar na missa no Hospital de S. João, no Porto, e com um lanche de Ano Novo nas instalações do Grupo Desportivo.

No passado dia 8 de Janeiro demos as boas-vindas ao Novo Ano numa missa no Hospital de S. João, no Porto, sendo recebidos pelo padre José Paulo Teixeira. Com um repertório que encantou os presentes, cantámos com todo o gosto, e esperamos voltar mais vezes. É sempre um prazer.

Mais uma vez convidamos toda a gente a vir experimentar cantar connosco. Os ensaios são à terça-feira por volta das 18.00h, com o maestro Helder Magalhães.

No dia 10, o Grupo Desportivo apresentou-nos com um lanche nas suas instalações, onde cantámos uma música evocativa ao Ano Novo. Toda a gente bem-disposta, apesar de ligeiramente cansados, dado que do metro até à sede do Grupo Desportivo ainda é longe e já não vamos para novos. Contudo, não esmorecemos e saímos com a intenção de voltar a realizar outro lanche por volta da Páscoa.

Um bom ano e um bem-hajam. <

## Curso de Introdução à Arte – Desenho e Pintura

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

Por Ianos Babcinetchi

> Curso com módulo inicial de desenho à vista, preparando os alunos para iniciarem as aulas de pintura a óleo, nas quais irão estudar teoria da cor e composição através da reprodução de obras de mestres intemporais da área. As aulas serão complementadas com alguma contextualização histórica para auxiliar a compreensão das obras reproduzidas.

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

As aulas serão ministradas pela mestre de História da Arte Portuguesa Eduarda Claro. <



**Realização:** de 1 de Março a 31 de Julho  
**Inscrição até:** 24 de Fevereiro  
**Ponto de encontro:** Rua de Pedro Hispano, n.º 201 – entrada pelo n.º 275  
**Hora:** das 18.00h às 20.00h, à terça-feira

**Valor:** 17,50 euros/mês  
**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 12,50 euros/mês

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

Esta formação funcionará com o mínimo de 5 e o máximo de 8 participantes.

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo

**A organização técnica é da responsabilidade de:** Eduarda Claro, mestre de História da Arte Portuguesa



## Scrap is Back



Após alguns anos de interregno, em 2023, para começarmos o ano em grande e um novo ciclo, o Grupo Desportivo tem o prazer de informar que o *scrap* está de volta ao Porto, com *workshops* presenciais nas instalações do Grupo Desportivo.

Por Maria João

> Voltamos a ter tardes de sábado bem passadas, cheias de imaginação e projectos para aprenderem a decorar uma festa, realizar lembranças personalizadas, e muito mais, e aprender pequenos truques que nos vão deixar a todos espantados!

Para ir treinando, deixamos um DIY de uma caixa para poder oferecer um presente personalizado.

Desta vez, precisamos de um lápis, de uma régua, de uma folha de cartolina A4, de cola ou fita-cola de dupla face, de uma tesoura ou x-acto, e de fita ou fio de decoração.

Na horizontal, medir e vincar (ponta a ponta) 4cm no topo e 5,5cm no fundo.



Na vertical, medir e vincar aos 5,5cm, aos 11cm, aos 16,5cm, aos 22cm e aos 27,5cm – ficando uma pequena sobra da folha.

Depois de todos os vincos feitos, cortar os que separam o fundo (5,5x5,5) e retirar a pequena sobra da folha.

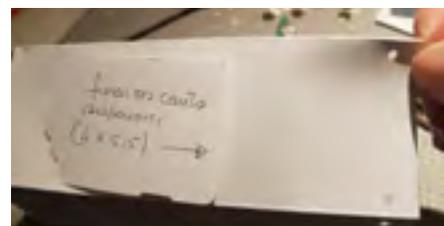
Colar a margem de sobra ao outro extremo da folha para formar a caixa (pela parte de dentro para não ficar visível do exterior).

As abas soltas do fundo (5,5x5,5) devem ser coladas com cuidado para a caixa ficar com a forma direita.

Furar os cantos de cima, onde, em seguida, irá passar fita ou fio de decoração. E a caixa está pronta.

Agora é só decorar a gosto e acrescentar uma etiqueta.

Até ao próximo projecto.



**Realização:** 25 de Fevereiro  
**Inscrição até:** 20 de Fevereiro  
**Ponto de encontro:** Grupo Desportivo, no Porto  
**Hora:** 14.30h  
**Valor:** 20 euros  
**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 15 euros  
**Inscrição inclui:** material para realização do projecto  
**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Material recomendado: tesoura (de bicos); x-acto; lápis; régua metálica;

stick de cola e cola branca. Deve trazer boa-disposição. As inscrições são limitadas.  
**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)  
**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo  
**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo



## Ecopista da Linha do Tâmega



Trata-se de um percurso com início em Amarante e fim em Codeçoso, na distância de 13,257 km, tipo de percurso linear e de dificuldade fácil.

Por Reis Almeida

> A Linha do Tâmega ligava a estação de Livração, da Linha do Douro, à estação de Arco de Baúlhe, numa extensão total de 51,733 quilómetros.

Em 1990 foi desativado todo o serviço comercial deste ramal ferroviário, dando lugar a uma via verde destinada a passeios pedestres, de bicicleta ou qualquer outro meio não poluente.

Esta ecopista percorre uma das mais belas linhas ferroviárias do País, permitindo o contacto directo com o património histórico e natural envolvente, nomeadamente as muitas aldeias e pontes que atravessa em toda a sua extensão, as paisagens verdejantes de inigualável beleza e o rio Tâmega, ex-líbris desta região, que acompanha quase sempre de muito perto.

### Programa

08.00h – Saída do Porto  
09.00h – Chegada a Amarante  
11.30h – Fim da caminhada  
13.00h – Almoço

**Realização:** 18 de Março  
**Inscrição até:** 13 de Março  
**Ponto de encontro:** Praça de Francisco Sá Carneiro

**Hora:** 8.00h

**Valor:** 30 euros

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

**Inscrição inclui:** transporte, almoço e seguro de acidentes pessoais

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal

**Recomendações:** faça a inscrição

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

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1646657148.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf)

**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo

**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo



## Passadiços do Mondego

Nas proximidades da cidade da Guarda, com início na barragem do Caldeirão e fim em Videmonte, na distância de 12 km, tipo de percurso linear e de dificuldade média.

Por Reis Almeida



> O trajecto dos Passadiços do Mondego desenvolve-se nas margens do rio Mondego, nas proximidades da cidade da Guarda, ao longo de um percurso com cerca de 12 quilómetros.

Dos 12 km de extensão, quase 7 km são em passadiços de madeira que serpenteiam encostas da serra.

Ao longo do percurso dos Passadiços do Mondego existem sete antigas fábricas têxteis que o município também pretende potenciar no âmbito da aposta no turismo industrial.

### Programa

#### Dia 8 de Abril

14.00h – Saída do Porto  
16.30h – Chegada à Guarda  
17.00h – Check-in no hotel  
17.00h às 20.00h – Tempo Livre  
20.00h – Jantar

#### Dia 9 de Abril

08.00h – Saída para os passadiços  
08.30h – Início da caminhada  
13.30h – Fim da caminhada  
14.00h – Almoço

**Realização:** 8 e 9 de Abril

**Inscrição até:** 27 de Março

**Ponto de encontro:** Praça de Francisco Sá Carneiro

**Hora:** 14.00h

**Valor:** 90 euros

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 75 euros

**Inscrição inclui:** transporte, jantar, alojamento, almoço e seguro de acidentes pessoais

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal

**Recomendações:** faça a inscrição

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

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1646657148.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf)

**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo

**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo



## Da Fonte da Telha à lagoa de Albufeira

Percurso com cerca de 15 km, de dificuldade média e uma duração de aproximadamente 5 h.

Por Fátima Pereira

> Após uma longa ausência, estamos de volta com as nossas caminhadas pedrestres pela natureza. Esta primeira vai ser entre a Fonte da Telha e a lagoa de Albufeira, para que possamos desfrutar da bela paisagem protegida que é a arriba fóssil.

A arriba data de há cerca de 10 milhões de anos, do período pliocénico, e é constituída por uma sucessão de estratos de rochas sedimentadas, uma das mais importantes da Europa Ocidental.



Podemos observar até onde chegava o mar naquele tempo, e teremos também tempo para desfrutar da praia ou de um petisco, no regresso. <

**Realização:** 19 de Fevereiro  
**Inscrição até:** 13 de Fevereiro  
**Ponto de encontro:** Fonte da Telha (o local exacto, será comunicado mais próximo da data)  
**Hora:** 9.15h  
**Valor:** 10 euros  
**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 8 euros  
**Inscrição inclui:** seguro,

acompanhamento de guia e oferta de mochila  
**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal  
**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são limitadas. Deve usar roupa e calçado confortáveis, levar água e reforço alimentar



**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)  
**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo  
**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo em parceria com a Biotrails

## Baía da Cova – Sesimbra

Percurso com cerca de 9 km, de dificuldade média, desnível acumulado de +485 m/ -486 m, e uma duração de sensivelmente 4 h.

Por Fátima Pereira



> Propomos este percurso, não só pela paisagem, mas também pela flora, pois podemos admirar uma das plantas endémicas do Parque Natural, a *Euphorbia pedroi*.

O nosso destino é o Calhau da Cova, pela costa leste de Sesimbra, antigo trilho de pescadores, importante actividade piscatória, que deixou marcas bem visíveis das estruturas de apoio e onde se abrigavam dos temporais e pernoitavam do descanso da faina. <

**Realização:** 23 de Abril  
**Inscrição até:** 17 de Abril  
**Ponto de encontro:** Perto de Sesimbra (o local exacto, será comunicado mais próximo da data)  
**Hora:** 9.15h  
**Valor:** 10 euros  
**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 8 euros  
**Inscrição inclui:** seguro,

acompanhamento de guia e oferta de mochila  
**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal  
**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são limitadas. Deve usar roupa e calçado confortável, levar água e reforço alimentar



**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)  
**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo  
**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo em parceria com a Biotrails

## Fábrica de papel da Portucel

Utilizamos papel em todos os momentos da nossa vida, mas além de umas noções genéricas sobre a sua origem, desconhecemos o seu processo industrial de produção.



Por Fátima Pereira

**Realização:** 16 de Fevereiro  
**Inscrição até:** 1 de Fevereiro  
**Ponto de encontro:** Sete-Rios, junto à entrada do Jardim Zoológico  
**Hora:** 9.00h  
**Valor:** 51 euros  
**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 48 euros  
**Inscrição inclui:** entrada na fábrica, autocarro, almoço, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal  
**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 2 (duas) prestações, com início na data da inscrição  
**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são limitadas; consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso *site* em: <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=2&parentid=0&detalheid=7030>

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)  
**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo  
**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo



> Ora, é justamente o fabrico do papel que nos propomos conhecer, numa das mais importantes fábricas do antigo universo Portucel, hoje Navigator, na freguesia do Sado.

Para não esquecer o património histórico e monumental da região, complementamos a visita com um passeio ao centro histórico de Setúbal – uma cidade que, muito perto de Lisboa, continua tão mal conhecida de muitos.

## Forte de São Lourenço da Cabeça Seca, ou do Bugio

Hoje é um destino abandonado, mas sempre alvo da maior curiosidade. Fomos lá há muitos anos e foi um sucesso. Vamos tentar repetir a experiência, se o mar e o tempo ajudarem.



Por Fátima Pereira

**Realização:** 15 de Abril (dependente do tempo)  
**Inscrição até:** 10 de Abril  
**Ponto de encontro:** Sete-Rios, junto à entrada do Jardim Zoológico  
**Hora:** 9.00h  
**Valor:** 25,00 euros  
**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 21,50 euros  
**Inscrição inclui:** entrada no Bugio, autocarro, barco, seguro e

acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho  
**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal  
**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são limitadas; consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso *site* em: <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=2&parentid=0&detalheid=7030>

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)  
**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo  
**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo



> Na Cabeça Seca, num banco de areia que reaparece regularmente na emboadura do Tejo, foi construído nos finais do século XVI um forte invulgar de planta circular para defender Lisboa, tarefa que nunca conseguiu desempenhar.

Ocupado por um pequeno destacamento militar até ao século XVIII, foi depois adaptado a farol, com faroleiros residentes até finais do século XX, quando o dispositivo foi modernizado e passou a ser controlado à distância.

## Mértola e São Domingos

É sempre bom voltar a Mértola: há coisas novas para ver, a gastronomia alentejana é o que se sabe e as paisagens continuam intocadas.

Por Fátima Pereira

> Outrora povoado próspero, sob domínios romano e muçulmano, por via da ligação ao mar através do Guadiana, Mértola caiu depois no esquecimento, remetida ao destino triste de um Alentejo rural, pobre e dificilmente acessível.

Mesmo o episódio fugaz da exploração mineira em S. Domingos não foi capaz de a resgatar, o que veio a acontecer só depois de 1974, com a valorização turística dos seus imensos tesouros arqueológicos.

Mértola tornou-se então um “caso de estudo” pelo seu sucesso, apoiado numa rede de museus espalhados pela vila e por uma política coerente de preservação de tradições e de ofícios artesanais sem igual em qualquer outra parte do País.



**Realização:** 25 e 26 de Março  
**Inscrição até:** 17 de Março  
**Ponto de encontro:** Sete-Rios, junto à entrada do Jardim Zoológico  
**Hora:** 8.30h  
**Valor:** 154 euros  
**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 145 euros  
**Suplemento de quarto individual:** 30 euros  
**Taxa de inscrição:** 36 euros  
**Inscrição inclui:** entrada nos monumentos, alojamento, autocarro, 2 almoços, 1 jantar, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho  
**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal



**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 4 (quatro) prestações, com início na data da inscrição

**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são limitadas; consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso *site* em: <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=2&parentid=0&detalheid=7030>  
**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)



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



## Cartão de Crédito Solred da Repsol

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

### Condições actuais:

No território continental desconto  
**15 cêntimos/litro** – combustível **aditivado**  
**13 cêntimos/litro** – combustível **simples**  
**10 cêntimos litro** – Autogás e Adblue (em bomba)

Nas ilhas (Açores e Madeira) desconto  
**9 cêntimos/litro** – combustível **aditivado**  
**7 cêntimos/litro** – combustível **simples**

Em Espanha desconto  
**1,2 cêntimos/litro** de combustível



Agora até  
**15**  
 cêntimos/litro



# Em Cartaz

## Teatro da Trindade

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

Informação sobre descontos e reservas: e-mail: bilheteira.trindade@inatel.pt; Telefone: 21 342 00 00

## Sala Cármen Dolores

### Noite de Reis

De 26 de Janeiro a 9 de Março

De quarta-feira a sábado às 21.00h;

Ao domingo às 16.30h

Uma das comédias mais populares de Shakespeare, *Noite de Reis* é um tesouro de ambivalência tragicómica no seu *chiaroscuro* constantemente revelado na própria escrita. Um retrato profundamente simples e cósmico, e por vezes profundo e existencial, personificado pelas trocas de identidade, disputas amorosas, constantes folias e partidas. *Noite de Reis* é uma comédia sobre o amor. No reino de Ilíria, o duque Orsino está apaixonado por Olívia, que não o ama. Uma jovem mulher, Violeta, chega a Ilíria levada pelo mar após um naufrágio. Ela tem um irmão gémeo, Sebastião, que ela acredita ter morrido afogado no naufrágio. Violeta disfarça-se de homem, muda o seu nome para Cesário e encontra trabalho como mensageiro de Orsino. O trabalho de Violeta é mandar mensagens de amor de Orsino para Olívia. Olívia, apaixonada por Cesário (Violeta), achando que ela é um homem. Violeta apaixonou-se por Orsino, mas não pode revelar o seu amor por ele, pois Orsino acha que ela é Cesário, um homem. Cria-se, assim, uma tempestade amorosa.

De: William Shakespeare  
Dramaturgia e encenação:  
Ricardo Neves-Neves

Interpretes: Adriano Luz,  
António Ignês, Cristóvão  
Campos, Dennis Correia, Filipe  
Vargas, João Tempera, José  
Leite, Luís Aleluia, Manuel  
Marques, Marco Delgado,  
Rafael Gomes, Renato  
Godinho e Rúben Madureira  
Direcção musical: Mrika Sefa



## Sala Estúdio

### Blasted

De 9 de Março a 23 de Abril

De quarta-feira a domingo às 19.00h

M/16 anos

Um quarto de hotel sofisticado. Uma situação beligerante no exterior infecta e corrói, determinadamente, os delineamentos lacrados e herméticos dentro do compartimento.

Ian, um homem de 40 anos, jornalista, alcoólico, enfermo, racista, misógino e homofóbico, e Cate, uma rapariga burguesa de 20 e poucos anos, gaga e inocente, perpetuam uma relação agonizante e moribunda de violência psicológica, sexual e física.

Pelo meio dos diálogos labirínticos, malignos e tóxicos entre Ian e Cate, um soldado irrompe, subitamente, pelo quarto. Cate consegue fugir, mas o soldado apodera-se psicológica e sexualmente de Ian, descrevendo-lhe as atrocidades que concretizou e testemunhou desde que a guerra eclodiu até ao momento em que uma bomba é propelida e deixa o quarto de hotel em ruínas. E Ian. E Cate. E o Soldado. Em ruínas.

De: Sarah Kane

Encenação: João Telmo  
Intérpretes: Bernardo  
Lobo Faria; Graciano Dias;  
Margarida Bakker  
Cenografia: António MVC

Desenho de luz: Ricardo Campos

Figurinos: João Telmo



## Teatro Armando Cortez

Informe-se dos preços e dos descontos pelos contactos indicados

Reservas fim-de-semana – 21 715 40 57 – 91 699 31 80 – bilheteira@til-tl.com

Até 2 de Abril, os sócios do Grupo Desportivo, tem um desconto de 15% sobre o preço de tabela, na bilheteira local.

## O Feiticeiro de Oz\*

\*por Teatro Infantil de Lisboa

Ao sábado e ao domingo às 15.00h para o público em geral.

A história conta as aventuras de Dorothy, uma menina que é levada por um furacão até uma terra desconhecida, cheia de cor, música e magia.

Dorothy vai fazendo amigos e inimigos pelo caminho que a levará ao grande Oz, o único que a poderá devolver à sua terra natal. É nessa jornada que Dorothy e os seus novos amigos irão descobrir todas as suas virtudes: coração, inteligência e coragem.

Como é apanágio do TIL, *O Feiticeiro de Oz* é um espectáculo de teatro musical, cuja mensagem é um hino à amizade, ao autoconhecimento e às recompensas de enfrentar a vida de coração aberto e disponível.

Encenação e Coreografia:  
Victor Linhares

Texto: Ana Saragoça

Música e direcção musical: Quim-Tó

Cenografia: Kim Cachopo

Intérpretes: Bia  
Guimarães, Henrique  
Macedo, Kim Cachopo,  
Marta Lys, Miguel  
Vasques, Paulo Neto,  
Tiago Almeida



## Teatro Politeama

Contacto por telefone através dos números 21 340 57 00 ou 96 440 90 36 para reservar os bilhetes e garantir a disponibilidade de sala

## Cinderela – O Musical dos Seus Sonhos

Até 28 de Abril

Sessões familiares: ao sábado, domingo e feriados às 11.00h

Duração: 60 minutos (sem intervalo)

Todos conhecem a história da *Cinderela*: é um dos contos mais populares da humanidade. A versão mais conhecida é a do escritor francês Charles Perrault, de 1697, que por sua vez é baseada num conto da tradição oral italiana *La Gata Cenerentola*. Foi igualmente recriada pelos irmãos Grimm.

