



Iniciativa em Leiria foi de levantar os braços



OLIMPÍADAS

Notícias do GDST é uma publicação do Grupo Desportivo Santander Totta, tendo como objectivos informar os associados, especialmente os reformados, sobre as iniciativas relevantes realizadas e a realizar e ainda a promover a sua participação nas atividades

nesta edição



4 Social

Encontro Regional dos Açores decorreu no Faial



8

Visitas culturais

Vamos descobrir os "segredos da grande Lisboa"



12

Viagens

Marrocos

- uma lição de História



Ficha Técnica

Propriedade: Grupo Desportivo Santander Totta | Rua Centro Cultural, 45 | 1700-106 Lisboa | Tel.: 21.845.3560 | Fax: 21.845.3561 | geral@gdst.pt | NPC 507270975 | www.gdst.pt **Diretor:** Francisco Duarte **Conselho Editorial:** Mário Rui Costa, João Correia, Maria de Lourdes Vidal, Vitor Pereira, Carlos Pio Trindade, Ana Paula Antunes, Luís Oliveira, Hilário Selidónio, António Bicho e António Cardoso **Editor:** Rui Santos **Delegações:** Norte | Rua 5 de Outubro, 310 | 4100-172 Porto | Tel./Fax: 226 002 894 | delegacaonorte@gdst.pt Centro | Rua Simões de Castro, 147 A/B 1.º | 3000 Coimbra | Tel.: 239 827 494 | delegacaocentro@gdst.pt Alentejo | delegacaoalentejo@gdst.pt Algarve | delegacaoalgarve@gdst.pt Madeira | delegacaomadeira@gdst.pt Açores | delegacaoacores@gdst.pt **Distribuição** | Serviços Administrativos GDST **Execução gráfica** | xis e ére, lda. | xer@netcabo.pt **Tiragem** | 9.000 exemplares **Preço** | exemplar 0,40€ **Periodicidade** | Trimestral **Depósito legal** | 243341/06

SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS

Horário das 8:30 às 16:30 horas

Sede

Geral

218 453 560 | geral@gdst.pt

Miguel Duque

218 453 564 | 65 626 14

luisfranco@gdst.pt

Paula Manique

218 453 565 | 65 626 15

paulamanique@gdst.pt

Gilberto Pedrinho

218 453 560 | 65 626 25

gilbertopedrinho@gdst.pt

Susana Matos

218 453 563 | 65 626 10

susanamatos@gdst.pt

Delegação Norte

delegacaonorte@gdst.pt

Joaquim Sousa

226 002 894

joaquimsousa@gdst.pt

Paula Bastos

226 002 894

paulabastos@gdst.pt



Francisco Duarte
Presidente

Vêm aí as férias!

Para a organização GDST a chegada do mês de julho marca o início de um período que nos conduzirá, até setembro, a uma desaceleração de atividades, por razões plausíveis e que se prendem com as almejadas férias de verão, as quais, naturalmente, irão despovoar o meio em que nos movimentamos.

Feçamos este final de época 2018/2019 com o sentimento do dever cumprido. No cumprimento do nosso programa de ação e das orientações saídas do Congresso Nacional do GDST, realizado em Outubro passado em Évora, as ações prioritárias apontaram para o reforço de iniciativas no sentido de maior aproximação aos associados, pelo que promovemos Encontros Regionais em todas as zonas de influência do Grupo Desportivo (Norte, Centro, Alentejo, Algarve, Madeira e Açores) em detrimento do Convívio Nacional, em claro declínio.

Realizámos as primeiras Olimpíadas do GDST e melhorámos o acesso à nossa informação, através da APP Santander (associados no ativo), bem como promovemos a eleição do Provedor do Sócio, outro objetivo do programa de ação da Direção.

Mas manda a verdade que se diga que, em relação aos Encontros Regionais, os objetivos não foram totalmente atingidos, ficando aquém do desejado e por vencer muito da tradicional indiferença dos associados mais afastados dos grandes centros, razão pela qual será uma situação a rever na próxima época.

Ao invés, a realização das Olimpíadas GDST 2019, pautou-se por um excelente êxito, tendo convergido para a cidade de Leiria, no fim de semana de 1 e 2 de junho, 370 participantes, entre atletas e seus agregados familiares, constituindo o evento um salutar convívio social e desportivo.

