

associativo

REVISTA DO GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI



GRUPO DESPORTIVO

Grupo  CaixaBank



[n.º 78 | Fevereiro
Abril
2024 | Trimestral | Distribuição
Gratuita | www.gdbpi.pt]

p. 24

Rally-Paper 2024



p. 15

Composição
da Direcção Nacional

p. 42

Calendário de Provas
de Atletismo para 2024

p. 46

Open da Flor
de Laranjeira

p. 58

Convívio de Reformados na rota
das ilhas de Malta e Gozo

VENDA, COMPRE, ARRENDE
TEM DÚVIDAS E QUESTÕES...
CONTACTE-ME!



CADA CLIENTE É ÚNICO E UM IMÓVEL PODE SER UM LAR,
MAS TAMBÉM UM INVESTIMENTO.

CONTE COMIGO PARA O/A APOIAR E
GANHE ATÉ **“3500€”**

**ANABELA
CHAVES**

Consultora Imobiliária

922 270 550

anabela.chaves@remax.pt



BPI

GRUPO DESPORTIVO

Grupo  CaixaBank

**RE/MAX
PAREDE**



Grupo
Maxidomus
Cascais - Algarve - Costa de Prata

Maxidomus - Soc. Mult. de Lda. AM 1718 | Cada agência é de propriedade e gestão independente



[editorial]

O Grupo Desportivo e as eleições

E isto é um retrato breve do abreviado Grupo Desportivo, que na verdade se chama, para quem talvez ainda não saiba, Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI, de seu nome completo desde o ano 2000, mas herdeiro de outros desde há cerca de 70 anos.

**OSVALDO SILVA**

[DIRECTOR]

> Desde a sua constituição que o Grupo Desportivo, de quatro em quatro anos, tem celebrado um processo eleitoral definido pelos estatutos e pelas sucessivas Direcções eleitas e se tem apresentado sempre com o mesmo objectivo, uma linha de actuação focada no Sócio, o que decorre de lema com que tem concorrido: «Sempre mais e melhor Grupo Desportivo».

Parece que entre a intenção das sucessivas Direcções e a aceitação dos sócios tem havido uma grande proximidade e cumplicidade, o que poderá significar que este mandato apesar do escasso número de votos – não muito diferente do de eleições anteriores – ratifica e dá força à orientação que temos vindo a perseguir.

Como é óbvio, outras conclusões poderão ser retiradas, mas isso em nada diminui a bondade daquela que perfilhamos. Nesta eleição, uma vez mais não houve concorrência, não porque não tivéssemos informado todos os sócios a tempo e horas, de molde a permitir-lhes, no tempo determinado pelos Estatutos, a apresentação de outras candidaturas, não que não nos tivéssemos interessado pela divulgação com o apelo ao voto, mas porque o eleitorado preferiu, e bem, acreditar em nós, na orientação da nossa lista.

Na cerimónia da tomada de posse foi possível, ainda que de forma breve, deixar claro que não vai haver outra forma que não seja a que temos vindo a seguir, focada nos sócios, a ouvir os sócios e a trabalhar para os

sócios. É isto que os sócios podem esperar de nós.

Temos agora uma nova Direcção com alguns elementos novos, cujo impacto deverá ser importante e uma maioria que se mantém da Direcção anterior. Também reduzimos o número de elementos que compõem as Direcções Regionais e esperamos que as novas entradas e esta redução melhorem a nossa agilidade e decisão.

Temos sempre procurado que a nossa informação – que disponibilizamos no *Associativo*, na nossa página e na *newsletter* – seja de boa qualidade, organizada e atempada: os sócios merecem esse carinho. Afinal, são os sócios a massa crítica do Grupo Desportivo, que sem eles não teria significado.

E é por isso que oferecemos um leque alargado de soluções para que os sócios possam escolher a melhor forma de participar na vida do Grupo Desportivo.

E é por isso que procuramos chegar a todos os colaboradores do Banco BPI lembrando-lhes as vantagens de serem sócios face a uma quota mensal sem significado nas finanças pessoais.

E é por isso que estabelecemos algumas parcerias estratégicas, como sejam a Repsol, a Remax, os Apartamentos para férias no Algarve, que disponibilizamos a muito baixo custo em relação ao valor de mercado.

E é por isso que temos cerca de 900 parcerias que podem – devem! – ser

usadas pelos sócios, aproveitando as melhores condições que oferecem.

E é por isso que organizamos todos os anos um programa de viagens que permite aos nossos sócios viajar e conhecer mundo, de forma tranquila e apoiada.

E é por isso que oferecemos um conjunto de Campos de Férias para os filhos dos nossos sócios, a preços sem concorrência.

E é por isso que organizamos anualmente dezenas de actividades desportivas, culturais e recreativas, que contribuem para o bem-estar dos sócios e das suas famílias.

Estimado sócio, se teve a paciência de ler este texto, acredite em que tudo o que aqui escrevi é feito a pensar em si. Se não costuma participar nas actividades do Grupo talvez devesse começar a fazê-lo. De vez em quando programe uma iniciativa com o Grupo. Leve os filhos, se não for o caso leve os netos, ou leve os seus pais, ou leve uns amigos. Quebre a sua rotina, vai ver que não dói e pode ser uma agradável surpresa.

Esta edição do *Associativo* vai estar em sua casa mais ou menos a meio de Fevereiro, dependendo da prestação do operador do correio e contém informação para os próximos 3 meses. Escolha e apareça.

Entretanto aproveite para lhe desejar um Excelente Ano de 2024.

Participe na vida do Grupo Desportivo.

E por favor aceite o meu abraço de amizade.

ÍNDICE

EDITORIAL 03

CALENDÁRIO 05

VIDA ASSOCIATIVA 06

- 06 À conversa com... Alberto Pitôrra
- 11 Assembleia Geral Ordinária – Convocatória
- 12 Revista-Paper
- 13 A Festa de Natal
- 13 Circo de Natal no Porto
- 14 Aprovação do Plano de Actividade e Orçamento para 2024
- 14 Resultados da Assembleia Geral Eleitoral Ordinária
- 15 A cerimónia da tomada de posse
- 15 Composição da Direcção Nacional
- 16 Via Mariana – crónica da 2.ª etapa
- 17 Via Mariana – Crónica da 3.ª etapa
- 18 Via Mariana – crónica da 4.ª etapa
- 19 Viagem ao Natal de Vigo
- 20 Visita à DST
- 21 S. Martinho no Caramulo
- 22 Réveillon de 2023, em Tomar
- 23 O Algarve e o réveillon
- 23 Jantar de Natal no rio Douro
- 24 Rally-Paper 2024
- 25 Parceria com o Lemonfit Estefânia
- 26 Vinhos de garrafeira para celebrar de toda a maneira.

CULTURA 29

- 29 Detox – A cura através das maçãs
- 31 Gastronómicas – Sim, são manias.
- 33 Oficina-*atelier* do Canhoto e Olaria – as crónicas
- 34 Crónica da visita ao Museu de Macau
- 34 Palácio do Porto Côvo da Bandeira
- 35 Constância e Tomar
- 36 Alter do Chão, Avis e Monforte
- 37 Ecopista da Linha do Tâmega – Percurso de Celorico de Basto
- 37 Velas de cera de Soja
- 38 Uma peça à escolha
- 39 Workshop Amigurumi

- 39 Assim acaba mais um ano, repleto de actuações
- 40 Scrap Is Back
- 41 Em Cartaz

DESPORTO 42

- 42 Calendário de Provas de Atletismo para 2024
- 42 Meia-Maratona dos Descobrimentos
- 43 A minha maratona do Porto
- 43 29.ª Edição da São Silvestre Cidade do Porto 2023
- 44 O basquetebol no campeonato do Inatel
- 44 Arranque a todo o gás!
- 45 *Bowling* em Ovar
- 45 Maratona de jogos de salão
- 46 Open da Flor de Laranjeira
- 47 1.º Torneio de Padel no Norte
- 47 Corporate Padel League A Bola
- 48 Pesca Desportiva – Mais um ano a pescar
- 49 Rui Prata, Campeão Nacional de Alto-Mar
- 50 II Torneio Interno de Ténis de Mesa – a crónica
- 50 X Torneio TM RL Challenge da FPTM

FÉRIAS E VIAGENS 51

- 51 Calendário de Viagens para 2024
- 52 Marrocos
- 55 Barcelona
- 58 Convívio de Reformados na rota das ilhas de Malta e Gozo
- 61 Baviera e Áustria
- 65 Encontro de Reformados no Império Austro-Húngaro (Budapeste e Viena)
- 68 Valência
- 70 Vietname – O Despertar dos Sentidos
- 73 Viagens *City Breaks*
- 77 Apartamentos
- 78 Turismo rural

A FECHAR 82

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
- > NOVENBRO
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 Gonçalves, António Rosa, António Vale (fotografia), Carlos Canito, Carlos Galvão, Célia Soares, Comissão Eleitoral, Direcção Nacional, Duarte Cardoso, Fátima Pereira, Fernando Esteves, Francisca Fleming, Francisco Barata, Francisco Sarraqueiro, Gonçalo Caldas, Isabel Ferraz, João Sampaio, Jorge Couto, José Caldas, José Duarte, José Silva, Luís Remédio, Lurdes Teixeira, Manuel Correia, Maria Balbina, Maria do Carmo, Maria João, Maria Moreira, Osvaldo Silva, Paulo Pereira, Pedro Ferreira, Pilar Batoréu, Raul Montes, Rui Duque, Rui Simplicio, Sandra Nascimento, Vítor Jesus

Imagem da Capa: Rally-Paper 2024

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: 9 500 exemplares

Depósito Legal: 213139/04

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

Redacção

Rua Almirante Barroso, 32-RC
1000-013 Lisboa

Telefone: 21 723 42 70

Fax: 21 723 43 28

E-mail: sul@gdbpi.pt

Site: www.gdbpi.pt



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

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



Se quer vender, arrendar ou comprar um imóvel em qualquer lugar do País, consulte a

Anabela Chaves, 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=7615>



Se quer vacinar-se contra a gripe e a covid-19, então

agende na Farmácia Internacional e aproveite as vantagens que a parceria com o Grupo Desportivo lhe oferece. Saiba mais no verso da contracapa desta revista ou em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&detalheid=7587>



Vinhos medalhados. Segredos bem guardados – consulte

a nossa proposta para este trimestre de Fevereiro a Abril, nas páginas de 26 a 28 ou vá a <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=7709>

Vá ao teatro com a sua família. Aproveite

as sugestões e as vantagens que o Grupo Desportivo lhe oferece. Consulte a página 41 desta revista.

Fevereiro

> **08** – Último dia para se inscrever para os XIV Jogos de Salão

10 – Scrap is Back

15 – XIV Jogos de Salão

17 – Via Mariana 10.ª etapa Cotobade / Campo Lameiro

19 – Último dia para se inscrever para a visita guiada ao Palácio do Porto Côvo da Bandeira

19 – Último dia para se inscrever para o *workshop* Velas

24 – Palácio do Porto Côvo da Bandeira – visita guiada

24 – Velas – *workshop*

24 – Lisboa-Fátima, pelo caminho do mar – 4.ª etapa

> Março

02 – Via Mariana 11.ª etapa Campo Lameiro / Cuntis

09 – Lisboa-Fátima, pelo caminho do mar – 5.ª etapa

16 – Via Mariana 12.ª etapa Cuntis / Padrón

16 – Último dia para se inscrever para a 20.ª Corrida do Dia do Pai

17 – 20.ª Corrida do Dia do Pai

23 – Via Mariana 13.ª etapa Padrón / Santiago de Compostela

23 – Lisboa-Fátima, pelo caminho do mar – 6.ª etapa

24 – Via Mariana 14.ª etapa Santiago de Compostela / Negreira

29 – Último dia para se inscrever para o *workshop* Uma Peça à Escolha

31 – Último dia para se inscrever para a viagem a Marrocos

> Abril

01 – Apartamentos do Grupo Desportivo disponíveis até 31 de Outubro

06 – Via Mariana 15.ª etapa Negreira / Zás

06 – Uma peça à escolha – *workshop*

07 – Via Mariana 16.ª etapa Zás / Vimianzo

08 – Último dia para se inscrever para a visita guiada a Alter do Chão, Avis e Monforte

10 – Último dia para se inscrever para a Maratona de Jogos de Salão

12 – Maratona de Jogos de Salão

13 – Lisboa-Fátima, pelo caminho do mar – 7.ª etapa

19 – Assembleia Geral Ordinária para discutir e deliberar sobre o R&C de 2023

20 e 21 – Alter do Chão, Avis e Monforte – visita guiada

20 – Via Mariana 17.ª Etapa Vimianzo / Muxia

21 – Via Mariana 18.ª Etapa Muxia / Finisterra

30 – Último dia para se inscrever para a viagem Encontro de Reformados no Império Austro-Húngaro

30 – Último dia para se inscrever para a viagem a Valência

30 – Último dia para se inscrever para a viagem ao Vietname

> Maio

01 – Último dia para se inscrever para a viagem a Barcelona

05 – Meia-Maratona de Matosinhos – Mar de Desporto

09 – Último dia para se inscrever para o Open da Flor de Laranjeira

10 a 16 – Viagem a Marrocos

11 e 12 – Open da Flor de Laranjeira

11 – XXVII Campeonato Interbancário de Tiro aos Pratos

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

[entrevista]

À conversa com... Alberto Pitôrra



Por Rui Duque

Actualmente é o responsável pela vertente mais operacional da Contabilidade na Direcção de Contabilidade e Planeamento (DCP), com uma maior ligação à rede e aos BackOffices das Direcções Centrais, no acompanhamento e no controlo contabilístico das operações.

> Sendo o seu nome Alberto José Pitôrra, é por Pitôrra da Contabilidade que é conhecido, dentro do BPI.

Ao olharmos para o Pitôrra não é fácil imaginar que a sua vida profissional já começou em 1990; na altura, no Banco Espírito Santo, tendo, 4 anos depois, integrado os quadros do Banco de Fomento Exterior.

Com a aquisição do Grupo BFE pelo Grupo BPI em 1996, fez parte da equipa de trabalho que esteve no projecto de integração das Salas de Mercado de BFB / BFE / BBI, e em sequência nas fusões entre estas entidades, que ocorreram em 1998. Ainda nesse mesmo ano participou também na integração do Banco Universo no actual Banco BPI.

Actualmente é o responsável pela vertente mais operacional da Contabilidade na Direcção de Contabilidade e Planeamento (DCP), com uma maior ligação à rede e aos BackOffices das Direcções Centrais, no acompanhamento e no controlo contabilístico das operações.

Tendo começado a patinar aos 6 anos no clube da terra, o Grupo Desportivo de Sesimbra, logo aí se percebeu que tinha jeito para a coisa. Daí até estar a praticar a modalidade de hóquei em patins a nível federado foi um pulinho. Representou Portugal na selecção nacional de juniores, e como sénior representou durante 10 anos vários clubes na primeira divisão desta modalidade que tanto apaixona os portugueses, participando igualmente em competições europeias de clubes e em vários torneios internacionais.

A sua longa ligação à modalidade levou-o a aceitar um convite do actual presidente da Federação de Patinagem de Portugal (FPP), e desde há 4 anos a esta parte integra a Direcção da Federação como vice-presidente responsável pelo pelouro financeiro, integrando também a comissão executiva da FPP.





Preza muito os convívios e as tertúlias organizados pelos diferentes grupos de amigos e vizinhos, grupos que tenta dinamizar e preservar intensamente.

E confidenciou-nos ainda que, sempre que o sol aparece, aceita o convite que ele lhe faz; e dessa forma usufrui de uma das maiores paixões que tem, que é a de poder descer à praia e dar uns bons mergulhos num local que o viu crescer.

GD: De que gosta muito?

AP: De ir dormir de consciência tranquila, de modo a não ter nada que me possa perturbar o sono.

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

AP: Injustiças, e alguns comportamentos que fogem do padrão que considero aceitável.

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

AP: Vejo-o inequivocamente como um passo a menos; gosto imenso de viver, e trocaria muitas das coisas que a idade nos traz por uns bons anos menos de calendário.

GD: Como é uma vida familiar passada em casa com 4 mulheres 😊?

AP: Simplesmente fantástica! Tento ser sempre consensual nas divergências, embora, como o refere a música dos Quatro e Meia, por vezes é difícil «a ciência de entender como pensa uma mulher...» 😊

GD: As suas 3 filhas cresceram numa época em que o desporto feminino tem vindo a ganhar relevância no nosso País. Nenhuma delas se interessou pela modalidade do hóquei em patins?

AP: Na realidade, as minhas filhas, que têm actualmente 23, 25 e 28

anos, não tiveram oportunidade de vivenciar de perto esta modalidade, pois quando nasceram eu já não a praticava – talvez este possa ter sido o factor principal que as levou a praticar outras actividades.

GD: Quem é o seu ídolo?

AP: Não tenho ídolos, por assim dizer: admiro algumas personalidades pelos seus comportamentos, pelo seu modo de estar na vida, e pelas decisões que tomaram.

GD: A sorte somos nós que a fazemos?

AP: Também.

GD: Viveu todas as fusões de uma forma muito próxima. Alguma vez teve intervenção em projectos relacionados com Luanda e Maputo?

AP: Sim, muitos mesmo, quer nas antigas sucursais do Banco de Fomento Exterior nestas duas cidades, quer depois no BFA após a sucursal de Luanda se ter transformado em banco. Poderei dizer que no período entre 1998 e 2013, fiz a Angola e Moçambique mais de 20 viagens, de que guardo excelentes recordações, quer dos trabalhos realizados, quer dos colegas e consultores com quem trabalhei nos diferentes projectos.



GD: O que é que gostava que durasse sempre?

AP: A felicidade.

GD: E o que é um dia perfeito?

AP: Um dia que termine com a sensação de que este dia foi um dos melhores já vividos.

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?

AP: Sem dúvida antes de dormir.

GD: Qual era a figura pública que gostava de convidar para jantar?

AP: Muito difícil esta pergunta... talvez o César Mourão, pelo seu humor fácil e espontâneo, e pela boa-disposição permanente que transmite, seria sem sombra de dúvida um jantar divertido.

GD: Dos vários clubes que representou, algum o marcou de forma mais significativa?

AP: Sem dúvida o Grupo Desportivo de Sesimbra, onde passei muitas horas da minha infância e juventude, onde aprendi muita coisa que a escola não ensina, valências estas que reconheço me moldaram em parte como ser humano, e que mais tarde percebi que me foram muito úteis em algumas situações de vida.

Não posso ainda deixar de referir que foi aqui que fiz muitas das amizades que ficaram para a vida.

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

AP: Viver todos os dias o melhor que conseguirmos, tentando sempre ajustar as velas, quando não podemos mudar o vento.

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

AP: Sim, mesmo muitas vezes, reconheço que não é difícil isso acontecer.

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?

AP: Viver a experiência de passar o período do Carnaval no Rio de Janeiro.

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

AP: Não consigo identificar um que se destaque claramente dos muitos conselhos que me foram transmitidos.

GD: Dos vários jogos internacionais que teve oportunidade de fazer, há algum que recorde com mais emoção?

AP: Sim, não pela componente desportiva em si, mas por toda a envolvente que aconteceu nos diferentes jogos. Aconteceu num torneio internacional de Luanda em 1986 (quando ainda havia guerra civil em Angola), também porque tinha apenas 20 anos e a realidade de África – e particular-

mente de Angola (que não conhecia) – era em todos os aspectos muito diferente do que estava habituado na Europa. Em resumo, foi viver uma realidade completamente nova com muitas coisas que eu pensaria não existirem, e que me marcaram bastante na altura.

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

AP: Gostaria de poder contribuir decisivamente para que os factores de sustentabilidade económica e climática não se tornassem em problemas de grande dimensão para estas novas gerações.

GD: Considera-se uma pessoa metódica e organizada?

AP: A profissão que escolhi obrigava-me de alguma forma a ter sempre presente essas duas necessidades, e que de modo natural passam depois para o outro lado da vida.

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



AP: Tenho bem mais presente o primeiro dia de trabalho no ex-BES, onde iniciei a vida profissional; o primeiro dia de trabalho no BPI (que até foi no Ex-BFE) foi apenas uma sequência natural.

GD: Nos últimos anos a arbitragem tem sido muito criticada, também na modalidade do hóquei em patins. Será que algum dia os dirigentes vão ter sossego na altura das grandes decisões?

AP: Gostaria imenso de poder responder que sim, mas penso sinceramente que dificilmente irá acontecer. A função de ajuizar é por si só extremamente difícil de desempenhar, agravado pelo facto de o hóquei ser uma modalidade com algumas regras complexas de analisar e decidir – e muitas vezes em poucos segundos –; também a dinâmica e a velocidade com que é jogado não ajuda.

Todas estas situações fazem que a arbitragem, em minha opinião, seja apenas para gente com coragem e espírito de missão, o que é sempre de louvar e de ter em linha de conta quando se critica quando nos sentimos prejudicados.

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

AP: Perguntaria se existe um outro tipo de vida, para além da morte física.

GD: Tem a camisola de algum jogador que admire particularmente?

AP: Não, no entanto obtive uma réplica original da camisola do Ângelo Girão (Sporting) quando representou a Selecção Nacional no Campeonato do Mundo de 2019 ganho por Portugal, com o objectivo de a oferecer à minha filha Maria, que é sportinguista ferrenha, e que muitas vezes assiste aos jogos em Alvalade.



GD: Porque é que o hóquei em patins não consegue entrar nos Jogos Olímpicos? O que é que correu mal em 1992?

AP: Penso que a razão principal será o facto de o hóquei em patins ser uma modalidade praticada apenas por um reduzido número de países, e onde não constam as grandes potências mundiais.

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

AP: Ambiciono estar a viver uma reforma tranquila, e a usufruir na plenitude dos prazeres que essa fase da vida nos pode proporcionar.

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

AP: Quase sempre me levanto cedo, incluindo fins-de-semana – penso que posso considerar como resposta: «salta da cama».

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

AP: O facto de dormir habitualmente bem, embora pouco para o número de horas que é recomendado, também me permite que acorde por norma bem-disposto.

GD: O que é que a idade nos oferece?

AP: Resolver ou desconstruir as situações difíceis de um modo mais rápido e eficaz, gerir melhor as expectativas, e poder olhar a vida de ângulos distintos.

GD: E o que é que ela nos tira?

AP: Tira-nos principalmente disponibilidade física e por vezes mental para obter certas performances que já tivemos.

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

AP: Ter conseguido que as minhas filhas concluíssem a sua formação académica em entidades de ensino reconhecidas.

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

AP: Depende da necessidade da utilização do ângulo de visão, mas muito mais vezes para a floresta.

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

AP: Acredito em que a capacidade de mudar tem muito maior influência na vida de cada um, mas já vivi situações concretas que me levam a acreditar em que o destino possa também andar por aí...

GD: Tem saudades de quê?

AP: Da infância fantástica que vivi, e de quando as minhas filhas eram crianças, tempo que passou demasiadamente rápido.

GD: O que queria ser quando era menino?

AP: Não me recordo de nada muito forte, talvez um desportista reconhecido internacionalmente.