La Féria transformou *Cinderela* num musical de maravilhosa espectacularidade que articula todas as artes do palco: o Teatro, a Música, a Dança, o Circo, e uma fabulosa cenografia apoiada em modernas tecnologias de vídeo. Tudo numa encenação com a fantasia e a alta qualidade artística do Teatro Politeama.

[ atletismo ]

## Maratona do Porto

Em Novembro, no regresso a uma prova com as cores do Grupo Desportivo BPI, realizei mais uma Maratona do Porto.

Por Pedro Trabucho

> A ameaça de chuva foi desaparecendo logo no início da manhã, até se compor um dia de sol um pouco encoberto, típico de Outono, sem vento e com uma temperatura amena, ou seja, reuniram-se boas condições atmosféricas.

Nesse ano, com a emblemática Ponte de Dom Luís I em obras de restauro, perdeu-se o trecho da marginal de Gaia, mas manteve-se o enquadramento, potenciado pela presença de muito apoio popular nas zonas mais marcantes.

Do percurso destaco a passagem pela costa de Leça da Palmeira e a travessia da ponte móvel de Leixões, para além do tradicional circuito ribeirinho do Douro, já no Porto, da Foz até à ponte do Freixo, com regresso até ao Parque da Cidade.

Para quem ainda não teve o prazer de realizar esta prova, sublinho a excelente organização e a atmosfera geral, com um ambiente de boa-disposição e compa-



nheirismo entre atletas e apoiantes das mais variadas nacionalidades, característica de uma maratona internacional.

Por mais provas curtas, longas ou muito longas que se realizem, chegar ao fim de uma maratona de estrada facultava-nos sempre um sentimento de vitória e dever cumprido, mesmo que a prestação (3:45:16) esteja longe de ser a nossa melhor ou a nossa pior.

Em 2023 venham experimentar ou regressarem para desfrutar, porque quem gosta de correr ama a Maratona do Porto! <

## Tranquilidade – Meia-Maratona dos Descobrimentos

Piso monótono, plano, maioritariamente asfaltado, sem grandes dificuldades na sua concretização.

Por Francisco Sarrasqueiro

> O cenário onde se desenrolou a Tranquilidade – Meia-Maratona dos Descobrimentos pode considerar-se monótona, pois o piso era plano em toda a sua extensão e maioritariamente em piso asfaltado, não apresentando grande dificuldade na sua concretização.

Destaco, no entanto, que nesta meia-maratona consegui reduzir o tempo gasto na concretização da mesma em cerca de 11 minutos (2h 09m 53s), se comparar com o que despendi na Meia Maratona Luso Vasco da Gama.

No entanto, dado ser uma corrida com uma distância a percorrer de 21,097 km (meia-maratona), e que já exige do corpo humano um forte esforço, para mim teve três aspectos que convém salientar, e que são: boa temperatura ambiental, cerca de 10 graus celsius, mesmo com a intensidade dos movimentos não deixou o meu cor-



po aquecer muito, boa qualidade dos tênis utilizados – no caso utilizei os Saucony Running Endorphin Speed 3 – e hidratei-me com frequência com água misturada com alguns complementos energéticos (magnésio e outros), um cubo de marmelada a cada 5 km, pedaços de banana e laranjas doces.

No final posso afirmar sem margem para dúvidas que concluí a mesma apenas “cansado”, não sentindo má-disposição ou tonturas – ao contrário do que já me aconteceu anteriormente em ocasiões semelhantes. <



[ atletismo / basquetebol ]

## 19.ª Corrida do Dia do Pai

Aceite este desafio e traga toda a família para que possa celebrar o Dia do Pai de uma forma divertida e saudável.



Por Ana Pires

**Realização:** 19 de Março

**Inscrição até:** 25 de Fevereiro

**Ponto de encontro:** Av. Nórton de Matos (junto à praia de Matosinhos)

**Hora:** 9.00h

**Valor:**

Corrida de 10 km

Até 31 de Janeiro – 12 euros

De 1 a 28 de Fevereiro – 13 euros

De 1 a 14 de Março – 14 euros

Última hora, dias 17 e 18 de Março – 15 euros, no Centro Comercial Alameda

Caminhada de 5 km

Até 31 de Janeiro – 6 euros

De 1 a 28 de Fevereiro – 7 euros

De 1 a 14 de Março – 8 euros

Última hora, dias 17 e 18 de Março – 10 euros, no Centro Comercial Alameda

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:**

O Grupo Desportivo comparticipa com:

– 6 euros na corrida/bicicleta

– 3 euros na caminhada

**Recomendações:** faça a inscrição

on-line na sua área pessoal em

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

usar vestuário de acordo com as

condições climáticas da altura

não esquecendo a muda de roupa

e a toalha para quando terminar a participação.

Deve reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva.

**Ficha de inscrição disponível**

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

[Static\\_32\\_1671468989.](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

pdf

**Para mais informação**

**contacte:** o Grupo

Desportivo ou Ana

Pires

**A organização técnica**

**é da responsabilidade**

**de:** Run Porto, Lda.



## A bola já salta...

Por Manuel Correia

A competição começou em meados de Novembro, em moldes diferentes dos da época passada. As equipas foram separadas em dois grupos de cinco, segundo critérios geográficos, e no nosso calharam os Salesianos, o Esgueira, a Oliveirense e a Sanjoanense.

> O primeiro jogo foi no CLIP, contra os Salesianos, actuais campeões da Liga Master, e não obstante a derrota por 66-70, tivemos momentos de excelente basquetebol!

Depois fomos à Esgueira e estivemos bem durante 2 períodos e meio, altura até à qual o jogo esteve equilibrado. No entanto, os últimos 15 minutos foram bastante maus da nossa parte e... derrota por 72-48.

Mas, a partir daí, a equipa foi melhorando, e na deslocação a Oliveira de Azeméis fizemos um segundo período brilhante, parcial de 23-10 a nosso favor, jogando com ritmo alto e fazendo leituras quase perfeitas das

vantagens que tínhamos dentro do campo, de que resultou uma vitória por 49-55.

A seguir veio o encontro com a Sanjoanense, equipa contra a qual já se tornou habitual termos jogos épicos. E desta vez não foi diferente: depois de 45 minutos de muita luta, entrega e espírito de sacrifício, o resultado final foi de 66-67 a nosso favor, após prolongamento!

Finalizada assim a primeira volta da Liga Master, estamos actualmente no 3.º lugar da nossa série, com um balanço de duas vitórias e duas derrotas, sendo a nossa ambição conseguir manter esta posição na tabela classificativa durante a segunda volta. <

[ basquetebol / karting ]

## O Campeonato do Inatel, época de 2022/23

Neste ano estamos a treinar à terça-feira das 21.30h às 22.30h, no pavilhão do Boa Hora, no bairro da Ajuda, em Lisboa. Se gostas de praticar basquetebol, aparece e vem treinar com a equipa.

Por Francisco Barata

> A Fundação Inatel organiza mais uma vez o campeonato de basquetebol, época 2022-2023.

O Grupo Desportivo do Banco BPI, como habitualmente, apoia a participação de uma equipa no referido campeonato, que neste ano conta com a presença de trinta equipas.

O campeonato é dividido em duas fases. Para a primeira fase e após sorteio realizado nas instalações do Inatel, foram criados três grupos com dez equipas cada um.

O Grupo Desportivo ficou no grupo B, com as equipas de Miraflores, Banco de Portugal, Novo Banco, Siemens, Oriental, RTP, Escola Secundária da Amadora, CN Sports e Atlético de Queluz.

Esta primeira fase do campeonato teve



o seu início em Novembro. Já realizámos seis jogos e averbámos quatro vitórias e duas derrotas.

Vitórias contra as equipas: da Siemens, por 52-49; RTP, 47-34; CN Sports, 50-43, e Oriental, 31-27; e derrotas contra as equipas do Miraflores, 41-44, e do Atlético de Queluz, 39-78.

No nosso grupo, destaca-se a equipa do Atlético de Queluz, a mais forte, só com vitórias nos jogos realizados, e as restantes equipas – que são muito iguais e que nos jogos realizados entre elas terminaram com resultados finais muito equilibrados. <

## I Campeonato de Karting do Grupo Desportivo – calendário

O Grupo Desportivo BPI leva a cabo um campeonato interno de karting na perspectiva de divulgar a modalidade junto dos sócio(a)s e familiares. Não é um desporto só para homens!

Por Paulo Quaresma

> Este campeonato terá 4 provas, no Kartódromo Internacional de Palmela, nas datas e nos horários a seguir identificados, sendo que a última prova estará associada a uma homenagem ao Miguel Chaves. O formato das provas será de 10 minutos de treinos livres e cronometrados e 30 minutos de corrida, pontuando os 12 primeiros

Esta iniciativa é aberta a todos os colaboradores do Banco BPI, aos que já “correram” e aos que se querem iniciar, sendo que o objectivo é competir, mas com um saudável espírito de convívio.

Se não és sócio(a) do Grupo Desportivo mas queres participar, então aproveita uma das duas campanhas de angariação de sócios em curso – oferta de seis meses de quotas ou 30% de desconto nesta iniciativa –, acede a «Quero ser sócio» em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>,



### Calendário

**18 de Fevereiro** – 7 horas TVI – endurance SWS – prova de participação por equipas

**18 de Março** – 11.00h – 1.ª prova do campeonato interno – prova de participação individual

**13 de Maio** – 10.00h – 2.ª prova do campeonato interno – prova de participação individual

**08 de Julho** – 10.00h – 3.ª prova do campeonato interno – prova de participação individual

**14 de Outubro** – 10.00h – 4.ª prova do campeonato interno – prova de participação individual

preenche o formulário, submete-o e... já está. Já podes participar a um preço mais favorável.

Oportunamente, divulgaremos surpresas para cada prova. Inscrevam-se. <

[padel]

## Corporate Padel League

Líderes no final da primeira volta, apenas com uma derrota nos quatro jogos disputados.

Por Luís Remédio



> Foi com muito gosto que aceitámos o convite da Masterfoot, para participarmos nesta liga entre empresas, que decorre no Airfut Padel, no Prior Velho, à quinta-feira. Nas primeiras três jornadas, a nossa equipa não facilitou, ganhando à RTP, à Fidelidade e ao Montepio. Já frente à Líder Carnes, não fomos tão exímios, acabando

por perder este encontro, mas sem comprometermos a nossa liderança na Liga.

Durante o mês de Janeiro e até meio de Fevereiro, vai decorrer a segunda volta desta liga. Esperamos a visita de todos os nossos associados. Apareçam e acompanhem os nossos próximos encontros.

## Padel à sexta-feira

Das 17.00h às 18.30h, o Grupo Desportivo disponibiliza dois courts de padel, no Rackets Pro Saldanha. Agora já não há desculpas para não jogar padel.

Por Luís Remédio



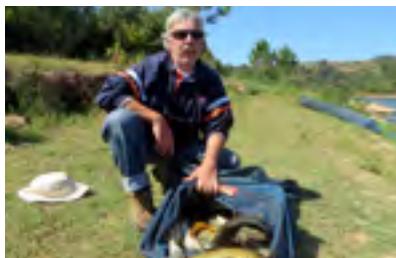
> O Grupo Desportivo disponibiliza, todas as sextas-feiras, dois campos de padel, das 17.00h às 18.30h, no Rackets Pro Saldanha, localizado no último andar do Mercado do 31 de Janeiro, tendo um custo simbólico por atleta em campo no valor de 5 euros, a ser cobrado em final de mês pelo Grupo Desportivo. Informamos ainda que poderão usufruir, no âmbito desta parceria, de:

- Desconto de 10% nos alugueres dos campos de padel;
- Utilização de uma toalha de banho quando associada a uma reserva;
- 10% de desconto na loja (não acumulada com outras promoções).

As respectivas marcações deverão ser feitas directamente para o e-mail [sul@gdbpi.pt](mailto:sul@gdbpi.pt), a partir das 9 horas de cada quarta-feira. Não se devem esquecer de incluir o v/ número de sócio bem como o dos restantes participantes.

Se não é sócio mas é colaborador do Banco BPI, então aproveite uma das campanhas em curso – oferta de seis meses de quotas ou 30% de desconto na inscrição de uma qualquer actividade, até ao máximo de 20 euros – e faça-se sócio. É simples, vá a «Quero ser sócio» <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31> preencha o formulário, submeta-o e... já está! O Grupo Desportivo vai contactá-lo logo em seguida.

[ pesca ]



## Pesca Desportiva – um ano com muito peixe

Precisamos urgentemente de sangue novo que garanta a continuidade da modalidade. Se já pescas ou queres aprender, contacta o Grupo Desportivo e verás que não te arrependes.

Por José Duarte

> Ao fazermos um balanço do que foi a pesca desportiva ao longo de 2022, a primeira conclusão que podemos tirar é de que foi um ano de muito peixe. Principalmente no rio, mas também no mar, é de realçar a elevada quantidade de peixe capturado, do que resultaram provas mais interessantes e competitivas.

No Campeonato Interno de Rio, a vitória sorriu ao participante mais jovem, o João Mota, que venceu de forma brilhante, seguido de muito perto pelo Rui e pelo Fernando Custódio.

No Mar, o Carlos Brandão venceu mais uma vez, logo seguido do Artur Silva, com o Duarte na terceira posição.

Quanto aos maiores exemplares, no Rio venceu o Brandão com uma carpa de 2,340 kg, e no Mar o Artur capturou o maior peixe, um sargo com 1,080 kg.

Como sempre, participámos nos campeonatos interbancários, com excelentes resultados dos nossos pescadores. No Rio, conseguimos o segundo lugar por equipas e colocámos três pescadores nos dez primeiros lugares. No Mar, conseguimos o segundo e o terceiro lugares na classificação individual.

A maioria dos nossos pescadores conseguiu o apuramento para as finais nacionais, onde conseguimos boas prestações e um terceiro lugar colectivo na Final Nacional de Rio.

No entanto, nem tudo é bom. Perdemos vários companheiros, e outros viram-se impedidos de participar por motivos de saúde. Precisamos urgentemente de sangue novo que garanta a continuidade da modalidade. Se já pescas ou queres aprender, contacta o Grupo Desportivo e verás que não te arrependes.



**+900**  
Parceiros

Consulte as nossas  
parcerias em  
[www.gdbpi.pt](http://www.gdbpi.pt).

 **BPI**  
GRUPO DESPORTIVO  
Grupo  CaixaBank

[ pesca ]

## A Pesca em 2022, no Norte/Centro

A época de pesca de 2022 começou em meados de Fevereiro e terminou no fim de Novembro. Victor Barreto, Fernando Costa e Jorge Couto foram os campeões de 2022.

Por Jorge Couto



➤ Realizámos 28 provas nas quais participaram 19 atletas, distribuídos pelos campeonatos internos e interbancários de Mar, Rio, Surfcasting e Alto-Mar.

O Campeonato Interno de Mar foi o primeiro a começar e o último a acabar. Teve a participação de 8 atletas, e o campeão foi o Fernando Costa com 9,330 kg de pescado, seguido pelo Jorge Couto e pelo Mário Santos. As pescarias realizaram-se num novo local na ria de Aveiro, na Gafanha da Nazaré, com um excelente acesso, ideal para a nossa idade, e o Pedrosa presenteou-nos com dois belos exemplares de peixe-porco.

No Campeonato Interno de Rio, o vencedor foi o Victor Barreto, com 71,830 kg. Em segundo e terceiro ficaram o David Oliveira e o Jorge Couto, respectivamente. Esta época ficou marcada pela seca, o que nos condicionou nos locais a escolher, pelo que tivemos de repetir a Quinta da Boavista. Felizmente este local tem sempre muito peixe. A novidade neste ano foi a ida a Fafe pescar trutas. Foi um sucesso. Em 2023 iremos repetir.

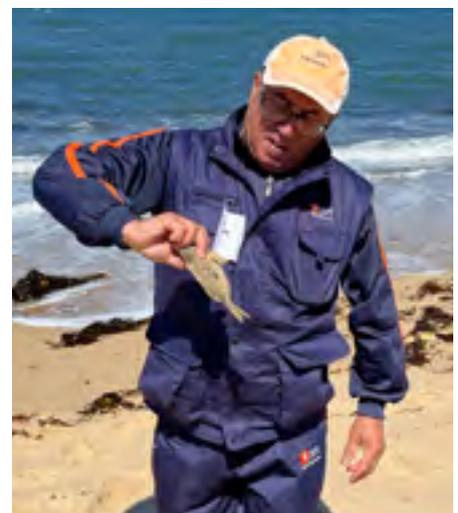
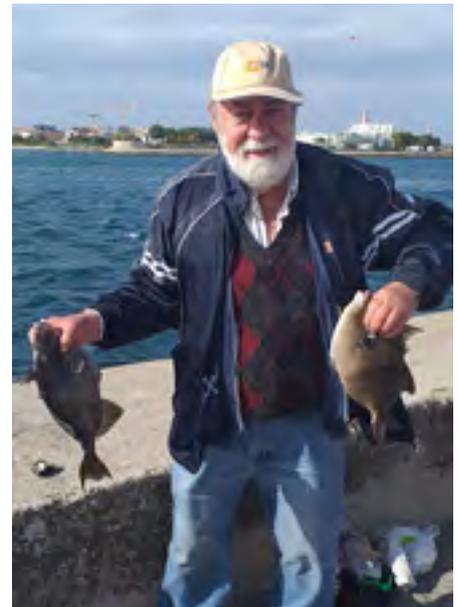
Nos campeonatos interbancários regionais conseguimos pôr atletas nos pódios de todos e apurámos atletas para todas as finais nacionais, com o Pedro Veiga a estar em destaque com o 3.º lugar na final de Mar.

Na classificação geral, somatório de pontos dos diversos campeonatos, o vencedor absoluto foi o Jorge Couto, o Mário Santos ficou em segundo, e o David Oliveira em terceiro, sendo que só na última prova se encontrou o campeão. Foi mesmo «até ao lavar dos cestos».

Para este ano de 2023 prevemos iniciar a época em Fevereiro se o tempo o permitir, e provavelmente iremos realizar o Interno de Alto-Mar, na zona Norte, que tinha sido interrompido por causa da pandemia.

O Grupo Desportivo agradece e aplaude a participação e o empenho dos atletas nos diversos campeonatos.

Boas pescarias para todos.



[ ténis de mesa ]

# Excelente entrada no Circuito Challenge de Ténis de Mesa

Os nossos atletas e as nossas equipas começaram da melhor maneira o Circuito Challenge da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa.

Por Carlos Galvão

## > II Torneio Challenge RL da FPTM da Casa de Benfica, de Leiria.

Este torneio contou com a presença de centena e meia de atletas, e os resultados mais expressivos foram os seguintes:

No 1.º escalão: o 3.º lugar do Miguel Caiado, o 16.º do Eduardo Santos, o 17.º do Alan Zheng e o 3.º lugar por equipas.