Outras atividades foram criadas durante o período, sobre as quais fomos dando conhecimento através do nosso site (www.gdst.pt), desta Revista e também na nossa página do Facebook (GDST-Grupo Desportivo Santander Totta). Neste momento o Grupo Desportivo está a trabalhar na criação de uma newsletter, que irá substancialmente melhorar o circuito de informação a fazer chegar aos associados.

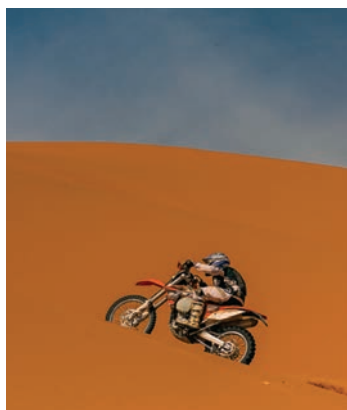
Até à sua implementação, acompanhem o que o Grupo Desportivo tem para lhes oferecer, acedendo ao site acima. Se necessitarem de esclarecimento, não hesitem, contactem os nossos Serviços Administrativos (geral@gdst.pt), telefone 218 453 560. Se estão domiciliados na zona norte, consultem delegacaomorte@gdst.pt ou telefone 226 002 894.

Sejam felizes, participem no Grupo Desportivo, dêem mais qualidade à vossa vida!

ÓTIMAS FÉRIAS 2019



Desporto 15
Olimpíadas em Leiria
- um êxito assinalável



Desporto 23
Grupo Motard vai
a Marrocos em outubro



Encontro Regional dos Açores decorreu no Faial

Realizou-se de 26 a 28 de abril O tradicional encontro de associados do Grupo Desportivo na Região Autónoma dos Açores, teve lugar este ano na bela Ilha do Faial, conhecida como a “Ilha Azul”, devido à profusão de hortênsias que ladeiam as estradas e as terras agrícolas da ilha

Francisco Duarte

O Encontro decorreu entre 26 e 28 de abril e no programa estavam integradas as interessantes visitas ao Centro de Interpretação do Vulcão dos Capelinhos, ao Museu da Baleia e ao Aquário Porto Pim, que alimentaram a parte cultural do evento, não esquecendo a "obrigatória" visita ao afamado Peter's Café Sport, na cidade da Horta.

A parte social decorreu no Hotel Azoris Faial Garden, onde foi evidente a aproximação, a camaradagem e os laços de amizade entre colegas, não obstante a distância entre ilhas que os



separa, sendo de salientar a presença agradável de novos associados oriundos do extinto Banif, a quem foram dadas as boas vindas ao seio do grupo.

Está de parabéns a Delegação Açores, particularmente os obreiros deste Encontro, Reginaldo Garcia e Débora Geraldo, pelo empenhamento e dedicação à causa do Grupo Desportivo, logo, também, da família Santander.

Pela Direção do GDST estiveram presentes Francisco Duarte e Hilário Selidónio.

Entretanto, ficou a saber-se que a próxima edição do Encontro Regional dos Açores deverá ter lugar em São Miguel, no próximo ano. ●

Encontro Regional do Algarve reuniu meia centena de participantes



O Encontro Regional do Algarve teve lugar entre 10 e 12 de maio, em Albufeira, e contou com a presença de meia centena de participantes, entre associados e seus familiares diretos

Zeca Silva

A chegada dos participantes começou ao fim da tarde do dia 10, tendo como destino o hotel do Inatel, onde teve lugar o seu alojamento durante esse fim-de-semana.

De acordo com o que estava previamente programado, o sábado foi utilizado para uma visita ao Zoomarine, que começou logo pela manhã e só terminou ao fim da tarde, para encanto

de adultos e crianças, sobretudo de quem não conhecia aquele afamado espaço lúdico das terras algarvias.

A manhã do último dia do Encontro – domingo, dia 12 – foi ocupada com uma caminhada nos sete vales suspensos, no Carvoeiro, que não estava prevista e que foi feita em substituição da visita às grutas locais, devido aos fortes ventos de sudoeste que então sopravam e que não aconselhavam essa visita.