GD: O que quer ser quando for velhoinho?

AP: Quero ser sempre útil para a família, e se possível também para a sociedade.

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

AP: Porque normalmente consigo ajustar a minha agenda para fazer o que perspetivei para determinado período, penso que com mais 2 horas diárias o resultado não seria substancialmente diferente.

GD: E hoje, quem queria ser?

AP: A mesma pessoa, embora com a afinação de algumas características de comportamento, e ajustes em algumas decisões tomadas, cujos diagnósticos foram feitos tardiamente.

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

AP: Curiosamente, não, com a excepção de ter de atingir a maioridade para poder obter a carta de condução.

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

AP: Felizmente existem muitas coisas que ainda não sabemos, mes-

mo que já tenhamos vivido bastante. A realidade demonstra-nos que aprendemos sempre algo mais a cada dia.

GD: Quando se reformou do hóquei, abraçou o ténis. Quando se reformar do ténis qual é o desporto que vai praticar?

AP: Vou tentar praticar até ter condições físicas que o permitam, depois talvez me dedique com uma maior regularidade aos jogos de tabuleiro e de cartas, actividades que me dão algum prazer desfrutar em família ou com amigos.



GD: Quem é o seu maior fã?

AP: Enquanto desportista sénior, presumo que alguns dos miúdos que jogavam nas camadas jovens do Clube me pudessem ver como um exemplo interessante a seguir. Actualmente não sei, mas apostaria com elevado grau de certeza nas minhas 3 filhas.

GD: Fale-me de alguns pequenos prazeres.

AP: Umas tapas e um bom vinho no final de um dia de praia, ou mesmo, na habitual rotina diária, o banho matinal, seguido do pequeno-almoço.

GD: Qual foi o pavilhão com o ambiente mais hostil que encontrou?

AP: No meu tempo de jogador, talvez Valongo e Carvalhos fossem diferentes nesse aspecto.

GD: Considera que é uma pessoa feliz?

AP: Sim, sem dúvida.

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

AP: Que Portugal como país pudesse ter um modelo social e organizacional aproximado ao dos países nórdicos, em que a carga fiscal pudesse estar ajustada em função da qualidade dos serviços públicos que nos são disponibilizados.

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

AP: Conseguimos sempre levar algo mais do que quando começámos. No entanto, as suas dimensão e importância estarão sempre relacionadas com as expectativas que tínhamos à partida.

GD: Quando recebeu o convite para vice-presidente da Federação de Patinagem de Portugal, teve de ponderar bastante ou foi uma decisão fácil?

AP: Por um lado, fácil, porque sempre quis retribuir de alguma forma tudo aquilo que o hóquei me proporcionou, e também porque quem me convidou é meu amigo de infância – jogámos juntos muitos anos –, e quando existe essa relação, é bastante difícil dizer que não duas vezes. Por outro, difícil, porque além do tempo que retiras à tua vida familiar, “ganhas” um conjunto de problemas inerentes à gestão natural de uma federação desportiva que organiza campeonatos, alguns deles de alta competição, e que tem uma grande visibilidade e mediatismo.

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

AP: As funções que desempenho actualmente quer no Banco BPI quer na Federação não me permitem pensar de momento em algo mais ou em algo diferente. Gostaria, no entanto, de um dia poder contribuir e de parti-



cipar de forma directa para o engrandecimento da minha terra.

GD: O que é que Sesimbra tem que não encontra em mais nenhum local?

AP: Tantas coisas... muitas delas do conhecimento público, como um clima e uma praia fantásticos, um enquadramento paisagístico de cortar a respiração, a facilidade de encontrar óptimo peixe e marisco, e outras, mais difíceis de descrever... aquelas que só mesmo sentindo!

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

AP: Penso que permitem que os colegas que as lêem conheçam um pouco mais de alguém com quem já falaram algumas vezes, embora quase sempre em determinado contexto de trabalho.

GD: Qual foi a pergunta que ficou por fazer?

AP: Por que motivo fiz toda a carreira profissional na banca? 😊

Curtas e Rápidas

GD: Teatro ou cinema?

AP: Cinema

GD: Prosas ou verso?

AP: Prosas

GD: Hóquei ou ténis?

AP: Hóquei como espectador atento

e pela ligação profunda à modalidade, e ténis pelo prazer de ainda o poder praticar.

GD: Beijo ou abraço?

AP: Depende do contexto e do momento.

GD: O melhor jogador de hóquei que viu jogar?

AP: Só podendo escolher um, sem dúvida António Livramento.

GD: Manhã ou tarde?

AP: Não tenho uma preferência acentuada.

GD: Séries ou filmes?

AP: Filmes

GD: 25 de Abril

AP: Um dia muito importante para a minha geração.

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

AP: Tenho de escolher obrigatoriamente 2 que me marcaram, e de que ainda hoje consigo relembrar algumas cenas: Oficial e Cavaleiro, estreado em 1982, e o primeiro Top Gun, em 1986, ambos pelos temas que o argumento utilizou, e que fizeram sonhar bastante a juventude da época.

GD: Grupo Desportivo BPI?

AP: Definindo-o numa só palavra, defini-lo-ia como agregador. Considero também que desempenha um trabalho necessário numa entidade desta dimensão.

Convocatória

Assembleia Geral Ordinária

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 19 de Abril de 2024, com a seguinte:

Ordem de Trabalhos

1. Discutir e deliberar sobre o Relatório e Contas da Direcção, referente ao ano de 2023.
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 2024

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.

Revista-Paper



O número de participantes continua a crescer.

Por Rui Duque

> No regulamento deste passatempo está contemplada a possibilidade de participar apenas num dos 4 trimestres, e mesmo assim, além de receber 50 euros em cartão, ainda pode ganhar uma semana de férias no Algarve.

Os sócios, tendo percebido isso, têm vindo a responder de forma muito afirmativa.

Se tem andado desatento, não deixe de responder às perguntas deste trimestre porque são muito fáceis.

As respostas estão quase todas escancaradas nas revistas 76 e 77.

Na próxima vez em que for tomar café na esplanada, leve o Associativo consigo.

E as perguntas a que tem de responder neste Associativo 78 são:

01 – Como se chama o presidente da Direcção Regional Norte?

02 – Quanto pagou um sócio do Grupo Desportivo para usufruir do Jantar de Natal no rio Douro?

03 – Qual é o nome da senhora que vende as casas dos sócios e lhes oferece dinheiro?

04 – Em tempos o Paraty trocou uma camisola com alguém que admira. Quem é?

05 – Qual é a marca das “meninas” que foram utilizadas no RL Challenge da FPTM 2023?

06 – Qual é a cor da coluna G?

07 – Em que dia foi fundada a Quinta do Variorum?

08 – Qual é o apelido da senhora que tirou uma das mais espectaculares fotografias da Carla Siopa?

09 – Quantos botões tem o velho barbudo em Vigo?

10 – Na capa da revista n.º 77 apareceu uma fotografia muito bonita. De onde é?

11 – Quem é que o Osvaldo Silva gostava de conhecer melhor?

12 – Quem é que sai mais rico nos aniversários do Portuscale?

13 – Qual foi o pirata que nos acompanhou na noite de S. João?

14 – Como se chama a senhora de bengala que está na fotografia “da” Maria Angelina?

15 – Na revista 76, qual foi o local escolhido pelos carecas para dar um belo mergulho?

16 – Quanto é que as mulheres conseguiram angariar numa prova que teve lugar na Zona Norte do País e que se destinava a juntar dinheiro para uma nobre causa?

Pergunta do site

17 – Por alturas do Natal, lançámos um desafio aos nossos petizes. O que é que eles tinham de desenhar?

Que raio de pergunta:

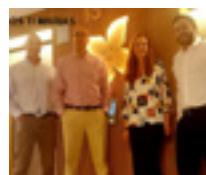
18 – Se encontrases uma tartaruga sem carapaça, isso significa que encontraste uma “sem-abrigo” ou que encontraste uma “bichinha adepta do nudismo”?

Diz o povo:

19 – Acabou-se o que era doce, quem comeu, _____. Qual a palavra que está em falta?



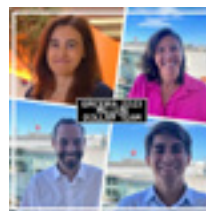
E os premiados deste trimestre de Novembro a Janeiro são:



1.º Equipa
Os Ti Marias



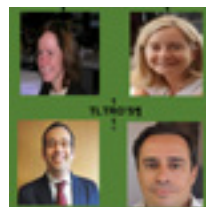
2.º Isadora Camacho
e família



3.º Equipa
Million Dollar
Team



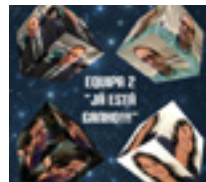
4.º Equipa
All In One



5.º Equipa
TLTRO



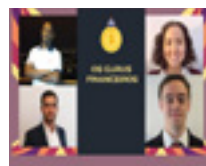
6.º Paula Marques



7.º Equipa
Já Está Ganho



8.º Equipa To
Ericeira With Love

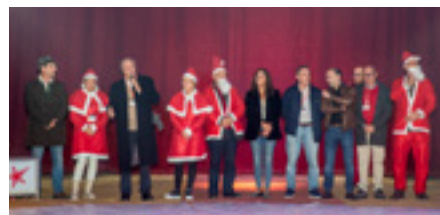


9.º Equipa
Os Gurus
Financeiros



10.º Equipa APPS





A Festa de Natal



O milagre da multiplicação. Neste ano o Grupo Desportivo resolveu inovar uma vez mais. Multiplicámos por 4. Tirámos do chapéu 2 Mães e ainda 2 Pais Natal, que nos intervalos fizeram as delícias das crianças.

Por Rui Duque

> Para os adultos aquela manhã do Circo de Natal do Banco BPI significa rever colegas, reencontrar amigos, ao mesmo tempo que se aprecia o trabalho dos artistas do circo. Para as nossas crianças é muito mais que isso. Para além dos palhaços e dos acrobatas, elas têm ainda oportunidade de comer o algodão-doce, “cravar” uma espada de laser ao pai e um balão à mãe. Claro que a manhã não pôde acabar sem uma voltinha no carrossel e duas nos carrinhos de choque.

Mais uma vez, neste ano o Grupo Desportivo resolveu não enviar senhas de diversão pelo correio porque fez questão de as oferecer directamente às crianças. Em vez do tradicional Pai Natal, velho, barbudo e gordo, as crianças tinham à sua espera duas simpáticas, belas e elegantes Mães Natal e ainda dois Pais Natal, que de velhos, gordos e barbudos tinham pouco.

No intervalo da sessão, o Osvaldo Silva em nome do Grupo Desportivo, e a Dra. Ana Paula Marques em nome da Exma. Administração, fizeram questão de, numa breve alocução aos colaboradores do Banco BPI e seus familiares, lhes desejarem as boas-festas.

O circo faz parte da Festa de Natal que anualmente o Banco BPI vem oferecendo aos colaboradores e que conta com a distribuição de brinquedos aos filhos de até 12 anos e por isso não resisto a deixar-lhes este pequeno apontamento, que, para além de ternurento, ilustra bem o trabalho do Grupo Desportivo na organização da Festa de Natal do Banco BPI.

Obrigado Grupo Desportivo BPI



Catarina, Inês e João

O Circo Victor Hugo Cardinali voltou a montar as tendas no Passeio Marítimo de Algés, com um novo e glamoroso espetáculo de Natal – uma nova produção com o selo de qualidade de Victor Hugo Cardinali, que encantou tudo e todos.

Tendo sido nos últimos anos o espectáculo de Natal mais assistido em Portugal, Victor Hugo Cardinali elevou a fasquia e apresentou um elenco de luxo com artistas dos quatro cantos do mundo.

No próximo ano lá estaremos, em Algés ou no Trancão, a seu tempo, saberemos. <

Circo de Natal no Porto

O Circo, oh..., a alegria da pequenada, os sorrisos e a inquietude..., que bom, antecipam o Natal. Obrigado a todos os que foram ao circo – adorámos, foi uma história fantástica, obrigado Grupo Desportivo.

Por António Gonçalves

> Mais uma vez, lá estavam e disseram presente!, bem presentes, que alegria, a Alegria do Natal.

Éramos cerca de 4000, enchíamos o Coliseu (em duas sessões) e a história original de Gonçalo M. Tavares guiou-nos numa viagem de homenagem à memória, através do amor de um neto pelo seu avô.



Um espectáculo de sonho onde os artistas em terra surpreenderam com malabarismos impossíveis e outros em voos ousados, num trapézio, a fazer-nos sustentar a respiração. Uma combinação entre o clássico e a contemporaneidade.

Obrigado a todos os que foram ao circo – adorámos!. Foi uma história fantástica. Obrigado, Grupo Desportivo.

Um Bom 2024! <

Aprovação do Plano de Actividade e Orçamento para 2024

Decorreu na sede do Grupo Desportivo, estiveram presentes 12 associados e participaram por teleconferência mais 11, tendo sido aprovado por unanimidade.

Por Direcção Nacional

> Decorreu na sede do Grupo Desportivo, no passado dia 17 de Novembro de 2023, a Assembleia Geral Ordinária, na qual foi discutido e aprovado o Plano de Actividade e Orçamento para o ano de 2024.



Estiveram presentes 12 associados e participaram por teleconferência mais 11.

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

Relativamente ao ponto 2 da ordem de trabalhos – Outros assuntos de interesse geral, falou-se sobre as eleições a realizar em 27 e 28 de Novembro.

A Assembleia foi encerrada pelas 18.55h.



Resultados da Assembleia Geral Eleitoral Ordinária

Aos associados que votaram agradecemos a participação; aos que não votaram, por uma qualquer razão que desconhecemos, enviamos uma mensagem de confiança...

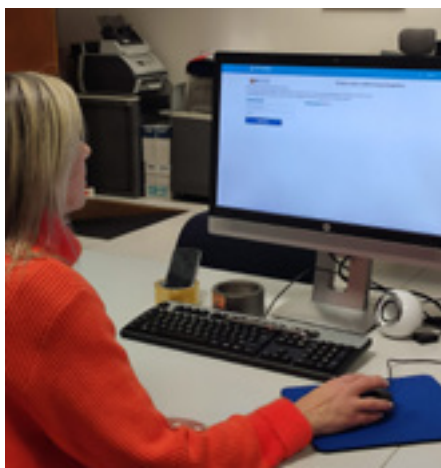
Por Comissão Eleitoral

> Como foi amplamente noticiado, o Grupo Desportivo viveu um processo eleitoral em 27 e 28 de Novembro 2023, o qual se iniciou às 9.00h do dia 27 e terminou às 19.00h do dia 28. A este acto eleitoral apresentou-se uma única lista, a Lista A.

Num universo de 9090 votantes os resultados oficiais foram os seguintes:

- 855 votos na Lista A
- 16 votos em branco

Perante os resultados apresentados, a Lista A foi, assim, eleita para o quadriénio 2024-2027.



Muito embora tivesse havido uma grande sensibilização junto dos associados apelando à sua participação no acto eleitoral, acreditamos em que o facto de termos tido só uma lista concorrente fez que a abstenção fosse altíssima, desmobilizando de uma ou de outra forma a vontade de participar no acto eleitoral.

Aos associados que votaram agradecemos a participação; aos que não votaram, por uma qualquer razão que desconhecemos, enviamos uma mensagem de confiança dizendo que também trabalharemos para eles para que, daqui a quatro anos, não se esqueçam de participar, independentemente do número de listas que possam vir a existir.

Os órgãos sociais agora eleitos tomaram posse em 14 de Janeiro e assim iniciaram o seu quadriénio com a premissa com que se apresentaram – Sempre Mais e Melhor Grupo Desportivo.





A cerimónia da tomada de posse

... reforçou-se o espírito de missão quanto ao empenhamento que deve haver na proposta e na execução de iniciativas para os sócios, porque na verdade estes são o que de mais importante o Grupo Desportivo tem...

Por Osvaldo Silva

> No seguimento das eleições realizadas em 27 e 28 de Novembro passado foi agora, conforme oportunamente determinado, dada a posse aos novos órgãos sociais do Grupo Desportivo.

Esta cerimónia decorreu na Quinta da Concha, em Pombal, e estiveram presentes cerca de 90 pessoas que nos acompanharam na cerimónia e no almoço que se lhe seguiu, e em que se pretendia homenagear os colaboradores que mais de perto participam na vida do Grupo Desportivo.

Por parte da MAG e das novas Direcções Regionais foram proferidas breves palavras, homenagearam-se os elementos dos órgãos sociais recentemente falecidos, reforçou-se o espírito de missão

quanto ao empenhamento que deve haver na proposta e na execução de iniciativas para os sócios, porque na verdade estes são o que de mais importante o Grupo tem, e foi enaltecida a prestação dos seus empregados, que diariamente fazem a ligação entre os sócios e o Grupo Desportivo.

Depois foi a hora de conviver: órgãos sociais, empregados, colaboradores próximos, convidados, amigos, juntos puseram a conversa em dia e até se deu um pezinho de dança até à saída dos autocarros no regresso ao Porto e a Lisboa.

Pela parte dos órgãos sociais ficou a firme determinação de continuar a trabalhar para os sócios com energia, determinação e sentido de missão.

Composição da Direcção Nacional

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

Por Osvaldo Silva

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

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

Presidente

Osvaldo Pavel Mendes da Silva

Secretário

Victor Manuel Alves Camisão

Tesoureiro

António Joaquim Gomes Costa

Vogal

Rosa Maria Oliveira Magalhães Moura

Vogal

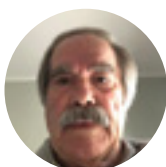
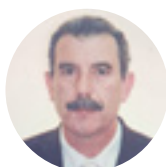
Francisco Conceição Ribeiro

Vogal

Luís Filipe Henriques Remédio

Vogal

Paulo Alexandre Bernardo Quaresma





Via Mariana – crónica da 2.ª etapa

Eis que chega mais um
sábado onde temos
agendada uma etapa da
Via Mariana.

Por Célia Soares

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



> A véspera estava ameaçadora, com chuvas fortes, mas as previsões faziam-nos sentir confiantes, pois para sábado estava previsto um dia de sol. As combinações entre o São Pedro e o São Tiago já nos permitem avançar sem grandes receios.

Desta vez a nossa *team leader* acompanhou o grupo, e só isso traz logo uma confiança acrescida. Obviamente saímos com um ligeiro atraso, e desengajem-se os que pensam que o atraso tem relação directa com a nossa Rosa – por motivos mais ou menos evidentes não vou referir quem se atrasou, evitando desta forma as acusações de *bullying*.

O grupo partiu animado até porque foi necessário afinar as gargantas para cantar os parabéns, não uma, não duas, mas três vezes. Depois da cantoria foram presenteados com uns bolinhos conventuais para garantir que todos conseguiam chegar ao ponto de partida com alguma genica.

O Caldas foi ajudando com as indicações ao motorista, funcionando como um verdadeiro co-piloto e lá chegámos ao café Fonte Fria, de onde iríamos partir para esta etapa.

No café mais uma surpresa do Sr. Pinto, e às magníficas bolachinhas húngaras juntou-se um cafezinho retemperador.

Indecisões sobre local para a foto levaram-nos a optar pelo local mais seguro – a entrada do café. Novas indicações ao motorista sobre o local onde nos deveríamos encontrar por volta da hora de

almoço, e lá fomos nós, confiantes em que chegaríamos ao destino e que talvez fosse possível encontrar o autocarro em Ponte da Barca.

Arrancámos rumo a Ponte da Barca e estaria tudo dito, mas claro neste grupo nada é assim simples. Infelizmente pelos locais onde fomos passando, apesar de estar sinalizado o caminho, ainda é difícil encontrar o célebre carimbo que ateste a nossa passagem; o albergue de São Pedro de Goães estava fechado, e o local onde parecia fazer sentido ser visto como ponto de partida rapidamente ficou para trás.

Bom, mas vamos ao que interessa: as marcas da chuva da véspera eram bem visíveis, e fomos passando em locais onde os estragos se notavam, quer nas estradas quer mesmo em habitações.

Para nós o tempo estava perfeito, sem chuva, com uma temperatura agradável e por isso excelente para caminhar, e lá fomos nós até Portela do Vade; para lá chegarmos, tudo tranquilo – um ou outro plano mais ou menos inclinado – e junto ao café Estrela do Vade algo que nunca imaginámos ser possível ver... o autocarro; afinal as dicas fornecidas no início tinham sido úteis, e lá estava o motorista possibilitando realizar parte do percurso em autocarro evitando uma subida que parecia ser complexa.

Depois de almoço encontramos o café Juventude, avaliando os elementos que se encontravam na esplanada. O nome implica que está interdito o acesso a pessoas com menos de 70 anos.

Pouco depois, a tal subida ameaçadora (a terceira e mais dura subida do dia), mas afinal a envolvente do caminho faz que poucos reclamem e vão só apreciando a paisagem magnífica.

Passado Aboim da Nóbrega, chegámos a Borges e encontrámos mais um dos pontos de referência do caminho: as alminhas do Dente-Santo, que, reza a lenda, protegia da raiva quem por ali passava.

Aproveitámos a passagem pela Capela de São João e fizemos uma pequena paragem para repor alguma energia fazendo um lanchinho rápido, ou seja, beber água e respirar...

Via Mariana – Crónica da 3.ª etapa

Devido às más condições climatéricas, a etapa foi adiada para 4 de Novembro. Apesar do tempo instável, a *team leader* tinha boas informações do S. Pedro e confirmou a caminhada.

Por Lurdes Teixeira

> Habitados a todo o tipo de intempéries, os caminheiros apresentaram-se nas Sete Bicas à hora marcada e com a boa-disposição para apanhar o autocarro.

Não houve aniversários neste intervalo de 3 semanas, pelo que não tivemos direito a bolinhos. O que se comeu a mais na etapa anterior, veio a faltar nesta.

Chegados a Ponte da Barca e conforme o prometido fomos tomar o pequeno-almoço à Confeitaria Liz, cujo proprietário nos tinha oferecido uns almendrados deliciosos no final da etapa anterior.

Tirada a foto da praxe, junto do cruzeiro, metemos pés a caminho num trilho inundado na margem do rio Lima e que nos obrigou a caminhar pela estrada. Passámos pelo Hotel dos Poetas, pelo bar Põe-te Fino e pelo parque infantil. Por caminhos de bom piso seguimos em direcção à Gruta de São João e depois para a povoação de Santa Maria de Muía. Aí, existe um mosteiro construído nos séculos XII e XIII e que actualmente é a igreja paroquial, mas que se encontrava encerrado. De seguida, o percurso foi pela Barragem de Touvedo, o que nos permitiu atravessar o rio Lima para a margem direita. Finalmente chegámos ao lugar de Gração, freguesia de S. Jorge, onde encontrámos o Café Pires, que abriu as portas ao grupo e prestou algum conforto aos caminheiros durante o almoço volante.