No 2.º escalão: o 2.º lugar do Sérgio Rampazzo, o 14.º do Nuno Marques, o 17.º do Aliaksandr Sazonenka, e o 2.º lugar por equipas.

No 3.º escalão: o 24.º lugar do Mário Silva, único inscrito.

No escalão feminino: o 12.º lugar da Nicole, o 13.º da Kátia Teixeira, o 15.º da Ana Paula e o 4.º lugar por equipas.

## IX Torneio Challenge RL da FPTM do Grupo Desportivo BPI em Mafra

Com, também, centena e meia de presenças, alcançámos os seguintes resultados:

No 1.º escalão: o 10.º lugar do Miguel



Caiado, o 11.º do Eduardo Santos, o 15.º do Alan Zheng e o 6.º lugar por equipas.

No 2.º escalão, o 9.º lugar do Nuno Marques, o 16.º do Sérgio Rampazzo, o 19.º do Pedro Pereira, e o 5.º lugar por equipas.

No 3.º escalão: o 2.º lugar do Barros Costa, o 3.º do GuangXin Cheng, o 22.º do Vítor Meireles e o 2.º lugar por equipas.

No escalão feminino: o 1.º lugar da Anastasiya Sazonenka, o 5.º da Wang Fang, o 8.º da Nicole, e o 1.º lugar por equipas.

Estão de parabéns os atletas e as nossas equipas, e está de parabéns também o nosso Grupo Desportivo.



# Os bons resultados do ténis de mesa

Os nossos atletas e equipas continuam na senda do êxito, e no mês de Dezembro registaram muito bons resultados, tanto nos Corbillons Particulares como no Circuito Challenge.

Por Carlos Galvão

## > No V Corbillon do Câmara Lisboa Clube, em 4 de Dezembro

Este torneio contou com a presença de 16 equipas, e os resultados do Grupo Desportivo foram os seguintes:

Em 2.º lugar, a equipa Grupo Desportivo A (Shan Kai, Paulo Martins, Juan Marín, Nuno Marques e Kátia Teixeira) e em 3.º o Grupo Desportivo B (Sérgio Rampazzo, Anastasiya Sazonenka, Paula Penedos e Paulo Rodrigues).

Contámos com a presença de 3 atletas convidados: o Juan Marín, espanhol que nos representou há alguns anos; o Paulo Martins, que esteve connosco até ao ano passado, e a Paula Penedos, que neste momento joga no Boa-Hora FC, clube em cujas instalações treinamos e com o qual temos muito boas relações.

## No XIX Torneio Challenge RL da FPTM da CM das Caldas da Rainha, em 8 de Dezembro

Com cerca de 180 de presenças, alcançámos os seguintes resultados:

No 1.º escalão: o 6.º lugar com o Eduardo Santos e o 29.º com o Miguel Caiado.

No 2.º escalão: o 3.º lugar com o Sérgio Rampazzo, o 15.º com o Nuno Marques e o 18.º com o Paulo Rodrigues, e o 2.º lugar por equipas.

No 3.º escalão: o 2.º lugar com o Barros Costa, o 14.º com o Mário Silva, o 15.º com o GuangXin Cheng e o 1.º lugar por equipas.

No escalão feminino: o 1.º lugar com a Anastasiya Sazonenka e o 16.º com a Kátia Teixeira.

Estão de parabéns os atletas e as equipas, e também o Grupo Desportivo.



[ ténis de mesa ]

# Torneio Interno de Ténis de Mesa 2023

No Pavilhão Desportivo Municipal Engenheiro Ministro dos Santos em Mafra

Por Carlos Galvão

> Neste torneio vamos ser inovadores. Vamos disputar uma prova individual com inscrição máxima de 64 atletas ( $16 \times 3$ )+16=64 e simultaneamente uma prova por equipas com inscrição máxima de 16 equipas,  $4 \times 4=16$ .

Para a competição individual haverá um mapa final de 32 atletas, e para a competição por equipas (jogarão em 2 mesas) um mapa final das 4 primeiras equipas de cada grupo (equipas só com vitórias), que por sorteio absoluto disputarão 2 semi-finais e posteriormente a final.

Troféus para os 16 primeiros classificados individualmente e para as 16 equipas. Lembranças para todos os participantes.

Apelamos a todos os interessados para que se inscrevam rapidamente, pois o número de inscrições é limitado. Será organizado um transporte em autocarro, uma vez que a prova se efectua a cerca de 40 km de Lisboa.



## Programa

08.10h – saída do autocarro de Lisboa  
09.10h – recepção dos intervenientes  
09.25h – chamada dos atletas e das equipas para as mesas  
09.30h – início da competição  
13.30h – fim da competição  
14.15h – almoço em restaurante a anunciar  
18.00h – regresso a Lisboa de autocarro

**Realização:** 11 de Março

**Inscrição até:** 15 de Fevereiro

**Ponto de encontro:** Pavilhão Desportivo Municipal Engenheiro Ministro dos Santos em Mafra, ou na opção com transporte, em Lisboa, junto à Embaixada de Angola e à antiga DGV, perto do viaduto de Entrecampos

**Hora:** às 9.00h em Mafra ou na opção transporte às 8.00h em Lisboa

**Valor:**

**Sócios, familiares e convidados:** 12,50 euros

**Equipas:** 25,00 euros

**Inscrição inclui:** participação no torneio, transporte e almoço

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal



**Recomendações:**

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



**Ficha de inscrição disponível em:**

[https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1646657148.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf)

Static\_32\_1646657148.pdf

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

**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo

# Calendário de Viagens para 2023

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

Parece que, entretanto, a situação sanitária estará resolvida ou controlada, numa evolução positiva sustentada, o que nos animou a dar e a propor aos sócios darmos mais um passo a caminho do futuro. O plano de viagens existe; as limitações estão a esbater-se em face da melhoria acentuada e firme no anti-covid; também os sócios têm vontade, e assim estão criadas condições para que a viagem aconteça, no respeito pelas regras de segurança que existam a cada momento.

No entanto, os associados que antes preferiam viajar sozinhos, podem sempre optar por uma vasta oferta de viagens individuais no formato *city breaks* que o Grupo Desportivo disponibiliza. Mas, se preferir desenhar uma viagem por medida, à sua medida, então consulte o Grupo Desportivo, use o nosso *know-how* e facilidades de pagamento. Somos capazes de o surpreender. Ou talvez não. Mas se tentar fica a saber.



**N – Baviera, Tirol e Áustria**  
De 19 de a 26 de Maio – 8 dias



**S – Encontro de Reformados, em Itália**  
De 23 a 28 de Maio – 6 dias



**N – Convívio de Reformados em Cabo Verde**  
De 2 a 9 de Junho – 8 dias



**S – Islândia**  
De 9 a 16 de Junho – 8 dias



**S – Bilbao**  
De 21 a 24 de Junho – 4 dias



**N – Festa dos Tabuleiros em Tomar**  
De 8 a 10 de Julho – 3 dias



**N – Itália – Costa Amalfitana**  
De 14 a 20 de Julho – 7 dias



**N – A Mítica N2, de Chaves a Faro**  
De 4 a 11 de Setembro – 8 dias



**S – Cruzeiro no Mediterrâneo, Lisboa / Lisboa**  
De 4 a 14 de Setembro – 11 dias



**S – Douro fantástico**  
De 23 a 25 de Setembro – 3 dias



**N – Cruzeiro no Mediterrâneo**  
De 14 a 23 de Outubro – 10 dias



**S – Nova Iorque**  
De 25 a 30 de Outubro – 6 dias

## Baviera, Tirol e Áustria



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

**De 19 a 26 de Maio**

**Por Direcção Nacional**



**Realização:** de 19 a 26 de Maio

**Inscrição até:** 19 de Abril

**Ponto de encontro:** Aeroporto do Porto / Lisboa

**Hora:** 120 minutos antes da hora da partida

**Valor:** 2030 euros

**Suplemento de quarto individual:** 360 euros

**Taxa de inscrição:** 36 euros

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

**Inscrição inclui:** voos de base de ida e volta em classe económica LH/OS – taxas de aeroporto, segurança e combustível incluídas; autocarro privativo para todas as visitas e transferes; estadia conforme programa em quarto duplo alojamento e pequeno-almoço hotéis 4\* (excepto Vale do Ziller, onde poderá ser 3\*) tipo: Munique Feringa Park Hotel ou similar. Vale do Ziller (Tirol) Hotel Elisabeth ou Hotel Edelweiss similar. Salzburgo Austria Trend West Salzburg ou similar. Viena Roomz Vienna ou Austria Trend Ananas ou similar; pensão completa, desde o almoço do 1.º dia ao jantar do 7.º dia, nos hotéis ou restaurantes locais, com menus de grupo predeterminados de acordo com a gastronomia local, com pratos fixos não incluindo bebidas nem dietas especiais; guia acompanhante local em língua portuguesa; guias locais nas visitas sempre que possível de língua portuguesa; visitas; visita panorâmica de Munique com guia local; visita ao Castelo Neuschwanstein com guia local e entrada; visita de Hall in Tirol com

guia local; visita panorâmica de Innsbruck com guia local; subida em funicular de Innsbruck a Hungerburg; jantar típico com espectáculo tirolês; excursão de dia inteiro em Tirol com guia local; comboio Tratzberg Express; entrada no Castelo Tratzberg; passeio de barco no lago Achensee; entrada nas Cataratas Krihmler; visita panorâmica de Salzburgo com guia local; região dos Lagos Austríacos com guia acompanhante; visita panorâmica de Viena com guia local e entrada no Palácio de Schönbrunn; jantar típico no bairro de Grinzing; seguro de viagem incluindo as condições especiais para cancelamento antecipado e interrupção de viagem conforme apólice e cobertura complementar covid-19. A ordem dos serviços incluídos poderá ser alterada (transferindo uma visita para outro dia, por exemplo) para melhorar o desenrolar do circuito, garantindo-se sempre a realização dos mesmos

**Inscrição não inclui:** bebidas (salvo indicação em contrário), extras de carácter pessoal na viagem, hotéis, restaurantes, despesas de saúde para além das indicadas no seguro de viagem incluído no pacote, taxas de hotelaria, cidade e/ou de aeroportos que não possam ser incluídas no bilhete de avião, todos os serviços não indicados no programa. Gratificações aos guias e motoristas do circuito; despesas pessoais e tudo o



### 19 de Maio – PC – Porto ou Lisboa / Munique

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

### 20 de Maio – PC – Munique / Fussen / Vale do Ziller

Pequeno-almoço. Saída para o sul da Baviera para visitar o Castelo de Neuschwanstein, também conhecido como Castelo do Rei Louco (Luís II da Baviera). Inserido numa paisagem espectacular que relembra os contos de fadas, o castelo serviu de modelo a Walt Disney para a criação do castelo da Bela Adormecida. Almoço em restaurante local. De tarde, continuação até ao Vale

do Ziller, no coração do Tirol. Jantar e alojamento no hotel.

### 21 de Maio – PC – Vale do Ziller / Hall in Tirol / Innsbruck / Vale do Ziller

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

### 22 de Maio – PC – Vale do Ziller / Stans / Lago Achensee / Vale do Ziller

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



que não estiver mencionado como incluído no programa (telefonemas, bebidas, lavandaria, etc.)

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

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

O Programa está sujeito às Condições Gerais da Flash Viagens. Todos os horários de visitas e saídas do hotel/restaurantes serão informados/confirmados localmente. Poderão existir alterações às visitas/actividades programadas; no entanto, a existirem, estas alterações não descaracterizam o programa de viagem.

Os valores apresentados, nomeadamente os relativos a taxas de aeroporto, poderão ser alterados até à data de emissão dos respectivos títulos de transporte. Obrigatoriedade de os passageiros viajarem com bilhete de identidade ou cartão de cidadão válido aquando da data de viagem

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)



**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo  
**A organização técnica da viagem é da responsabilidade de:** Flash Viagens, matriculada na Conservatória do Registo Comercial do Porto com o n.º 51472, RNAVT 2094  
**Condições gerais da viagem:** disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detailheid=5100>



### 23 de Maio – PC – Vale do Ziller / Salzburgo

Pequeno-almoço. Saída para as Cataratas Kriehmler, que, com as suas várias cataratas em escada são as maiores em exterior do Centro da Europa (380m). Tempo livre. Continuação para Salzburgo, dominada pela fortaleza de Holensalzburg, a qual nos dá uma ideia do poder desta cidade durante a época em que foi um principado-arcebispado. Almoço em restaurante local. De tarde, visita panorâmica: os Jardins do Palácio de Mirabel, a catedral, o centro histórico-pedonal com a Getreidegasse, onde se encontra a casa natal de Mozart, a Praça da Residência, etc. Jantar e alojamento no hotel.

### 24 de Maio – PC – Salzburgo / Viena

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

### 25 de Maio – PC – Viena, “cidade da valsa”

Pequeno-almoço. Saída com guia local para visita do Palácio de Schönbrunn, residência estival da família imperial, e que serviu de cenário ao Tratado

de Viena, e ao encontro de Kennedy e Krushev, em plena guerra-fria. Continuamos com visita panorâmica da cidade, percorrendo a Ringstrasse, avenida circular sobre o perímetro das desaparecidas muralhas e onde se encontra o Palácio de Hofburg, o Parlamento, a Ópera, a Igreja Votiva, a Câmara, a Bolsa, etc. Passagem por Innere Stadt, coração pedonal da cidade agrupada em torno da catedral de S. Estêvão. Almoço em restaurante local. Tempo livre. Ao final da tarde, reencontro com o vosso guia para participar num jantar típico no famoso bairro de Grinzing, onde pode degustar o vinho e ouvir a música tradicional. Regresso ao hotel para alojamento.

### 26 de Maio – PA – Viena / Porto ou Lisboa

Pequeno-almoço. *Transfer* ao aeroporto em hora a combinar. Formalidades de embarque e saída em voo com destino à sua cidade de origem, via cidade europeia. Chegada.





## Encontro de reformados em Itália

Porto ou Lisboa / Nápoles / Bari / Altamura & Matera / Brindisi / Lecce / Otranto / Ostuni / Alberobello / Bari / Polignano a Mare / Nápoles / Lisboa

### De 23 a 28 de Maio Maravilhosa Puglia

#### Por Direcção Nacional

**Realização:** 23 a 28 de Maio  
**Inscrição até:** 20 de Março  
**Ponto de encontro:** Aeroporto de Lisboa  
**Hora:** 120 minutos antes da hora da partida  
**Valor:** 1650 euros  
**Suplemento de quarto individual:** 450 euros  
**Taxa de inscrição:** 36 euros  
**Taxas de aeroporto, segurança e combustível:** incluídas (valor sujeito a alteração)  
**Inscrição inclui:** passagem aérea Lisboa/Nápoles/Lisboa, em classe económica e com direito a 23kg de bagagem de porão, 1 mala na cabine

#### > 23 de Maio – Porto ou Lisboa / Nápoles / Bari

Comparência no aeroporto em hora a indicar. Assistência nas formalidades de embarque em voo directo para Nápoles. Desembarque, recolha de bagagens e acolhimento pelo guia local. Almoço em restaurante local. Viagem de autocarro até Bari. Distribuição dos alojamentos em hotel\*\*\*\*. Jantar no hotel ou em restaurante local.

#### 24 de Maio – Bari / Altamura & Matera / Brindisi

Pequeno-almoço no hotel. A cerca de 50 km encontramos Altamura. Passeio a pé por esta comuna tão típica e onde é tão famoso o seu “pão”. Mais 20km e chegamos a Matera – também conhecida como “Cidade Subterrânea”, e que foi construída no bordo de um desfiladeiro rochoso, na região de Basilicata, no Sul da Itália, ainda na pré-história. É um dos mais antigos locais do mundo habitados pelo homem e ainda preservado. Almoço incluído entre visitas. Viagem em autocarro até Brindisi. Breve panorâmica da cidade antes da chegada ao hotel. Distribuição dos alojamentos em hotel\*\*\*\*. Jantar, no hotel ou em restaurante local.

até 8 kg e taxas de aeroporto; acompanhamento por guia/ /delegada da agência; autocarro de turismo, para transferes e visitas; guias locais em português ou castelhano; auriculares obrigatórios para as visitas – 3 dias; alojamento na base de quartos duplos com banho privativo em hotel 4\*; visitas e entradas conforme programa; 13 refeições: 4 pequenos-almoços, 5 almoços e 4 jantares (sendo 1 dos jantares com água, vinho e música); seguro assistência multiviagens go4travel + cancelamento + covid; taxas de turismo, serviços e IVA

**Inscrição não inclui:** quaisquer serviços que não se encontrem devidamente mencionados no presente itinerário e extras de carácter pessoal

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

**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Cartão de cidadão válido, obrigatório e cartão europeu de seguro de doença

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)



**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda., contribuinte fiscal n.º 501 313 915, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa, sob o número 2240-C.S e com o RNAVT n.º 1864.

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



### 25 de Maio – Brindisi / Lecce / Otranto / Brindisi

De manhã visitamos Lecce. A cidade de Lecce é uma charmosa relíquia barroca, além de ficar bem perto das mais belas praias de Salento. É conhecida também pelo papel-machê, pela pedra típica da cidade, pelas especialidades culinárias e pelas várias igrejas maravilhosas. Almoço em restaurante local. De tarde viajamos até Otranto – é repleta de cultura, história e belezas naturais. Um centro histórico com traços de Grécia que se mistura a um enorme castelo. Regresso a Brindisi, jantar e alojamento.

### 26 de Maio – Brindisi / Ostuni / Alberobello / Bari

Visita de Ostuni, localizada numa colina com vilarejo todo branco e histórico. A paisagem do entorno é estonteante, com as ruelas brancas, becos e gastronomia. Almoço num restaurante local. De tarde é a vez de conhecer Alberobello, cidade belíssima que parece ter saído de dentro

de um livro de contos de fadas medieval. Alberobello é cidade património da humanidade da UNESCO. Ao final da tarde, chegada a Bari, alojamento em hotel e jantar.

### 27 de Maio – Bari / Polignano a Mare / Bari

Visita panorâmica de Bari. É a capital da Puglia e apresenta um importante porto para tráfego internacional. Almoço incluído em restaurante local. Aprecie a paisagem maravilhosa e de tirar o fôlego de Polignano a Mare a bordo de um barco totalmente equipado. Regresso a Bari e nesta noite teremos um jantar tradicional, com bebidas incluídas e animação etnográfica.

### 28 de Maio – Bari / Nápoles / Lisboa

Em hora a indicar localmente, saída em autocarro para Nápoles. Almoço em restaurante local. Seguidamente, transporte para o aeroporto para embarque de regresso a Portugal. Chegada a Lisboa.





## Convívio de reformados na ilha do Sal em Cabo Verde

**Realização:** de 2 a 9 de Junho

**Inscrição até:** 19 de Maio

**Ponto de encontro:** Aeroporto Francisco Sá Carneiro

**Hora:** 180 minutos antes da hora da partida

**Valor:** 1190 euros

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 1050 euros

**Estada em quarto individual:** 1330 euros

**Inscrição inclui:** passagem aérea no percurso indicado com direito a uma mala de porão por pessoa até 20kg; transferes em autocarro, estada em regime de tudo incluído.