Finalizada a visita, seguiu-se o almoço de animado convívio, num conhecido restaurante da Guia, onde elementos da Direção do Grupo Desportivo procederam à entrega de medalhas de ouro e de prata aos associados Carlos Alberto Neto e Sérgio Cabrita, por terem atingido os 50 e os 25 anos de filiação no GDST, respetivamente. ●



Arrábida continua deslumbrante

O Grupo Desportivo Santander Totta promoveu o programado passeio cultural pela “Arrábida Deslumbrante” em 4 de maio

Carlos Vidal



Começámos pela Quinta da Bacalhoa, em Vila Fresca de Azeitão. Datada do século XVI e ainda hoje em exploração, nela admirámos o seu palácio, adegas, jardins franceses e vinhedos. Em visita guiada ao palácio e às adegas, percorremos as zonas musealizadas com interessantes peças de variadas culturas e temáticas, oriundas de bastantes e diferentes geografias e épocas.

Seguiu-se uma prova de vinhos e a sequente sessão de compras pelos mais enófilos.

Após almoço em restaurante local, prosseguimos o passeio, num deslumbrante percurso da Serra da Arrábida, até ao convento franciscano, também construído no século XVI. Com uma paisagem e enquadramento natural únicos, os nossos participantes deleitaram-se com a visita guiada pelos meandros do convento, resistindo estoicamente ao esforço imposto pela construção em socorro da serra, e pela excelente narrativa da história e lendas (ou factos fabulizados) do convento.

Finda a visita, rumámos a Setúbal onde, num ameno cair de tarde no Forte de São Filipe, foi servido um reconfortante “moscatel de honra”.

Regressados a Lisboa, foi sentimento comum nos participantes que o passeio cultural e lúdico fora muito agradável, em todos os seus aspetos. ●



“Os portugueses no Mundo”

Carlos Vidal

O GDST promoveu no corrente ano dois eventos enquadrados no ciclo temático, mas pluricultural, subordinado ao lema “Os Portugueses no Mundo”

É nossa intenção promover um terceiro evento com qualidade e interesse cultural e lúdico que, deixando nos participantes uma muito agradável recordação, encerre este ciclo com grande dignidade.

A organização desse evento está em curso, podendo nós desde já adiantar que terá lugar em Novembro próximo, em dia a fixar.

Reservamo-nos a informação mais detalhada apenas para o próximo número da revista.

Entre as duas edições, vá neste intervalo consultando o site do GDST.

Quando conhecer o programa, dirá connosco: É um belo programa! ●

Vamos descobrir os “segredos da grande Lisboa”

O Pelouro de Viagens e Visitas Culturais do GDST vai promover, em 11 de outubro, sexta-feira, um passeio cultural sob o lema “Segredos da Grande Lisboa”

Carlos Vidal

O programa é, realmente, um desvendar de segredos. Quem, de entre nós, já visitou um museu que congrega um riquíssimo acervo das mais emblemáticas - e até únicas - peças de produção, registo e reprodução de música? Quem, de entre nós, tem noção de como um escultor ultima a sua produção, a sua arte? Quem, de entre nós, tem a verdadeira perceção da gigantesca e complexa obra de engenharia que a Ponte 25 de Abril, em Lisboa, constitui? A resposta a estas três questões é intuitiva. Certamente, muito poucos de nós.

O GDST vem oferecer-lhe a oportunidade de, numa jornada de bom convívio, entremeada por um almoço que, para alguns, será também uma nova experiência, suprir aquela lacuna do seu saber.

Visitaremos a Casa dos Gessos, junto ao Panteão Nacional, onde nos identificaremos com os modelos e o processo de moldagem das estátuas mais emblemáticas da cidade de Lisboa.

Proseguiremos para uma visita ao Pilar 7 da Ponte 25 de Abril. Constituirá certamente uma interativa e imersiva experiência, que permitirá uma descoberta única daquela importante infraestrutura.



Depois de um peculiar almoço de carvoadas, seguiremos para o Pinhal Novo onde visitaremos o Museu da Música Mecânica. Conjunto único em Portugal, dá a conhecer gramofones, fonógrafos, caixas de música e pianos que tocam sozinhos. Um deleite para um divertido enriquecimento cultural.



Preços: associado e agregado familiar € 70,00 por pessoa; grátis até 3 anos; 50% dos 4 aos 11 anos; base: € 84.00. Este evento é subsidiado pelo GDST.

O preço deste evento inclui: transporte em autocarro de turismo, entradas nos locais constantes do programa, guia em cada museu, acompanhamento por guia durante todo o percurso, almoço e todas as gratificações.

Contingentação em regime aberto: de 25 a 40 participantes.

Inscrições: até 4 de outubro. Desistências depois dessa data pagam 100 %.