Repostas as calorias, retomámos o percurso pela ecovia do Lima, que atravessa uma floresta de carvalhos e de sobreiros proporcionando lindas paisagens com enormes e abundantes quedas de água. Neste percurso, por vezes os caminhos eram autênticos ribeiros, o que nos obrigou a malabarismos, apoiados nos bastões, para não molharmos os pés, o que nem sempre foi conseguido. Seguindo junto ao rio Lima entrámos na povoação de Ermelo, onde existe um mosteiro monástico e classificado como



Monumento Nacional desde Setembro de 1977, sendo padroeiro S. Bento e cuja imagem tem mais de 200 anos. Pedimos o carimbo, mas também aqui o padre não o possuía, mas tivemos direito a um “santinho” de S. Bento. Atravessamos depois a Ponte Velha e românica de Ermelo e demos início à subida para a povoação do Soajo, por um caminho rural, íngreme, muito estreito e cheio de água. Terminámos a etapa no Soajo, com um bom chá quente na Pastelaria Seara Nova, pois já sentíamos frio.

Apesar dos inúmeros receios quanto ao tempo, correu tudo bem. Etapa de pouca chuva e de vento suave. Como sempre os caminheiros estavam felizes por terem realizado uma das mais bonitas etapas neste percurso da Via Mariana para Santiago.

Até à próxima caminhada.



Via Mariana – crónica da 4.ª etapa



O dia começou cinzento e muito, muito chuvoso... apesar disso, na hora marcada, iniciámos o nosso trajecto em direcção ao Soajo, sem que a chuva desse tréguas.

Por Isabel Ferraz

➤ Após o pequeno-almoço e a fotografia que já se tornou uma tradição, iniciámos a nossa caminhada percorrendo as ruas do Soajo, por entre casas e espigueiros de granito, sem vislumbrar os habitantes. Ao nosso encontro ou a fugir de nós, cruzámo-nos com muitos felinos que desafiavam o mau tempo... um deles chamou a curiosidade dos caminhan-tes... só eram visíveis os seus olhos e as suas orelhas, pois o corpo estava mergulhado no grelhador e parecia estar a posar para a fotografia, sem se deixar perturbar ou intimidar por tantos olhares curiosos. Logo a seguir cruzámo-nos com umas simpáticas habitantes que logo nos indicaram o caminho a seguir, iniciando a nossa subida, pela calçada medieval, percorrendo o trilho dos Romeiros da Sra. da Peneda. Assim fomos caminhando, passo a passo, com as lajes graníticas encaixadas como peças de puzzle por entre vegetação ainda verdejante, e percorridas pelos pequenos

rios de água. Subimos e subimos sempre rodeados de uma paisagem natural de rara beleza marcada pelos socos, pelos tons outonais das folhas das árvores e embelezada pelas pequenas casas e pelos muros construídos com mestria, pedra sobre pedra. Fomos observando os animais que se mantinham impávidos, serenos e indiferentes à nossa presença, passeando ou pastando pelos campos e, por vezes, cruzando-se no nosso caminho. E foi assim que percorremos o caminho até às Brandas de Murço e da Bordença, interrompendo os sons da natureza com os nossos passos, as nossas conversas, sempre com o som da chuva, das águas que percorriam a montanha, às vezes bem ruidosas e muito poderosas, e das folhas a cair como música ambiente. Chegámos à Capela de N. Sra. da Paz mesmo à hora do almoço, mas as mesas que aí se encontravam não nos convenceram... partimos em busca de um local melhor para fazer uma pequena paragem para retemperar forças, mas a sorte não estava do nosso lado!!! Atravemo-nos a parar na entrada de uma casa, onde aproveitámos para fazer uma pequena pausa de almoço (mas sempre em pé!).

De estômago cheio, reiniciámos o nosso caminho, percorrendo localidades vazias de pessoas, mas cheias de beleza (por vezes rude) à sua maneira... Percorremos as ruas de Adrão, sentimos a força das águas sob a ponte, e, para que não restem dúvidas da nossa passagem, registámos esse momento com uma foto. Continuámos o nosso caminho percorrendo mais uma parte muito desafiante e não menos bela. Fomos contornando rochas e riachos, saltitando entre pedras, pondo um pé ou outro em cheio na água, subindo e descendo, na verdade, subindo mais do que descendo!!! Nem uma árvore que tentou travar-nos conseguiu o seu intento... as estratégias para a ultrapassar foram mais que muitas; a maioria delas dignas dos melhores ginastas, acrobatas ou contorcionistas...

Caro sócio e amigo, não deixe de aceder à versão completa desta crónica, no seguinte endereço:



Viagem ao Natal de Vigo

Ponto de encontro da partida: 10.30h à frente do Museu do Dragão, no Porto. A manhã do dia 1 começou bem fresca, estavam cerca de 10 graus, e eu e a Ana Pires chegámos por volta das 10.15h – porque a Ana Pires é membro da organização e deve dar-se o exemplo.

Por Paulo Pereira

> O dia 1 de Dezembro de 2023 foi dia de passear com o Grupo Desportivo do BPI ao Natal de Vigo.

Eu confesso que me inscrevi na última hora, depois de grande pressão de alguns colegas da DCR, pois tinha referido que precisava de dormir o dia todo para recuperar do nosso exigente ritmo de trabalho.

Ponto de encontro da partida: 10.30h à frente do Museu do Dragão, no Porto. A manhã do dia 1 começou bem fresca, estavam cerca de 10 graus, e eu e a Ana Pires chegámos por volta das 10.15h porque a Ana Pires é membro da organização, e deve dar-se o exemplo.

Um a um – e alguns com família e amigos – foram chegando ao Museu do Dragão, para por volta das 10.40h começarmos a nossa viagem a Vigo. Foram duas camionetas que o Grupo Desportivo organizou, fui na número 1.

Do Porto fomos até Valença a ouvir música tradicional portuguesa a gosto do nosso motorista, para depois se fazer uma paragem obrigatória para um cafezinho já por volta do meio-dia.

Chegámos a Vigo ainda antes das 14.00h, mas encontrámos muito trânsito para entrar na cidade. Eram sobretudo portugueses do Norte, carago!!! Portugal invadiu Vigo, só se ouviam portugueses na rua, famílias inteiras...

Saímos à frente de El Corte Inglés, na Gran Vía de Vigo, claro. Foi combinado pela organização que para o regresso devíamos estar às 21.30h na outra margem da rua de El Corte Inglés.

Dada a hora de chegada começámos a procurar um lugar para almoçar. Éramos um grupinho de 8 amigos, e andamos nós por Vigo à procura de restaurante, todos lotados, excepto uma hamburgueria próxima da marginal. Fomos muito



bem servidos. Os hambúrgueres estavam óptimos, recomendo.

Decidimos parar num café local, rústico... Procurámos, procurámos e nada... Os galegos ainda não estão muito habituados ao café, é o que se pode concluir...

Decidimos começar finalmente a nossa aventura: percorrer as ruas de Vigo para apreciar as famosas iluminações de Natal, esculturas, árvore de Natal gigante na Praça da Porta do Sol, música... havia muita gente, circulava-se muito devagar, mas o ambiente era muito agradável.

Alguns queriam fazer umas compras de Natal para oferecer, e lá fomos nós a entrar e a sair por algumas lojas em Vigo. Parecia a Rua de Santa Catarina no Porto, mas ainda com muita mais gente!

Por último, fomos andar na roda gigante, mas já ao cair da tarde, para vermos do céu as iluminações. Estava tanta gente, tanto português na zona da roda gigante, que havia uma grande fila gigantesca (perdoem-me o pleonismo); esperámos mais de meia-hora na fila para entrar na roda, mas valeu a pena!!! Foi muito bonito: viam-se lá em cima as luzes da cidade de Vigo, mas também se ouviam os gritos das pessoas que estavam na roda – Ah, ah, ah –, em particular da Sofia, que estava connosco – Eh, eh, eh.

Após a roda gigante fomos procurar um lugar para jantar...

Caro sócio e amigo, não
deixe de aceder à versão
completa desta crónica,
no seguinte endereço:



Visita à DST

Rumámos à cidade de Braga, mais precisamente à freguesia de Palmeira, local da sede da empresa, onde fomos recebidos com simpatia por uma jovem senhora a quem foi atribuída a função de nos orientar na visita ao pólo empresarial que viria a revelar-se uma admirável surpresa em todos os seus aspectos.

Por José Silva

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



➤ Iniciámos o percurso de autocarro passando pelo edifício principal, onde se situam os escritórios e estão implantadas, no largo que lhe fica em frente, duas esculturas da autoria do artista urbano bem conhecido por Vhils, as quais prestam homenagem e simbolizam os rostos dos pais já falecidos de cinco irmãos – quatro deles são os actuais administradores. Seguimos em direcção ao Edifício Maria do Alívio Gonçalves Teixeira, irmã falecida há dois anos, edifício este de construção moderna e planeado para se tornar o centro de desenvolvimento, produção e decisão dos diversos empreendimentos que constituem o grupo empresarial. Este edifício, amplo e desenhado para receber bastante luz natural, é composto por gabinetes com nomes de escritores, largas salas organizadas com mesas e computadores para cada



trabalhador, corredores com quadros de pintura e serigrafia expostos, algumas esculturas postas em sítio adequado, situando-se-lhe também contíguo um salão na forma de cinematógrafo que serviu para sermos devidamente esclarecidos sobre as empresas que compõem o grupo através de meios audiovisuais complementados pela jovem guia na forma oral, que abaixo se descrevem. Seguiu-se um percurso pedestre para visitar recantos preparados para leitura, reflexão, relaxamento e até apreciação paisagística, com mesas e bancos próprios para o efeito, assim como uma capela construída para acolher um Cristo oferecido, um camarim dotado de ressonância para quem quiser falar consigo próprio em meditação ou desabafo, e finalizámos com um percurso de autocarro que nos proporcionou contemplar um avião suspenso, artisticamente colocado, também um centro de assistência à saúde e espaços para o exercício físico ao ar livre, tais como campos de futsal, ténis, padel e um circuito de manutenção, bem como um espaço de convívio social, que também serve de discoteca, tudo destinado ao bem-estar de quem trabalha em qualquer empresa do grupo.

A designação DST-Group advém do nome de Domingos da Silva Teixeira, pai dos administradores e fundador da empresa de raiz nos anos quarenta do século passado – esta uma simples pedreira que, com o desenrolar dos tempos, abriu os braços a vários sectores da indústria, e não só. Hoje é um grupo empresarial que ocupa uma zona geográfica de 1,2 milhões de metros quadrados destinados aos trabalhos de 70 empresas...





S. Martinho no Caramulo

Em cada mesa, as pessoas recordavam tempos idos de BPI e partilhavam a alegria de pertencer a uma mesma família; ainda que com origens diferentes (BPI BI, BBI, BFB ou BFE), o importante era (é) este congregar num mesmo destino: o BPI.

Por Carlos Santos

> E eis que, à hora prevista, dois autocarros saem do Porto em direcção ao Caramulo, cheios de gente alegre pela expectativa do fim-de-semana e sobretudo pelo reencontro com colegas e amigos de tantas “batalhas” durante o percurso profissional.

Chegados ao hotel, em segurança e confortavelmente transportados, foi tempo de aguçar o apetite pelo jantar e pelo “bailarico”.

Em cada mesa, as pessoas recordavam tempos idos de BPI e partilhavam a alegria de pertencer a uma mesma família; ainda que com origens diferentes (BPI BI, BBI, BFB ou BFE), o importante era (é) este congregar num mesmo destino: o BPI.

E que dizer do jantar?: tão boas e apetitosas que estavam as iguarias postas na mesa. Valeu a pena!

E eis que o DJ começa a passar música e as pessoas começam a dançar, celebrando a vida, a amizade, o companheirismo! Alguns, digo eu, eram verdadeiros

bailarinos: um *show* vê-los a eles e a elas rodopiar com classe! Mas todos puderam dançar como sabem, porque não era um concurso de dança, mas um verdadeiro convívio. Fomos até agraciados com a *performance* vocal de um colega que cantou e encantou a plateia!

No dia seguinte e após uma noite tranquila, a visita ao museu. Divididos em dois grupos, foi gira a surpresa para tanta gente que achava que no Caramulo iam ver só automóveis antigos. O museu tem um magnífico espólio de arte que vale a pena visitar. E uma vez mais nos aparece o BPI como elo de ligação, enquanto mecenas do museu.

Fica a certeza de que vale a pena visitar e voltar ao Museu do Caramulo.

Após a visita, eis que fomos degustar um belo, apetitoso e tão saboroso leitão à Bairrada; regado, como convém, com outra especialidade da terra: o espumante. Ou, claro está, com outra bebida; a seco ninguém ficou!

Este foi um almoço que fica na memória do paladar e que apetece repetir.

Durante o almoço, ficámos a saber da saída do João Sampaio da Direcção do Grupo Desportivo. A ele e a todos os que como ele trabalharam, um imenso obrigado. Aos que chegam, ou continuam, igual agradecimento e votos de que tudo corra pelo melhor.

De regresso ao Porto, felizes e agrados com o fim-de-semana, foi tempo de voltar a casa, com aquela vontade de: acho que ia outra vez!

Falta dizer que a chuva nos acompanhou neste fim-de-semana, mas não nos demoveu da festa e do convívio. Provavelmente seria a mãe-natureza a chorar por não poder integrar este grupo.

Obrigado a todos!



Réveillon de 2023, em Tomar

À hora prevista, do local habitual, e em rota predefinida, iniciou-se o programa.

Por Maria Balbina

> Uma breve passagem por Águeda, onde dizem estar o maior Pai Natal... do mundo, e umas fotos depois, fez-se caminho para o Vidal para degustar o ex-líbris da gastronomia da Bairrada sempre bem acompanhado do também famoso espumante da região.

Bem “aconchegados”, continuámos para a cidade... templária.

Foi feito o *check-in* no novíssimo Hotel Vila Galé, uma muito boa escolha, quer em aposentos como em localização... com o Nabão mesmo ali ao lado.



Com uma boa temperatura, permitimo-nos “deambular”, de forma muito agradável, pela baixa de Tomar. E, na cidade dos Tabuleiros, só fazia sentido entrar pelo restaurante Tabuleiro para jantar, após o qual se seguiu mais uma passeata pela cidade “enfeitada” de mil ornamentos e cores, como é próprio da época.

No último dia do ano, que nasceu e se manteve óptimo para passear, saímos à descoberta de outras zonas da cidade. Almoçámos no restaurante Casa das Ratas, e, cada um por si, ocupou o tempo como bem entendeu para os preparativos para a passagem do ano.

Chegada a hora, fomos brindados com um *cocktail* de boas vindas, com piano como fundo musical, e posteriormente encaminhados para o salão onde foi servido o jantar, “acompanhado” com música ao vivo e subordinado ao tema «Uma Noite em Cuba». Prometia e cumpriu.

Pelas doze badaladas brindámos a um novo ano cheio de saúde e de concretização de sonhos...

E depois... continuou com muita dança, pois o grupo era fantástico e com pessoas muito divertidas.

Já em 2024, e após o *brunch*, retomámos o caminho... de volta.

E foi assim... venha o próximo!!!



Alugue por 7 noites e pague só 6



GRUPO DESPORTIVO

Grupo  CaixaBank

De 6 de Abril
a 25 de Maio
e de
21 de Setembro
a 5 de Outubro

Apartamentos disponíveis
de 1 de Abril a 31 de Outubro

www.gdbpi.pt



O Algarve e o *réveillon*



Sair de 2023 e entrar em 2024. Espero que nos voltemos a juntar para festejar o próximo *réveillon*. Até lá.

Por Rui Simplicio

> Mais uma excelente passagem de ano no Hotel Baía Grande entre a Galé e Albufeira, onde nos temos sentido muito bem. O tempo, esse, esteve sempre bom, com sol; alguns foram para a piscina; os mais afoitos deram um salto até à praia da Coelha, no dia 30, e depois do jantar a maioria esteve a confraternizar na zona do bar, com música ao vivo, que aproveitaram para uns ensaios de dança – bonito!

No dia 31, antes do jantar de gala, tivemos o *welcome drink*; em seguida, o jan-



tar no salão decorado para o efeito, com a música sempre presente e com som africano; depois alguns temas brasileiros; para aquecer toda a gente, alguns temas bem portugueses, entre outros, *Apita o Comboio* – ninguém consegue ficar sentado; a sala ao rubro, eis o ano novo quase a chegar, tudo preparado para as 12 passas e o tchim-tchim com o tradicional espumante. Alguns seguram nas notas de euro e outros põem-nas dentro dos sapatos; todos temos as nossas crenças. Adoro este grupo de amigos que mais parecem uma grande família, que transmite e irradia felicidade ao transmitir os votos de bom ano. A festa não pára, com música e dança até às tantas, mas, para começar bem o ano, é servida uma ceia, entre outras iguarias: caldo-verde, feijoada e um *fondue* de chocolate com fruta diversa – irresistível.

Antes do regresso a Lisboa, ainda tivemos, e como tem sido tradição, o *brunch*.

Espero que nos voltemos a juntar para festejar o próximo *réveillon*.

Até lá.



Jantar de Natal no rio Douro

Num barco, em exclusivo, sobre as calmas águas do rio Douro envolvidas pelas paisagens únicas de Porto e Gaia.

Por Maria João

> O Natal é uma das épocas mais esperadas do ano.

Mais um ano, mais um jantar de Natal, cheio de charme, alegria e boa-disposição. Uma bela surpresa, a bordo do barco *Sea Star*, pelas 6 pontes do rio Douro.

A meteorologia prometia chuva, vento... mau tempo! Mas nada disso aconteceu! Apesar da noite de Dezembro, estava bom! O frio abrandou, e tivemos, sem dúvida, um dos melhores jantares de Natal de sempre com um *buffet* muito agradável e bem servido por uma equipa muito simpática do *Sea Star*.

A música, sempre fantástica, foi acompanhando cada momento, desde a entrada até ao final. O DJ da Factor Música, com a sua simpatia, parecia conhecer-nos. Escolhia cada música proporcionando-nos muita dança, muitas risadas e alegria.

Lá se ouviu: «— O Porto é lindo, carago! De dia é fantástico mas à noite, de barco é que é!»



Se mais tempo houvesse, mais se dançava.

As vistas lindíssimas, de Porto e Gaia, cheias de luzes quentes, foram a admiração de todos os presentes, de norte a sul do País.

Cada ponte com a sua beleza, cada margem com a sua riqueza e vida! Qual delas a mais bonita!

Tivemos, sem dúvida, um dos melhores jantares de Natal de sempre.

Parabéns à organização!



Rally-Paper 2024

Rally-Paper emocionante
em Coimbra promete
agitar Outubro de 2024!

Por Direção Nacional



> Nova direcção, novo mandato, com incorporação de novas ideias e estratégias; por isso, preparem-se para mais uma experiência única e emocionante, pois a cidade histórica de Coimbra será palco de mais um incrível *rally-paper* do Grupo Desportivo no mês de Outubro deste ano!

O *rally-paper*, que já se tornou uma tradição entre os nossos sócios e amigos amantes de aventuras e desafios, promete levar-nos por uma jornada inesquecível pelas pitorescas ruas e estradas da região. O evento está programado para acontecer no dia 5 de Outubro, proporcionando um fim de semana repleto de diversão e adrenalina para todos os participantes.

A cidade de Coimbra, com a sua rica história e atmosfera académica, oferece uma variedade de pontos de interesse para os nossos participantes explorarem. Aqui estão alguns lugares que poderemos eventualmente explorar em Coimbra:

1. **Mosteiro de Santa Clara-a-Velha:** este mosteiro medieval, situado na mar-

gem do rio Mondego, é conhecido pela sua arquitectura gótica e pela história romântica envolvendo a rainha Santa Isabel.

2. **Sé Velha de Coimbra:** a Catedral Velha é um magnífico exemplo de arquitectura românica, localizada no coração de Coimbra. Oferece vistas deslumbrantes sobre a cidade.

3. **Jardim Botânico da Universidade de Coimbra:** fundado no século XVIII, este é um dos mais antigos jardins botânicos do mundo. Oferece uma variedade de plantas e é um local tranquilo para passeios.

4. **Penedo da Saudade:** este parque encantador é conhecido pela sua atmosfera romântica, com uma colecção de estátuas, uma fonte e uma vista panorâmica da cidade.

5. **Parque Verde do Mondego:** uma área verde ao longo das margens do rio Mondego oferece um local tranquilo para caminhadas, piqueniques e actividades ao ar livre.

6. **Portugal dos Pequenitos:** um parque temático que reproduz miniaturas de diversos monumentos e casas tradicionais de Portugal, é um lugar encantador.

7. **Casa-Museu Bissaya Barreto:** esta casa preserva a atmosfera de uma residência burguesa do século XIX e exhibe uma colecção de arte e mobiliário.

Não lhes prometemos que vão visitar estes lugares encantadores, pois como bem sabem nós gostamos de pregar algumas partidas.

Acompanhem as novidades sobre este *rally-paper* nos nossos meios de divulgação habituais: *site*, *newsletter*, Facebook, *Associativo*, etc.



[publicidade]

Parceria com o Lemonfit Estefânia



Sempre atentos. Uma das preocupações do Grupo Desportivo é conseguir garantir condições de forma a responder de forma cabal aos desejos e anseios dos seus sócios.

Por Rui Duque

> Como sabemos, muitos são aqueles que relativamente à sua saúde fazem juras de amor a uma vida mais saudável, cada vez que tocam as 12 badaladas do dia 31 de Dezembro.

Este ano não foi diferente, e muitos foram aqueles que disseram: «Ano novo, vida nova; neste ano vou inscrever-me no ginásio.»

Considerando que existem cerca de 2 mil colaboradores do Banco BPI nos edifícios do Saldanha e da Casal Ribeiro, e sempre a pensar nos sócios, os responsáveis do Grupo Desportivo foram ao Lemonfit da Estefânia e garantiram boas condições para os seus associados.

Assim:

Quem se manifestar* até 31 de Março, vai ter direito às seguintes vantagens:

- Inscrição grátis
- Desconto de 5 euros sobre a mensalidade Corporate: de 34,90 euros fica por 29,90 euros/mês para um pacote de 6 meses
- Acesso de livre trânsito aos 4 pisos
- Aulas de grupo incluídas
- 1 consulta de acompanhamento nutricional todos os meses
- Oferta de 1 sessão individual de pilates – grandes equipamentos (valor de oferta 50 euros)

*no acto de adesão deverá apresentar comprovativo de sócio do Grupo Desportivo



Em caso de inscrição após a data de campanha Corporate, os colaboradores poderão aderir ao tarifário para Parceiros Lemonfit:

- Inscrição de 15 euros (valor de tabela de 50 euros)
- Mensalidade Corporate: 34,90 euros sem qualquer fidelização (valor de tabela 39,90 euros/mês)
- Acesso de livre trânsito aos 4 pisos
- Aulas de grupo incluídas
- 1 consulta de acompanhamento nutricional todos os meses



Vinhos de garrafeira para celebrar de toda a maneira.



Neste trimestre, de Fevereiro a Abril, vamos voltar à casta-mãe dos vinhos portugueses, a Touriga Nacional. Merece!