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal

**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 10 (dez) prestações, com início na data da inscrição, duas em Novembro, e final em Fevereiro de 2024

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

Mínimo de 30 e máximo de 40 participantes.



**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.qdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.qdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo A organização técnica da viagem é da

**responsabilidade de:** Flash Service Viagens RNAVT 2094  
**Condições gerais da viagem:** disponíveis na nossa página em: <http://www.qdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&etalheid=5100>



A ilha do Sal deve o seu nome ao mineral que abunda na ilha, pequena, plana, árida e com um toque de paisagem lunar. É o destino perfeito para relaxar.

### Por Direcção Nacional

> A ilha do Sal deve o seu nome ao mineral que abunda na ilha, pequena, plana, árida e com um toque de paisagem lunar. Há muito que as praias de areia branca, o clima tropical seco e as águas quentes e transparentes conquistaram os turistas que chegam um pouco de todo o mundo à procura de sol e descanso. É o destino perfeito para relaxar. Há banhos de sol e condições excepcionais para desportos náuticos, como pesca, *surf*, mergulho, *kitesurf* e *windsurf*. As salinas de Pedra de Lume, a piscina de lava da Buracona, o cais de Santa Maria, o Jardim Botânico Viveiro e a Gruta do Amor são paragens obrigatórias.

### 2 de Junho – Porto / Ilha do Sal

Comparência no aeroporto, formalidades e partida com destino à ilha do Sal. Chegada, ao Aeroporto Amílcar Cabral, desembarque e transporte ao Hotel Funaná 5\*, *check-in*, e instalação em regime de tudo incluído.

### 3 a 8 de Junho – Ilha do Sal

Dias livres para passeios / hotel. Num destes dias haverá um passeio de um dia com o almoço incluído.

### 9 de Junho – Ilha do Sal / Porto

Manhã livre para a compra de recordações ou outras actividades pessoais. No fim da manhã, transporte ao aeroporto, formalidades de embarque e partida com destino ao Porto.



# Islândia

Portugal / Reiquiavique / Círculo de Ouro / Bifrost / Akureyri / Mývatn /  
/ Egilsstaðir / Vatnajökull / Vík / Costa Sul / Reiquiavique / Portugal

De 9 a 16 de Junho

Por Direcção Nacional



**Realização:** de 9 a 16 de Junho  
**Inscrição até:** 15 de Março

**Ponto de encontro:** Aeroporto de Lisboa

**Hora:** 19.00h

**Valor:** 3590 euros

**Suplemento de quarto**

**individual:** 40 euros

**Taxa de inscrição:** 36 euros

**Inscrição inclui:** passagem aérea em classe económica, de acordo com o itinerário; transporte do aeroporto ao hotel e vice-versa; alojamento nos hotéis referidos ou similares em regime de pequeno-almoço; 5 jantares (dias 10 a 14 de Junho); visitas em privado, mencionadas no itinerário e com guia em espanhol; taxas hoteleiras e IVA; assistência 24 horas em caso de emergência; seguro multiviagens

**Inscrição não inclui:** quaisquer serviços que não se encontrem devidamente mencionados no presente itinerário e extras de carácter pessoal

**O pagamento poderá ser**

**efectuado em até:** 12 (doze)

prestações, com início em Fevereiro, duas em Abril e final em Novembro

## > 09 de Junho – Portugal / Reiquiavique

Comparência no aeroporto 180 minutos antes da partida. Formalidades de embarque e partida com destino a Keflavik. Chegada e transporte ao hotel em Reiquiavique. Alojamento.

## 10 de Junho – Reiquiavique / Círculo de Ouro / Bifrost

Partida em direcção ao Círculo de Ouro. Paragem no Parque Nacional de Thingvellir, onde está situado o parlamento mais antigo do mundo, fundado em 930 e onde podem ser observados os efeitos dos movimentos das placas tectónicas da América do Norte e da Eurásia. De seguida, visita à espectacular área de nascentes em erupção, Geysir, onde será possível observar o geiser Strokkur a expelir água a uma altura de 25 metros, e à rainha das cataratas da Islândia, Gullfoss. Alojamento.

## 11 de Junho – Bifrost / Akureyri

Partida em direcção ao Norte da Islândia, uma região montanhosa,

banhada pelo Oceano Ártico. Pelo caminho, paragem na cratera Grábrók com subida até ao topo para contemplar as vistas do campo de lava. Em seguida, visita da igreja mais antiga da Islândia – Grafarkirkja – e passagem por Siglufjordur. Chegada a Akureyri, conhecida como a «capital do Norte», que, com apenas 19 000 habitantes, é a maior população fora da área de Reiquiavique. Alojamento.

## 12 de Junho – Akureyri / Mývatn

Partida em direcção à catarata Goðafoss, uma das mais bonitas da Islândia. Não muito longe, paragem no lago Mývatn, onde as placas tectónicas se reencontram, para testemunhar uma actividade geológica impressionante na área geotérmica de Námaskarð. Ao final da tarde, oportunidade para desfrutar dos banhos termais de Mývatn. Alojamento.

## 13 de Junho – Mývatn / Egilsstaðir

Continuação da viagem até às Terras Altas da Islândia, uma região remota e desértica, onde se encontra a catarata



**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.  
**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: Quadrante – Viagens e Turismo, Lda., matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Santa Maria da Feira com o n.º 4419 e com o alvará n.º 791/95.

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



de maior caudal na Europa: Dettifoss. Depois de testemunhar a força das águas na queda deste rio glacial, continuação para leste, visitando a povoação de Seydisfjordur. Alojamento em Egilsstaðir.

#### 14 de Junho – Egilsstaðir / Vatnajökull

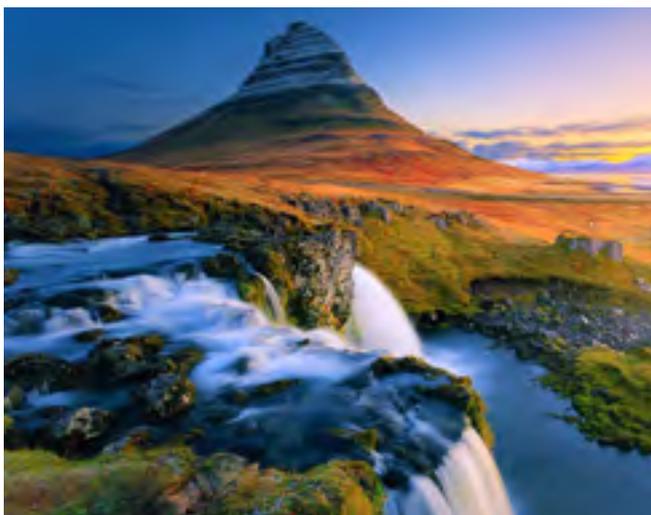
Saída para passeio panorâmico através dos fiordes da zona Este da Islândia, uma paisagem muito diferente da dos dias anteriores, com montanhas impressionantes e aldeias piscatórias características. À tarde, chegada à zona Sudeste da Islândia, a porta de entrada para a região de Vatnajökull, o maior glacial da Europa. Este será, sem dúvida alguma, um dos dias mais inesquecíveis da viagem. Embarque para navegar entre os icebergues na espectacular lagoa glacial de Jökulsárlón, terminando com uma caminhada na famosa “Praia dos Diamantes”, onde se podem ver blocos

de gelo sobre a areia vulcânica negra, oferecendo um contraste espetacular. Alojamento.

#### 15 de Junho – Vatnajökull / Vík / Costa Sul / Reiquiavique

Após o pequeno-almoço, passeio pela praia de areia negra de Vík. Em seguida, visita à cascata de Skógafoss para contemplar a sua queda de água de 60 metros, digna de um cartão postal. Antes do regresso à capital, será possível apreciar, por trás, a cascata Seljalandsfoss, o que será certamente uma experiência única. Final da tarde livre para passear por Reiquiavique, fazer compras ou apreciar os seus agradáveis cafés, restaurantes e cervejas locais. Alojamento.

16 de Junho – Reiquiavique / Portugal  
Em hora a combinar localmente, transporte ao aeroporto. Formalidades de embarque e partida em voo de regresso a Portugal. Chegada e fim da viagem.



# Bilbau – Imperdível

Por Direcção Nacional



Lisboa / Bilbao / Lisboa

De 21 a 24 de Junho

**Realização:** de 21 a 24 de Junho  
**Inscrição até:** 15 de Abril  
**Ponto de encontro:** Aeroporto de Lisboa  
**Hora:** 6.30h  
**Valor:** 1290 euros  
**Suplemento de quarto individual:** 175 euros  
**Taxa de inscrição:** 36 euros  
**Taxas de aeroporto, segurança e combustível:** incluídas (valor sujeito a alteração)  
**Inscrição inclui:** Passagem aérea Lisboa/Bilbau/Lisboa, em classe económica e com direito a 23kg de bagagem de porão, 1 mala de cabine de até 8 kg por pessoa; taxas de aeroporto; acompanhamento por delegado da agência; autocarro de turismo, para transferes e visitas, quando necessário; guias locais em português ou castelhano; auriculares obrigatórios para as visitas; alojamento na base de quartos duplos com banho privativo em hotel; visitas e entradas conforme programa; 10 refeições: 3 pequenos-almoços, 4 almoços e 3 jantares; água às



> **21 de Junho – Lisboa / Bilbao**  
Formalidades de embarque para Bilbao. Chegada, formalidades de desembarque, recolha de bagagem e acolhimento pelos nossos representantes locais. Transporte do aeroporto até ao hotel. Arrumo de bagagens e almoço. À tarde, visita com guia local ao mais icónico museu da cidade – Museu Guggenheim. Não deixe de tirar uma foto à Puente Salve, com os seus “arcos vermelhos” (antiga Ponte dos Príncipes). Regresso ao hotel, distribuição dos alojamentos e jantar.

**22 de Junho – Bilbao**  
Visita de dia completo a Bilbao com guia local. Vamos até ao funicular, que nos permite chegar ao monte Artxanda, com uma magnífica vista sobre a cidade. Almoço em restaurante local, incluindo água. Após a refeição, seguimos a visita: passeio a pé na Puente Zubizurri (75 metros, ponte pedonal), estação de comboio Abando, Azkuna Zentroa, exterior do Museu de Belas Artes, Parque Doña Casilda Iturrizar, Palácio Euskalduna (exterior). Regresso ao hotel, jantar.

refeições; seguro assistência multiviagens Go4travel + cancelamento + covid; taxas de turismo, serviços e IVA.

**Inscrição não inclui:**

gratificações; bagageiros; outros serviços não mencionados.

**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 10 (dez) prestações, com início em Fevereiro, duas em Abril, final em Outubro.

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

Os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão. Cumpriremos as exigências sanitárias do País à data da viagem.



**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação**

**contacte:** o Grupo Desportivo **A organização técnica da viagem é da responsabilidade de:** TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda., contribuinte fiscal n.º 501 313 915, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa, sob o número 2240-C.S e com o RNAVT n.º 1864.

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



### 23 de Junho – Bilbao – Getxo – Portugalete

Visita de dia completo com guia local, aos arredores de Bilbao: Getxo e Portugalete.

Getxo conheceremos: Porto Velho, Playa Ereaga, Paseo de las Grandes Villas. Depois entre Getxo e Portugalete a famosa ponte suspensa, a mais antiga que ainda funciona.

Chegando a Portugalete, visitaremos a Plaza del Solar, Torre Salazar e a Basílica de Santa Maria. Almoço incluído entre visitas.

Ao final da tarde, regresso ao hotel, jantar e alojamento.

### 24 de Junho – Bilbao / Lisboa

Neste último dia vamos conhecer o centro histórico da cidade: Catedral de Bilbao, Plaza Nueva, Igreja de San Antón e a ponte com o mesmo nome. No Mercado de la Ribera terão oportunidade de almoçar (livre) provando os vários *pintxos* e tendo uma superfície comercial que, segundo o Turismo de Bilbao, a torna o maior mercado coberto da Europa. Finda a visita e a refeição, visitaremos o lindo Teatro Arriaga. Entretanto é hora de regressar... Transporte ao aeroporto de Bilbao e embarque directo para Lisboa. Chegada às 19.30h, desembarque e recolha de bagagem.





## Festa dos Tabuleiros em Tomar

Do Porto e com destino a Tomar para assistir ao cortejo dos tabuleiros que se realiza em princípios de Julho. A sua origem remonta ao culto do Espírito Santo, das antigas festas das colheitas, seja pela profusão de flores, seja pela presença do pão e das espigas de trigo nos tabuleiros.

Por Francisco Ribeiro

> A Festa dos Tabuleiros realiza-se de 4 em 4 anos no princípio de Julho. A sua origem remonta ao Culto do Espírito Santo, instituído no séc. XIV, mas nela se vislumbram as origens remotas das antigas festas das colheitas, seja pela profusão de flores, seja pela presença do pão e das espigas de trigo nos tabuleiros. No domingo, o Cortejo dos Tabuleiros inicia-se com gaiteiros e fogueteiros; depois, o Pendão do Espírito Santo e as três Coroas dos Imperadores e Reis. Seguem-se os Pendões e as Coroas de todas as freguesias. O tabuleiro é o símbolo e a principal alfaia da Festa dos Tabuleiros. Deve ter a altura da rapariga que o carrega. Ornamenta-se com flores de papel, verdura e espigas de trigo. É constituído por 30 pães de formato especial e 400 gramas cada, enfiados equitativamente em 5 ou 6 canas. Estas saem de um cesto de vime envolvido em pano bordado,

e são rematadas, no topo, por uma coroa encimada pela Cruz de Cristo ou pela Pomba do Espírito Santo.

### 08 de Julho – Porto / Tomar

08:30h – Saída do Porto com destino a Tomar

12:30h – Almoço

15:00h – *Check-in* em hotel de 4\*

16:00h – Visitas

19:30h – Jantar e alojamento

### 09 de Julho – Tomar

Manhã e tarde livres (assistir ao desfile do Cortejo dos Tabuleiros)

12:30h – Almoço

20:30h – Jantar e alojamento

### 10 de Julho – Tomar / Porto

Pequeno-almoço

*Check-out*

Retorno ao Porto

**Realização:** de 8 a 10 de Julho

**Inscrição até:** 16 de Junho

**Ponto de encontro:** Estação de Metro do Estádio do Dragão (em frente ao Museu do Dragão)

**Hora:** 8.30h

**Valor:** 480 euros

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 400 euros

**Inscrição inclui:** alojamento, refeições, transporte, seguro de acidentes pessoais

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal

**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 6 (seis) prestações, com início no mês da inscrição

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

mínimo de 40 e máximo de 50 participantes

**Ficha de inscrição**

**disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1646657148.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1646657148.pdf)

**Para mais informação** contacte: o Grupo

Desportivo

**A organização técnica da viagem é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo



# Costa Amalfitana



Porto ou Lisboa / Nápoles / Bari / Alberobello / Brindisi / Lecce / Taranto / Matera / Paestum / Salerno / Sorrento / Costa Amalfitana / Pompeia / Capri / Nápoles / Lisboa ou Porto

**De 14 a 20 de Julho**

**Por Direcção Nacional**

**Realização:** de 14 a 20 de Julho

**Inscrição até:** 12 de Junho

**Ponto de encontro:** Aeroporto do Porto ou Lisboa

**Hora:** 150 minutos antes da hora da partida

**Valor:** 1830 euros

**Suplemento de quarto individual:** 290 euros

**Taxa de inscrição:** 360 euros

**Taxas de aeroporto, segurança e combustível:** 50 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)

**Inscrição inclui:** voos de base de ida e volta em classe económica TAP – taxas de aeroporto e combustível incluídas; autocarro privativo para todas as visitas e transferes; guia acompanhante em língua portuguesa; estada conforme programa em quarto duplo com alojamento e pequeno-almoço; hotéis de 4\*; taxas hoteleiras incluídas; 12 refeições conforme programa, nos hotéis ou nos restaurantes locais, com menus de grupo predeterminados de acordo com a gastronomia local, com pratos fixos não incluindo bebidas nem dietas especiais; guias locais sempre que possível em

português; todas as visitas e entradas mencionadas no programa como incluídas; a ordem dos serviços incluídos poderá ser alterada (transferindo uma visita para outro dia, por exemplo) para melhorar o desenrolar do circuito, garantindo-se sempre a realização dos mesmos; seguro de viagens incluindo as condições especiais para cancelamento antecipado e interrupção de viagem conforme apólice e cobertura complementar covid-19; assistência nas formalidades de *check-in* no dia de regresso pelo guia; assistência telefónica 24 horas; condições gerais da Flash conforme programação Europa

**Inscrição não inclui:** bebidas, extras de carácter pessoal na viagem, hotéis, restaurantes e todos os serviços não indicados

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

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

O alojamento realizar-se-á de acordo com a categoria hoteleira acima indicada e de acordo com hotéis indicados como previsto ou similares. A maioria dos hotéis não dispõe de triplos, mas, sim, de duplos com camas extras (não aconselhável para 3 adultos). Havendo hotéis que disponham de vários tipos de quartos, os reservados para os circuitos serão sempre do tipo *standard*. É necessário apenas o bilhete de identidade, documento com validade mínima de 6 meses à data da chegada do circuito. Todos os menores de idade viajando sem os pais ou com apenas um deles necessitam ainda de autorização oficial de viagem ao estrangeiro. É necessário n.º de CC no acto da inscrição.

Regras covid para entrada nos países do circuito: <https://reopen.europa.eu/pt/map/ITA/7011>. Estas medidas estão

### > 14 de Julho – Porto ou Lisboa / Nápoles / Bari (260 km)

Comparência no aeroporto respectivo 150 minutos antes da partida.

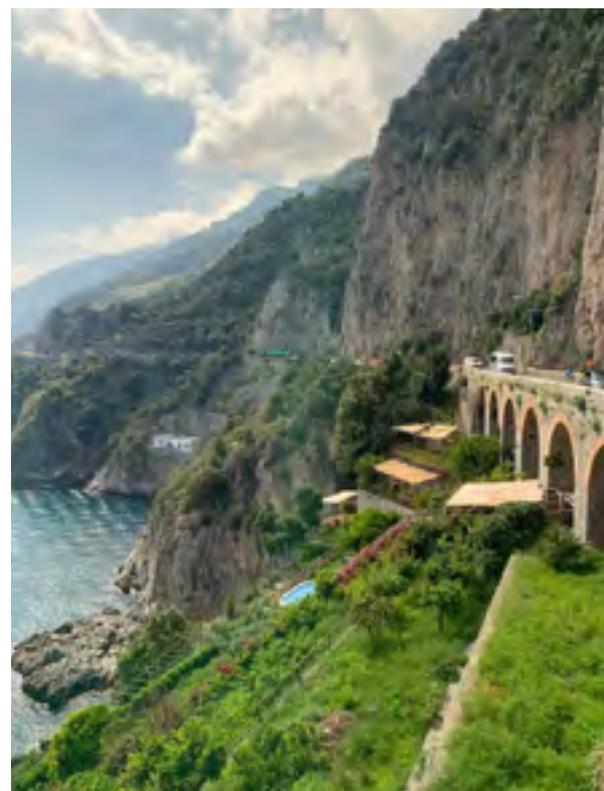
Formalidades de embarque e saída em voo com destino a Nápoles (Porto via Lisboa). Chegada e encontro com o guia acompanhante. Almoço em restaurante local. Partida para Bari, em Puglia, uma região do Sul que forma o “calcanhar” da Itália. Chegada e visita panorâmica da cidade. Conheceremos o centro histórico, rodeado de muralhas e atravessado por ruas estreitas que escondem um grande património artístico; passaremos pelo exterior do Castelo da Basílica de S. Nicolau e da sua catedral. Jantar e alojamento no hotel.