Pagamento em três prestações iguais, a debitar em 24 de outubro, de novembro e de dezembro. ●



Noite de fados no Pina Manique

José Monteiro



Uma sessão de fados no Restaurante D. Leitão (Pina Manique), patrocinada pelo Grupo Desportivo para os seus associados, teve lugar no passado dia 7.

O evento contou com a presença de duas dezenas de pessoas GDST, entre associados e cônjuges.

Depois de uma agradável refeição de leitão, houve lugar à sessão de fados, a cargo de artistas do elenco da casa e de alguns convidados, os quais deliciaram com a sua arte os amantes do fado presentes, sendo pena que a representação do GDST tenha ficado um tanto aquém das expetativas. Uma iniciativa a repetir. ●



Consulte o Site

O Site do nosso Grupo Desportivo foi melhorado e atualizado

É agora mais funcional e contém todas as notícias das nossas atividades
O Site do nosso Grupo Desportivo bem merece uma visita

Nele pode fazer inscrições on line e candidatar-se à participação nas atividades ali divulgadas

Se tiver dúvidas ou dificuldades, pode contactar os e-mails geral@gdst.pt ou gilbertopedrinho@gdst.pt

Muitas propostas de férias e cursos de inglês

O Grupo Desportivo estabeleceu parcerias com diversos campos de férias, em ordem a proporcionar aos filhos dos associados excelentes condições para as suas férias de Verão, que vão desde a qualidade das instalações e atividades a desenvolver até às vantagens destas estadias serem subsidiadas pelo GDST

José Vicente



Estas são as propostas de férias para o Verão de 2019 e já divulgadas no site do GDST e no número anterior da nossa revista, com os adequados detalhes:

- **Campos de férias Diverlanhoso**, junto ao parque nacional da Peneda do Gerês, em regime fechado, para crianças e jovens entre os 6 e os 18 anos, com períodos de uma semana, que começam entre 23 de junho e 25 de agosto, e de duas semanas, no mesmo período;

- **Campo de férias MyCamp**, na Quinta da Broeira, no Cartaxo, em regime fechado, para crianças e jovens entre os 6 e os 17 anos, com períodos de uma semana, que começam entre 23 de junho e 1 de setembro, e de duas semanas, que começam em 14 de julho e 18 de agosto;

- **Campos de férias do ATL do Zoo de Lisboa**, em regime aberto, para crianças e jovens dos 6 aos 16 anos, com períodos de cinco dias (segunda a sexta-feira), que começam entre 24 de junho e 9 de setembro;

- **Ateliers de férias do Zoo de Lisboa**, em regime aberto, para crianças dos 3 aos 5 anos, com períodos de cinco dias (segunda a sexta-feira), que começam entre 24 de junho e 9 de setembro;

- **Campo Aventura Júnior Resort**, na Quinta Moinho do Pagador, em Óbidos, para participantes dos 6 aos 18 anos, em regime fechado, com períodos de uma semana, que começam entre 30 de junho e 25 de agosto, e de duas semanas, com início em 28 de julho, e 11 e 18 de agosto.

E há ainda uma outra proposta, ainda mais aliciante, que visa proporcionar umas férias inesquecíveis, com jovens de todo o Mundo. Numa parceria com a StudyTours, são proporcionados **cursos de inglês na Irlanda ou no Reino Unido**, que também incluem atividades e diversão, numa verdadeira experiência de estudante universitário, estudando na Universidade de Brunel ou na Universidade College Dublin.

Este curso na Irlanda decorre entre 3 e 17 de julho e no Reino Unido com início em 2, 16 e 30 de julho. ●

INSCREVA-SE!

Venha integrar o nosso Grupo Coral

Prezado Associado do GDST, se gosta de: **Música, CANTAR, Conviver num ambiente de camaradagem, LIBERTAR O STRESSE, Cultivar-se**, Sentir-se **integrado** sem complexos numa saudável "competição" de coros **Se preza viver com alegria e realização pessoal VENHA PARA O GRUPO CORAL.**



Vai seguramente deixar-se apaixonar. Os ensaios têm lugar uma vez por semana, na sede do GDST, Rua do Centro Cultural, 45, em Alvalade, Lisboa.

Para quaisquer esclarecimentos ligue à Seccionista do Grupo Coral, Benilde Espiridão, telemóvel 968736237

Vamos ao teatro ainda em junho

O GDST conseguiu condições especiais para o espetáculo "SEVERA – o musical" de Filipe La Féria, para os dias: 19, 20, 21, 26, 27 e 28 de junho, podendo beneficiar de 30% de desconto nos setores de Plateia, 1.ª Tribuna e 2.ª Tribuna.