Temos também mais razões para aproveitar as propostas deste trimestre:

Por Pedro Ferreira

- 1) **Oferta de 1 garrafa Dão Avô Artur Tinto**, em encomendas superiores a €35;
- 2) **Oferta de 1 saca-rolhas** em encomendas superiores a €100;
- 3) **Entrega gratuita em casa** para encomendas a partir de €60;
- 4) **4 opções de Vinhos Touriga Nacional** eleitos para este trimestre a preços exclusivos.

Tema do Trimestre – Touriga Nacional

Como encomendar:

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

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

Para este trimestre, o Grupo Desportivo entrega na casa do sócio encomendas acima dos 60,00 euros, tendo para isso de indicar a sua morada no acto da encomenda. Para encomendas inferiores a 60,00 euros pode levantar a sua encomenda nas instalações do Grupo Desportivo de Lisboa ou Porto.

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



Zom Grande Reserva Touriga Nacional 2017

Preço: 23,65 euros

Sócios: 20,15 euros

Notas de prova*: DOC Porto/Douro; aromas intensos a frutos pretos maduros, fruta fresca, nuances balsâmicas, especiarias e notas de mineralidade. Tem taninos suaves e redondos, suculentos e elegantes, juntamente com uma extraordinária frescura.

Servir/desfrutar: perfeito com carnes vermelhas e carnes de caça. Ideal para acompanhar pombo selvagem assado no forno.

Vinho
em destaque
desconto
€3,50
por garrafa



Ribeiro Santo Dão Touriga Nacional 2020

Preço: 12,60 euros

Sócios: 9,60 euros

Notas de prova*: DOC Dão/Lafões; cor rubi concentrada, com nuances violeta. Aroma expressivo a amoras e cereja preta, flores selvagens e alguma especiaria. Estruturado, com taninos finos e bem integrados com a barrica. Fim de boca expressivo e fresco, de bom volume e boa persistência no retrogosto.

Servir/desfrutar: combina na perfeição com carne assada, risotto de cogumelos e queijos suaves.

Vinho
em destaque
desconto
€3
por garrafa



Casa Américo Touriga Nacional 2016

Preço: 13,50 euros

Sócios: 10,50 euros

Notas de prova*: DOC Dão/Lafões; cor rubi intensa. Aroma harmonioso com notas de frutos silvestres e especiarias. Na boca é intenso e musculado, e tem um final longo e apimentado.

Vinho
em destaque
desconto
€3
por garrafa



Quinta do Pinto Reserva Touriga Nacional 2017

Preço: 13,60 euros

Sócios: 10,60 euros

Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; cor: rubi-profundo. Aroma: aroma intenso e complexo, onde inicialmente sobressaem notas de fruta preta (ameixa preta e frutos do bosque), acompanhadas de aromas florais e de menta. Notas de barrica presentes, mas discretas, tais como especiarias, tosta de madeira e chocolate preto. Boca: apresenta-se uma Touriga volumosa que preenche todo o palato, mas com uma frescura marítima que permite equilibrar todo o conjunto. Termina com um tanino fino e polido pelos anos em garrafa, permitindo um final de boca longo, persistente e elegante.

Servir/desfrutar: qualquer prato de carne da cozinha tradicional portuguesa ou peça de carne vermelha.

Vinho
em destaque
desconto
€3
por garrafa



Quinta Várzea da Pedra Sauvignon Blanc Branco 2020

Preço: 15,80 euros

Sócios: 10,80 euros

Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; vinho de cor citríca, com aromas mineral e vegetal, típico da casta e da proximidade com o oceano Atlântico. Muito fresco, complexo e intenso na boca, com um final de boca muito persistente.

Servir/desfrutar: ideal para todos os pratos de mar, bem como para massas, saladas e pizzas.

Vinho
em destaque
desconto
€5
por garrafa



Kranemann Porto 10 Years

Preço: 26,40 euros

Sócios: 21,40 euros

Notas de prova*: DOC Porto/Douro; vinho de cor *tawny* viva e atractiva, aroma de grande frescura, vivo e rico com notas de frutos secos, amendoados, mel, tudo em boa harmonia; vinho muito delicado ao paladar, grande suavidade mas com volume, equilíbrio realçado pela boa evolução da fruta conduzindo a um final vibrante, vivo e longo.

Vinho
em destaque
desconto
€5
por garrafa



Infinitude Pinot Noir Tinto 2018

Preço: 23,60 euros

Sócios: 18,60 euros

Notas de prova*: DOC Lisboa/Bucelas/Colares; um vinho elegante e delicado, com notas clássicas de cereja, ginja e cedro em fundo fumado. Na boca apresenta-se seco, vivo e com ligeira tosta. Muito longo e equilibrado, com notas salinas persistentes, que lhe conferem grande frescura.

Servir/desfrutar: acompanha especialmente bem estufados com notas mais terrosas (cogumelos) e pratos de caça de pena (perdiz, faisão). Servir a 18°C.

Vinho
em destaque
desconto
€5
por garrafa



Zom Reserva Tinto 2020

Preço: 12,40 euros

Sócios: 7,90 euros

Notas de prova*: DOC Porto/Douro; cor rubi intensa. Com aroma intenso e complexo, frutos vermelhos silvestres, com notas balsâmicas suaves e nuances de especiarias. Apresenta-se na boca com corpo e taninos bem equilibrados, notas intensas de fruta com final complexo e prolongado.

Castas: Touriga Franca, Touriga Nacional e Vinhas Velhas

Vinho
em destaque
desconto
€4,50
por garrafa



Casa de Saima Baga da Corga (Tonel 10) Tinto 2021

Preço: 14,40 euros

Sócios: 10,40 euros

Notas de prova*: DOC Bairrada/Beiras; tonalidade: apresenta alguns laivos de cor vermelha
Sabor: com grande equilíbrio, apresenta-se elegante com final muito longo e autêntico segundo a sua tradição.

Vinho em destaque
desconto
€4
por garrafa



Casa da Atela Gewurztraminer Branco 2021

Preço: 11,50 euros

Sócios: 7,50 euros

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

Vinho em destaque
desconto
€4
por garrafa



Memórias de Santar Reserva Tinto 2020

Preço: 17,50 euros

Sócios: 13,70 euros

Notas de prova*: DOC Dão/Lafões; apresenta-se com cor rubi intensa. No aroma, temos fruta madura e abundantes notas florais que lhe conferem frescura e elegância. Muito boa complexidade na prova de boca, as notas de madeira são discretas, privilegiando a bergamota e frutos vermelhos maduros. Um Reserva de terroir expressivo e personalizado.

Castas: Alfrocheiro, Alicante Bouschet e Touriga Nacional

Vinho em destaque
desconto
€3,80
por garrafa



Monte do Carrapatelo Reserva Tinto 2021

Preço: 17 euros

Sócios: 13,30 euros

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

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

Vinho em destaque
desconto
€3,70
por garrafa



Penalva Pet Nat (100 % Malvasia Fina) Espumante Branco 2020

Preço: 13,30 euros

Sócios: 9,80 euros

Notas de prova*: DOC Dão/Lafões; cor citrina, aroma elegante, integrado com fruta vínica da casta. Na boca é macio e persistente. Acidez fresca e equilibrada.

Vinho em destaque
desconto
€3,50
por garrafa



Qm Alvarinho Vinhas Velhas Branco 2022

Preço: 16 euros

Sócios: 12,50 euros

Notas de prova*: DOC Vinhos Verdes; aspecto límpido e cor citrina. Com um nariz limpo e intenso com notas predominantes de fruta tropical, mineral e ligeiro floral. Na boca é cheio e frutado, com uma acidez equilibrada e um final longo e persistente. **Servir/desfrutar:** ideal no acompanhamento de pratos de marisco, peixe e carnes de aves.

Vinho em destaque
desconto
€3,50
por garrafa



Terras de Alter Reserva Branco 2017

Preço: 12,90 euros

Sócios: 9,50 euros

Notas de prova*: DOC Alentejo; notas intensas a fruta madura e toranja. Aromas minerais, com pêssego e pele de damasco. Boca com grande riqueza resultante do estágio prolongado em barrica em contacto com borras finas. Irá ganhar muito com envelhecimento em garrafa.

Servir/desfrutar: vieiras, robalo, camarão à scampi, galinha Cornish.

Castas: Arinto, Siria, Verdelho e Vioignier

Vinho em destaque
desconto
€3,40
por garrafa



Herédias Branco 2022

Preço: 8,25 euros

Sócios: 6,70 euros

Notas de prova*: DOC Porto/Douro; o estágio em barrica permitiu que este vinho sobressaísse todas as suas características mais minerais. Floral no aroma, mas em harmonia com a barrica, este vinho é muito completo, com uma estrutura e um volume de boca notáveis desde a primeira prova. As notas cítricas e a mineralidade conferem frescura ao vinho, mantendo o retrogosto vibrante e longo. Contém sulfitos.

Castas: Arinto, Gouveio, Rabigato e Viosinho

Vinho em destaque
desconto
€1,55
por garrafa



Vinho de oferta
em encomendas superiores a €35



Avô Artur Tinto

Notas de prova*: DOC Dão/Lafões; cor rubi intensa, aroma com notas de frutos vermelhos e especiarias. Na boca é equilibrado, com taninos redondos e um final médio.

Castas: Tinta Roriz, Touriga Nacional e Jaen

Mais notas de prova em:

Mais notas de prova em:
<https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=7709>





Ano novo, vida nova! Mas também é tempo de reflexão, mudança de hábitos, novas rotinas e sobretudo tempo de sabedoria para escutarmos o nosso corpo e entendermos o que ele precisa em cada momento. Sejam os então responsáveis pela nossa saúde e sábios na nossa própria cura.

Por António Rosa
Técnico de Medicina
Ayurveda

Um agradecimento especial pela disponibilidade e revisão do artigo à minha formadora Rosa Batista – Terapeuta de Medicina Ayurveda, reconhecida pela Amayur – Associação Portuguesa de Medicina Ayurveda e fundadora do Wonderveda – Centro de Bem-Estar.

Detox – A cura através das maçãs

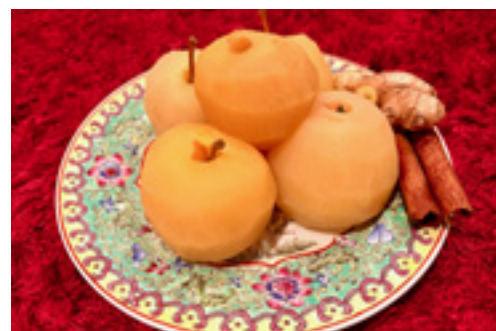
> Sempre que um ano começa, é tempo de mudança, de renovar promessas e hábitos, estruturar metodologias e motivar-nos para fazer diferente e melhor. Esse parece ser o spot motivacional de um Janeiro que é frio, seco e muitas vezes ventoso.

Na Medicina Ayurveda também existe essa mudança. Tal como já referi em edições anteriores, esta é uma ciência que nos está continuamente a ensinar a integrar os princípios do Ayurveda na nossa vida diária, a cozinhar para nós usando alimentos frescos, a comer segundo o ritmo das estações do ano e a manter horários regulares para as refeições. Por isso, o primeiro mês do ano também é apropriado para reflectirmos sobre a importância desta alimentação tão especial.

Igualmente importante é comer no momento mais adequado do dia, que determina o sucesso da boa ou má digestão. O Agni, o nosso fogo digestivo, desempenha um papel muito importante, juntamente com o que comemos, na eliminação das toxinas do corpo.

E o que comer? Esta é talvez a questão mais delicada, mais comentada e mais discutível na Medicina Ayurveda. Os alimentos recomendados são essencialmente os que equilibram as qualidades das estações do ano e indicados para a nossa constituição, seja ela Vata, Pitta ou Kapha, ou aqueles que nos curam e estabilizam dos prováveis desequilíbrios que possamos estar a viver no momento actual.

Também é verdade que em Janeiro queremos muitas vezes fazer mudanças radicais à nossa alimentação, ao estilo de vida, acabar com maus vícios e pôr fim a relações tóxicas. No entanto, tudo o que começa muito rápido, acaba da mesma maneira. A mudança – para ser sustentá-



vel, contínua e ter profundidade – requer um processo gradual de planeamento e implementação, em que certas e determinadas rotinas são negociáveis, mas outras ainda não.

Por isso, devemos estabelecer um ritmo diário simples, com pequenos novos hábitos, e depois de estes já estarem consolidados e incorporados no nosso quotidiano, avançar na negociação para outros.

Um dos primeiros passos que podemos implementar na nossa rotina diária é raspar a língua e lavar os dentes assim que acordamos. Durante a noite, o fluxo sanguíneo no cérebro aumenta e as células cerebrais diminuem de tamanho. Isto acontece para permitir que substâncias nocivas e tóxicas acumuladas durante o dia possam ser eliminadas, sendo depositadas na língua, nas gengivas e nos dentes. Acordar com a língua esbranquiçada, amarelada ou acastanhada são sinais dessa toxicidade a que a Medicina Ayurveda chama de “Ama”. Raspar a língua com um raspador apropriado e lavar os dentes impede a inversão do curso das toxinas, para que não regressem ao sistema digestivo com a primeira ingestão de líquidos ou alimentos.

Outro passo simples e importante é preparar o organismo que está em jejum para receber alimentos. E a melhor forma é beber um copo de água morna¹ com umas gotas de uma fatia de limão fresco², logo a seguir à higiene da língua e dos dentes. Os benefícios são imensos:

- **Propriedades digestivas** – ajuda na eliminação de toxinas do corpo. Dado a sua composição atómica ser similar à saliva e ao ácido clorídrico do estômago, estimula o fígado a produzir biliar, um ácido muito importante no processo da digestão.

¹ Se tem dificuldade em beber água em jejum, deverá começar por uma quantidade menor, equivalente a meio copo (ou 100 ml) ou a quantidade que conseguir beber e ir aumentando gradualmente até conseguir atingir os 250/300 ml.

² Esta rotina de água com limão deverá ser periódica, podendo ser mantida até um máximo de 3 meses, devendo haver uma pausa de 6 meses, para evitar qualquer interferência ou risco de descalcificação óssea. No entanto poderá continuar a beber a água morna sem limão durante este período.

- **Diurético e purificador** – as toxinas são libertadas a um ritmo mais acelerado, favorecendo o tracto urinário saudável.
- **Estimulador do sistema imuno-lógico** – O ácido ascórbico, mais conhecido por vitamina C, possui efeitos anti-inflamatórios e melhora a absorção do ferro, tão importante para a função imunitária.
- **Equilibra os níveis de pH** – O limão, embora seja um alimento ácido, dentro do nosso corpo actua como sendo alcalino, dado que não cria acidez no corpo quando metabolizado. O seu consumo gradual pode reduzir significativamente a acidez total do organismo, inclusivamente o ácido úrico nas articulações.
- **Regenera a pele** – A vitamina C é fundamental para uma pele saudável e radiante, onde o poder alcalino do limão elimina bactérias causadores de acne e outras inflamações, e o seu poder antioxidante ajuda na redução das rugas e manchas da pele.
- **Energético e melhora o humor** – o limão é um dos alimentos que possuem mais iões com carga negativa, proporcionando ao organismo mais energia aquando consumido. O seu aroma é altamente benéfico para melhorar o humor e desocupar a mente.
- **Promove a cura de feridas** – A vitamina C promove a cura de feridas e a saúde dos ossos, cartilagens e tecido conjuntivo.
- **Hidrata o sistema linfático** – A água com limão ajuda o sistema imunitário através da hidratação e da reposição de fluidos perdidos pelo corpo, evitando sensação de cansaço, prisão de ventre, falta de energia e insónia.
- **Auxilia na perda de peso** – A pectina do limão ajuda a moderar os desejos exagerados de comer. São vários os estudos que comprovam que dietas mais alcalinas ajudam a perder peso mais rapidamente.

Embora os grandes detoxes devam

ser feitos nas estações de transição – Primavera e Outono –, em Janeiro também podemos fazer um pequeno detox de todos os exageros de gorduras e açúcares que consumimos nas festividades de fim de ano. O nosso fígado encontra-se saturado e sobrecarregado, a precisar de limpeza e desintoxicação. Mas, semelhante ao ritmo diário e à mudança gradual de hábitos, esta desintoxicação também deverá acontecer de forma serena e faseada, sem prejudicar o funcionamento do nosso corpo físico, mental, emocional e espiritual.

A dieta das maçãs é óptima para desintoxicar o fígado e todo o organismo, purificando o sangue e reestabelecendo toda a omeostase que nos devemos preocupar por manter. Produz uma maior sensação de saciedade, praticamente não contém gordura, exerce um efeito diurético natural e, devido à sua riqueza em vitaminas do grupo B, os seus açúcares metabolizam-se facilmente e não se transformam em gordura, ao contrário do que acontece com os produtos de pastelaria refinada.

Idealmente deveríamos passar um dia inteiro só a fazer esta dieta, mas para que isso aconteça é essencial fazer uma preparação de 3 dias e retirar gradualmente as gorduras, os açúcares e os estimulantes.

Nesta preparação, o recomendado seria fazer uma alimentação totalmente vegetariana; no entanto, para quem não é vegetariano poderá haver uma alternativa deste género:

Dia/ /Refeição	Pequeno- -almoço	Almoço	Jantar
1	Chá + torrada c/ghee	Bife de peru + abacaxi grelhado e caramelizado com um pouco de xarope de açúcar	Creme de legumes + fruta cozida
2	Papas de aveia com bebida vegetal	Peixe grelhado com legumes ao vapor	
3	Chá + torrada c/ghee	Feijoada ou hambúrguer vegetariana com especiarias, acompanhado com quinoa	
4	Dieta das maçãs		

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

Dieta das maçãs

Ingredientes

- 5 maçãs (qualquer tipo, excepto Granny Smith)
- 1,5 L água
- 2 estrelas de anis
- 2 paus de canela
- 2 pedaços de gengibre fresco (tamanho do dedo indicador)
- 1 casca de limão

Preparação

1. Lave as maçãs com casca (opcional) e coza-as com os ingredientes todos durante 20/25 min.
2. Escorra a água para um recipiente e reserve.

Nota: Deve beber a água da cozedura das maçãs, morna, sempre que tiver sede ao longo do dia. Esta água funciona como um chá com muitas propriedades benéficas para o organismo. Se tiver necessidade para um dia inteiro, pode repetir a receita ou fazer inicialmente o dobro da quantidade.

Estabelecer um plano, definir um método e ganhar coragem e determinação para implementar é muito mais que um desafio para atingir um objectivo: é iniciar uma nova dinâmica, consciente da responsabilidade e do autocuidado que temos de ter com a nossa saúde e garantir o equilíbrio, o bem-estar e a longa vida. Viva mais Ayurveda!

Bom apetite!





Gastromanias – Sim, são manias.

Manias de comer o melhor da nossa tradição. Manias de explorar os delírios do palato. Manias em oferecer um desconto imbatível todos os trimestres para provar uma receita emblemática da nossa cozinha.

Por Pedro Ferreira

Arroz de cabidela

> A cabidela em Portugal está associada à gastronomia do Minho. Os árabes conheciam a receita, que poderá ter sido adoptada também pelos franceses. Mas foram os portugueses a levar esta receita aos países novos, desde Cabo Verde – com arroz de cabidela –; passando por Angola, com galinha de cabidela; Macau,

com a cabidela de pato; até à Índia, com a cabidela de leitão. Em Moçambique e Goa ainda hoje se mantém a prática da receita de sarapatel, que também utiliza o sangue. É, no entanto, no Brasil que reencontramos a maior variedade de receitas com utilização do sangue e com atribuição da designação «cabidela».

Restaurante do trimestre: Solar dos Nunes

História:

Fundado em 1988 por José Nunes e a esposa Ana Luísa Nunes, também cozinheira nos primeiros tempos, no espaço onde funcionava uma antiga mercearia e casa de vinhos. Hoje o restaurante está a cargo dos dois filhos: José António e Susana Nunes. Foi eleito em 2023 como melhor restaurante europeu do ano pelo Conselho Europeu de Confrarias Enogastrómicas.

Preço por dose:

almoço: 14,00 euros / **jantar:** 22,00 euros

Preço de sócio:

almoço: 8,70 euros / **jantar:** 13,50 euros

Importante:

A cabidela não tem dia fixo, pelo que o sócio terá de ligar na 2.ª feira de cada semana para combinar o dia para a prova. Desconto de 10% aplicado no acto de pagamento pelo restaurante, e restantes 30% de desconto via reembolso pelo Grupo Desportivo, após envio da factura para o Grupo Desportivo Sul (código de corresp.: 1077), onde conste obrigatoriamente o NIF do Grupo Desportivo BPI: 505065681. O desconto incide apenas sobre o prato em destaque e é válido no período 1/2/2024 a 30/4/2024, independentemente do número de doses ou pessoas.

Apresentação

★★★★

Qualidade Ingredientes

★★★★★

Porção servida

★★★★

Genuinidade

★★★★★

Avaliação Global

★★★★★

Notas:

Prova realizada por um elemento do Grupo Desportivo a um máximo de 3 restaurantes com a receita referenciada como “especialidade”. As provas são pagas e as visitas são anónimas sendo identificado apenas o seu âmbito no final da refeição, para estabelecimento da parceria.

Localização e contactos

Rua dos Lusíadas 70

1300-366 Lisboa

Tel.: (+351) 21 364 7359

Email:

solardosnunes@hotmail.com

Website:

<https://www.solardosnunes.net/>

Horário: 12.00h às 2.00h

Encerra: ao domingo

Peça já
o seu voucher
ligando para o
92 578 47 18!



SOLAR DOS NUNES
Cozinha Tradicional Portuguesa

40% DESCONTO NO ARROZ DE CABIDELA

Peça o seu voucher ligando para o 925784718 e indicando o telefone para o qual deverá ser enviado. O voucher é enviado por SMS e deve ser mostrado no restaurante, no ato de pagamento. Será efetuado 10% desconto direto pelo restaurante. Os restantes 30% desconto serão reembolsados após o envio da fatura, pelo sócio, para o Grupo Desportivo (Cód. Com:1077) com o NIF 505065681. Desconto válido no período 1/2/2024 a 30/4/2024. Válido para 1 voucher por sócio sem limite de doses ou pessoas.

Receita do trimestre:

ARROZ DE CABIDELA (OU PICA NO CHÃO)

Receita parcialmente inspirada no livro

Cozinha Tradicional Portuguesa – Maria de Lourdes Modesto

Região: Minho e Trás-os-Montes

Ingredientes: (4 Pessoas)

1 galinha
3 colheres de sopa de azeite
1 cebola média
½ copo de vinagre de vinho tinto
300 g de arroz carolino

Salsa q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Canela q.b.