### 15 de Julho – Bari / Alberobello / Brindisi / Lecce (175 km)

Pequeno-almoço. Partida em direcção a Alberobello; tempo para conhecer esta cidade, que é Património da Humanidade da Unesco. Continuamos para Brindisi, outrora um ponto de passagem das cruzadas. Embora pequeno, o seu centro oferece várias pérolas escondidas: a Via Colonne, com os seus *palazzi* dos séculos XVII e XVIII, estende-se até ao Duomo de Brindisi, que data do séc. XI. Poderá ainda ver a minúscula igreja redonda de San Giovanni al Sepolcro, um baptistério do século XI. No seu interior poderá ainda ver alguns frescos do séc. XIII. Seguimos para Lecce, considerada uma jóia do barroco, ainda que as raízes sejam da época pré-romana. Almoço durante as visitas. Jantar e alojamento no hotel.

### 16 de Julho – Lecce / Taranto / Matera (190 km)

Pequeno-almoço. Visita panorâmica pela Porta Rudiae, a via Liberti, a via Palmieri, a Piazza Sant’Oronzio, o Castelo de Carlos, a Porta Napoli e numerosos palácios e igrejas. Visitaremos o interior da Basílica de Santa Cruz, e o Duomo (catedral). Saída para Taranto, uma pequena jóia na



Puglia, que encanta pela sua história, fundada no séc. VIII a.C. Almoço em restaurante local. De tarde, seguimos para Matera, conhecida como a cidade dos Sassi, as grutas escavadas na montanha e utilizadas tradicionalmente como casas. É considerada desde 1993 Património da Humanidade pela Unesco. Visita panorâmica, visita a uma casa-gruta, a igreja rupestre e o centro histórico desta autêntica fortaleza natural. Jantar e alojamento no hotel.

### 17 de Julho – Matera / Paestum / Salerno (230 km)

Pequeno-almoço. Saída em direcção a Paestum. Visita da zona arqueológica com três dos templos dóricos mais bem conservados do mundo. Visita do museu, onde se encontram os importantes vestígios da antiga cidade grega de Posidónia, entre os quais se destacam os célebres murais do túmulo de Nadador. Almoço em restaurante local. De tarde, continuação para Salerno. Aqui pode apreciar o castelo, a Igreja de S. Pietro, o Teatro Verdi ou a Catedral de San Mateo. Tempo livre. Jantar e alojamento no hotel.

em constante alteração, pelo que devem ser sempre revistas antes da partida para que a informação esteja actualizada.

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)



**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo  
**A organização técnica da viagem é da responsabilidade de:** Flash Viagens, matriculada na Conservatória do Registo Comercial do Porto com o n.º 51472, RNAVT 2094  
**Condições gerais da viagem:** disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detailheid=5100>



### 18 de Julho – Salerno / Sorrento / Costa Amalfitana / Salerno (115 km)

Pequeno-almoço. Saída com destino a Sorrento para visita panorâmica da cidade. Continuação pela Costa Amalfitana até Positano, um dos enclaves mais característicos da península de Sorrento, empoleirado entre as falésias e a montanha. Almoço em restaurante local. Em seguida, embarque com destino a Amalfi, famosa pela sua beleza natural, pela catedral e pela produção de *limoncello*, licor típico da região. Tempo livre. Regresso a Salerno. Jantar e alojamento.

### 19 de Julho – Salerno / Pompeia / Capri / Nápoles (55 km)

Pequeno-almoço. Saída para uma visita de Pompeia. Esta foi uma cidade do Império Romano que foi destruída por uma erupção do vulcão Vesúvio no ano 79 d.C. As cinzas e a lama protegeram as construções e os objectos dos efeitos do tempo. Classificada como Património Mundial pela Unesco, as escavações proporcionam um conhecimento extraordinário sobre a vida numa cidade da Roma Antiga. No final da visita, embarque em direcção a Capri, uma

ilha paradisíaca com uma privilegiada localização geográfica, dominando o golfo de Nápoles. Chegada, almoço, visita e tempo livre até ao regresso, e transporte a Nápoles. Jantar e alojamento.

### 20 de Julho – Nápoles / Lisboa ou Porto

Pequeno-almoço. Dia para conhecer Nápoles, a mais típica cidade do Sul de Itália. Visita panorâmica em autocarro, passando pela colina de Vómero e percorrendo os bairros mais conhecidos. Realização de breves paragens para desfrutar das vistas das baías de Pozzuoli e de Nápoles. Continuação da visita a pé, passeando pela Praça do Plebiscito, onde se destacam o Palácio Real, a Ópera de Nápoles, o Teatro de San Carlo e a Galeria Umberto I, e por Spaccanapol, o antigo centro histórico greco-romano que deu origem à cidade, e onde, em cada ruela, ainda bate o coração napolitano. Tempo livre até ao transfer ao aeroporto. Formalidades de embarque e saída em voo com destino à sua cidade de origem (Porto via Lisboa). Chegada.



## A Mítica N2, de Chaves a Faro

Por Francisco Ribeiro



Partimos à aventura numa *roadtrip* de 8 dias, com início em Chaves e término em Faro, com vários desvios imperdíveis pelo meio, cujos roteiro, dicas e outras informações que consideramos pertinentes estamos a partilhar convosco.

Por Francisco Ribeiro

**Realização:** de 4 a 11 de Setembro

**Inscrição até:** 4 de Agosto

**Ponto de encontro:** Estação de Metro do Dragão

**Hora:** 15.00h

**Valor:** 890 euros

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 795 euros

**Inscrição inclui:** transporte, alojamento, refeições, visitas, seguro de acidentes pessoais

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter particular

**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 12 (doze) prestações, com início no mês da inscrição, duas em Abril e em Novembro.

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

Deve levar ténis, ou sapatos confortáveis, assim como fato de banho e/ou calções. Número mínimo de 20 e máximo de 30 pessoas. Há parque, com pagamento diário para estacionamento das viaturas, na estação do metro do Dragão

**Ficha de inscrição disponível em:**

[https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo

**A organização técnica da viagem é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo





> A Mítica, como carinhosamente é chamada a Estrada Nacional 2, é uma rota histórica, repleta de detalhes e encantos que não deixam indiferente quem a percorre. É a 3.ª maior estrada nacional do mundo e atravessa 11 distritos e 35 municípios de Portugal, num total de 739,260 km, levando-nos a conhecer as pessoas, as histórias e os mitos de um país que tem tanto por descobrir...

Sendo uma *roadtrip* tão extensa e com tanto para ver, não conseguimos fazer uma visita exaustiva a cada um dos pontos de paragem nem sequer visitar todas as localidades por onde passámos. Neste sentido, o que sugerimos são os locais imperdíveis e possíveis de visitar neste período de tempo, na nossa perspectiva.

### 04 de Setembro – Porto / Chaves

15.00h – Concentração na Estação de Metro do Dragão

15.30h – Saída para Chaves

18.00h – *Check-in* e alojamento no Forte de São Francisco

20.00h – Jantar no Restaurante Capador em Chaves

Todos os horários seguintes são meramente indicativos.

### 05 de Setembro – Chaves / Lamego

09.00h – Saída de Chaves em direcção a Lamego

Passagem por Vidago e Pedras Salgadas, paragem em Vila Pouca de Aguiar

Almoço em Vilarinho Samardã

Visita às Caves de Santa Marta de Penaguião. Passagem por Peso da Régua. Chegada a Lamego.

Visitas à cisterna, ao castelo e ao Núcleo Arqueológico da Porta dos Figos. Jantar e alojamento no Douro Castelo Signatura Hotel.

### 06 de Setembro – Lamego / Viseu

09.00h – Saída para Viseu

13.00h – Almoço em Castro d’Aire  
Continuação até Viseu

Visita à estátua de Viriato e ao Centro Histórico, às ruas Formosa e Direita, e à Sé-Catedral

Comer um Viriato na Confeitaria Amaral

Jantar em Viseu e alojamento no Montebelo Viseu Congressos Hotel

### 07 de Setembro – Viseu / Sertã

Partida para Sertã

Percurso com algumas visitas:

Tondela, Santa Comba-Dão,

Barragem da Aguieira, Livraria do Mondego, Penacova, Vila Nova de

Poiares, Góis, Pedrógão Grande,

Pedrógão Pequeno e a terminar na pacata vila da Sertã



Almoço no Restaurante Confraria da Chanfana

Jantar no Restaurante Ponte Velha e alojamento no Convento da Sertã Hotel

### 08 de Setembro – Sertã / Ponte de Sor

09.00h – Saída para Ponte de Sor  
Passagem por Picoto da Melriça

(Centro Geodésico de Portugal), Vila de Rei e Abrantes

Almoço em Restaurante em Abrantes

Chegada a Ponte de Sor. Jantar.

Alojamento no Hotel Ponte de Sor

### 09 de Setembro – Ponte de Sor / Ferreira do Alentejo

09.00h – Saída para Ferreira do Alentejo

Visitas em Mora, Brotas, Ciborro, Montemor-o-Novo, Santiago do Escoural – Anta de São Brissos –, Alcáçovas, Torrão e Ferreira do Alentejo. À sua espera tem o fantástico Fluviário de Mora, um dos maiores aquários da Europa dedicado aos ecossistemas de água doce.

Almoço em Montemor-o-Novo

Jantar e alojamento em Ferreira do Alentejo

### 10 de Setembro – Ferreira do Alentejo / Faro

09.00h – Partida para Faro

Passagem por Ervidel, Aljustrel, Castro Verde, Almodôvar, Ameixial, São Brás de Alportel e Estoi

Chegada e alojamento em Faro.

*Check-in* no Hotel

Almoço em Loulé e jantar em

Almancil

### 11 de Setembro – Faro / Porto

10.00h – Saída em direcção ao Porto

13.00h – Almoço em Almeirim

# Cruzeiro no Mediterrâneo, de Lisboa a Lisboa

Com o MSC Orchestra  
De 4 a 14 de Setembro

Por Direcção Nacional



**Realização:** de 4 a 14 de Setembro

**Inscrição até:** 30 de Abril

**Ponto de encontro:** Cais de Sta. Apolónia – Lisboa

**Hora:** 15.00h

**Valor:**

**Camarote Base Duplo** | 3.º e 4.º Adulto (a pedido) | Suplemento individual (a pedido);

**Camarote interior Bella:** 921 euros | 544 euros | 879 euros

**Camarote Deluxe interior:** 999 euros | 588 euros | 949 euros

**Camarote Ocean View Bella:** 1044 euros | 610 euros | 989 euros

**Camarote Deluxe Ocean View:** 1122 euros | 644 euros | 1059 euros

**Camarote Balcony Bella:** 1255 euros | 710 euros | 1179 euros

**Camarote Deluxe Balcony:** 1399 euros | 788 euros | 1309 euros

**Camarote Premium Balcony com Ocean View:** 1455 euros | 810 euros | 1359 euros

**Camarote Balcony Aurea:** 1577 euros | 877 euros | 1469 euros

**Taxa de inscrição:** 36 euros

**Inscrição inclui:** cruzeiro conforme itinerário; viagem de 11 dias – 10 noites de alojamento; acompanhamento de Lisboa a Lisboa, por delegado da agência; pensão completa incluindo as bebidas –

Easy Package já incluído no valor de base do cruzeiro por pessoa; alojamento no camarote contratado, com os serviços seguintes: WC, A/C, telefone, cofre, minibar, TV; *cocktail* do comandante (juntamente com os restantes hóspedes); noite de gala com menu especial; uso de todas as instalações do navio: piscinas, espreguiçadeiras, toalhas, ginásio, discoteca, etc.; participação nas actividades da equipa de animação a bordo (bailes, jogos, concursos, etc.); espectáculos todas as noites no teatro; taxas de turismo, serviços e IVA à taxa legal.

**Inscrição não inclui:** bagageiros; lavanderia; excursões; passaportes; testes PCR; outros serviços não mencionados. Taxa de serviço = 100 euros + taxas portuárias = 220 euros + seguro covid MSC obrigatório = 25 euros – valores a serem pagos na agência; seguro de viagem multiviagens (pedir à agência de viagens ou ao Grupo Desportivo, cerca de 50 euros, à data de hoje; aumentos possíveis perante o aumento extraordinário dos combustíveis.

**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 12 (doze prestações, com início em Fevereiro, duas em Abril, duas em Novembro e final em Dezembro.



**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Cartão de Cidadão válido obrigatório + Cartão de Europeu de Seguro de doença. Nota: Excursões em todas as cidades (pedir detalhes ao Grupo Desportivo).  
**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)



**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo  
**A organização técnica da viagem é da responsabilidade de:** TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda, contribuinte fiscal n.º 501313915, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa, sob o número 2240-C.S e com o RNAVT n.º 1864.  
**Condições gerais da viagem:** disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=5100>



➤ Cada elemento numa combinação perfeita. Aliando interiores amplos e elegantes à variedade pela qual a nossa Classe Música é conhecida, o MSC Orchestra promete-lhe a viagem dos seus sonhos – porque a vida a bordo pode ser exactamente o que deseja. Se o seu objectivo é relaxar, aproveite a espaçosa área no *deck* para se deitar ao sol ou o soberbo Body and Mind SPA, com primorosos banhos turcos, saunas e uma miríade de massagens mágicas. Para os mais activos, há um centro desportivo com ginásio, 5 piscinas fantásticas e até uma pista de corrida que lhe permite manter um ritmo constante e tranquilo em contacto com a brisa fresca do mar. O MSC Orchestra também o leva numa emocionante viagem gastronómica, desde o restaurante chinês Shanghai, com autênticas especialidades de *dim sum*, à experiência *gourmet* italiana no Four Seasons passando pela La Piazzetta, onde poderá descobrir a melhor pizza fora de Nápoles. Os locais exclusivos deste navio ecológico transformam cada momento numa ocasião especial, seja a dançar ao ritmo da música ao vivo no Savannah Bar, caracterizado

pelo seu estilo leopardo ou a tentar a sorte no Casino Palm Beach ou a assistir a um espectáculo extraordinário no magnífico Teatro Covent Garden. As crianças podem brincar à vontade no espaço de diversão Jungle Adventure, enquanto os adolescentes dispõem do seu próprio Teen's Club. Qualquer que seja a sua idade ou os seus sonhos, pode ter a certeza de que se tornarão realidade para si, para os seus amigos e família, numa viagem ímpar com o MSC Orchestra.

**04 de Setembro** – Lisboa  
**05 de Setembro** – em navegação  
**06 de Setembro** – Alicante, Espanha  
**07 de Setembro** – Mahon, Menorca, Espanha  
**08 de Setembro** – Olbia, Itália  
**09 de Setembro** – Génova (Portofino), Itália  
**10 de Setembro** – Marselha (Provença), França  
**11 de Setembro** – em navegação  
**12 de Setembro** – Málaga (Granada), Espanha  
**13 de Setembro** – Cádiz (Sevilha) Espanha  
**14 de Setembro** – Lisboa



## Douro Fantástico

Por Rui Simplicio



Lisboa / Pinhão – Tua – Peso da Régua / Vila Real / Favaios / Peso da Régua / Cruzeiro P. Régua / Porto / Lisboa

**De 23 a 25 de Setembro**

Por Rui Simplicio

**Realização:** de 23 a 25 de Setembro

**Inscrição até:** 30 de Maio

**Ponto de encontro:** Sete-Rios

**Hora:** 7.00h

**Valor:** 499 euros

**Suplemento de quarto individual:** 40 euros

**Taxa de inscrição:** 36 euros

**Inscrição inclui:** autocarro para efectuar todo o circuito descrito; acompanhamento por guia durante toda a viagem; 2 noites de alojamento no Hotel Mira Corgo 4\*; todas as refeições desde o pequeno-almoço do 1.º dia ao almoço do 3.º dia, incluindo bebidas; encenação da peça tradicional Sopas de Cavalo Cansado em Favaios; padaria tradicional em Favaios ou Cooperativa de Favaios; dia de vindimas numa quinta da região; passeio em comboio histórico Douro/Tua; cruzeiro Régua-Porto com almoço a bordo; taxas hoteleiras, serviços e IVA; seguro de assistência em viagem – Portugal Shortbreak.

**Inscrição não inclui:** extras de carácter particular; tudo o que não foi mencionado como incluído.

**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 10 (dez) prestações, com início em Fevereiro, duas em Abril e final em Novembro.

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

Notas: Salvaguardamos o nosso direito de alterar e/ou ajustar as visitas programadas por questões de ordem técnica. O preço poderá ser ajustado em virtude da oscilação dos combustíveis e perante a taxa de inflação actual.

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)



**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda., NIF 501313915, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa sob o número 2240-C.S e com o RNAVT n.º 1864

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



### > 23 de Setembro – Lisboa / Pinhão – Tua – Peso da Régua / Vila Real

Saída de Lisboa às 7.00h em direcção a Vila Franca de Xira para pequeno-almoço-*buffet* incluído. Paragem de conforto em percurso. Almoço incluído em percurso. Comparência na estação do Pinhão, onde embarcaremos numa alucinante viagem em comboio.

«Viajar no Comboio Histórico do Douro é fazer uma viagem no tempo. Num percurso à beira do rio Douro, a locomotiva a vapor e as 5 carruagens históricas percorrem a distância que vai da Régua ao Tua numa viagem única ao passado, marcada pela beleza da paisagem classificada pela UNESCO como Património Mundial.»

16.10h – Partida de comboio até ao Tua. Tempo livre no Tua

17.10h – Partida do Tua. Continuação da viagem de regresso à Régua

18.30h – Chegada prevista à CP na Régua

Transbordo para o nosso autocarro e viagem até Vila Real. *Check-in* no Hotel Miracorgo\*\*\*\*. Jantar incluindo bebidas.

### 24 de Setembro – Vila Real / Favaios / Vila Real

Após o pequeno-almoço-*buffet* saída em direcção a Alijó – Favaios.

Dia de pão e vinho. Junto à antiga Escola Primária de Favaios, encenação da peça tradicional Sopas de Cavalho Cansado.

Segue-se a visita a uma das padarias tradicionais – prova de pão tradicional em forno de lenha (podemos substituir esta visita pela Adega Cooperativa ou ainda pelo Museu do Pão e do Vinho). Condução à Quinta da Avesada para uma visita aos Jardins da Enoteca, saboreando um moscatel de honra ao som da concertina. Deslocação até aos vinhedos onde se inicia o corte da uva e o seu transporte para o lagar, acompanhado pelos cânticos tradicionais durienses;

Almoço tradicional na Quinta & Animação Musical. Início da pisa da uva, ao ritmo do grupo de cantares. Prova documentada de vinhos licorosos no espaço Enoteca; Regresso a Vila Real. Jantar no hotel incluindo bebidas. Alojamento no mesmo hotel.