Plateia e 1.ª Tribuna – 35,00€ com 30% desconto 24,50 €; 2.ª Tribuna – 30,00€ com 30% desconto 21,00 €.

Para usufruir destas condições é obrigatória a reserva pelos telefones: 213 405 700 ou 964 409 036.

Em exibição no Teatro Politeama - Rua das Portas de Santo Antão, 109 - LISBOA

Contactos - Produção: 213 462 133; Reservas: 213 405 700 ou 964 409 036; Fax: 213 405 719. ●

TEATRO POLITEAMA

Associação de Amadores de Montepio

UMA LIÇÃO DE HISTÓRIA DE PORTUGAL
NO MELHOR MUSICAL DE SEMPRE
DE FILIPE LA FÉRIA

★★★★★
A HISTÓRIA MUSICAL
E IMORTAL DO FADO
★★★★★
DESLUMBRANTE
★★★★★
MÁGICO

Espectáculos
De Quarta a Sábado às 21h30
E Sábado e Domingo às 17h00

SEVERA
O MUSICAL
de FILIPE LA FÉRIA

LISBOA

M/12



Marrocos – uma lição de História

Uma viagem a Marrocos teve lugar entre 20 e 27 de abril, com visita às principais cidades daquele país africano

Carlos Trindade

Marrocos é um país situado no norte de África, no Magrebe, cuja origem remonta ao século XI, com o controlo dos povos berberes, que dominaram não só Marrocos mas os reinos vizinhos e parte da Península Ibérica, até ao fim do século XII. Em 1415, Portugal virou os olhos para África e começou a conquista de Ceuta; e, no século seguinte, passou a dominar a

maior parte do litoral marroquino, juntamente com a Espanha.

Em 1904, na conferência de Algeiras, a Inglaterra concedeu à França o domínio de Marrocos, depois de, em 1859, a Espanha ter anexado Marrocos, uma anexação que terminaria em 1912, quando o sultão marroquino Moulay Abd Al-Hafid aceitou o estatuto de protetorado francês.

A seguir à Segunda Guerra Mundial, em 1955, a França concordou com a independência da sua colónia. Em 1957, Sidi Muhammad transformou Marrocos num reino, passando a usar o título de rei, monarquia que perdura até hoje.

A economia deste país baseia-se na agricultura, exploração mineira, indústria transformadora e turismo. Neste momento,

o turismo constitui uma importante fonte de receitas, que permite um grande desenvolvimento do país, a nível comercial e industrial.

O nosso grupo iniciou a visita por Casablanca, a maior cidade de Marrocos, fundada em 1515 pelos portugueses com o nome de Casa Branca; destruída em 1755 pelo terramoto, foi reconstruída pelo sultão de Marrocos em 1757. A cidade possui uma praça central, da qual irradiam diversas avenidas, versão francesa da arquitetura árabe-andaluza, edifícios brancos com linhas simples. Visitámos a maior mesquita de África, mesquita Hassan II, monumento imponente erguido em terrenos conquistados ao mar com capacidade para 30.000 pessoas e símbolo da religião muçulmana.

Prosseguindo a nossa viagem, seguimos para Rabat, capital do reino de Marrocos, outrora cidade romana; no século XII foi a capital do império almorávida. É a morada do Rei com o seu Palácio Real, é também a sede do governo, dos ministérios e da administração central. Nela se encontra a maior universidade do país, a cor branca dos edifícios contrasta com inúmeros pátios floridos e jardins encantadores dentro dos edifícios. A tudo isto destacamos as extensas praias de areia dourada no Atlântico, as florestas de sobreiros da Mamora, plantadas pelos portugueses, a torre Hassan com os seus 44 metros de altura junto ao mausoléu de Mohamed V, rei que levou Marrocos à independência.

De seguida rumámos a Meknes, situada numa fértil planície ao norte do Atlas médio. A cidade está rodeada por uma fila tripla de muralhas que abriga o palácio do sultão e uma cidade Almoádas. Ao norte, encontram-se as ruínas romanas de Volúbilis e a cidade santa de Moulay-idriss, fundada em 788 d.C.. A sua economia vive do turismo, produção industrial de transformação de frutas e legumes, óleo de palma, fundições de metal, destilarias, cimento e artesanato (tapetes e lã).