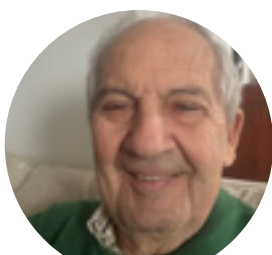
Preparação:

Corta-se a galinha em bocados regulares. Pica-se a cebola e aloura-se no azeite bem quente. Juntam-se os bocados da galinha e deixam-se alourar ligeiramente. Tempera-se com sal, pimenta, um pau de canela e um ramo de salsa, e deixa-se cozer, adicionando água para cobrir a galinha, por cerca de 20 minutos. Quando a ave estiver cozida deve ter 5 dl de molho. Acrescente um pouco mais de água a ferver de modo a ficar com cerca de três vezes e meia o volume do arroz. Rectifique o sal, se for necessário, e assim que retomar fervura introduza o arroz. Mexa e tape. Passados 13 minutos, acrescente o sangue, previamente misturado com o vinagre. Misture bem e deixe ferver mais 1 a 2 minutos. Retire do lume, acrescente mais salsa picada e sirva de imediato.

Dicas Gastronómicas:

Caso se mate a galinha, sangra-se esta para dentro de uma tijela onde previamente se deitou o vinagre. O sangue deve ser misturado ao início com o vinagre de forma continua para que não coalhe. Existem opções no talho de galinhas já arranjadas e com o sangue embalado para a cabidela. Em alternativa ao arroz, pode servir-se numa travessa com fatias de pão por baixo e batata cozida.

Oficina-atelier do Canhoto e Olaria – as crónicas



Na oficina-atelier, pudemos ver as belas peças feitas em madeira, e ouvir as explicações e exemplificações dadas pelo mestre Canhoto.

Por Fernando Esteves

> Saímos do habitual local de encontro, desta vez guiados pela motorista Tânia, que ao longo do dia se mostrou muito simpática para com o grupo.

A primeira paragem foi no *atelier* do Canhoto, onde vimos peças de mobiliário feitas de madeiras de grande valor, vindas do Brasil, do Oriente e de África. O mestre Canhoto explicou e exemplificou algumas técnicas usadas. O que nos impressionou, além da beleza, foi a paciência e a minúcia necessárias para as conseguir obter. A visita terminou com um momento musical de mestre!

A segunda paragem foi no Sobreiro – visitámos a aldeia saloia iniciada pelo conhecido oleiro José Franco. Nela vimos reproduzidas muitas cenas típicas de tempos idos e que se mantêm no nosso imaginário.

Estava na hora de almoço, pelo que rumámos ao restaurante O Brasão, em Mafra, pois já se notava uma certa necessidade de o pessoal se reabastecer.

Saídos do restaurante, visitámos uma olaria, em Mafra, onde o oleiro nos recebeu enquanto trabalhava. Em exposição encontravam-se muitos trabalhos feitos por ele, e de grande beleza.

A finalizar, demos um salto à aldeia da



Mata Pequena, onde reinava um grande sossego, típico de um relaxante fim de semana, por parte dos moradores.

Regressámos a Lisboa, após mais um grande convívio entre todos.

Por Luísa Oliveira

Foi um prazer a visita ao Atelier d'Arte do Canhoto. A experiência profissional dos artesãos, a paixão, a transmissão geracional da arte... a simpatia e a partilha de conhecimentos foram dos momentos mais compensadores da visita.

Diversificar os conteúdos das visitas guiadas é sempre um ganho em relação à diversidade do interesse dos sócios... e ao prazer de encontrar e conviver com os “velhos e habituais” colegas.

Juntamos a vontade de aprender, aprender sempre!



Crónica da visita ao Museu de Macau



Está de parabéns o Grupo Desportivo do BPI, por esta magnífica escolha, no seu calendário de visitas culturais.

Por Raul Pinto

> No passado dia 24 de Novembro, numa boa manhã de sol, iniciámos a visita pelo pátio de acesso ao museu envolvido por um jardim de sabor oriental, dominado por um lago, em que foi colocado um painel com uma pedra mármore simbolizando o Universo.

Acedemos ao piso zero, onde se encontra uma mostra permanente: «A Condição Histórica e Cultural de Macau, séculos XVI e XVII», e onde estão representadas as relações luso-chinesas e a História de Macau.

No piso 1, «Uma Colecção de Arte Chinesa», onde se acentua a dimensão de Macau como comunicador da civilização chinesa à Europa, através de formas de



arte e objectos da economia e sociedade chinesas.

Os pisos 3 e 4 estão dedicados ao acolhimento de exposições temporárias.

O centro conta ainda com uma unidade documental, representando em Portugal a biblioteca de referência sobre Macau e a civilização chinesa.

Está de parabéns o Grupo Desportivo do BPI, por esta magnífica escolha, no seu calendário de visitas culturais. <

Palácio do Porto Covo da Bandeira



O palácio que edificou em Lisboa é um dos melhores exemplos do barroco final, tanto pela sua animada arquitectura como pela riqueza dos interiores.

Por Fátima Pereira

> O barão de Porto Covo da Bandeira foi um dos mais proeminentes capitalistas da nossa praça, entre o final do século XVIII e o início do século XIX. Como muitos outros dos empreendedores – como agora se diz e se escreve – da sua época, nasceu pobre, em Viana do Castelo, mas construiu a pulso uma fortuna colossal que lhe deu acesso à fidalguia e aos títulos nobiliárquicos. O palácio que edificou em Lisboa é um dos melhores exemplos do barroco final, tanto pela sua animada arquitectura como pela riqueza dos interiores, onde funciona hoje uma reputada companhia de seguros.

Vamos então fazer um pequeno passeio pela aristocrática Lapa, rever alguns dos exemplares do bairro que era na época o mais requintado de Lisboa, e terminar este pequeno périplo nas casas nobres de Jacinto Fernandes Bandeira, na Rua de São Domingos. <



Realização: 24 de Fevereiro
Inscrição até: 19 de Fevereiro
Ponto de encontro: Palácio do Porto Covo em Lisboa

Hora: 10,00h

Valor: 12,50 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 10,00 euros

Inscrição inclui: entrada no palácio, 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=15&parentid=2&detalheid=7549>

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

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo





Constância e Tomar



Como há sempre outras surpresas ainda para ver, convidamo-lo para se juntar a nós neste passeio, com tudo a que tem direito; cultura, gastronomia e paisagem.

Por Fátima Pereira

> É, em Portugal, um dos destinos culturais mais procurados e mais visitados, mas em Tomar há sempre coisas novas para ver. Seja no Convento de Cristo, jóia dos nossos monumentos históricos, seja nas ruas do centro histórico, com a sua renovada sinagoga ou o tradicional Café Paraíso, descobrimos uma abordagem inédita, um recanto desconhecido, uma história que tinha ficado por contar.

Fazendo parte do mesmo conjunto patrimonial – erguido para a defesa da Estremadura, ou seja, das terras de fronteira entre o norte cristão e o sul islâmico –, o castelo de Almourol também dispensa apresentações, embora nunca nos cansemos de subir o Tejo para admirar aquela paisagem magnífica que o envolve.

Como há sempre outras surpresas ainda para ver, convidamo-lo para se juntar a nós neste passeio, com tudo a que tem direito: cultura, gastronomia e paisagem... <

Realização: 16 de Março

Inscrição até: 8 de Março

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

Hora: 8.00h

Valor: 90 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 80 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: entradas no Castelo de Almourol e no Convento de Cristo, autocarro, almoço, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho

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>. As inscrições

são limitadas; consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso site em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=15&parentid=2&detalheid=7549>

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

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



Alter do Chão, Avis e Monforte



Prometemos um fim-de-semana muito bem passado, como sempre abrilhantado pela mais rica das tradições da cozinha portuguesa!

Por Fátima Pereira

> Funciona em Alter do Chão a famosa Coudelaria de Alter, instituição pública gerida pela Companhia das Lezírias onde se mostra toda a actividade e a tradição da equitação portuguesa, assente no aproveitamento do potencial do puro-sangue lusitano, que ali se cria e se melhora. Criada em 1748, é a que há mais tempo funciona ininterruptamente no local original.

Aproveitamos este passeio para uma deambulação por outros sítios de interesse. A Avis voltamos sempre com satisfação, ao seu magnífico convento, à vila branca tão alentejana nas suas construções vernáculas cuidadosamente caiadas. Monforte é, para o grupo, um destino inédito, marcado pelas suas

antiguidades megalíticas e romanas (villa de Torre de Palma), pontes e castelo medieval.

Prometemos um fim-de-semana muito bem passado, como sempre abrilhantado pela mais rica das tradições da cozinha portuguesa! <



Realização: 20 e 21 de Abril

Inscrição até: 8 de Abril

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

Hora: 8.00h

Valor: 245 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 190 euros

Suplemento de quarto individual: 40 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Inscrição inclui: entradas na coudelaria, museus, 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, e duas em Abril

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

secretaria.gdbpi.pt.

pt. As inscrições são limitadas; consulte

o regulamento das

visitas guiadas,

disponível no nosso

site em [https://](https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=15&parentid=2&detalheid=7549)

[www.gdbpi.pt/main.](https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=15&parentid=2&detalheid=7549)

[asp?id=15&parentid](https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=15&parentid=2&detalheid=7549)

[=2&detalheid=7549](https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=15&parentid=2&detalheid=7549)

Ficha de inscrição

disponível em:

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

[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 – Percurso de Celorico de Basto

No sentido de completar o percurso na íntegra da Ecopista da Linha do Tâmega que iniciámos em Março, na cidade de Amarante, partimos de autocarro do Porto com destino à estação ferroviária de Celorico de Basto, para aí darmos início à 2.ª parte desta tranquila Ecopista.

Por Duarte Cardoso

> Assim, pelas 9.00h demos início à nossa caminhada, cujo troço, com uma extensão de 17km mas com um percurso suave e acessível para todos, apresenta um declive pouco acentuado e um piso cujas características são idênticas ao anteriormente percorrido.

Na verdade esta ecopista decorre numa das mais bonitas linhas ferroviárias desactivadas do nosso país e que nos permitiu o contacto muito directo com a natureza envolvente, com os tons infindáveis de verdes das árvores que nos encheram os olhos de beleza e a passagem por diversas aldeias e pontes que atravessam toda esta região, à vista do rio Tâmega, que nos acompanhou sempre bem de perto bem como de todos os edifícios das estações e apeadeiros ainda bem visíveis em toda a sua extensão e que nos aviva a memória de um passado das populações aí residentes.



Terminámos por volta das 13.00h junto do núcleo museológico da estação do Arco de Baúlhe a que se seguiu uma refeição para recuperação das energias entretanto perdidas.



Velas de cera de Soja



Pela primeira vez no Grupo Desportivo, iremos dedicar-nos ao mundo maravilhoso das velas.

Por Sandra Nascimento

> Vamos aprender todas as técnicas usadas, pela formadora Alda Judite, para a elaboração de velas e muito mais. Neste *workshop* iremos realizar várias peças, nomeadamente, um copo em jasmonite (resina acrílica) decorá-lo, duas velas, um ambientador e um conjunto de *melting wax*.



Realização: 24 de Fevereiro
Inscrição até: 19 de Fevereiro
Ponto de encontro: Rua Almirante Barroso, 32-6.º piso (ao Largo de D. Estefânia) – Lisboa
Hora: das 10.00h às 13.00h e das 14.00h às 17.00h
Valor: 50 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 35 euros
Inscrição inclui: todo o material necessário à elaboração das peças
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://](https://secretaria.gdbpi.pt)

secretaria.gdbpi.pt. Em caso de desistência após a data-limite de inscrição, será cobrado 50% do valor referente ao workshop. Mínimo de 5 e máximo de 10 participantes
Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo e Alda Judite



Uma peça à escolha



A proposta é simples: escolher entre uma moldura ou um estojo.

Por Sandra Nascimento



> Neste *workshop* vamos aprender várias técnicas usadas pela formadora Alda Judite, trabalhando materiais distintos, para criar de raiz um estojo, que pode ter variadíssimos fins, ou uma moldura, utilizando a técnica de *mix media*.

Só precisa de escolher! Mas temos a certeza de que, independentemente do seu gosto pessoal, no final do dia, vai sair com uma peça incrível, totalmente feita por si.

Realização: 6 de Abril
Inscrição até: 29 de Março
Ponto de encontro: Rua Almirante Barroso, 32-6.º piso (ao Largo de D. Estefânia) – Lisboa
Hora: das 10.00h às 13.00h e das 14.00h às 17.00h
Valor: 50 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 35 euros
Inscrição inclui: todo o material necessário à elaboração da peça
O pagamento poderá ser efectuado em até: 2 (duas) prestações, com início na data de inscrição
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em [https://](https://secretaria.gdbpi.pt)

secretaria.gdbpi.pt. Mínimo de 5 e máximo de 10 participantes. Em caso de desistência após a data-limite de inscrição, será cobrado 50% do valor referente ao workshop

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

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo e Alda Judite



+900
Parceiros

Consulte as nossas parcerias em
www.gdbpi.pt

 **BPI**
GRUPO DESPORTIVO
Grupo  CaixaBank

Workshop Amigurumi

O nome é uma junção das palavras japonesas *ami* (malha ou tricô) e *nuigurumi* (bichos de pelúcia).

Por Francisca Fleming

> O *workshop* Amigurumi decorreu na Casa da Beira Alta, que fica na Rua de Santa Catarina, no centro do Porto.

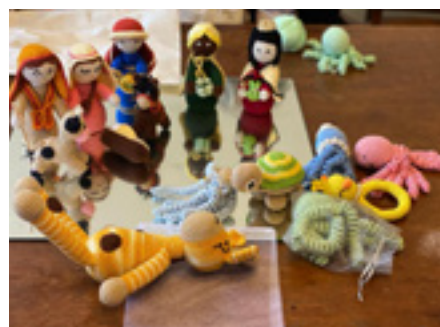
Distribuídos os materiais, deu-se início à sessão com as devidas explicações de como começar a fazer um polvinho de crochê.

A formação foi evoluindo à medida que os trabalhos iam crescendo. O ritmo de cada uma foi sempre respeitado, o que

nos deixou muito confortáveis e à vontade para fazer perguntas e pedir ajuda sempre que necessário.

O entusiasmo da Isabel Barbosa (formadora) com as *amigurumis* foi contagiante, e todas ficaram com vontade de continuar a fazer bonequinhos em casa.

No final tivemos um almoço muito bom, lá na Casa da Beira Alta, acompanhado por conversas agradáveis e descontraídas. <



Assim acaba mais um ano, repleto de actuações

Em 2024 o Orfeão Portuscale irá comemorar os 20 anos, e a agenda inclui já vários espectáculos. Actuaram a 14 de Janeiro no Hospital de S. João.

Por João Sampaio

> Duas décadas quase a chegar.

Para quem se lembra do início, foi a direcção do Grupo Desportivo a grande impulsora da formação do Orfeão Portuscale. Nomes como Virgílio Guimarães, Isabel Barros, Luís Gonzaga e Fernando Barnabé não serão esquecidos.

O tempo passa, e o Orfeão continua o seu percurso. O ano de 2023 foi um ano em cheio. Mais uma vez o 19.º aniversário foi motivo para conviver com os homólogos do Sul. É sempre bom recordar!

Para 2024 a agenda inclui já vários espectáculos. Actualmente são 45 orfeonistas sob a batuta de Hélder Magalhães, e como de costume actuaram, no dia 14 de Janeiro, no Hospital de S. João. Foi a primeira de muitas actuações que irão acontecer.

Para o próximo quadriénio, 2024/2027, o Orfeão estará sob a coordenação de uma nova direcção, resultante das eleições realizadas em 27 e 28 de Novembro de 2023.

Para todos desejo as maiores felicidades. <



Scrap Is Back

Caixinha hexagonal/
/camisa. Desta vez,
vamos fazer mais uma
caixinha amorosa, para
oferecer algo, numa
ocasião especial ou para
encher de doces.

Por Maria Moreira



> Material:

Cartolina 21,5cm x 14cm, cola e tesoura

Instruções:

1. Primeiro, deve-se desenhar todas as linhas que vão ser dobradas ou cortadas.
2. Do lado mais comprido, marcar aos 5, 10, 15 e 20cm. Do lado mais curto, marcar aos 5cm.
3. De acordo com o desenho, no rectângulo colado à margem de 1cm, marcar esquina a esquina em cruz.
4. Deixar um liso e repetir as marcas.
5. Nos rectângulos com o X, marcar o topo até ao centro (2,5cm).
6. Vincar todas as dobras horizontais e verticais.
7. Cortar as linhas dos quadros de baixo até ao rectângulo. Cortar a sobra de 1 cm, do lado de baixo.
8. Uma vez cortadas as partes de baixo, já se consegue facilmente dobrar as linhas diagonais, e por fim, dobrar a linha de cima do X.
9. Colar a aba de 1 cm ao lado oposto para formar a caixa e dobrar as abas de baixo.
10. Colar a última aba de baixo para fechar o fundo da caixa.



Notas:

Dependendo da orientação das dobras, a caixa tem 2 formatos: Um hexágono ou uma camisa/vestido.

Decorar a gosto.

Em 2024, vamos organizar *workshops* de cartonagem e álbuns feitos de raiz.

Ficamos à espera das vossas inscrições no Grupo Desportivo.

Realização: 10 de Fevereiro
Inscrição até: 3 de Fevereiro
Ponto de encontro: Grupo Desportivo, no Porto
Hora: 14.30h
Valor: 10 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 5 euros
Inscrição inclui: material para realização do projecto
Recomendações: faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Deve trazer boa-disposição. As

inscrições são limitadas.
Material recomendado: tesoura (de bicos); x-acto; lápis; régua metálica; stick de cola e cola branca.

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

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo

A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo





Por Pilar Batoréu

Em Cartaz



Teatro da Trindade – Sala Carmen Dolores

A Senhora Dubuque

De 29 de Fevereiro a 1 de Abril

De quarta-feira a sábado às 21.00h

Domingo às 16.30h

Quatro casais encontram-se nesta peça. Três deles, um aparente grupo de bons amigos, divertem-se a jogar às 20 questões.

Desta vez a festa é em casa de Jo e Sam. O grupo parece estável, apesar da tensão criada pelo jogo e pelo álcool. Mas essa estabilidade vai-se alterando ao longo da peça, assim como as boas maneiras se vão esboroando e a animosidade entre eles vai ficando exposta. A chegada inesperada do quarto casal, uma elegante senhora e o seu sofisticado companheiro, expõe ainda mais o potencial destrutivo do grupo. Apenas a anfitriã, Jo, doente com um cancro terminal, cria uma relação empática com a enigmática mulher, maior até do que a que tem com os seus amigos e com o seu marido, Sam.

Será a mulher a mãe de Jo?
Será um anjo da morte?

De: Edward Albee

Tradução: João Paulo Esteves da Silva

Encenação: Álvaro Correia

Interpretes: Alberto Magassela, Álvaro Correia, Cucha Carvalheiro, Fernando Luís, Manuela Couto, Renato Godinho e Sandra Faleiro

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

Informações sobre descontos e reservas:
e-mail: bilheteira.trindade@inatel.pt; tel.: 213 420 000



Teatro Aberto – Sala Azul

Tempestade ainda

De Peter Handke

Quarta e quinta-feira às 19.00h;

Sexta-feira e sábado às 21.30h;

Domingo às 16.00h

Uma viagem no tempo, um sonho acordado: no papel de Eu, o escritor regressa às suas raízes, na região da Caríntia, na Áustria profunda, para narrar a história dos seus antepassados eslovenos no tempo da II Guerra Mundial. Na paisagem de montanhas, florestas e vales da sua terra natal, os familiares do seu lado materno – o avô, a avó, a mãe, a irmã e os três irmãos da mãe – vêm ao seu encontro e contam-lhe a opressão que sofreram sob o domínio nazi, a proibição de falarem a sua língua, a obrigação de partir para a guerra com o uniforme alemão, a resistência dos partisanos nas montanhas.

Misturando recordações, factos e ficção, Peter Handke presta homenagem aos seus antepassados e ilumina acontecimentos obscuros ou esquecidos pelos livros de História.

Versão: João Lourenço, Vera San Payo de Lemos

Dramaturgia: Vera San Payo de Lemos

Encenação: João Lourenço

Direcção musical: Renato Júnior

Coro: João Paulo Santos
Interpretes: Carolina Picoito Pinto; Crista Alfaiate; João Pedro Vaz; Luís Barros; Manuel Sá Pessoa; Mia Henriques; Sérgio Praia; Susana Arrais

Descontos para jovens e seniores. Informação na bilheteira, telefone 21 388 00 89



Teatro Politeama

Laura – O Musical

Continua em cena

De quarta-feira a sábado às 21.00h

Sábado e domingo às 17.00h

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

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

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

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

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. Descontos para grupos.



Teatro Maria Vitória

Paródia Nacional

Em cena até 31 de Março

Quinta e sexta-feira às 21.30h

Sábado e domingo às 16.30h e 21.30h

A revista à portuguesa está de volta ao Maria Vitória com a Paródia Nacional.

Na urgência de promover este espectáculo, os nossos compêres vêem-se obrigados a criar um novo canal de televisão: a Parque TV!

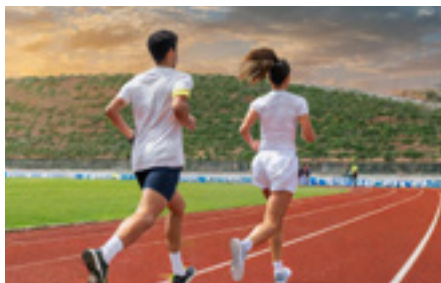
Assim começa uma aventura alucinante e muito divertida pelo universo da televisão portuguesa. Uma viagem em que não vai faltar a crítica e a ironia acompanhadas da beleza e do luxo sempre característicos duma grande revista à portuguesa!

A Paródia Nacional, para além de fazer uma grande homenagem à caixinha mágica que continua a fazer-nos sonhar, é uma caricatura hilariante dos canais portugueses e das figuras mediáticas, não só da televisão, mas também da política, do desporto e da sociedade.

Com um elenco de nomes queridos do público português, onde se destacam Marina Albuquerque – a popular atriz televisiva que se estreia em revista –, Paulo Vasco, Miguel Dias e a extraordinária Cidália Moreira à frente de um grande elenco de actores, cantores e bailarinos.

Os preços variam entre os 12,50 euros e os 50,00 euros. Descontos para grupos.

Reservas e informações pelo telefone 21 346 03 07 ou reservas@teatromariavitoria.pt



[atletismo]

Calendário de Provas de Atletismo para 2024

Como habitualmente, o Grupo Desportivo apoia a participação dos seus sócios em diversas provas de atletismo.

Por Ana Pires

➤ Para 2024 as provas serão as seguintes:

Para mais informação sobre cada prova deverá consultar o nosso sítio em www.gdbpi.pt. Não se esqueça, tome nota das provas que lhe interessam.