### 25 de Setembro – Vila Real / Peso da Régua / Cruzeiro P. Régua – Porto / Lisboa

Pequeno-almoço no hotel e saída com destino ao cais da Régua. Embarque e início do cruzeiro no Douro.

10.00h: Concentração e embarque de passageiros no cais da Régua (o horário de embarque será confirmado no momento de reserva). Início do cruzeiro com destino à cidade do Porto. Almoço servido a bordo. Descidas, das Barragens do Carrapatelo (desnível de 35m) e de Crestuma-Lever (desnível de 14m).

17.30h: Chegada prevista ao Porto (Cais da Ribeira).

Transbordo para o nosso autocarro e regresso a Lisboa. Paragens de conforto pelo caminho. Chegada prevista pelas 22.00h.



## Cruzeiro no Mediterrâneo

Porto / Lisboa / Barcelona / Cruzeiro MSC World Europa / Barcelona / Lisboa / Porto

De 14 a 23 de Outubro

Por Direcção Nacional



**Realização:** de 14 a 23 de Outubro

**Inscrição até:** 14 de Setembro

**Ponto de encontro:** Aeroporto do Porto ou Lisboa

**Hora:** 120 minutos antes da hora da partida

**Valor:**

**Em cabine dupla interior Fantástica:** 1720 euros

**Em cabine dupla exterior Fantástica:** 1835 euros

**Em cabine dupla varanda Fantástica:** 2015 euros

**Suplemento para cabine individual interior Fantástica:** 860 euros

**Suplemento para cabine individual exterior Fantástica:** 970 euros

**Suplemento para cabine individual varanda Fantástica:** 1150 euros

**Taxa de inscrição:** 36 euros

**Taxas de aeroporto, segurança e**

**combustível:** incluídas (valor sujeito a alteração)

**Inscrição inclui:** passagem aérea em voos TAP, em classe económica, nos percursos Porto / Barcelona / Porto; franquia de 1 peça de porão até 23kg; transferes privativos aeroporto de Barcelona / Hotel / Cais da MSC / aeroporto de Barcelona; estada no hotel mencionado, ou similar, em quartos *standard* em regime de alojamento e pequeno-almoço; taxa de cidade em Barcelona; cruzeiro de 7 noites a bordo do MSC World Europa, com estada em cabines duplas na categoria escolhida e em regime de pensão completa (inclui o pequeno-almoço, almoço e jantar nos restaurantes principais (jantar segundo o horário estipulado); pacote de bebidas Easy, que inclui o consumo ilimitado de todas as bebidas até 6

euros, e uma selecção dedicada de vinhos da casa a copo, cerveja à pressão, espírituosas seleccionadas e *cocktails*, *cocktails* sem álcool, refrigerantes e sumos de fruta a copo, água mineral engarrafada e bebidas quentes clássicas (expresso, cappuccino, café *latte* e chá); taxas portuárias e IVA a bordo do cruzeiro da MSC; gratificações a bordo; visita panorâmica de dia inteiro da cidade de Barcelona, acompanhada de guia local; taxas de aeroporto, segurança e combustível; seguro de viagem Multiviagens Abreu PVFM; acompanhamento durante toda a viagem por 2 representantes das Viagens Abreu

**Inscrição não inclui:** passaporte válido com pelo menos 6 meses de validade após o início da viagem; refeições não mencionadas, bebidas,

despesas pessoais e tudo o que não estiver mencionado como incluído no programa (telefonemas, bebidas, lavandaria, etc.); excursões opcionais

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

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

O programa está sujeito às Condições Gerais das Viagens Abreu S.A. Os cidadãos portugueses em visita turística necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão. Obrigatoriedade de os passageiros viajarem com passaporte válido com validade mínima de 6 meses aquando da data de viagem.

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)



**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo **A organização técnica da viagem é da responsabilidade de:** Agência Abreu (RNAVT1702)

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



### > 14 de Outubro – Porto / Lisboa / Barcelona

Comparência de todos os participantes no Aeroporto Francisco Sá Carneiro 120 minutos antes da partida. Formalidades de embarque e partida às 9.00h, com destino a Lisboa. Formalidades de trânsito e partida às 11.20h, com destino a Barcelona. Chegada pelas 14.10h. Recepção pelos representantes locais. No final, transporte privativo para o Hotel Sercotel Rosellón (4\*) ou similar. *Check-in* e alojamento no hotel.

### 15 de Outubro – Barcelona / Cruzeiro MSC World Europa

Pequeno-almoço no hotel, seguido de transporte privativo para o cais de Barcelona. Formalidades de embarque e início do cruzeiro Espanha, França, Itália e Malta, a bordo do navio MSC World Europa, da MSC.

### 16 a 21 de Outubro – Cruzeiro MSC World Europa

Dias dedicados ao cruzeiro, em regime de pensão completa com bebidas incluídas – Pacote Easy.

### 22 de Outubro – Barcelona / Lisboa / Porto

Pequeno-almoço a bordo. Chegada a Barcelona às 9.00h. Formalidades de desembarque e início da visita panorâmica da cidade de Barcelona com destaque para a Sagrada Família, Praça da Catalunha, Ramblas e Praça de Colón. Almoço livre. No final da visita, prosseguimento da viagem para o aeroporto de Barcelona. Formalidades de embarque e partida às 20.10h, em voo com destino a Lisboa. Chegada pelas 21.10h. Formalidades de trânsito e às 23.30h, voo com destino ao Porto.

### 23 de Outubro – ... Porto

Chegada ao Aeroporto Francisco Sá Carneiro pelas 00.30h





## Nova Iorque A cidade que não dorme...

---

Lisboa / Nova Iorque / Lisboa

**De 25 a 30 de Outubro**

---

Por Direcção Nacional

**Realização:** de 25 a 30 de Outubro

**Inscrição até:** 30 de Junho

**Ponto de encontro:** Aeroporto de Lisboa

**Hora:** 15.00h

**Valor:** 2695 euros

**Suplemento de quarto individual:** 605 euros

**Taxa de inscrição:** 36 euros

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



**Inscrição inclui:** Passagem aérea Lisboa/Nova Iorque/ Lisboa, em classe económica e com direito a 23 kg de bagagem de porão, 1 mala de cabine até 8 kg, taxas de aeroporto, por pessoa; acompanhamento por delegado da agência; autocarro de turismo, para transferes e visitas; guias locais em português ou castelhano; alojamento na base de quartos duplos com banho privativo em hotel de categoria similar a 4\*; visitas e entradas conforme programa; 10 refeições: 4 pequenos-almoços + 3 almoços + 3 jantares; água às refeições; seguro assistência multiviagens Go4travel + cancelamento + covid; taxas de turismo, serviços e IVA.

**Inscrição não inclui:**

Passaportes; aquisição do visto ESTA (20 euros); gratificações (guia ¼ USD por dia e por pessoa); bagageiros; outros serviços não mencionados.

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

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

### > 25 de Outubro – Lisboa / Nova Iorque

Comparência no Aeroporto de Lisboa 3 horas antes do voo. Formalidades de embarque.

Chegada a Nova Iorque, formalidades de desembarque, recolha de bagagem e acolhimento pelos nossos representantes locais. Transfer desde o aeroporto até ao hotel, *check-in* e alojamento.

### 26 de Outubro – Nova Iorque

Visita panorâmica pela zona de Manhattan, incluindo Times Square, com os seus inúmeros e grandes outdoors coloridos e iluminados. Descida da 5.<sup>a</sup> Avenida (Avenida dos Milionários), onde veremos a Catedral de São Patrício, o grandioso Centro Rockefeller, o Edifício Flatiron, a Grande Estação Central, Wall Street, o Memorial ao 11 de Setembro e o distrito financeiro.

Seguidamente passaremos por diferentes bairros, tais como: Greenwich Village, Soho e Chinatown. Só assim podemos entender como as várias culturas no mundo se moldam à imagem do Nova Iorque!

Visita do bairro de Brooklyn, que tem a sua própria personalidade, caracterizada pela ampla diversidade cultural, com mais de 2,5 milhões de pessoas. Veremos ainda o bairro de Brooklyn Heights, bem arborizado e com as famosas e típicas casas *brownstones*. Possibilidade de travessia a pé da Ponte de Brooklyn. Almoço entre visitas em restaurante local. Jantar e alojamento.

### 27 de Outubro – Nova Iorque

Pela manhã visitaremos um dos bairros mais visitados, o bairro negro de Harlem!

Vamos conhecer o som da música gospel numa missa evangélica. Veremos ainda a enorme Catedral de São João (o Divino), e o tão afamado teatro Apollo. Almoço *barbecue* incluído. À tarde, continuamos pelo Central Park, um enorme parque urbano que é o orgulho dos nova-iorquinos. Destacamos ainda o Belvedere Castle e a Strawberry Fields, um memorial a John Lennon junto ao apartamento onde o ex-Beatle foi assassinado. Jantar e alojamento.

pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Passaporte com validade superior a 6 meses após a data de regresso a Portugal

Visto ESTA: todos os viajantes que viajem para os EUA ao abrigo do Programa "Visa Waiver" deverão obrigatoriamente obter uma autorização prévia denominada ESTA (Electronic System of Travel Authorization). O ESTA é obtido através da *Internet*, no site oficial do Departamento de Segurança Interna, no seguinte endereço: <https://esta.cbp.dhs.gov/esta/>. O formulário ali contido deve ser preenchido pelo próprio ou no caso de este não possuir acesso à *internet* ou endereço de correio eletrónico, por terceiros (familiares, agência de viagens, por exemplo)



Ficha de inscrição disponível em: [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda., contribuinte fiscal n.º 501 313 915, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa, sob o número 2240-C.S e com o RNAVT n.º 1864.

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



### 28 de Outubro – Nova Iorque

Manhã livre para compras ou outras actividades a gosto pessoal. Almoço livre.

À tarde, faremos um passeio diferente: cruzeiro turístico em Nova Iorque: Estátua da Liberdade e Manhattan Skyline. Jantar em restaurante local.

### 29 de Outubro – Nova Iorque / Mineola

Transfer de ida e volta para Mineola. Um cantinho de Portugal em terras do Tio Sam... Mineola é uma pequena localidade em Long Island na vila de North Hempstead, condado de Nassau. Tem pouco mais de 20 mil habitantes

(censo de 2020). É uma localidade que conta com uma importante comunidade lusófona, com escolas que incluem a língua portuguesa nos seus currículos. O presidente da Câmara (*mayor*) é português (prof. Paulo A. Pereira). Vamos visitá-lo?? Almoço num restaurante local. Regresso a Nova Iorque, transporte para o aeroporto e formalidades de embarque para o regresso a Portugal. Noite a bordo...

### 30 de Outubro – Nova Iorque / Lisboa

Noite a bordo... Chegada ao aeroporto de Lisboa, desembarque e recolha de bagagem.



[ viagens city breaks ]

## Viagens City Breaks

A complementar a proposta de viagens para 2023 o Grupo Desportivo propõe um conjunto de viagens *City Breaks*, que querem continuar a ocupar um lugar junto dos associados. Estas viagens, logo que sejam marcadas e confirmadas pelo agente de viagens, não são passíveis de recuperação: são penalizadas em 100%.



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

### Escapada a Berlim

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



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

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

### Escapada a Bilbao

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



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

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

[ viagens city breaks ]



**Ficha de inscrição:** disponível em [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)  
**Para mais informação:** contacte o Grupo Desportivo  
**A organização técnica das viagens é da responsabilidade de:** TQ - Travel Quality, Viagens e Turismo SA. - Praça José Fontana nº 16 A - 1050-129 Lisboa - Telemóvel +351 918 377 867 - NIPC 501313915 - RNAVT nº. 1864 - IATA 642 140 54



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



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

## Escapada a Copenhaga

> *Pequena Sereia* no Báltico. Uma estátua de bronze de uma sereia guarda o horizonte marinho em Copenhaga. É o símbolo de um território somado ao Báltico com a mesma graça que das ninfas do mar. Copenhaga (em dinamarquês: Kobenhavn), que significa «Porto dos

**Ponto de encontro:** Aeroporto de Lisboa ou Porto (via Lisboa – não tem voo directo)  
**Hora:** 120 minutos antes da hora da partida  
**Valor:** 575 euros  
**Suplemento de quarto individual:** 190 euros  
**Taxa de inscrição:** 36 euros  
**Taxas de aeroporto, segurança e combustível:** 91,79 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)  
**Inscrição inclui:** avião TAP Portugal em classe U; 3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço, em hotel\*\*\*; IVA, taxas



Mercadores». O nome faz homenagem à sua história, pois a cidade foi noutro tempo um dos principais núcleos comerciais do norte europeu. <

de turismo e serviço; seguro multiviagens; **taxas de aeroporto, segurança e combustível:** 91,79 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração).  
**Inscrição não inclui:** tudo o que não está referido no programa  
**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 5 (cinco) prestações: até à data de partida 50%, e o restante em 4 (quatro) prestações  
**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão.

## Escapada a Londres

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

**Ponto de encontro:** Aeroporto de Lisboa ou Porto  
**Hora:** 120 minutos antes da hora da partida  
**Valor:** 390 euros  
**Suplemento de quarto individual:** 160 euros  
**Taxa de inscrição:** 36 euros  
**Taxas de aeroporto, segurança e combustível:** 133,67 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)  
**Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):**  
**Em classe U:** 34 euros  
**Em classe W:** 178 euros  
**Em classe V:** 258 euros  
**Inscrição inclui:** avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto



duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Royal National\*\*\*; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 133,67 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)  
**Inscrição não inclui:** tudo o que não está referido no programa  
**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações  
**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de passaporte.

[ viagens city breaks ]

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



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

## Escapada a Nova Iorque

- > Mais vibrante que nunca, esta cidade não pára, continua frenética, a abraçar o mundo, reinventando-se a cada segundo. <



**Ponto de encontro:** Aeroporto de Lisboa ou Porto  
**Hora:** 120 minutos antes da hora da partida  
**Valor:** 975 euros  
**Suplemento de quarto individual:** 180 euros  
**Taxa de inscrição:** 36 euros  
**Taxas de aeroporto, segurança e combustível:** 327,19 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)  
**Inscrição inclui:** avião TAP Portugal em classe U; 4 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço em hotel\*\*\*; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro

multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 327,19 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração).  
**Inscrição não inclui:** tudo o que não está referido no programa.  
**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 5 (cinco) prestações: até à data de partida, 50%, e o restante em 4 (quatro) prestações  
**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística aos Estados Unidos necessitam de visto de entrada (ESTA).

## Escapada a Paris

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



**Ponto de encontro:** Aeroporto de Lisboa/Porto  
**Hora:** 120 minutos antes da hora da partida  
**Valor:** 410 euros  
**Suplemento de quarto individual:** 150 euros  
**Taxa de inscrição:** 36 euros  
**Taxas de aeroporto, segurança e combustível:** 118,42 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)  
**Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):**  
**Em classe U:** 35 euros;  
**Em classe W:** 65 euros  
**Inscrição inclui:** avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto duplo

em regime de alojamento e pequeno-almoço em hotel de \*\*\*, na zona da Ópera; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 118,42 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)  
**Inscrição não inclui:** tudo o que não está referido no programa  
**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações  
**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

[ viagens city breaks ]



**Ficha de inscrição:**  
disponível em [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação:**  
contacte o Grupo Desportivo  
**A organização técnica das viagens é da**

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



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



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

## Escapada a Praga

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



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

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

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

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

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

## Escapada a Veneza



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

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

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

à data de edição e sujeito a alteração)  
**Inscrição não inclui:** tudo o que não está referido no programa

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

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

[apartamentos]

# Apartamentos

Cabanas de Tavira  
– Pedras da Rainha

> **Localização:** junto a Cabanas de Tavira, frente à reserva natural da ria Formosa, próximo da praia de Cabanas. A recepção funciona no Aldeamento Pedras da Rainha em Cabanas, 24 horas por dia.



Apartamentos disponíveis de 1 de Abril a 31 de Outubro



## Características:

Apartamentos T1, para 4 pessoas, equipados com frigorífico, fogão, esquentador ou termoacumulador, microondas, ar condicionado e televisão. Piscina para adultos, piscina para crianças e zonas verdes.

## Condições:

A limpeza dos apartamentos é feita apenas duas vezes por semana. A lavagem da loiça é da responsabilidade do utente. A mudança de roupa é feita semanalmente ou sempre que mude o utente. Não são permitidos animais nos apartamentos. É necessário apresentar credencial emitida pelo Grupo Desportivo.

## Inscrição

A taxa de inscrição é de 36 euros. No período entre 27 de Maio e 23 de Setembro, o aluguer será feito somente à semana, com início ao sábado. Nos restantes períodos não haverá qualquer limite mínimo e dar-se-á preferência a quem pretender ocupar o maior número de noites seguidas. No seu próprio interesse, indique sempre um período alternativo ao pretendido, na perspectiva de inexistência de vagas. Os pagamentos processam-se por débito em conta até Dezembro, com um pagamento mínimo mensal de 50 euros.

## Desistências e penalizações

Até 30 dias da entrada, 50% do custo total do aluguer; até 15 dias, 100% do custo total do aluguer.

## Períodos promocionais

De 15 de Abril a 27 de Maio, e de 23 de Setembro a 7 de Outubro, alugue por 7 noites e pague só 6, em todos os apartamentos.

## Obrigações dos utentes

Os utentes obrigam-se a preservar o equipamento e os utensílios de que dispõem nos apartamentos e a respeitar o regulamento em vigor nas agências imobiliárias. Qualquer anomalia verificada deverá ser em primeiro lugar comunicada à recepção dos apartamentos e posteriormente à Direcção do Grupo Desportivo, caso o entenda. Durante a permanência nos apartamentos, poderá ficar retido na recepção um cartão de identificação. Todos os prejuízos causados nos apartamentos são da exclusiva responsabilidade dos utentes.

## Tabela de preços dos apartamentos – 2023

### ÉPOCAS E PREÇOS

Baixa	Páscoa	Média/Baixa	Média	Média/Alta	Alta
07/10 a 01/11	01/04 a 15/04	15/04 a 27/05	27/05 a 01/07	01/07 a 08/07	08/07 a 02/09
39 euros	75 euros	23/09 a 07/10	09/09 a 23/09	02/09 a 09/09	160 euros
		75 euros	80 euros	120 euros	

[ hotéis ]

## Oferta Especial de Inverno

Oferta especial de 5 dias com 4 dias em pensão completa e acesso ao SPA.

No Hotel do Parque em São Pedro do Sul

**Totalmente remodelado e redecorado, o Hotel do Parque oferece um leque variado de serviços e equipamentos de nível superior que garantem as melhores condições para a sua estada.**

São 100 quartos, duas *suites* presidenciais e três *suites* juniores, um restaurante, um bar, um salão de festas, um Health Club & SPA com piscina aquecida, sauna, banho turco, massagens, ginásio e dois campos de *squash*. Aproveite esta oferta especial de 5 dias com 4 dias em pensão completa e acesso ao SPA.