Continuando a viagem, visitámos Fez, cidade onde está localizada a Universidade de Karueein, a mais antiga universidade do mundo e criada em 859; a cidade foi fundada em 789 por Idriss II, foi o centro religioso e científico do mundo ocidental, onde cristãos e muçulmanos de toda a Europa vinham estudar.

De seguida, rumámos a Erfoud, cidade próxima do deserto, dunas de Merzouga. Uma das raras zonas de dunas do Saara em Marrocos. No trajeto, passámos pelo túnel de Fórum Zabel, escavado em 1928 pela Legião Estrangeira, prosseguimos por Beni Mellal, Tafilalet e pelas pitorescas gargantas do Ziz. Localizada num extenso oásis coberto de tamareiras, Erfoud é a maior cidade do Tafilalet, a região histórica de onde é originária a dinastia alauita que reina em Marrocos desde o século XVII. Cidade que vive essencialmente dos turistas que ocorrem ao oásis de Rissani e ao Erg Chebbi, visitando os atrativos dos grandes palmeirais de tamareiras e as paisagens de deserto rochoso. As principais atividades económicas da região, além do turismo,



são a extração de um tipo raro de mármore negro com fósseis e a produção de tâmaras.

Visitámos Merzouga pequena cidade bérbere no deserto, ponto de interesse pelas excursões em dromedários e circuitos 4X4 nas dunas.

Eis-nos chegados a Ouarzazate, cidade situada na confluência da cordilheira do Atlas com os Vales do Dadés e do Draa a uma altitude de 1160 metros. O sul da cidade é o deserto, daí ser apelidado de porta do deserto, ponto estratégico por onde passavam as caravanas. Importante destino de férias e centro cinematográfico do país, com os seus grandes estúdios. Interessante todo o vale do DRAA e o povoado fortificado de Ait Benhaddou, Património Mundial da Unesco.



Na parte final da nossa viagem seguimos para Marraquexe. Cidade imperial, antiga capital do reino de Marrocos, fundada pelos Almorávidas, situada no sopé da cordilheira do Alto Atlas; das cidades imperiais é a que atrai mais turistas. A cidade foi fundada em 1062 por Abu Becre ibne Omar; no século XIII os Almorávidas construíram muitas madraças (escolas islâmicas) e mesquitas.

Marraquexe desenvolveu-se rapidamente e tornou-se um centro cultural, religioso e comercial para o Magreb e a região subsariana de África. A praça Jemaa el-Fna é a mais movimentada e animada de África, tem uma parte antiga (medina),

correspondente à cidade primitiva, cercada de muralhas, fortificada, com ruas peçadas de lojas e vendedores de rua, rodeada por bairros modernos, nomeadamente Gueliz, o mais elegante, situado ao centro.

A medina de Marraquexe é Património Mundial desde 1985; Marraquexe tem o maior souk (mercado tradicional) berbere, com os 18 souks especializados, onde se vendem os mais variados produtos, desde o artesanato que se destina principalmente aos turistas. Visitámos o Palácio Bahia, reconstruído pelo grão-vizir Ahemrd bem Mussa, reconstrução que demorou sete anos e envolveu centenas de artesãos de Fez nos trabalhos em madeira e estuque esculpido. Visitámos ainda o jardim Majorelle, com uma vasta coleção de plantas de todos os continentes, que incluem catos, palmeiras e bambus. Visitámos também os Túmulos Saadianos, construídos no século XVI como um mausoléu, para sepultar numerosos governantes saadianos e alguns artistas.

Além da cultura marroquina, tivemos a oportunidade de provar a gastronomia, principalmente os pratos bastante condimentados, onde se incluíam as tagines de frango e vaca e de legumes, onde não faltavam as tradicionais azeitonas e o tradicional couscous.

Todos os participantes na viagem, num total de 34 pessoas, sócios e familiares, ficaram bastante satisfeitos e agradados com a programação da viagem, sua execução e o apoio prestado por GDST. ●





Olimpíadas em Leiria - um êxito assinalável

Rui Santos



A realização das Olimpíadas do Grupo Desportivo Santander Totta era um dos objetivos inseridos no programa de ação da Direção recentemente reeleita. E se a Direção o pensou, melhor o fez, como diz o povo. É que a sua realização, no primeiro fim-de-semana deste mês de Junho, em Leiria, constituiu um êxito assinalável para quem o organizou e, também, para quem nele participou



Foram mais de 370 os aderentes à iniciativa, entre associados e familiares diretos, com a esmagadora maioria dos associados necessariamente inscritos para a participação nas provas das diversas modalidades desportivas que faziam parte do programa de atividades.