Corrida do Carnaval – 11 de Fevereiro – Lousada – 10km/6km

Corrida do Dia do Pai – 17 de Março – Matosinhos – 10km/5km

Meia-Maratona de Matosinhos – Mar de Desporto – 5 de Maio – Matosinhos – 21km/6km

Corrida da Mulher – 19 de Maio – Porto – 5km

Corrida de S. João do Porto – 16 de Junho – Porto – 15km/5km

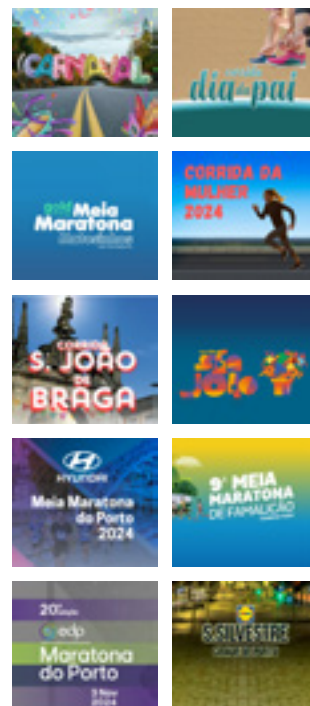
Corrida das Festas de S. João de Braga – 29 de Junho – Braga – 12km/6km

Meia-Maratona do Porto – 15 de Setembro – Porto – 21km/6km

Meia-Maratona de Famalicão – 20 de Outubro – V. N. Famalicão – 21km/10km

Maratona do Porto – 3 de Novembro – Porto – 42km/10km/6km

S. Silvestre do Porto – 29 de Dezembro – Porto – 10km/5km



Meia-Maratona dos Descobrimentos



Sobre o meu desempenho na prova considero que foi muito bom porque, considerando os meus 76 anos, consegui manter durante os 21,096 km uma velocidade média de 6 minutos e 13 segundos por quilómetro.

Por Francisco Sarraqueiro

➤ O dia 3 de Dezembro, dia da prova, amanheceu frio e sem chuva, o que para mim foi bom, pois uma temperatura baixa permitiu que, devido ao grande esforço despendido no decurso da corrida, o meu corpo libertasse facilmente muito do calor produzido.

O início e o fim da prova aconteceram numa zona muito conhecida da cidade, em Belém.

O circuito da prova pode ser considerado monótono, pois, partindo de uma zona

muito próxima do Centro Cultural de Belém, correu-se em direcção a Algés retornando pela mesma estrada em direcção a Santa Apolónia; chegando aí próximo retornou e tomou a direcção do ponto de partida, tendo passado, entretanto, pela Praça do Comércio, subindo a Rua da Prata para ir ao Rossio e descendo pela Rua do Ouro até entrar de novo na Praça do Comércio; aí, sim, tomou definitivamente a direcção de Belém (museu).

Sobre o meu desempenho na prova considero que foi muito bom porque, considerando os meus 76 anos, consegui manter durante os 21,096 km uma velocidade média de 6 minutos e 13 segundos por quilómetro, tendo no final ficado “apenas cansado” e sem problemas musculares que afectassem a minha mobilidade.

Concluindo, posso dizer apenas que adorei o resultado e espero repetir tantas vezes quantas a minha saúde o permitir.

[atletismo / basquetebol]

A minha maratona do Porto

Início às 8.00h, tempo de chuva. O frio inicial que se fazia sentir e em determinados momentos a chuva e algum vento forte foram um obstáculo para os quilómetros que tínhamos para percorrer.

Por Duarte Cardoso

> Para esta prova, que decorre praticamente toda entre as marginais das cidades do Porto e de Vila Nova de Gaia, atravessando também Matosinhos, bem junto do Porto de Leixões, a minha participação foi encarada de uma forma totalmente diferente em relação às anteriores – que já tinha efectuado e sempre concluído.

Por várias razões a preparação não correu bem, e vários foram os treinos não cumpridos; no entanto, decidi participar com o intuito de usufruir da mesma determinando o meu objectivo em terminar a prova, independentemente do tempo final que iria realizar.

O frio inicial que se fazia sentir e em determinados momentos a chuva e algum vento forte foram um obstáculo para os quilómetros que tínhamos para percorrer.

Na verdade é uma prova que vale pelo seu percurso e numa cidade onde dá para



passar um fim-de-semana agradável com os amigos ou em família.

Um agradecimento muito especial à nossa colega Ana Pires, cujo apoio na parte final do percurso foi fundamental para que eu pudesse terminar a minha maratona do Porto 2023.



29.ª Edição da São Silvestre Cidade do Porto 2023

A São Silvestre é, de facto, um espectáculo único, num cenário único e numa época única. É, sem dúvida, a grande festa desportiva do ano.

Por Carlos Canito

> A partida para mais uma corrida de S. Silvestre do Porto realizou-se no passado dia 30 de Dezembro, sábado, ao início da noite. A Avenida dos Aliados, local onde foi iniciada e finalizada a prova, estava repleta de atletas, familiares e amigos, sendo um evento com um forte cariz familiar. Apesar do frio, marcaram presença 12 mil participantes, divididos por uma prova cronometrada de 10km e por uma caminhada de 5km.

A prova não é fácil para os estreantes, pois engloba várias subidas e descidas com uma inclinação razoável, começando por um trajecto difícil que une a Av. dos Aliados ao Marquês. Como o início da prova é feito sem qualquer aquecimento, é necessário ter algumas precauções para evitar lesões. A tarefa revelou-se ainda mais complicada para aqueles que durante o período natalício comeram umas



rabanadas em excesso, grupo em que naturalmente eu estava incluído... Contudo, as dificuldades foram superadas com um forte apoio popular e muita animação por todas as ruas da cidade.

O nosso Grupo Desportivo esteve mais uma vez fortemente representado, tendo concluído os 10 km 8 corajosos atletas. A nível individual terminei com o tempo oficial de 00:42:29, posição escalão M50: 18.º

Foi uma excelente forma de terminar 2023 e um bom prenúncio para 2024!

Resta-me apelar para que na próxima edição a presença do Grupo Desportivo BPI seja ainda maior.



[basquetebol]

O basquetebol no campeonato do Inatel



Ao escrever esta crónica já vamos na sétima jornada, e estamos no terceiro lugar do grupo. Se gostas e queres praticar basquete, aparece a um dos treinos, que se realizam no pavilhão do CIF, no Alto do Restelo, à terça-feira, das 22.00h às 23.00h.

Por Francisco Barata

> Mais um ano em que contamos com o apoio do nosso Grupo Desportivo para inscrever uma equipa no campeonato de basquetebol do Inatel, época de 2023/2024, que a cada ano que passa regista a presença de mais equipas e está cada vez mais competitivo.

Neste ano estão inscritas 32 equipas que ficaram divididas em três grupos, dois com 11 equipas e o outro com 10.

Após o sorteio, ficámos no grupo A, com as equipas de Fidelidade, E. S. Amadora, TAP, Atibasket, Estoril, Oriental, RTP, Santarém, SIMECQ e Maria Pia.



Ao escrever esta crónica já vamos na sétima jornada, e estamos no terceiro lugar do grupo.

Dos sete jogos já realizados, temos duas derrotas contra as equipas: TAP (43-48) e Santarém (41-49).

Cinco vitórias contra as equipas: Atibasket (51-33), RTP (47-32), Oriental (40-38), Fidelidade (52-50) e Estoril (47-43).

Dos jogos já realizados, temos a registar que os mesmos são equilibrados, e destacamos no nosso grupo as equipas do ESA e do SIMECQ, «actual campeã», como principais favoritas a vencer o grupo.

As outras lutam pela melhor classificação possível, que até ao quarto lugar garante a presença no grupo A, e jogar para o título nacional; e abaixo desse lugar ficam no grupo B, e jogam para o título de Lisboa.

Se gostas e queres praticar basquete, aparece a um dos treinos, que se realizam no pavilhão do CIF, no Alto do Restelo, à terça-feira, das 22.00h às 23.00h.

Arranque a todo o gás!

Um pouco mais tarde do que o esperado (e desejado!), em Dezembro de 2023 começou a VII Liga Masters FPB.

Por Manuel Correia

> Neste ano, a competição conta com a participação de 12 equipas, divididas em duas séries de 6 equipas/cada.

Na nossa série contamos com a presença dos mesmos adversários da época passada (CAA Salesianos, CP Esgueira, UD Oliveirense e AD Sanjoanense), aos quais se junta a nova equipa ACR Vale de Cambra.

E os dois primeiros jogos não podiam ter corrido melhor...

O primeiro foi logo contra o campeão de há duas épocas, os Salesianos, o qual, não obstante termos tido algum desacerto

ofensivo, conseguimos vencer por 50-38. A vitória assentou, já vem sendo a nossa imagem de marca, na entrega, intensidade e solidariedade defensiva, assim como no baixo número de perdas de bola (apenas 5 perdas nos 40 minutos de jogo).

O segundo jogo foi uma deslocação a Vale de Cambra, onde, perante a humidade e as condições adversas do piso, tivemos de mudar de pavilhão após 4 minutos de jogo. A mudança de recinto teve algum impacto na nossa entrada em jogo, e, na primeira parte, pecámos por alguma precipitação e perdas de bola, pelo que chegámos ao intervalo com o jogo muito equilibrado (26-24 a nosso favor). Após o intervalo, com o “apertar” na defesa e a quantidade de roubos e cestos fáceis que conseguimos, o resultado foi-se avolumando para o nosso lado e acabámos por vencer por 65-48.

Esperamos que, em 2024, consigamos manter os resultados positivos!



[bowling / jogos de salão]

Bowling em Ovar



Se gosta de *bowling*, esteja atento(a) porque em breve iremos ter novidades sobre uma modalidade que tanto prazer oferece aos nossos sócios.

Por Rui Duque

> A Final Nacional de Bowling do Mais – Sindicato do Sector Financeiro, decorreu em Ovar.

Afinal Ovar não é só Carnaval e pão-de-ló. Também há por lá um centro de *bowling* com óptimas condições para a prática da modalidade.

E sabendo disso, o Mais – Sindicato do Sector Financeiro resolveu promover lá a realização da final do XVII Torneio de Bowling.

Esta organização foi responsabilidade da DRN, e, sendo realizada a nível nacional, contou com a presença de 17 atletas procedentes das 3 secções regionais.

O Grupo Desportivo BPI esteve representado pelos 3 atletas que se conseguiram apurar para esta final. Foram eles: Rui Duque, António Delgadinho e Jorge Teixeira.



Tal como vem sendo habitual, não deixaram os seus créditos por mãos alheias, e apresentaram-se em excelente nível.

Se gosta de *bowling*, ou se gostava de experimentar, não deixe de consultar o site do Grupo Desportivo e de se inscrever no campeonato deste ano. Começou no dia 27 de Janeiro, mas o regulamento é simpático e permite que se inscreva até ao dia 20 de Fevereiro.

Não deixe de o fazer...



Maratona de jogos de salão



Estão de volta com as mesmas modalidades e com muito mais divertimento!

Por Luís Remédio

Realização: 12 de Abril
Inscrição até: 10 de Abril (até às 16.30h)
Ponto de encontro: instalações do Grupo Desportivo na Rua do Almirante Barroso, n.º 32-r/c, em Lisboa
Hora: 18.00h
Valor: 15,00 euros por equipa (7,50 euros por participante)
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 5,00 euros por equipa (2,50 euros por participante)
Recomendações: faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.
Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo e Luís Remédio
A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



> Neste ano os jogos de salão chegam mais cedo, pois para o divertimento não existe nem hora nem data marcada, e mais uma vez vamos incluir as seguintes modalidades:

- Dardos;
- *Snooker*;
- Matraquilhos.

Cada equipa será constituída por dois elementos, e deverá escolher um elemento para a representar numa destas modalidades, com a excepção dos matraquilhos, em que participam ambos os jogadores. O modelo de jogo estará condicionado ao número de equipas inscritas.

Teremos ainda uma novidade neste ano, pois vamos premiar a equipa que apresentar um *outfit* mais original, além dos brindes a todos os participantes, e em especial para os vencedores. Durante todo o evento, será servido um bebere e... acho que está tudo dito. Do que é que estão à espera? Inscrevam-se e venham divertir-se.



[padel]

Open da Flor de Laranjeira



Os anos vão passando, e o padel do BPI continua. Haverá troféus para os vencedores e os vencidos, e brindes para todos os participantes; ao longo do torneio, haverá ainda um beberete...

Por Luís Remédio

> Os anos vão passando e a Flor de Laranjeira todos os anos volta para abri-lhantar, no nosso Grupo Desportivo, mais um torneio que premeia os melhores na modalidade de padel. Neste ano estaremos no meio da natureza para jogar o nosso melhor padel, enquanto usufruirmos do ar puro produzido pela mata Silva Porto, em Benfica.

Sendo um torneio social, teremos as seguintes categorias – o modelo e realização de algumas categorias dependerá do número de inscrições:

- Femininos
- Masculinos
- Mistos

Haverá troféus para os vencedores e os vencidos, e brindes para todos os participantes; ao longo do torneio, haverá ainda um beberete para que os nossos participantes possam restabelecer as energias perdidas durante os diversos encontros.

Assim sendo, toca a inscreverem-se, pois o número de participantes é limitado.



Realização: 11 e 12 de Maio
Inscrição até: 9 de Maio (às 16.30h)
Ponto de encontro: Padel de Benfica (mata Silva Porto)
Hora: 10.00h
Valor: 20,00 euros
Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 12,50 euros
Inscrição inclui: *welcome kit* para todos os participantes
Inscrição não inclui: despesas de carácter pessoal
O pagamento poderá ser efectuado em até: 14 (catorze) prestações, com início em Janeiro, 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 participante é responsável pela sua total integridade física, devendo apresentar-se em perfeitas condições de saúde para a prática desportiva.
Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo e Luís Remédio
A organização técnica é da responsabilidade de: Grupo Desportivo



[padel]

1.º Torneio de Padel no Norte

Foi uma tarde inesquecível de desporto, onde a paixão pelo padel, a camaradagem e o *fair-play* estiveram em destaque, pretendendo-se que numa próxima edição possam existir mais participantes para contribuir para a competitividade e o convívio do evento.

Por Gonçalo Caldas

> No passado dia 28 de Outubro, o Alley Courts foi palco de um emocionante torneio de padel organizado pelo Grupo Desportivo. Com a participação de quatro equipas, o dia prometia ser repleto de diversão, desafio e camaradagem.

Os jogos fluíram simultaneamente em dois campos, criando um ambiente vibrante e cheio de energia. A escolha dos jogos nas meias-finais foi definida de forma imparcial por meio de um sorteio.

Na primeira semifinal, a equipa Organização, composta por José Caldas e Jorge Sousa, enfrentou a equipa Sócios, representada por António Rocha e António Viçário. Enquanto isso, no outro campo, os "Irmãos" Gonçalo e Tiago Caldas jogaram contra os "Amigos" Filipe Alves e Tomás Oliveira.

Os resultados destes jogos levaram à aguardada final, na qual os Irmãos e os Sócios competiram de forma intensa. No final, Gonçalo e Tiago Caldas saíram vitoriosos, com parciais de 2-6 e 7-6(5), e, para desempatar, foi preciso ir a um *super tie-break* que terminou em 10-6. Enquanto



isso, no campo adjacente, os Amigos conquistaram o terceiro lugar ao vencer o seu jogo contra a equipa Organização.

Após os jogos, todos os participantes desfrutaram de um lanche, como recompensa merecida dos jogos disputados. Além disso, brindes especiais foram entregues a todos, para lembrar a ocasião. <



Fomos grandes, fomos enormes, fomos campeões do nosso grupo em Lisboa. Dos oito jogos realizados, tivemos apenas uma derrota, o que mostrou bem a nossa supremacia na Liga.

Por Luís Remédio

Corporate Padel League A Bola

> Nesta 3.ª edição do Corporate Padel League promovido pelo jornal *A Bola*, mais uma vez marcámos presença, e desta vez só na categoria de mistos, que teve lugar no excelente clube do W Padel Country Club, em Monsanto.

Participaram nesta edição: a Clara Domingos como nossa capitã, Ana Catarina Silva, Patrícia Castilho, Pedro Santos, Sérgio Quelhas e Luís Remédio. Dos oito jogos realizados, tivemos apenas uma derrota, o que mostrou bem a nossa supremacia na Liga. No final e sem surpresas, fomos os justos vencedores em



mistos, e o primeiro caneco já ninguém no-lo tira.

No dia 20 de Janeiro, iremos medir forças com as equipas do Norte, e poderemos ser campeões nacionais desta 3.ª edição. Não será tarefa fácil, mas a confiança na nossa equipa e a estratégia montada pela nossa capitã será certamente o suficiente para fazermos frente à armada nortenha. <

[pesca]

Pesca Desportiva

– Mais um ano a pescar



Para manter esta modalidade viva precisamos de novos aderentes. Se já pescas ou queres iniciar-te nesta modalidade, contacta o Grupo Desportivo e certamente não te vais arrepender.

Por José Duarte

> Mais um ano em que a pesca desportiva se manteve em plena actividade. Com a realização de todas as provas do calendário interno regional sul e com a participação em todas as modalidades dos campeonatos interbancários, os nossos pescadores levaram a todo o lado as cores do nosso Grupo Desportivo e prestigiaram com o seu desempenho esta modalidade, que nos é tão querida.

Foi um ano de excelentes provas no rio, com muito peixe. A vitória acabou de forma categórica nas mãos do Fernando Custódio, ficando o Duarte em segundo, e o Rui Custódio em terceiro. O maior exemplar – uma carpa com cerca de dois quilos e meio – foi também capturada pelo Custódio.

No mar, a vitória foi mais uma vez para o Carlos Brandão, seguido do Artur Silva, e o Duarte ficou na terceira posição. O maior exemplar foi uma tainha com 1,140 kg, também capturada pelo Brandão.

No campeonato interbancário de mar, o excelente desempenho dos nossos pescadores permitiu classificar a nossa equipa no 2.º lugar colectivo e o apuramento de todos para a final nacional.

No interbancário de rio, conseguimos classificar três pescadores entre os apura-

dos para a final, e terminámos no 3.º lugar por equipas.

No *surfcasting*, conseguimos também o apuramento de dois pescadores para a final.

Para além da competição e dos resultados desportivos, foi mais um ano de convívio e confraternização entre todos os que compõem este núcleo de pescadores.

O único aspecto negativo é a falta de sangue novo.

Para manter esta modalidade viva precisamos de novos aderentes. Se já pescas ou queres iniciar-te nesta modalidade, contacta o Grupo Desportivo e certamente não te vais arrepender.

Um bom ano de 2024, com muito peixe e grandes capturas.



[pesca]

Rui Prata, Campeão Nacional de Alto-Mar

O Pedro Veiga foi vice-campeão de Alto-Mar. A época de pesca de 2023 terminou no mês de Novembro com as últimas provas do campeonato interno de Mar. O Jorge Couto foi o vencedor absoluto dos campeonatos internos.

Por Jorge Couto

> Nesta época realizámos 31 provas, nas quais participaram 18 atletas distribuídos pelos campeonatos internos e interbancários de Mar, Rio, Surfcasting e Alto-Mar.

O campeonato interno de Mar teve início em Fevereiro, e o campeão foi o Mário Santos com 10,160 kg de pescado seguido pelo Jorge Couto e pelo Fernando Costa. A época decorreu com normalidade, e as pescarias foram sendo boas em quantidade e variedade para contento de todos.

No campeonato interno de Rio, o vencedor foi o Victor Barreto com 51,630 kg. Em segundo e terceiro ficaram o Jorge Couto e o David Oliveira. Nesta época conhecemos uma nova pista em Valpaços, no rio Rabaçal, e o David Oliveira, após muita luta e técnica, capturou um barbo que é um autêntico troféu. Como é evidente, foi devolvido ao rio juntamente com todos os outros exemplares.

No Alto-Mar foram capturados vários quilos de diferentes espécies, todas boas para degustar, como é habitual neste tipo de pesca. O pódio foi constituído por Fernando Costa, Fernando Carvalho e David Oliveira – em 1.º, 2.º e 3.º lugar, respectivamente.

O Interno de Surfcasting foi o campeonato mais ingrato devido ao fracasso da



2.ª prova, em que só um pescou e apenas um exemplar, os restantes regressaram vergados pelo peso da grade... acontece a todos. O campeão foi o Fernando Costa, em 2.º classificou-se o Mário Santos, e o David Ventura em 3.º lugar.

Nos campeonatos interbancários regionais conseguimos colocar atletas nos pódios de todos os campeonatos e apurámos atletas para todas as finais nacionais com realce para as excelentes prestações do Rui Prata, campeão nacional de Alto-Mar, e o Pedro Veiga, vice-campeão também no Alto-Mar.

Na classificação geral, somatório de pontos dos diversos campeonatos, o vencedor absoluto foi o Jorge Couto, o Fernando Costa ficou em segundo, e o David Oliveira em terceiro.

A secção agradece a participação, a dedicação e o empenho de todos os atletas nos diversos campeonatos.

Boas pescarias para todos.



[ténis de mesa]

II Torneio Interno de Ténis de Mesa – a crónica



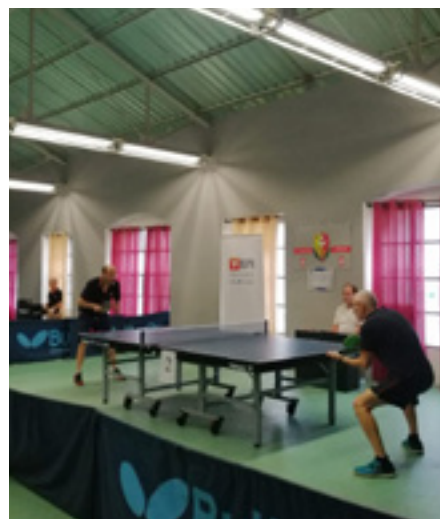
Crónica sobre o II Torneio Interno de Ténis de Mesa, organizado pelo Grupo Desportivo no Pavilhão do Rio Seco. Este torneio destinou-se a atletas, sócios do Grupo Desportivo e respectivos familiares.

Por Carlos Galvão

> O objectivo principal deste evento focava-se no fomento da modalidade a nível interno do Banco BPI, procurando a adesão de novos sócios e suas famílias à prática do ténis de mesa e à sua convivência entre eles. A competição foi aguerrida, mas com muita camaradagem e alegria. A seguir, o convívio permitiu uma aproximação maior entre todos, e relevamos a presença de algumas famílias.

Referimos as classificações, para memória futura:

1.º Shan Kai, 2.º Mário Silva, 3.º Tomás Santos, 4.º Vasco Soares, 5.º Ali Sanver, 6.º Brian Tsang, 7.º Carlos Teló, 8.º Gabriel Bocanel, 9.º Valery Brazhnyy, 10.º Carlos Casimiro, 11.º Miguel Cardoso, 12.º Ana Paula, 13.º Kátia Teixeira, 14.º Juan Carlos, 15.º R. Rodrigo Camacho, 16.º Pedro Vasconcelos, 17.º João Santos, 18.º Paulo Costa, 19.º Ricardo Duarte, 20.º Marta,



21.º Leonor Simões, 22.º Rui Simões, 23.º Joana Rafael e 24.º Miguel Marques.

Agradecemos a presença de todos os participantes e do nosso colega Rogério Dias, bem como a boa colaboração do Sr. Rijo, do SC Rio Seco, na grelha das carnes e o precioso apoio do Grupo Desportivo.

Na intervenção antes da entrega prémios e lembranças que fizemos a título individual e em representação do presidente do Grupo Desportivo, Osvaldo Silva, salientámos o rápido aperfeiçoamento de muitos colegas, em somente 2 meses de treino e a presença da promessa Leonor, filha do nosso colega Rui Simões.