**Realização:** de 1 de Janeiro a 31 de Março  
**Ponto de encontro:** Hotel do Parque em São Pedro do Sul  
**Valor:** 309 euros  
**Suplemento de quarto individual:** 72 euros  
Valor de noite extra em PC: 67 euros por pessoa  
Suplemento de quarto individual, noite extra: 18 euros  
**Inscrição inclui:** 4 noites de alojamento, 4 pequenos-almoços, 4 almoços, 4 jantares, uma massagem Vichy local, bebidas à refeição (água e vinho), circuito SPA (acesso à piscina interior dinâmica, sauna, banho turco, jacuzzi, duche sensorial e ginásio)  
**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal e deslocação

**O pagamento poderá ser efectuado em até:** com início na data da inscrição e final em Dezembro  
**Recomendações:** o pagamento também pode ser efectuado directamente na recepção do hotel. As datas devem ser escolhidas pelos sócios em função da disponibilidade do hotel. É necessário equipamento adequado às actividades.  
**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)  
**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo ou Hotel do Parque - 232 723 461 ou [geral@hoteldoparque.pt](mailto:geral@hoteldoparque.pt)  
A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo

[ hotéis ]

## Hotel Baía Grande



### Hotel Baía Grande

Oferta de 1 *welcome drink*.

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

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

#### Reservas

telefone: 289 583 500

e-mail: [sales@baiaalgarve.com](mailto:sales@baiaalgarve.com) ou [reservas.bg@baiaalgarve.com](mailto:reservas.bg@baiaalgarve.com)

Desde  
**39,50**  
euros  
por pessoa e noite  
em regime de HB  
(pequeno-almoço  
e jantar-*buffet*,  
bebidas  
não incluídas)

[ hotéis ]

## Grupo de Hotéis Real



Real Marina Hotel & Spa (Olhão) \*\*\*\*\*

Desde  
**49,00**  
euros  
por pessoa em  
quarto duplo/twin,  
vista cidade, meia  
pensão\*

\* bebidas não  
incluídas

Estada mínima de 2  
noites  
*Upgrade* para vista  
de mar (mediante  
disponibilidade)  
Oferta do acesso à  
piscina interior aquecida  
e área borbulhante (uso  
obrigatório de touca)  
Acesso gratuito ao  
ginásio

**Reservas:**  
telefone 289 598 010,  
ou e-mail – reservas.  
alg@hoteisreal.com



Grande Real Santa Eulália Resort & Hotel Spa \*\*\*\*\*

Desde  
**53,00**  
euros  
por pessoa em  
quarto duplo/twin,  
vista resort, meia  
pensão

\* bebidas não  
incluídas

Estada mínima de 2  
noites  
*Upgrade* para vista  
de mar (mediante  
disponibilidade)  
Oferta de 1 entrada no  
circuito *thermal* (uso  
obrigatório de touca)  
Acesso gratuito ao  
ginásio

**Reservas:**  
telefone 289 598 010,  
ou e-mail – reservas.  
alg@hoteisreal.com

[ hotéis ]

## Grupo de Desenvolvimento das Termas de Portugal

O Grupo de Desenvolvimento das Termas de Portugal é uma cadeia de hotéis, localizados no Norte e Centro de Portugal, a grande maioria de quatro estrelas com Termas ou SPA, com grande capacidade de alojamento e variada oferta de serviço de restauração/bar.



Os nossos hotéis dispõem de quartos espaçosos, climatizados e com varanda, todos eles com uma decoração moderna e wc privativo.

Poderá experienciar connosco as melhores escapadinhas de fim de semana, melhorar a sua saúde com os nossos tratamentos termais, ou simplesmente relaxar com o nosso serviço de massagens e/ou piscina dinâmica com *jacuzzi*, cascatas, subaquático, contra correntes, aerobanho e hidromassagem.



Quer necessite de alojamento para si e/ou para a sua família, serviços de grupos, congressos, eventos especiais ou *short breaks*, temos um produto que irá certamente ao encontro das suas necessidades.

**Palace Hotel & SPA Termas de S. Vicente\*\*\*\***  
em Penafiel  
(Distrito do Porto)

**Palace Hotel & SPA Termas de S. Miguel\*\*\*\***  
em Fornos de Algodres  
(Distrito da Guarda)

**Palace Hotel & SPA Termas de S. Tiago\*\*\*\***  
em Penamacor  
(Distrito de Castelo Branco)

**Palace Hotel & SPA Termas do Bicanho\*\*\*\***  
em Soure  
(Distrito de Coimbra)





Desde  
**57,50**  
euros por noite

Alojamento  
e pequeno-almoço  
para dois\*

Desde  
**90,00**  
euros por noite

Alojamento com  
pequeno-almoço e  
meia-pensão\*

\*Preços sujeitos à estada mínima de 2 noites.  
\*Preços não se aplicam a épocas festivas/especiais.



**Palace Hotel  
& SPA  
Monte Rio\*\*\*\***  
nas termas  
de S. Pedro do Sul  
(Distrito de Viseu)



**Plácido  
Hotel Douro\*\*\*\***  
em Tabuaço  
(Distrito de Viseu)



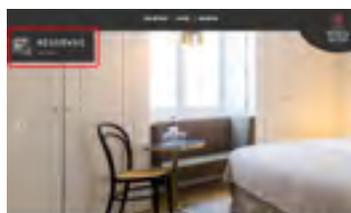
**Palace Hotel  
& SPA  
Astúrias\*\*\*\***  
nas termas do Carvalho  
em Castro Daire  
(Distrito de Viseu)

[ hotéis ]

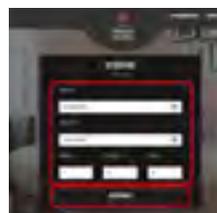
## Grupo Lux Hotels



### Instruções para utilizar Código Promocional em reservas através do [site luxhotels.pt](http://site.luxhotels.pt)

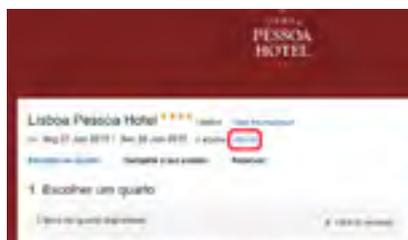


- 1 – Aceder a [www.luxhotels.pt](http://www.luxhotels.pt) e entrar no *site* do hotel em que se pretende efectuar a reserva.
- 2 – No *site* do hotel, abrir a opção [Reservas](#)

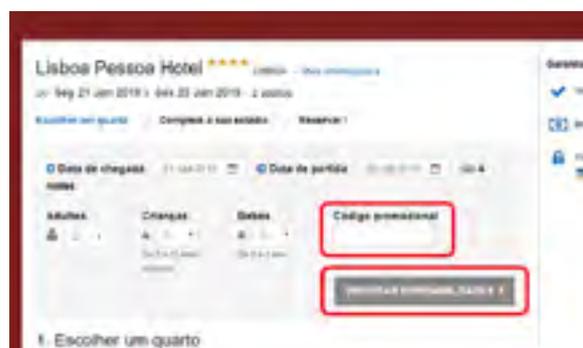


- 3 – Inserir as datas de *check-in* e *check-out*, a ocupação desejada e clicar em [Reservar](#)

- 4 – No topo da página que surge, junto à informação inserida, clicar em [Alterar](#)



- 5 – Nos campos de edição disponíveis estará um campo de texto onde deverá inserir o Código Promocional, depois clicar em [Verificar disponibilidades](#)



- 6 – Neste momento deverá passar a ver os preços com o respectivo desconto aplicado. A partir daqui deverá seguir as instruções normais do processo de reserva, seleccionando a tipologia e tarifa desejada.



Informação: O facto de ter um código promocional não significa que terá desconto em todas as tipologias ou tarifas.

[ hotéis ]

## Hotéis Minor (NH Hotel Group e Tivoli) em Portugal e no resto do mundo

Desconto de  
**15%**  
**22%**  
sobre o melhor preço.

Os sócios do Grupo Desportivo passam a beneficiar de um desconto que varia entre 15% e 22% sobre o melhor preço disponível nos hotéis Minor (Tivoli & NH), em Portugal e no resto do mundo.

### Propriedades incluídas em Portugal

#### Porto

NH Collection Porto Batalha  
NH Porto Jardim

#### Coimbra

Tivoli Coimbra

#### Sintra

Tivoli Palácio de Seteais  
Tivoli Sintra

#### Lisboa

Tivoli Avenida Liberdade  
Avani Avenida Liberdade  
NH Collection Lisboa Liberdade

#### Tivoli Oriente

NH Lisboa Campo Grande

#### Algarve

Anantara Vilamoura  
Tivoli Marina Vilamoura  
The Residences at Victoria  
Tivoli Carvoeiro  
Tivoli Marina Portimão  
Tivoli Lagos



### Como reservar

Aceder ao link: <https://www.nh-hotels.com/b2b-ccg/a53c937778ec2bc89ec28f4147e7a326>

Seleccionar o hotel, datas de estada e número de pessoas

Confirme a sua reserva (pagamento directo)

Receba a confirmação da sua reserva via *email*

[ hotéis ]

## Rentals in Algarve

É com grande satisfação que a Rentals in Algarve estabelece esta parceria com o Grupo Desportivo do Banco BPI.

**Convidamos os associados a virem passar férias numa das nossas acolhedoras propriedades.**

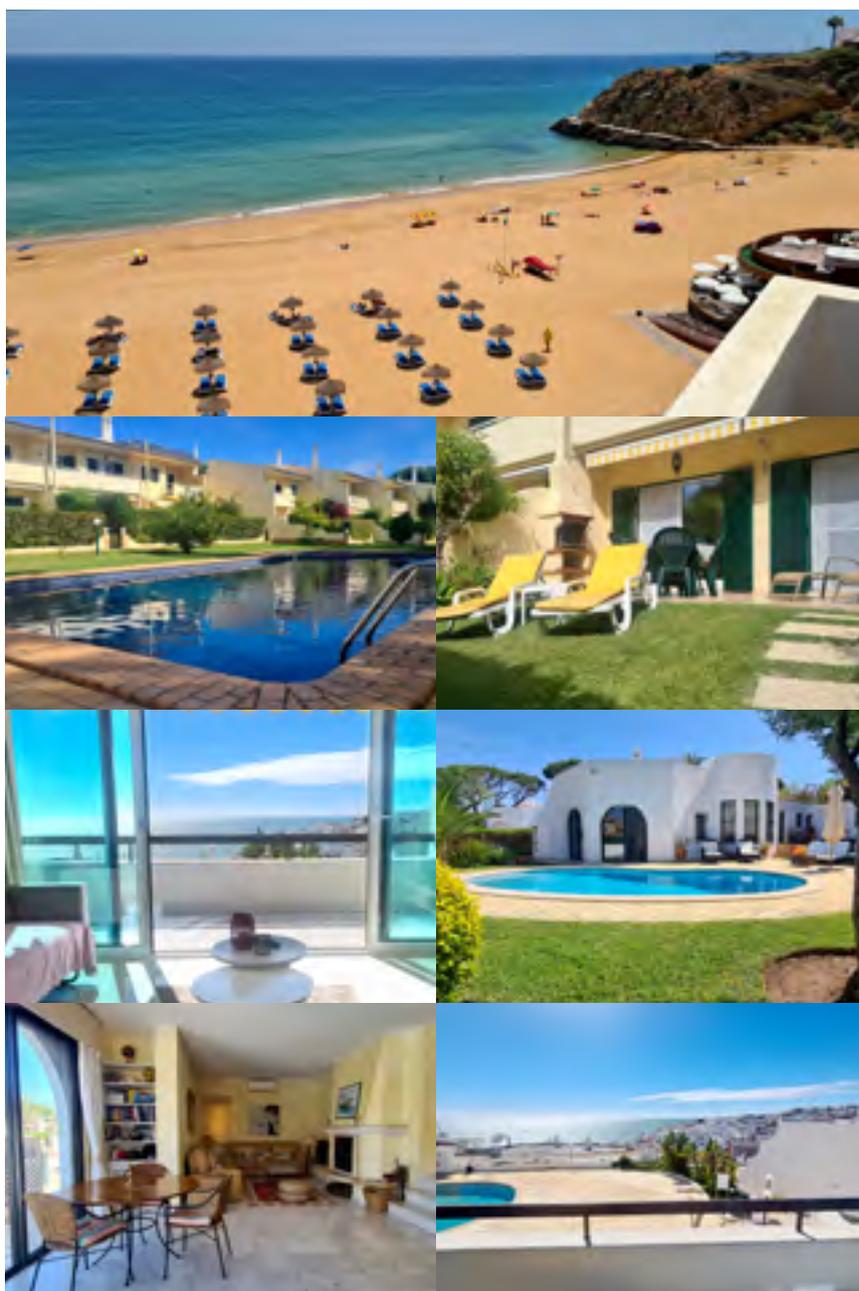
Estas estão dispersas pela Galé, uma zona bem conhecida pelas suas praias e grutas fantásticas numa das costas mais bonitas do Algarve. Albufeira, a região do Algarve com maior animação, conhecida tanto pela agitada oferta nocturna como pelos espectáculos oferecidos pela câmara municipal, desde concertos e feiras tradicionais, aos teatros, com as magníficas praias a aparecer sempre como pano de fundo. Vilamoura, conhecida pela marina e pela oferta de restauração, com os mais famosos bares de música ao vivo, bem como a oferta de alguns dos melhores campos de golfe do País. Vale do Lobo, conhecido como uma das partes do triângulo dourado do Algarve, com as suas casas luxuosas e imponentes onde um simples passeio no “bairro” é uma inspiração.

Oferecemos desde um simples estúdio fantástico para 2 pessoas, apartamentos com 1 ou 2 quartos para 4, 5 ou 6 pessoas, às moradias de 3 quartos para quem quer ficar um bocadinho mais isolado.

**Contactos:**

telemóvel: +351 966447429, e-mail: joao.rodrigues@rentalsinalgarve.com

Endereço: R. de Fernão de Magalhães, lote 11-12, 8200-129 Albufeira, Portugal



**Pode ver as nossas propriedades no nosso site [www.rentalsinalgarve.com](http://www.rentalsinalgarve.com)**

e usufruir do desconto do Grupo Desportivo do Banco BPI, utilizando o código promocional GDBPI

[ turismo rural ]

## Turismo rural



### Almeirim

Casa de Besteiros

**Telefone:** 243 595 474 / 91 752 60 10

**Localização:** Quinta da Variorum, Estrada do Arneiro da Volta.

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



### Alvito – Beja

Horta da Vila

**Telefone:** 91 762 89 34

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

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



### Cabeceiras de Basto

Casa de Lamas

**Telefone:** 253 662 202 / 91 663 54 66

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

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



### Caldas da Felgueira – Nelas

Casas do Pátio

**Telefone:** 96 654 03 30 / 96 848 79 75

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

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



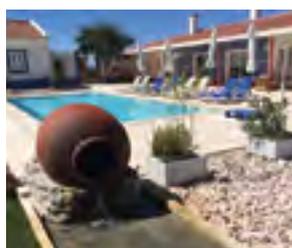
### Castelo de Vide

Casa Amarela

**Telefone:** 245 901 250

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

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



### Castro Verde – Piçarras

Monte da Ameixa Country House

**Telefone:** 286 010 016

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

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



### Esposende

Quinta da Seara

**Telefone:** 253 961 284 / 96 869 08 39

**Localização:** Esposende

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



### Figueira de Castelo Rodrigo

Hospedaria do Convento

**Telefone:** 271 311 819

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

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

[ turismo rural ]



### Folhada

Marco de Canaveses  
Casa da Quintã

**Telefone:** 255 423 873

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

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



### Ilha de São Miguel – Açores

Quinta da Mó

**Telefone:** 91 780 02 81

**Localização:** Ilha de São Miguel, Açores, Rua das Águas Quentes n.º 66, 9675-040 Furnas

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



### Ilha Terceira – Açores

Casa Senhora do Mar

**Telefone:** 91 784 09 57

**Localização:** Rua Gaspar Gonçalves Machado, n.º 7, Porto Martins – Ribeira Seca, 9700-623 – Ilha Terceira – a 10 minutos da Praia da Vitória, a 15 minutos do aeroporto e a poucos minutos do oceano.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão e oferta do alojamento de duas crianças até 6 anos de idade.



### Lousã

Quintal de Além do Ribeiro

**Telefone:** 239 996 480

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

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



### Medelo – Fafe

Casal da Batoca

**Telefone:** 91 663 54 66

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

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



### Mirandela

Quinta dos Avidagos

**Telefone:** 96 276 04 03 / 96 605 43 33

**Localização:** Carvalhal, Avidagos, coordenadas GPS: 41º23'16.4"N/ 7º16'37.5"W

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



### Oleiros

S. Torcato Moradal

**Telefone:** 272 654 008 / 96 443 74 01

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

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



### Peniche – Serra d'el Rei

Quinta do Juncal

**Telefone:** 262 003 100 / 92 501 70 74

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

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



### Peso da Régua

Casa Foz do Corgo

**Telefone:** 91 784 63 54

**Localização:** Juncal de Cima – Peso da Régua

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 15% sobre a tabela geral, excepto em épocas festivas, Natal e fim de ano. Não é acumulável com outras promoções.

[ turismo rural ]



### Ponte de Lima

Casa de Chandezil

**Telefone:** 91 839 16 48

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

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



### Santa Vitória – Alentejo

Agro-Turismo do Roxo

**Telefone:** 284 070 282 / 91 627 89 89

**Localização:** Herdade Corte Ripais, 7800-732 Santa Vitória

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



### Santiago do Cacém

Monte Xisto Hotel Rural\*\*\*\*

**Telefone:** 269 900 040 / 92 758 64 84

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

**Condições:** A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão na época baixa e de 7% na época alta, de 15 de Junho a 15 de Setembro. Os preços de balcão podem ser consultados no *site*, ou directamente com o hotel.



### Seia – Carragozela

Refúgio de Corisco

**Telefone:** 91 997 27 17

**Localização:** Rua do Corisco, n.º 6 Carragozela, 6270-031 Carragozela.  
Coordenadas: Latitude: 40°24'38.85"N Longitude: 7°45'48.78"W

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre a tabela em geral.



### Seia

Casa das Tílias

**Telefone:** 96 400 85 85

**Localização:** Vila de São Romão, junto a Seia, a principal porta de entrada no Parque Natural da Serra da Estrela.

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



### Seia – Quinta do Crestelo

Aparthotel na Serra da Estrela

**Telefone:** 96 857 89 21 / 238 320 050

**Localização:** na serra da Estrela, a cerca de 2 km da cidade de Seia, onde em tempo remoto terá sido um castro, encontramos a Quinta do Crestelo. A morada é Avenida dos Bombeiros Voluntários, 6270-909 Seia.

**Condições:** desconto de 10% sobre os valores de tabela, excepto épocas festivas (Natal, Fim de Ano, Carnaval e Páscoa).



### Seixo da Beira – Serra da Estrela

Casa do Forno da Aldeia

**Telefone:** 93 231 71 52

**Localização:** Aldeia de Pedras Ruivas, Seixo da Beira, concelho de Oliveira de Hospital. Apenas a 27 km de Viseu, 20 km de Seia, 2 km das termas de Caldas da Felgueira e 15 km das termas de Alcafache. Para além das acessibilidades rodoviárias (A25, IC12, IP3) existe acesso em comboio, na estação de caminho-de-ferro de Nelas, e ainda em autocarro, central de camionagem também em Nelas. Existe posto de táxi na aldeia.