Logo pela noite de sexta-feira, 31 de maio, começaram a chegar os primeiros participantes, que se dividiram pelas três unidades hoteleiras contratadas para o seu alojamento.

As Olimpíadas arrancaram no sábado, logo pelas 9 horas, com os torneios de padel, ténis e ténis de mesa, tendo os dois primeiros sido realizados nas excelentes instalações da Escola de Ténis de

Leiria onde, à mesma hora, muitos jovens e menos jovens da cidade também praticavam a sua modalidade preferida. E o ténis de mesa foi jogado nas instalações interiores do Estádio Municipal de Leiria, por nove tenistas, incluindo dois atletas oriundos do Porto.

António Bicho viria a sagrar-se vencedor, ao vencer todas as oito partidas realizadas, sendo logo seguido por Lobato Inácio, que só foi derrotado pelo vencedor, e por Sérgio Ângelo, que só perdeu os duelos com os dois primeiros.

Estes torneios decorreram durante toda a manhã, em simultâneo com a prova de pesca, realizada na zona norte da praia de Pedrógão e na qual partici-

param onze pescadores que, durante boa parte da prova desesperaram, devido à falta de peixe que se fazia sentir. Mas as coisas melhoraram depois e João



Feira acabou por ser o mais afortunado, ao totalizar 547 pontos, enquanto José Moreira foi segundo, com 245, e Leonel Madrugo terceiro, com 210.

A manhã foi ainda aproveitada para a realização do torneio de futsal e da prova de tiro, que decorreram no pavilhão desportivo da Escola Correia Mateus e no campo de tiro da Rota do Sol, em Marrazes.

A prova de tiro contou com a presença de 16 atiradores e foi João Gouveia

o que teve pontaria mais afinada perante os pratos em movimento, logo seguido de Custódio Pereira e de Paulo Vaz.

O torneio de futsal viria a ter uma final empolgante, entre os Brothers Team, de Lisboa, e os Invictus Team, do Porto. O jogo foi muito equilibrado e a equipa lisboeta acabou por triunfar, por 4-2. Antes, a equipa do Grupo Desportivo que participou no torneio do Inatel defrontou "Os Marafados", do Algarve, tendo-se verificado um empate a dois golos.

A tarde de sábado, já com a presença do nosso grupo motard, foi ocupada com golfe, futebol e karting, tendo o circuito de golfe decorrido em Óbidos, no campo do Royal Óbidos, e o karting na pista de Milagres.

No que respeita ao torneio de golfe, foram estes os três melhores classificados na



vertente "net": 1.º Samuel Oliveira; 2.º Pedro Marques; 3.º Pedro Taborda. E na prova de karting, o melhor foi Luis Sequeira, logo seguido de Filipe Trinca e de Luís Mendes.

Também houve Olimpíadas no serão de sábado, com a realização do torneio de bowling, nas instalações do "Good Bowling", em Gândara dos Olivais, e que contou com a participação de trinta praticantes da modalidade.

O torneio foi disputado "taco a taco", ao longo de três horas, e a vitória acaba-



ria por sorrir a Carina Silva, que totalizou 229 pontos, apenas mais um que Vítor Pereira, tendo António Bicho obtido o terceiro lugar, com 203 pontos.

António Louro e José Baptista a serem os seus mais imediatos perseguidores.

Com a realização das provas de atletismo, estava concluída a primeira edi-



A manhã de domingo foi aproveitada para as provas de atletismo, nas vertentes de corrida e de caminhada, em Bajouca, a poucos quilómetros de Leiria e na qual também participou Natália Ribeiro, bem conhecida de todos e que quis, com a sua presença e iniciativa pessoal, reforçar o papel importante do Grupo Desportivo no âmbito da responsabilidade social do Banco.

Na prova de corrida, o primeiro a chegar à meta foi Alberto Valente, com

ção das Olimpíadas do GDST. Mas ainda faltava o almoço de encerramento e de distribuição de prémios, que teve lugar na Quinta das Palmeiras, em Pousos.