X Torneio TM RL Challenge da FPTM



A prova contou com a presença de 163 atletas, distribuídos por 4 escalões, e realizou-se no Pavilhão Desportivo Municipal Engenheiro Ministro dos Santos, em Mafra.

Por Carlos Galvão

> O Grupo Desportivo realizou o seu X Torneio Aberto, a contar para o Ranking List do Circuito Challenge da FPTM, em 2 de Dezembro de 2023, no Pavilhão Desportivo Municipal Engenheiro Ministro dos Santos em Mafra.

A prova contou com a presença de 163 atletas, distribuídos por 4 escalões.

Teve início às 9.30h e terminou cerca das 20.00h.

A classificação dos nossos atletas foi a seguinte:

1.º Escalão: 6.º Tiago Mestre e 22.º Shan Kai (entre 35 atletas)

2.º Escalão: 6.º Nuno Marques, 12.º Brian Tsang e 13.º Sérgio Rampazzo (entre 48 atletas)

Por equipas (10): 3.º Grupo Desportivo

3.º Escalão: 29.º Rafael Camacho, 37.º Ali Sanver, 43.º Vasco Soares, 48.º Mário Silva, 51.º Carlos Casimiro, 52.º Carlos

Teló, 55.º José E Lopes e 61.º Valery Brazhnyy (entre 66 atletas)

Por equipas (12): 10.º Grupo Desportivo Escalão Feminino: 7.º Ana Paula e 14.º Kátia Teixeira (entre 14 atletas)

O torneio teve jogos de grande nível desportivo, e, não obstante ter sido testado um novo modelo informático, decorreu com normalidade, tendo a organização colhido muitos elogios pelo facto e pelo bom gosto dos prémios classificativos.



Calendário de Viagens para 2024

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

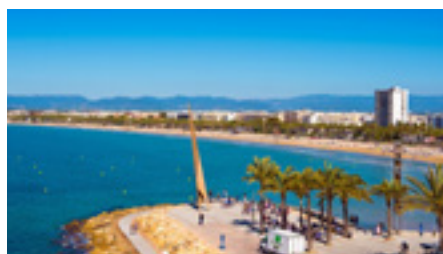
O plano de viagens existe; as limitações estão a esbater-se face ao controlo firme no anti-covid, embora hoje outras ameaças se perfilam no horizonte – e não são melhores! –, mas também os sócios têm vontade, e assim estarão criadas condições para que a viagem aconteça no respeito pelas regras de segurança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

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

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



S – **Marrocos** – 7 dias
De 10 a 16 de Maio



N – **Barcelona** – 5 dias
De 1 a 5 de Junho



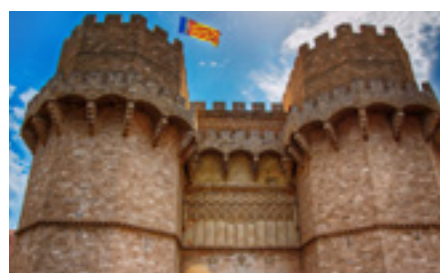
N – **Convívio de Reformados na rota das ilhas de Malta e Gozo** – 6 dias
De 24 a 29 de Junho



N – **Baviera e Áustria** – 8 dias
De 31 de Agosto a 7 de Setembro



S – **Encontro de Reformados no Império Austro-Húngaro (Budapeste e Viena)** – 5 dias
De 27 de Setembro a 1 de Outubro



S – **Valência** – 4 dias
De 16 a 19 de Outubro



S – **Vietname – O Despertar dos Sentidos** – 11 dias
De 6 a 16 de Novembro



Marrocos

De 10 a 16 de Maio

Por Direcção

Realização: de 10 a 16 de Maio

Inscrição até: 31 de Março

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa

Hora: 140 minutos antes da hora da partida

Valor: 1230 euros

Suplemento de quarto

Individual: 325 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

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

Inscrição inclui: hotéis de 4 estrelas. Em Marrakech: Jardins de Menara = Jardins de Agdal; Túmulos Saadianos, Bahia Palace, exterior da Koutoubia de Marrakech, Museu Dar Si Said, breve passeio em caleche até aos Jardins Majorelle (ou de Yves Saint Laurent), Museu Berbere, Praça Djemnaa El Fna, mercados (souks) de

> 10 de Maio – Lisboa / Casablanca

Comparência no Terminal 1 do aeroporto. Formalidades de embarque. Partida em voo directo, com destino a Casablanca. Chegada a Casablanca, desembarque, recolha de bagagens e acolhimento pelos nossos representantes locais. Saída do Aeroporto Mohamed V com destino a Casablanca. Transporte em Hotel ****. Jantar e alojamento.

11 de Maio – Casablanca / Rabat

Visita de cidade a Casablanca, capital económica de Marrocos, de onde se destacam o Mercado Central, o Palácio Real, Kasbah Oudaya e a Mesquita Hassan II (entrada incluída). Almoço incluído. De tarde, continuação da viagem para Rabat, capital política e administrativa do país e visita de

cidade, passando pelo Palácio Real, jardim Ouadaya, mausoléu Mohamed V e Torre de Hassan. Jantar e alojamento em hotel ****.

12 de Maio – Rabat / Meknes / Fez

Partida para Meknes, capital islâmica, famosa pelos seus 40 km de muralhas. Visita de Bab El Mansour, das cavalariças reais e do bairro judeu. Almoço incluído. De tarde, continuação da viagem para a cidade sagrada de Moulay Idriss e passagem pelas ruínas da cidade romana de Volubilis, que constituía uma posição estratégica para o avanço das legiões de Roma. Continuação para Fez, a mais antiga das cidades marroquinas. Jantar e alojamento em hotel ****.

Marrakech; Restaurant Dar Es Salam – jantar tradicional ou outro restaurante similar. Em Fez: Palácio Real, bairro judeu, medina medieval, Universidade de Attarine & Abou Anania, Fonte de Nejarine, Mausoléu de Moulay Idriss e o exterior da Mesquita Karaouine. Em Meknès: Bab Mansour, Hari Souani (estábulo para 12 000 cavalos). Estábulos reais e bairro judeu. Em Volubilis: Ruínas Romanas; Em Rabat: panorâmica da cidade incluindo a visão sobre a Torre de Hassan, Mausoléu de Mohamed V, Palácio Real e o Kasbah de Oudayas. Em Casablanca: Grande Mesquita de Hassan II (interior), panorâmica da cidade incluindo a visão sobre Praça Mohamed V, Praça das Nações Unidas, Palácio Real e o bairro de Anfa ao longo da costa Ain Diad
Inscrição não inclui: tudo o que não está mencionado no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 10 (dez prestações, com início em Fevereiro, duas em Abril e final em Outubro



13 de Maio – Fez

Dia dedicado à descoberta de Fez, capital religiosa de Marrocos, passando pela Medina, Medersa, a Mesquita Karaouine (exterior) e a Praça Nejarine, com a sua magnífica fonte decorada de mosaicos, madeira e estuque esculpidos. De tarde, visita aos famosos *souks* de Fez. Almoço incluído. Jantar e alojamento no hotel.

14 de Maio – Fez / Ifrane / Beni-Mellal / Marrakech

Partida para Marrakech, passando pela aldeia berbere de Immouzer Kandar, Ifrane e Azrou, estação de esqui situada no meio de uma vasta clareira no coração de um importante maciço florestal. Passagem por Beni Mellal, um dos mais importantes centros agrícolas de Marrocos. Almoço incluído. Chegada a Marrakech ao final da tarde. Jantar e alojamento em hotel ****.





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

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

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

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



15 de Maio – Marrakech

Dia dedicado a visita de Marrakech, a *Pérola do Sul*, fundada pela dinastia dos Almorávidas em 1062. A visita passa pelos Jardins Menara, pelos Túmulos Saadianos, pelo Palácio Bahia, pela majestosa silhueta de Koutoubia e pelo Museu Dar Si Said. Almoço no hotel. Prosseguimos com a visita de cidade, destacando-se a animada praça Jemaa El Fna, onde o tempo parou na época em que os nómadas do Sul paravam no local, com os cofres cheios de preciosidades, e os curiosos se acotovavam para ver acrobatas, encantadores de serpentes,

dançarinos e contadores de histórias. Regresso ao hotel. Jantar tradicional em restaurante local. Alojamento no hotel.

16 de Maio – Marrakech / Lisboa

Pela manhã visitaremos os famosos Jardins Majorelle, também conhecidos como os Jardins Yves Saint Laurent. Almoço. Parte da manhã livre para poder descansar ou fazer ainda algumas compras. Em hora a informar localmente, transporte ao Aeroporto Mohamed V para formalidades de embarque de regresso a Lisboa. Chegada a Lisboa, desembarque, recolha de bagagem e fim da viagem. <



Barcelona



De 1 a 5 de Junho

5 dias – 9 refeições

Por Direcção

Realização: de 1 a 5 de Junho

Inscrição até: 1 de Maio

Ponto de encontro: Aeroporto do Porto ou Lisboa

Hora: 120 minutos antes da hora da partida

Valor: 1390 euros

Suplemento de quarto Individual: 400 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Taxas de aeroporto, segurança e combustível: taxas de aeroporto incluídas, passíveis de alteração até 20 dias antes da partida

Inscrição inclui: voos de base de ida e volta em classe económica TAP – taxas de aeroporto incluídas; 1 peça de bagagem de porão; autocarro privativo para todas as visitas e *transfers*; estada conforme programa em quarto duplo, alojamento e pequeno-almoço em hotel de 4* (a maioria dos hotéis não dispõe de triplos, mas, sim, de duplos com camas extras, não aconselhável para 3 adultos. Hotel previsto para a viagem: Hotel Zenit Barcelona 4*; pensão completa,

> 1 de Junho – PC – Porto ou Lisboa / Barcelona

Comparência no aeroporto de saída. Formalidades de embarque, e saída em voo com destino a Barcelona. Chegada. Formalidades de desembarque e transporte ao hotel. Almoço em restaurante local. De tarde, e com orientação de guia local, visita ao Hospital de San Pablo (entrada incluída). O Hospital de la Santa Creu i Sant Pau é uma das construções modernistas mais especiais de Barcelona, projectado em 1901 pelo arquitecto catalão Lluís Domènech i Montaner; a obra terminou em 1930. Actualmente é Património Mundial da Unesco. Transporte ao hotel. Jantar e alojamento.



desde o almoço do 1.º dia ao jantar do 4.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.

Visitas:

Ao Hospital San Pablo com guia local e entrada; de dia inteiro de Barcelona com guia local e entrada na Sagrada Família, casa Batlló e parque Güell; de dia inteiro a Montserrat com guia local e entrada no santuário; de meio-dia ao Parque de Montjuïc e *Poble Espanyol* com guia local e entrada no Povo Espanhol. Em alguns museus e monumentos com visitas interiores poderá ser necessário dividir o grupo por imposição das regras covid-19; a ordem dos serviços incluídos poderá ser alterada (transferindo uma visita para outro dia, por exemplo) para melhorar o desenrolar do circuito, garantindo-se sempre a realização dos mesmos. Seguro de viagens incluindo as condições especiais para cancelamento antecipado e interrupção de viagem conforme apólice; assistência nas formalidades de *check-in* no dia de regresso pelo guia; assistência telefónica 24 horas (serviço de acompanhamento do cliente 24 horas para ajudar a resolver todo o tipo

2 de Junho – PC – Barcelona

Acompanhados de guia local iniciámos a visita panorâmica de Barcelona. Conhecemos o monumento mais visitado de Espanha, a Sagrada Família (entrada incluída), obra extraordinária do visionário Gaudí. De autocarro conhecemos a geometria e a singularidade das suas avenidas: a Avenida Diagonal, o luxuoso Passeig de Gràcia com as suas fachadas que desafiam a imaginação, La Pedrera, o maior contributo de Gaudí para a

arquitectura da cidade; as casas Batlló e Morera (entrada incluída), entre outras, as famosas Ramblas, que nos levam até ao monumento a Cristóvão Colombo. Visita ainda do Parque Güell (entrada incluída), inaugurado em 1922. Em 1984, foi declarado Património da Humanidade pela Unesco. Almoço em restaurante local durante as visitas. Regresso ao hotel. Jantar e alojamento. 3 de Junho – PC – Barcelona Saída para visita ao Santuário de Montserrat. Montserrat é um grande maciço rochoso localizado a 50 km de Barcelona. Aqui encontra o Mosteiro e o Parc Natural de la Muntanya de Montserrat. Este é um ponto de referência na cultura catalã, sendo chamada montanha Sagrada. O retiro dos monges beneditinos em Montserrat oferece algumas das mais espectaculares vistas das montanhas da Catalunha. Conhecerá a Santa Gruta, onde foram registadas as aparições da Virgem Maria, e onde ocorrem os famosos recitais dos meninos do Coro de Montserrat. Almoço em restaurante local durante as visitas. Regresso ao hotel. Jantar e alojamento.



de imprevisto; este serviço permanente é efectuado por um número de emergência em Portugal, que, com toda a logística existente, permite resolver, no momento qualquer problema); oferta de 1 mochila de viagem por pessoa.

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

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

Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. É necessário apenas o bilhete de identidade, ou o cartão de cidadão, documento com validade mínima de 6 meses à data da chegada do circuito. Todos os menores de idade viajando sem os pais ou com apenas um deles necessitam ainda de autorização oficial de viagem ao estrangeiro. Em caso de cancelamento, consulte a Secretaria do Grupo Desportivo no Porto.



Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: FlashViagens, RNAVT n.º 2094
Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=25&parentid=4&detalheid=5100>



4 de Junho – PC – Barcelona

Visita ao Parque de Montjuïc, a 213 metros acima do porto comercial, e a partir de onde se tem uma magnífica panorâmica sobre a cidade e o local onde se realizaram os Jogos Olímpicos de 1992. Visita ainda do *Poble Espanyol*, um autêntico povoado que reproduz 117 edifícios, ruas e praças de toda a Espanha. Almoço em restaurante local. De tarde, tempo livre para visitar a famosa catedral e tempo livre para desfrutar de toda a magia de uma cidade única. Jantar e alojamento no hotel.

5 de Junho – Barcelona – Lisboa ou Porto

Dia livre para desfrutar duma cidade única; almoço em restaurante. Explore livremente esta cidade, capital da região da Catalunha, em Espanha, que é conhecida pela sua arte e arquitectura. Pode aproveitar para conhecer o Museu Picasso e a Fundação Joan Miró, que expõem a arte moderna dos artistas homónimos. Em hora a indicar, *transfer* ao aeroporto, formalidades de embarque e partida em voo com destino à sua cidade de origem e *transfer* ao local de saída.





Convívio de Reformados na rota das ilhas de Malta e Gozo

De 24 a 29 de Junho

6 dias, regime de tudo incluído

Por Direcção

➤ Malta é uma ilha localizada no sul europeu, entre o sul da Sicília, na Itália, e o nordeste da Tunísia, na África. O facto de Malta e Itália, mais precisamente a ilha siciliana, serem muito próximas faz que sejam chamadas ilhas primas. Entretanto, além destes três principais nomes, ainda existem mais quatro pequenas ilhas desabitadas que formam o país de Malta, na Europa. São elas: Cominotto ou Cominetto, Filfolá, ilha de São Paulo e ilha Manoel.

Juntamente com outras duas ilhas habitadas, Gozo e Comino, a ilha de Malta faz parte do arquipélago das Ilhas Maltesas situado no centro do mar mediterrâneo.

A música tradicional é conhecida por *għana*, um género folclórico exclusivo.

24 de Junho – MP – Porto ou Lisboa / Malta

Comparência no aeroporto. Formalidades de embarque e saída em voo com destino a Malta, via cidade de conexão. À chegada, encontro com o nosso representante local. Transporte ao hotel. Tempo livre para um primeiro contacto com a cidade. Jantar e alojamento.

Realização: de 24 a 29 de Junho

Inscrição até: 7 de Junho

Ponto de encontro:

Aeroporto do Porto ou de Lisboa

Hora: 150 minutos antes da hora da partida

Valor: 1790 euros

Sócios, cônjuges e filhos a cargo: 1680 euros

Suplemento de quarto

Individual: 350 euros

Suplemento para saída

de Lisboa: 100 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

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

Inscrição inclui: passagem aérea no percurso indicado com direito a uma mala de porão por pessoa, *transfers* em autocarro, estada em regime de tudo incluído
Inscrição não inclui: extras de carácter pessoal na viagem, hotéis, restaurantes e todos os serviços não indicados. Taxa de Contribuição Ambiental: todos os turistas com mais de 18 anos deverão pagar 0,50 euros (valor orientativo e sujeito a alteração) por cada noite de estada num máximo de 5 euros por pessoa e estada. Este montante deverá ser pago directamente pelo cliente à chegada ao hotel.

O pagamento poderá ser efectuado em até: 12 (doze) prestações, com início no mês da inscrição, duas em Abril e em Novembro, e final em Dezembro

Cancelamento:

Até 61 dias antes da partida

250 euros, gastos de cancelamento

De 60 a 15 dias, cancelamento

20% sem gastos e restantes

penalização 80%

A menos de 14 dias qualquer

cancelamento 100% gastos



25 de Junho – PC – Malta (Valleta – três cidades)

Visita panorâmica de Valleta, capital de Malta. Esta cidade única foi construída em 1565, e deve o seu nome a Jean Parisot de la Vallete, grão-mestre da Ordem de Malta. Continuamos com a visita aos jardins de Barrakka. Em seguida, visita da Catedral de S. João, antiga igreja da Ordem de Malta, e terminamos a manhã com o exterior do Palácio do Grão-Mestre, residência actual do presidente da República de Malta. Almoço em restaurante. De tarde, saída para descobrir a área histórica conhecida como as Três Cidades: Vittoriosa, Cospicua e Senglea. A partir

do velho porto, embarque numa típica *fregatina*, para um *tour* pelas enseadas (sujeito a condições meteorológicas). Regresso ao hotel. Jantar e alojamento.

26 de Junho – PC – Malta / Gozo / Malta

Pequeno-almoço. Saída para o cais de Cirkewwa, o ponto mais ocidental da ilha. Travessia de barco até Mgarr, o principal porto da ilha de Gozo. Almoço em restaurante. Visita desta ilha, que parece parada no tempo. Visita dos templos megalíticos de Ggantija (Torre dos Gigantes), uma das estruturas religiosas mais antigas e mais bem preservadas do mundo e Património da





Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Mínimo de 30, máximo de 40 participantes

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

Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo
A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: Flash Service Viagens, RNAVT 2094
Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=25&parentid=4&detalheid=5100>



Humanidade. Conhecerá ainda Dwejra Bey, um lugar natural impressionante onde poderá descobrir a Fungus Rock, uma enorme rocha cilíndrica na entrada da baía; a igreja Ta'Pinu; a baía de Xlendi e a Cidadela de Vitória. Regresso a Malta. Transporte ao hotel. Jantar e alojamento.

27 de Junho – PC – Malta (Mdina – Rabat – Mosta)

Saída para a antiga capital de Malta – Mdina, localizada na parte central da ilha. Passeio pela cidade. Destaque para a vista panorâmica estratégica da ilha a partir dos bastiões da cidade. No seu percurso conhecerá a catedral de Mdina. Continuação para Rabat. Almoço. Em seguida, chegará à área das Catacumbas de S. Paulo, um labirinto de câmaras funerárias com mais de 4000 metros de galerias; visita do Grotto, uma gruta onde se acredita que S. Paulo se refugiou durante a sua estada em Malta. Seguimos para os Penhascos de Dingli, para admirar a cúpula da Igreja Paroquial de Mosta; esta igreja ainda alberga uma bomba da II Guerra Mundial, que não rebentou. Regresso ao hotel. Jantar e alojamento.

28 de Junho – PC – Malta (Sul da Ilha e principais portos)

Partida para explorar algumas vilas e aldeias intocadas do sul da ilha. Conhecerá o templo megalítico de Hagar Qim, um dos lugares históricos mais impressionantes datado de 3600-3200 a.C. com esculturas redondas que representam a deusa da fertilidade. Continuação para Wied Iz-Zurrieq para um passeio de barco para ver a Gruta Azul (sujeito a condições meteorológicas). Almoço em restaurante local. Continuação para Marsaxlokk, povoação de pescadores. Tempo livre para ver o mercado local e saída para a gruta Ghar Dalam – Gruta da Escuridão, importante sítio arqueológico. Regresso ao hotel. Em hora a combinar, saída para um jantar de despedida. O menu será tipicamente maltês e terá oportunidade de ouvir música típica acompanhada de dança. Regresso ao hotel e alojamento.

29 de Junho – MP – Malta / Porto ou Lisboa

Manhã livre até ao *transfer* para o aeroporto. Almoço no hotel. Formalidades de embarque e saída em voo com destino à sua cidade de origem, via cidade europeia. Chegada.





Baviera e Áustria

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

De 31 de Agosto a 7 de Setembro
8 dias / 14 refeições

Por Direcção

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

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

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

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

Realização: de 31 de Agosto a 7 de Setembro

Inscrição até: 31 de Julho

Ponto de encontro:

Aeroporto do Porto / Lisboa

Hora: 120 minutos antes da hora da partida

Valor: 2360 euros

Suplemento de quarto

Individual: 320 euros

Suplemento de partida do

Porto: 60 euros

Taxa de inscrição: 36 euros

Taxas de aeroporto,

segurança e combustível:

taxas de aeroporto incluídas, passíveis de alteração até 20 dias antes da partida

Inscrição inclui:

– Voos de base de ida e volta em classe económica LH/OS – taxas de aeroporto, segurança e combustível incluídas; autocarro privativo para todas as visitas e *transfers*; estada conforme programa em quarto duplo, alojamento e pequeno-almoço, hotéis 4*, excepto Vale do Ziller, onde poderá ser 3*; pensão completa, desde o almoço do 1.º dia ao jantar do 7.º dia, nos hotéis ou restaurantes locais, com menus de grupo predeterminados de acordo com a gastronomia local, com pratos fixos não incluindo bebidas nem dietas especiais; guia acompanhante local de língua portuguesa; guias locais nas visitas sempre que possível de língua portuguesa. Visitas: panorâmica de Munique com guia local; ao Castelo Neuschwanstein com guia local e entrada; Hall in Tirol com guia local; panorâmica de Innsbruck com guia local; subida em funicular de Innsbruck a Hungerburg; jantar típico com espectáculo tirolês; excursão de dia inteiro no Tirol com guia local; comboio *Tratzberg Express*; entrada no Castelo de Tratzberg; passeio de barco no lago Achensee; entrada nas Cataratas Kriehmler; panorâmica de Salzburgo com guia local; região dos Lagos Austríacos com guia acompanhante; panorâmica de Viena com guia local e entrada no Palácio de Schonbrunn; jantar típico no bairro de Grinzing.



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

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. Visita panorâmica: a Abadia de Wilten, o Telhado de Ouro e os edifícios medievais da época de Maximiliano I, a Coluna de Santa Ana, etc. No final, subida em funicular de Innsbruck a Hungerburg, para uma vista panorâmica sobre a cidade e os Alpes. Jantar e típico espectáculo tirolês. Regresso à região do Vale de Ziller e ao nosso hotel para alojamento.