**Condições:** desconto de 15% sobre o preço de balcão durante a semana e desconto de 10% ao fim-de-semana.



### Sertã – Ermida

Casa do Tio Tenente

**Telefone:** 274 685 106 / 91 628 45 13

**Localização:** próxima da serra de Picoto Rainho, a 5 min da praia fluvial O Malhadal

**Condições:** os associados do Grupo Desportivo dispõem do preço especial de 50 euros por *suíte*.

[ turismo rural ]



### Sintra

Quinta dos Junqueiros

**Telefone:** 21 928 02 56

**Localização:** a Quinta dos Junqueiros situa-se entre Cascais e Colares, na Azóia, muito próximo do cabo da Roca, em plena encosta da serra de Sintra.

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



### Vale de Amoreira – Manteigas

Casa Lagar da Alagoa

**Telefone:** 275 487 024 / 91 868 86 02

**Localização:** Parque natural da Serra da Estrela.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 15% sobre o preço de balcão durante a semana, desconto de 10% ao fim de semana. Descontos válidos apenas para reservas directas.



### Vale de Cambra – Rôge

Traços de Outrora

**Telefone:** 91 879 56 74 / 91 490 72 48

**Localização:** aldeia do Trebilhadouro 3730-704 Rôge – Vale de Cambra

**Condições:** a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 15% no alojamento.



### Vieira do Minho

Casa dos Martinhos

**Telefone:** 253 656 331

**Localização:** sair da A3 em Braga e seguir em direcção a Chaves; 27 km depois (Cerdeirinha), virar à direita em direcção à vila de Vieira do Minho, seguir as indicações para a aldeia turística de Agra e manter essa rota até percorrer cerca de 14 km.

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



### Vieira do Minho

Quinta de S. Simão

**Telefone:** 253 668 270 / 93 409 00 77

**Localização:** sair da A3 em Braga e seguir em direcção a Chaves; 27 km depois (Cerdeirinha), virar à direita em direcção à vila de Vieira do Minho e seguir as indicações da quinta, que se encontra logo a 1 km.

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



### Vila Ruiva – Cuba

Casa do Alto da Eira

**Telefone:** 284 412 619 / 96 557 99 18

**Localização:** situada em Albergaria dos Fusos, no concelho de Cuba, próximo da barragem do Alvito.

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



### Vilarinha, Bordeira

Monte da Vilarinha

**Telefone:** 285 973 218

**Localização:** siga pela A2 para o Algarve e tome a direcção de Lagos via A22. Saia para Aljezur/ /Sines, na rotunda de Bensafrim e siga pela N120 em direcção a Aljezur. No cruzamento com a N268 vire para Sagres/ /Vila do Bispo. Uma vez na Carrapateira, siga as indicações para a Vilarinha.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto: de 15% na época alta; 20% na época média e 25% na época baixa, sobre o preço de balcão.



### Vinhais – Rio de Fornos

Casa do Rebelhe

**Telefone:** 93 427 70 40

**Localização:** A Casa do Rebelhe situa-se na pacata aldeia de Rio de Fornos, a cerca de 3 km de Vinhais, a 30 km de Bragança e a 20 km da fronteira de Espanha via Moimenta.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre a tabela geral.

**DIRECÇÃO REGIONAL SUL**

Rua Almirante Barroso, 32-RC  
1000-013 Lisboa

**Tel.:**

21 723 42 89 /  
21 723 42 97 /  
92 578 47 18

**Ext.:**

8002048/8002049

**Fax:**

21 723 43 28

**Horário:**

9.00h-18.00h  
De segunda a sexta

**E-mail:**

sul@gdbpi.pt

grupodesportivo  
sul@bancobpi.pt

**Cod. CI – 1077**

**DIRECÇÃO REGIONAL NORTE**

Rua Pedro Hispano,  
201

4100-397 Porto  
Apartado 5414  
4023-001 Porto

**Tel.:**

22 607 43 00 /  
91 320 99 95

**Ext.:**

8008040

**Fax:**

22 205 22 10

**Horário:**

8.30h-12.00h  
e 13.00h-17.30h  
De segunda a sexta

**E-mail:**

norte@gdbpi.pt

grupodesportivo  
norte@bancobpi.pt

**Cod. CI – 2039**

**SITE**

[www.gdbpi.pt](http://www.gdbpi.pt)

(disponível na  
Intranet)

**E-mail:**

gestor@gdbpi.pt

**BAR**

Rua Pedro Hispano,  
201

13.00h-19.00h

**CURSOS DE FORMAÇÃO ARTÍSTICA**

Rua Almirante Barroso, 32-6.º  
(perto do Largo de D. Estefânia)

**SALA POLIVALENTE**

Rua Almirante Barroso, 32-RC  
09.00h-19.00h  
Rua Pedro Hispano,  
201

10.00h-19.00h

**Ensaio do Coro**

À quinta-feira  
a partir das 16.00h

**Ensaio do Orfeão**

às 18.00h

**ATLETISMO**

**Madalena Freire**  
tel.: 96 514 04 90  
ana.madalena.  
freire@bancobpi.pt

**Ana Fórneas**

tel.: 93 943 59 15  
ana.paula.forneas@  
bancobpi.pt

**António Sanches**

tel.: 93 406 41 39  
antonio.manuel.san-  
ches@bancobpi.pt

**Ana Pires**

tel.: 22 607 43 00  
norte@gdbpi.pt

**Duarte Cardoso**

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

**BASQUETEBOL**

**Carla Pinto**  
tel.: 21 318 12 31  
carla.alexandra.  
pinto@bancobpi.pt

**Francisco Barata**

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

**Fernando Barrias**

tel.: 22 607 32 49  
norte@gdbpi.pt

**Manuel Correia**

tel.: 22 607 21 94  
manuel.augusto.cor-  
reia@bancobpi.pt

**BIBLIOTECA**

**Carla Pinto**  
tel.: 21 318 12 31  
carla.alexandra.  
pinto@bancobpi.pt

**João Gouveia**

tel.: 22 607 43 00  
norte@gdbpi.pt

**BOWLING**

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

**Jorge Teixeira**

tel.: 91 823 20 57

**Duarte Cardoso**

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

**José Caldas**

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

**CAMINHADAS**

**Madalena Freire**  
tel.: 96 514 04 90  
maria.madalena.  
freire@bancobpi.pt

**Carlos Oliveira**

tel.: 21 322 67 56  
carlos.manuel.olivei-  
ra@gdbpi.pt

**José Almeida**

tel.: 22 607 32 47  
jose.reis.almeida@  
gmail.com

**CAMPISMO**

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

**CAMPOS DE FÉRIAS**

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

**CICLOTURISMO/BTT**

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

**Rui Sousa**

tel.: 21 310 44 83

**CORO/ORFEÃO**

**Carla Pinto**  
tel.: 21 318 12 31  
carla.alexandra.  
pinto@bancobpi.pt

**Fernando Barnabé**

tel.: 91 476 50 61  
fernandojose.barna-  
be@gmail.com

**Ensaio:** quinta-feira

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

**CURSOS DE FORMAÇÃO**

**Sandra Nascimento**  
sandra.reis.nasci-  
mento@bancobpi.  
pt

**Pilar Batoréu**

tel.: 91 710 94 71  
pilarbatorreu@  
gmail.com

**José Almeida**

tel.: 22 607 32 47  
jose.reis.almeida@  
gmail.com

**Víctor Camisào**

tel.: 22 607 43 00  
victor.camisao@  
gmail.com

**DANÇAS DE SALÃO**

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

**Sara Freitas**

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

**DEFESA PESSOAL**

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

**Victor Camisào**

tel.: 22 607 43 00  
victor.camisao@  
gmail.com

**EQUITAÇÃO**

**André Cardoso**  
tel.: 96 265 40 45  
andre.lobes.cardo-  
so@bancobpi.pt

**ESPECTÁCULOS**

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

**Pilar Batoréu**

tel.: 91 710 94 71  
pilarbatorreu@  
gmail.com

**MERGULHO**

**Pedro Ribeiro**  
tel.: 21 318 13 46  
pedro.miguel.ribei-  
ro@bancobpi.pt

**Carla Siopa**

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

**ESQUI E SNOWBOARD**

**Pedro Ferreira**  
tel.: 21 321 37 08  
pedro.nunes.ferrei-  
ra@bancobpi.pt

**EXPOSIÇÕES**

**Sandra Nascimento**  
sandra.reis.nasci-  
mento@bancobpi.pt

**Fernando Ferreira**

tel.: 22 607 43 00  
fsferreira1941@  
gmail.com

**FOTOGRAFIA**

**Pedro Ferreira**  
tel.: 21 321 37 08  
pedro.nunes.ferrei-  
ra@bancobpi.pt

**FUTEBOL**

**Paulo Quaresma**  
tel.: 93 425 34 87  
paulo.alexandre.  
quaresma@bancob-  
pi.pt

**Duarte Cardoso**

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

**Fernando Barrias**

tel.: 22 607 32 49  
norte@gdbpi.pt

**Jorge Sousa**

tel.: 22 607 43 00  
jorgefsousa@live.  
com.pt

**GOLFE**

**André Cardoso**  
tel.: 91 750 96 39  
andre.lobes.cardo-  
so@bancobpi.pt

**JOGOS DE SALÃO**

**Pedro Ribeiro**  
tel.: 21 318 13 46  
pedro.miguel.ribei-  
ro@bancobpi.pt

**Fernando Ferreira**

tel.: 22 607 43 00  
fsferreira1941@  
gmail.com

**Jorge Sousa**

tel.: 22 607 43 00  
jorgefsousa@live.  
com.pt

**KARTING**

**Paulo Quaresma**  
tel.: 93 425 34 87  
paulo.alexandre.  
quaresma@bancob-  
pi.pt

**Paulo Santos**

tel.: 21 723 44 79  
paulo.lourenco.san-  
tos@bancobpi.pt

**José Caldas**

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

**MERGULHO**

**Pedro Ribeiro**  
tel.: 21 318 13 46  
pedro.miguel.ribei-  
ro@bancobpi.pt

**Carla Siopa**

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

**MOTOTURISMO**

**Paulo Quaresma**  
tel.: 93 425 34 87  
paulo.alexandre.  
quaresma@bancob-  
pi.pt

**Nuno Barradas**

tel.: 217 206 356  
nuno.humberto.bar-  
radas@bancobpi.pt

**NATAÇÃO**

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

**PADEL E SQUASH**

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

**José Fernandes**

tel.: 91 498 76 70

**PÁRA-QUEDISMO/ PARAPENTE**

**Pedro Ferreira**  
tel.: 21 321 37 08  
pedro.nunes.ferrei-  
ra@bancobpi.pt

**PARCERIAS**

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

**João Sampaio**  
tel.: 22 607 43 00  
joaoecsampaio@  
gmail.com

**Ana Pires**

tel.: 22 607 43 00  
norte@gdbpi.pt

**PEDI-PAPER**

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

**PESCA**

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

**David Franco**

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

**Silva Duarte**

tel.: 21 316 58 00  
jose.antonio.duar-  
te@bancobpi.pt

**José Caldas**

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

**TÉNIS DE MESA**

**Madalena Freire**  
tel.: 96 514 04 90  
maria.madalena.  
freire@bancobpi.pt

**Carlos Galvão**

tel.: 91 674 53 73

**Francisco Ribeiro**

tel.: 22 607 43 00  
fribeiroc@gmail.  
com

**Fernando Ferreira**

tel.: 22 607 43 00  
fsferreira1941@  
gmail.com

**RAFTING E CANOAGEM**

**Pedro Ferreira**  
tel.: 21 321 37 08  
pedro.nunes.ferrei-  
ra@bancobpi.pt

**Miriam Santos**  
tel.: 21 272 01 12  
miriam.freitas.san-  
tos@bancobpi.pt

**José Caldas**

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

**RALLY-PAPER**

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

**João Lopes**

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

**Rui Simplicio**

tel.: 93 502 07 91  
ruiissimplicio@  
sapo.pt

**Víctor Camisào**

tel.: 22 607 43 00  
victor.camisao@  
gmail.com

**José Caldas**

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

**Francisco Ribeiro**

tel.: 22 607 43 00  
fribeiroc@gmail.  
com

**REMO**

**Pedro Ribeiro**  
tel.: 21 318 13 46  
pedro.miguel.ribei-  
ro@bancobpi.pt

**SURF**

**Pedro Ferreira**  
tel.: 21 321 37 08  
pedro.nunes.ferrei-  
ra@bancobpi.pt

**Ricardo Vicente**

tel.: 21 321 37 69  
ricardo.nuno.vicen-  
te@bancobpi.pt

**TÉNIS**



OSVALDO SILVA

[DIRECTOR]

[a fechar]

## O Grupo Desportivo, o tempo, os Sócios e a informação.

Estamos em 2023 e vamos a caminho de 2024, o que, sendo uma daquelas verdades de *monsieur de La Palisse*, não deixa de ser interessante e preocupante talvez porque significa que o tempo flui com rapidez, para alguns demasiada, para outros não tanta quanto devia e provavelmente a maioria ainda não valoriza.

> Nós, no Grupo Desportivo, valorizamos muito o tempo porque a nossa relação com os sócios está-lhe muito ligada. É tempo de apresentar uma nova iniciativa, um calendário de uma actividade, um programa de viagens, uns apartamentos para férias, o relatório e contas, o observatório do que foi feito, fazer chegar o *Associativo* a sua casa e um pequeno mundo de outras coisas com que se constrói a nossa relação.

Mas esta conversa toda sobre o tempo, que temos, que gastamos, que passa por nós, é tão-somente a introdução para apresentar esta edição n.º 74 do *Associativo* que vai estar em sua casa nos primeiros dias de Fevereiro (sempre dependente da prestação do distribuidor) e, pasme-se!, ainda anteontem foi Natal, ontem vibrámos com o Fim do Ano, com os que nos acompanharam – e com os que não nos acompanharam porque não e com quem estamos agora a partilhar a informação... e já estamos em Fevereiro. É o tempo, qualquer que seja a interpretação que lhe dê.

Esta edição do *Associativo* que lhe estamos a enviar vai carregadinha de informação que pode ser usada ao longo do ano, e outra que só poderá utilizar durante este trimestre que vai de Fevereiro até ao final de Abril. Mas isso que não significa que não haja outra informação, que só apareceu depois do fecho desta revista e não

pôde fazer parte dela, mas que de certeza já está disponível no nosso *site* que não deve deixar de visitar com regularidade em [www.gdbpi.pt](http://www.gdbpi.pt)

Mas se já tem muito tempo – a propósito, parabéns! – e acha que não tem pachorra para andar a vasculhar o *site* do Grupo Desportivo, então peça ao seu neto(a) e vai ver que ele(a) vai ficar contente por fazer esse trabalho para o avô(ó).

Em destaque nesta edição, vai-me permitir que: lhe recomende a leitura de «À conversa com Nuno Sacadura»; partilhemos consigo a passagem de ano na palavra vibrante da Clara Marques; lhe lembre o próximo *rally-paper* a realizar na zona da Ericeira; se tiver interesse pelas questões da enologia, pode e deve consultar a nossa página «Vinhos medalhados, segredos bem guardados»; e especialmente para si, que reside no distrito de Bragança, aceite o convite do Grupo Desportivo para uma visita ao Porto com guia e almoço incluídos, e se ainda tiver tempo (é sempre o tempo) pode ler várias dezenas de textos sobre os mais variados temas. Quero ainda referir o nosso programa de viagens que seleccionámos para 2023.

Em breve esta conversa vai ser passado, porque o tempo passa depressa, outro *Associativo* surgirá, outros temas tomarão o lugar destes, mas entre uma e outra pode seguir-nos no nosso *site*, através da newsletter

mensal ou se quiser venha tomar um café connosco. Sabe onde estamos ou procure-nos em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=50>

Mantenha-se ligado ao Grupo Desportivo, não diga que não tem tempo. Nos anos 70 o Mário Viegas e mais recentemente o Vítor de Sousa, diziam de forma magistral, uma poesia sarcástica intitulada *Não tenho tempo, filho* – que tendia a desmistificar a falta de tempo. O tempo pode ser gerido, deve ser gerido. Os Sócios são o Grupo Desportivo, sem eles não há conteúdo. Deve cuidar do que é seu. Siga-nos, participe na vida do Grupo, assista às assembleias, intervenha.

Espero que não leve a mal esta nossa conversa. Queremos muito que seja sócio do Grupo, e já agora até aproveito para lhe lembrar que temos em marcha uma campanha de angariação de novos sócios. Se nos propuser um novo sócio, colaborador do Banco BPI, o Grupo Desportivo oferece-lhe a si e também ao novo sócio 30% de desconto numa qualquer actividade em que participem, excepto «Viagens». Atreva-se.

Embora já estejamos um pouco adiantados no tempo (sempre o tempo), aproveito esta oportunidade para lhe desejar a si e aos seus um excelente Ano Novo, com muita saúde e algum dinheirinho para gastos, que também dá jeito.

Aceite o meu abraço de amizade. <



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

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

Entregas gratuitas na região de Lisboa.

Faça o seu pedido por telefone, fax, email, ou através do nosso site [www.farmacaiinternacional.pt](http://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](http://www.gdbpi.pt)



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

T 213 241 360  
F 213 241 369

[farminternacional@yahoo.com](mailto: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](http://www.farmacaiinternacional.pt)

# Adira ao Cartão **Solred** Frota e beneficie de ainda mais vantagens



- Crédito médio de 30 dias, sem qualquer custo
- Acesso à maior rede Ibérica - cerca de 4.000 Estações de Serviço, contando com mais de **500 em Portugal**
- Cartão isento de anuidade

## Portugal Continental:

- Desconto de **15 cênt./litro**, nos combustíveis aditivados Repsol **Neotech**
- Desconto de **13 cênt./litro**, nos combustíveis **simples** Repsol
- Desconto de **10 cênt./litro**, nos produtos **Autogás** e **AdBlue** Repsol (em bomba)

## Madeira:

- Desconto de **9 cênt./litro**, nos combustíveis aditivados Repsol **Neotech**
- Desconto de **7 cênt./litro**, nos combustíveis **simples** Repsol

## Açores:

- Desconto de **7 cênt./litro**, nos combustíveis **simples** Repsol

## Espanha:

- Desconto de **1,2 cênt./litro**, nos combustíveis Repsol



Produtos de qualidade – aditivos incorporados que garantem melhor *performance* das viaturas



Crédito na lavagem e em aquisição de lubrificantes em qualquer Estação de Serviço Repsol aderente



Acesso 24 horas por dia, ao terminal exterior nas Estações de Serviço Repsol



Pagamento de portagens (comissão de 3% + IVA), com possibilidade de associação à Via Verde.



Linha de atendimento 24 horas, no caso de roubo ou extravio de cartão ligue 213 119 107



Agora até  
**15**  
cênt./l

Estas condições não são acumuláveis com eventuais promoções nas Estações de Serviço. Nas transações prevalecerá o desconto maior pois aplicaremos a regra "the best off".

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



Vantagens  
de ser sócio.



GRUPO DESPORTIVO

Grupo CaixaBank