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

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





Em alguns museus e monumentos com visitas interiores poderá ser necessário dividir o grupo por imposição das regras covid-19. A ordem dos serviços incluídos poderá ser alterada (transferindo uma visita para outro dia, por exemplo) para melhorar o desenrolar do circuito, garantindo-se sempre a realização dos mesmos. Seguro de viagem incluindo as condições especiais para cancelamento antecipado e interrupção de viagem conforme apólice e cobertura complementar covid-19. Assistência nas formalidades de *check-in* no dia de partida por Flash Viagens, e no dia de regresso pelo guia. Assistência telefónica 24 horas (serviço de acompanhamento do cliente 24 horas para ajudar a resolver todo o tipo de imprevisto. Este serviço permanente é efectuado por um número de emergência em Portugal, que, com toda a logística existente, permite resolver no momento qualquer problema). Oferta de uma mochila de viagem por pessoa.

Inscrição não inclui:

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



4 de Setembro – PC – Vale do Ziller / Salzburgo

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

5 de Setembro – PC – Salzburgo / Viena

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

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

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

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

É necessário apenas o bilhete de identidade/cartão de cidadão, documento com validade mínima de 6 meses à data da chegada do circuito. Todos os menores de idade viajando sem os pais ou com apenas um deles necessitam ainda de autorização oficial de viagem ao estrangeiro. Regras covid para entrada nos países do circuito: <https://portaldascomunidades.mne.gov.pt/pt/vai-viajar/conselhos-aos-viajantes/europa/alemanha> <https://portaldascomunidades.mne.gov.pt/pt/vai-viajar/conselhos-aos-viajantes/europa/austria> Estas medidas estão em constante alteração, pelo que devem ser sempre revistas antes da partida para que a informação esteja actualizada. Em caso de cancelamento, consulte a Secretaria do Grupo Desportivo no Porto.



Ficha de inscrição

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

Para mais informação

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

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



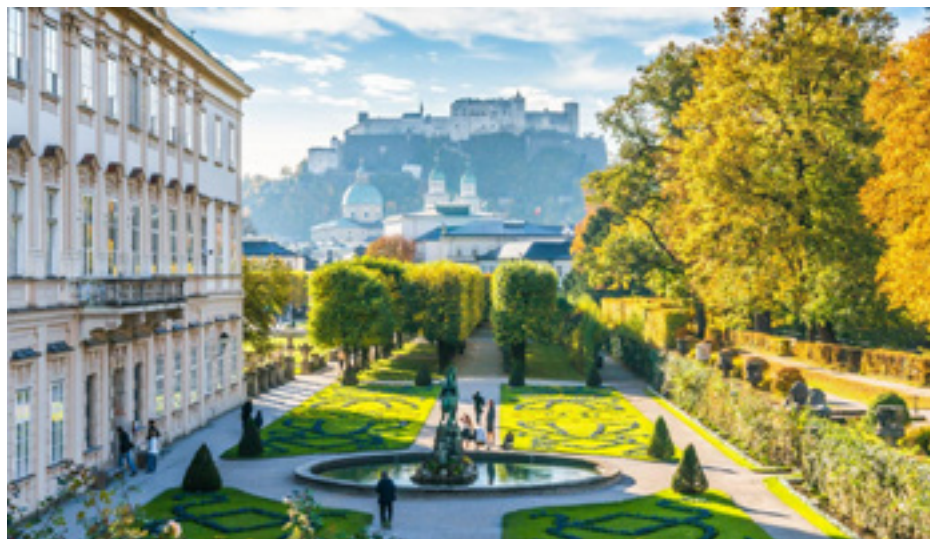
6 de Setembro – PC – Viena, Cidade da Valsa

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

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

7 de Setembro – PA – Viena / Porto ou Lisboa

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





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

De 27 de Setembro a 1 de Outubro

Por Direcção

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

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



27 de Setembro – Lisboa ou Porto / Budapeste

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

28 de Setembro – Budapeste – a Rainha do Danúbio

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

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

29 de Setembro – Budapeste / Viena

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



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



Ficha de inscrição disponível em: https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação contacte: o Grupo Desportivo A organização técnica da viagem é da responsabilidade de: TQ – Travel Quality, Agência de Viagens Lda., contribuinte fiscal n.º 501 313 915, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa, sob o número 2240-C.S e com o RNAVT n.º 1864
Condições gerais da viagem: disponíveis na nossa página em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=25&parentid=4&detalheid=5100>



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

30 de Setembro – Viena

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

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

1 de Outubro – Viena / Lisboa

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

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





Valência

A Cidade das Artes e das Ciências

De 16 a 19 de Outubro

Por Direcção

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



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

Taxa de inscrição: 36 euros

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

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

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



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

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

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



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

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

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



> 16 de Outubro – Lisboa / Valência

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

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

17 de Outubro – Valência

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

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

18 de Outubro – Valência

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

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

19 de Outubro – Valência / Lisboa

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

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



Vietname – O Despertar dos Sentidos



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

De 6 a 16 de Novembro

Por Direcção

> 6 de Novembro – Porto ou Lisboa / Hanói

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

7 de Novembro – Hanói

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

8 de Novembro – Hanói

Visita de dia completo à capital do Vietname – Hanói.

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

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



9 de Novembro – Hanói / Baía de Halong

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

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

10 de Novembro – Baía de Halong / Danang

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

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

11 de Novembro – Danang / Hoi An / Danang

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

12 de Novembro – Danang / Hue

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



Inscrição não inclui:

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

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

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

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



Ficha de inscrição

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

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

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



13 de Novembro – Hue / Ho Chi Minh

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

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

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

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

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

15 de Novembro – Ho Chi Minh / Portugal

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

16 de Novembro – ... / Portugal

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



[viagens city breaks]

Viagens City Breaks

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



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

Escapada a Berlim

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

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



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

Escapada a Bilbao

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

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



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

[viagens city breaks]



Ficha de inscrição: disponível em https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf
Para mais informação: contacte o Grupo Desportivo
A organização técnica das viagens é da responsabilidade de:
 TQ - Travel Quality, Viagens e Turismo SA. - Praça José Fontana nº 16 A - 1050-129 Lisboa - Telemóvel +351 918 377 867 – NIPC 501313915 - RNAVT nº. 1864 - IATA 642 140 54



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



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

Escapada a Copenhaga

> *Pequena Sereia* no Báltico. Uma estátua de bronze de uma sereia guarda o horizonte marinho em Copenhaga. É o símbolo de um território somado ao Báltico com a mesma graça que das ninfas do mar. Copenhaga (em dinamarquês: Kobenhavn), que significa «Porto dos

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto (via Lisboa – não tem voo directo)
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 575 euros
Suplemento de quarto individual: 190 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 91,79 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe U; 3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço, em hotel***; IVA, taxas



Mercadores». O nome faz homenagem à sua história, pois a cidade foi noutra tempo um dos principais núcleos comerciais do Norte europeu.

de turismo e serviço; seguro multiviagens; **taxas de aeroporto, segurança e combustível:** 91,79 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração).
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações: até à data de partida 50%, e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão.

Escapada a Londres

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

Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 390 euros
Suplemento de quarto individual: 160 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 133,67 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 34 euros
Em classe W: 178 euros
Em classe V: 258 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto



duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Royal National***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 133,67 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de passaporte.

[viagens city breaks]

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



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

Escapada a Nova Iorque

- > Mais vibrante que nunca, esta cidade não pára, continua frenética, a abraçar o mundo, reinventando-se a cada segundo. <



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa ou Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 975 euros
Suplemento de quarto individual: 180 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 327,19 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe U; 4 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço em hotel***; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro

multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 327,19 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração).
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa.
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações: até à data de partida, 50%, e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística aos Estados Unidos necessitam de visto de entrada (ESTA).

Escapada a Paris

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



Ponto de encontro: Aeroporto de Lisboa/Porto
Hora: 120 minutos antes da hora da partida
Valor: 410 euros
Suplemento de quarto individual: 150 euros
Taxa de inscrição: 36 euros
Taxas de aeroporto, segurança e combustível: 118,42 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)
Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):
Em classe U: 35 euros;
Em classe W: 65 euros
Inscrição inclui: avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto duplo

em regime de alojamento e pequeno-almoço em hotel de ***, na zona da Ópera; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 118,42 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

[viagens city breaks]



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

Para mais informação:
contacte o Grupo Desportivo
A organização técnica das viagens é da responsabilidade de:
TQ - Travel Quality, Viagens e Turismo SA. - Praça José Fontana nº 16 A - 1050-129 Lisboa - Telemóvel +351 918 377 867 – NIPC 501313915 - RNAVT nº. 1864 - IATA 642 140 54



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



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

Escapada a Praga

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



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

3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Atos***, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível, 127,23 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Não há voo directo TAP e os passageiros têm de se deslocar a Lisboa. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

Escapada a Veneza



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

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

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

à data de edição e sujeito a alteração)
Inscrição não inclui: tudo o que não está referido no programa
O pagamento poderá ser efectuado em até: 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações
Recomendações: faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Não há voo directo TAP e os passageiros têm de se deslocar a Lisboa. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

[apartamentos]

Apartamentos

Cabanas de Tavira
– Pedras da Rainha

> **Localização:** Junto a Cabanas de Tavira, em frente à reserva natural da ria Formosa, próximo da praia de Cabanas. A recepção funciona no Aldeamento das Pedras da Rainha, em Cabanas, 24 horas por dia.

Apartamentos disponíveis de 1 de Abril a 31 de Outubro



Características:

Apartamentos T1, para 4 pessoas, equipados com frigorífico, fogão, esquentador ou termoacumulador, microondas, ar condicionado e televisão. Piscina para adultos, piscina para crianças e zonas verdes.

Condições:

A limpeza dos apartamentos é feita apenas duas vezes por semana. A lavagem da loiça é da responsabilidade do utente. A mudança de roupa é feita semanalmente ou sempre que mude o utente. Não são permitidos animais nos apartamentos. É necessário apresentar credencial emitida pelo Grupo Desportivo.

Inscrição

Apartamentos disponíveis de 1 de Abril a 31 de Outubro.

A taxa de inscrição é de 36 euros.

No período entre 25 de Maio e 21 de Setembro, o aluguer será feito somente à semana, com início ao sábado.

Nos restantes períodos não haverá qualquer limite mínimo e dar-se-á preferência a quem pretender ocupar o maior número de noites seguidas.

No seu próprio interesse, indique sempre um período alternativo ao pretendido, na perspectiva de inexistência de vagas.

Os pagamentos processam-se por débito em conta até Dezembro, com um pagamento mínimo mensal de 50 euros.

Desistências e penalizações

Até 30 dias da entrada, 50% do custo total do aluguer; até 15 dias, 100% do custo total do aluguer.

Períodos promocionais

De 6 de Abril a 25 de Maio, e de 21 de Setembro a 5 de Outubro, alugue por 7 noites e pague só 6, em todos os apartamentos.

Obrigações dos utentes

Os utentes obrigam-se a preservar o equipamento e os utensílios de que dispõem nos apartamentos e a respeitar o regulamento em vigor nas agências imobiliárias.

Qualquer anomalia verificada deverá ser em primeiro lugar comunicada à recepção dos apartamentos e posteriormente à Direcção do Grupo Desportivo, caso o entenda.

Durante a permanência nos apartamentos, poderá ficar retido na recepção um cartão de identificação.

Todos os prejuízos causados nos apartamentos são da exclusiva responsabilidade dos utentes.

Tabela de 2024

ÉPOCAS E PREÇOS

Baixa	Páscoa	Média/Baixa	Média	Média/Alta	Alta
05/10 a 31/10	01/04 a 06/04	06/04 a 25/05	25/05 a 29/06	29/06 a 06/07	06/07 a 31/08
43 euros	82 euros	21/09 a 05/10	07/09 a 21/09	31/08 a 07/09	174 euros
		82 euros	88 euros	130 euros	

[turismo rural]

Turismo rural



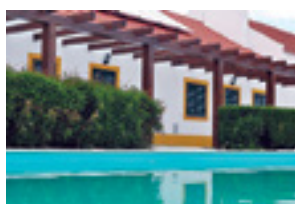
Almeirim

Casa de Besteiros

Telefone: 243 595 474 / 91 752 60 10

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

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



Alvito – Beja

Horta da Vila

Telefone: 91 762 89 34

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

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



Cabeceiras de Basto

Casa de Lamas

Telefone: 253 662 202 / 91 663 54 66

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

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



Caldas da Felgueira – Nelas

Casas do Pátio

Telefone: 96 654 03 30 / 96 848 79 75

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

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



Castelo de Vide

Casa Amarela

Telefone: 245 901 250

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

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



Castro Verde – Piçarras

Monte da Ameixa Country House

Telefone: 286 010 016

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

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



Esposende

Quinta da Seara

Telefone: 253 961 284 / 96 869 08 39

Localização: Esposende

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



Figueira de Castelo Rodrigo

Hospedaria do Convento

Telefone: 271 311 819

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

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

[turismo rural]

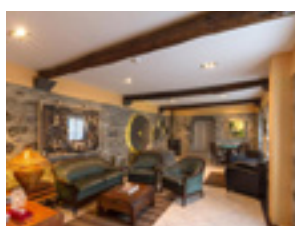
**Folhada**

Marco de Canaveses
Casa da Quintã

Telefone: 255 423 873

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

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

**Ilha de São Miguel – Açores**

Quinta da Mó

Telefone: 91 780 02 81

Localização: Ilha de São Miguel, Açores, Rua das Águas Quentes n.º 66, 9675-040 Furnas

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

Site: www.quintadamo.com

**Ilha Terceira – Açores**

Casa Senhora do Mar

Telefone: 91 784 09 57

Localização: Rua Gaspar Gonçalves Machado, n.º 7, Porto Martins – Ribeira Seca, 9700-623 – Ilha Terceira – a 10 minutos da Praia da Vitória, a 15 minutos do aeroporto e a poucos minutos do oceano.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão e oferta do alojamento de duas crianças até 6 anos de idade.

**Lousã**

Quintal de Além do Ribeiro

Telefone: 239 996 480

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

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

**Medelo – Fafe**

Casal da Batoca

Telefone: 91 663 54 66

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

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

**Mirandela**

Quinta dos Avidagos

Telefone: 96 276 04 03 / 96 605 43 33

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

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

**Oleiros**

S. Torcato Moradal

Telefone: 272 654 008 / 96 443 74 01

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

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

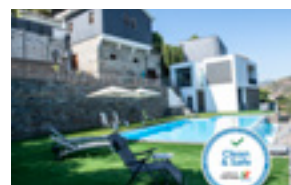
**Peniche – Serra d'el Rei**

Quinta do Juncal

Telefone: 262 003 100 / 92 501 70 74

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

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

**Peso da Régua**

Casa Foz do Corgo

Telefone: 91 784 63 54

Localização: Juncal de Cima – Peso da Régua

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 15% sobre a tabela geral, excepto em épocas festivas, Natal e fim de ano. Não é acumulável com outras promoções.

[turismo rural]



Ponte de Lima

Casa de Chandezil

Telefone: 91 839 16 48

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

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



Santa Vitória – Alentejo

Agro-Turismo do Roxo

Telefone: 284 070 282 / 91 627 89 89

Localização: Herdade Corte Ripais, 7800-732 Santa Vitória

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



Santiago do Cacém

Monte Xisto Hotel Rural****

Telefone: 269 900 040 / 92 758 64 84

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

Condições: A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão na época baixa e de 7% na época alta, de 15 de Junho a 15 de Setembro. Os preços de balcão podem ser consultados no [site](#), ou directamente com o hotel.



Seia – Carragozela

Refúgio de Corisco

Telefone: 91 997 27 17

Localização: Rua do Corisco, n.º 6 Carragozela, 6270-031 Carragozela. Coordenadas: Latitude: 40°24'38.85"N Longitude: 7°45'48.78"W

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre a tabela em geral.



Seia

Casa das Tílias

Telefone: 96 400 85 85

Localização: Vila de São Romão, junto a Seia, a principal porta de entrada no Parque Natural da Serra da Estrela.

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



Seia – Quinta do Crestelo

Aparthotel na Serra da Estrela

Telefone: 96 857 89 21 / 238 320 050

Localização: na serra da Estrela, a cerca de 2 km da cidade de Seia, onde em tempo remoto terá sido um castro, encontramos a Quinta do Crestelo. A morada é Avenida dos Bombeiros Voluntários, 6270-909 Seia.

Condições: desconto de 10% sobre os valores de tabela, excepto épocas festivas (Natal, Fim de Ano, Carnaval e Páscoa).



Seixo da Beira – Serra da Estrela

Casa do Forno da Aldeia

Telefone: 93 231 71 52

Localização: Aldeia de Pedras Ruivas, Seixo da Beira, concelho de Oliveira de Hospital. Apenas a 27 km de Viseu, 20 km de Seia, 2 km das termas de Caldas da Felgueira e 15 km das termas de Alcafache. Para além das acessibilidades rodoviárias (A25, IC12, IP3) existe acesso em comboio, na estação de caminho-de-ferro de Nelas, e ainda em autocarro, central de camionagem também em Nelas. Existe posto de táxi na aldeia.

Condições: desconto de 15% sobre o preço de balcão durante a semana e desconto de 10% ao fim-de-semana.



Sertã – Ermida

Casa do Tio Tenente

Telefone: 274 685 106 / 91 628 45 13

Localização: próxima da serra de Picoto Rainho, a 5 min da praia fluvial O Malhadal

Condições: os associados do Grupo Desportivo dispõem do preço especial de 50 euros por *suíte*.

[turismo rural]



Sintra

Quinta dos Junqueiros

Telefone: 21 928 02 56

Localização: a Quinta dos Junqueiros situa-se entre Cascais e Colares, na Azóia, muito próximo do cabo da Roca, em plena encosta da serra de Sintra.

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



Vale de Amoreira – Manteigas

Casa Lagar da Alagoa

Telefone: 275 487 024 / 91 868 86 02

Localização: Parque natural da Serra da Estrela.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 15% sobre o preço de balcão durante a semana, desconto de 10% ao fim de semana. Descontos válidos apenas para reservas directas.



Vale de Cambra – Rôge

Traços de Outrora

Telefone: 91 879 56 74 / 91 490 72 48

Localização: aldeia do Trebilhadouro 3730-704 Rôge – Vale de Cambra

Condições: a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 15% no alojamento.



Vieira do Minho

Casa dos Martinhos

Telefone: 253 656 331

Localização: sair da A3 em Braga e seguir em direcção a Chaves; 27 km depois (Cerdeirinha), virar à direita em direcção à vila de Vieira do Minho, seguir as indicações para a aldeia turística de Agra e manter essa rota até percorrer cerca de 14 km.

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



Vieira do Minho

Quinta de S. Simão

Telefone: 253 668 270 / 93 409 00 77

Localização: sair da A3 em Braga e seguir em direcção a Chaves; 27 km depois (Cerdeirinha), virar à direita em direcção à vila de Vieira do Minho e seguir as indicações da quinta, que se encontra logo a 1 km.

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



Vila Ruiva – Cuba

Casa do Alto da Eira

Telefone: 284 412 619 / 96 557 99 18

Localização: situada em Albergaria dos Fusos, no concelho de Cuba, próximo da barragem do Alvito.

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



Vilarinha, Bordeira

Monte da Vilarinha

Telefone: 285 973 218

Localização: siga pela A2 para o Algarve e tome a direcção de Lagos via A22. Saia para Aljezur/ /Sines, na rotunda de Bensafrim e siga pela N120 em direcção a Aljezur. No cruzamento com a N268 vire para Sagres/ /Vila do Bispo. Uma vez na Carrapateira, siga as indicações para a Vilarinha.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto: de 15% na época alta; 20% na época média e 25% na época baixa, sobre o preço de balcão.



Vinhais – Rio de Fornos

Casa do Rebelhe

Telefone: 93 427 70 40

Localização: A Casa do Rebelhe situa-se na pacata aldeia de Rio de Fornos, a cerca de 3 km de Vinhais, a 30 km de Bragança e a 20 km da fronteira de Espanha via Moimenta.

Condições: a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre a tabela geral.



JOSÉ CALDAS

[a fechar]

Novo tempo para o Grupo Desportivo

A inovação tornar-se-á a palavra de ordem, impulsionando o nome do Grupo Desportivo a destacar-se não apenas pelos seus feitos, mas também pela forma como enfrenta as oportunidades que o futuro reserva.

> No passado dia 14 de Janeiro, tomaram posse os novos Corpos Sociais do Grupo Desportivo, marcando assim o início de uma nova liderança preparada para os desafios que se avizinham.

Esta nova direcção, com uma equipa mais reduzida, está empenhada em introduzir uma abordagem mais dinâmica em todas as áreas, desde a organização dos eventos até à gestão administrativa. A inovação tornar-se-á a palavra de ordem, impulsionando o nome do Grupo Desportivo a destacar-se não apenas pelos seus feitos, mas também pela forma como enfrenta as oportunidades que o futuro reserva.

Na tomada de posse, os presidentes das direcções regionais expressaram o firme compromisso de manter uma ligação estreita com os associados, e estarão sempre disponíveis para ouvir novas sugestões e críticas construtivas para promover assim uma cultura de transparência e proximidade.

Também no campo da sustentabilidade o Grupo Desportivo vai tentar adoptar procedimentos com vista a contribuir para a redução da pegada ecológica, estando assim alinhado com as políticas em curso do Banco BPI.





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

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

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

Entregas gratuitas na região de Lisboa.

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



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

T 213 241 360
F 213 241 369

farminternacional@yahoo.com

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

www.farmaciaiinternacional.pt

Multienergia Repsol, múltiplas vantagens para si

Descubra tudo o que tem a ganhar ao aderir
aos cartões Solred e Mobilidade elétrica.

Vantagens Cartão Solred para associados



Ganhe acesso à maior rede ibérica.
Cerca de 4.000 estações de serviço - 500 em Portugal.



Produtos de qualidade - aditivos incorporados que garantem melhor performance das viaturas.



Crédito na lavagem e em aquisição de lubrificantes em qualquer Estação de Serviço Repsol aderente.



Acesso 24 horas por dia ao terminal exterior nas Estações de Serviço Repsol.



Pagamento de portagens (comissão de 3% + IVA), com possibilidade de associação à Via Verde.



Linha de atendimento 24 horas - no caso de roubo ou extravio de cartão ligue 213 119 107.



Agora até

15

Cênt./Litro



Vantagens Cartão Repsol Mobilidade Elétrica para associados



Energia 100% renovável.



Cartão Repsol Mobilidade Elétrica pode ser utilizado em todos os pontos de carregamento de Portugal Continental e Ilhas, da rede Mobi.E.



**Linha de atendimento gratuita, através do 800 226 624.
Email de contacto: crc.mobilidade.eletrica.pt@repsol.com**



consulte condições aqui



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

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

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



BPI

GRUPO DESPORTIVO
Grupo CaixaBank