Poucos foram os participantes que faltaram nesse almoço, salvo por motivos de força maior. E, no meio de grande convívio e de muita animação, o Presidente da Direção do Grupo Desportivo esperou pelo termo da refeição para fazer uma breve alocução, começando por agradecer a presença de todos os participantes ►



► nas Olimpíadas, “uma organização que deu muito trabalho” – como quis salientar, acrescentando logo a seguir, que “o ADN do Grupo Desportivo é mais trabalho que palavras”.

Francisco Duarte também agradeceu a presença do vereador de desporto e juventude da Câmara Municipal de Leiria, do Provedor do Sócio, Cândido Vargas, dos presidentes das delegações regionais do GDST e, ainda, de Natália Ribeiro, responsável pelo Departamento de Gestão de Pessoas do nosso Banco

e uma presença habitual nos grandes eventos do GDST. E terminou com um veemente agradecimento à Comissão Organizadora das Olimpíadas – composta por Luís Oliveira, Mário Rui Costa, Hilário Selidónio, António Bicho e António Cardoso - para logo depois entregar uma placa de reconhecimento a José Silva, presidente da delegação Algarve e que integrou a organização na parte final das Olimpíadas.

Também o vereador da Câmara Municipal da cidade, Dr. Carlos Palheira,



usou da palavra para, num curto improviso, destacar a importância do desporto e da prática desportiva na sociedade e agradecer a escolha da sua cidade para a realização destas Olimpíadas.

Seguiu-se a distribuição das placas comemorativas aos três primeiros dos torneios de bowling, tiro, atletismo, futsal, karting, ténis de mesa, BTT, ténis, pesca e golfe, após o que Mário Rui Costa usou da palavra, para referir as dificuldades na organização desta iniciativa, que considerou ser tão vasta e complexa.

Eram 16.30 horas de domingo e corria o pano sobre mais esta iniciativa da Direção do GDST, que decorreu com pleno êxito e agrado dos participantes. Era o regresso a casa e a vontade de repetir a iniciativa no próximo ano, quem sabe? ●



BOWLING

Nossos atletas batem recordes de pontuação

Janino Pereira



Terminou a primeira fase da 12.ª edição do campeonato de bowling, que contou com a realização de quatro jornadas e uma outra, de compensação.

A quarta jornada do campeonato, organizado pelo SBSI, decorreu em 4 de maio, nas pistas do Bowling Évora, com o GDST ali uma vez mais representado por três dos seus atletas.

Esta 4.ª jornada teve como objetivo principal confirmar o apuramento dos doze finalistas do torneio para a final regional do Sul e Ilhas. Apesar de os nossos atletas não terem conseguido ficar entre a elite do bowling do SBSI, todos eles conseguiram, nesta jornada, baterem os seus próprios recordes de pontuação, o que é bem demonstrativo do empenho e da força de querer que todos têm em

evoluir, quer no aspeto físico quer no aperfeiçoamento técnico, numa modalidade desportiva "de peso".

A final ocorreu em 18 de maio, no espaço da Beloura, em Sintra, e a ela faremos referência no próximo número.

Uma última palavra de agradecimento ao SBSI, na pessoa do colega António Ramos, pela organização e convívio proporcionado a todos os participantes no presente Campeonato Interbancário. ●

Inscrições na Delegação Norte

A Secção do bowling da Delegação Norte, tendo em conta a interação entre os sócios, num contexto etário diversificado, e sabendo que a regularidade desta prática desportiva é uma das melhores formas de prevenir determinadas patologias físicas e mentais, também tendo em conta a libertação do stress, fruto da pressão quotidiana do trabalho, abre novas inscrições a todos os sócios efetivos e seu agregado familiar.

Junta-te à fraternidade do Bowling! Para mais informações, contatar os serviços administrativos do GDST – Delegação Norte, pelos telefones 226 002 894 ou 226 094 374

Ténis de mesa

Duas equipas no campeonato nacional do Inatel



O GDST esteve representado no campeonato nacional do Inatel, com a participação de duas equipas de seis elementos, que se bateram com outras doze equipas ao longo do campeonato

Janino Pereira

Os nossos representantes bateram-se bem, com alguns resultados bem interessantes, prometendo um futuro melhor.

Na foto podem ver-se os tenistas Jorge Nobre, António Bicho, José Lobato Inácio, Paulo Santos, Vitor Neves, Sérgio Ângelo e o seccionista, Janino Pereira. ●

Tiro

Rui Martins vence em Leiria

A terceira contagem de tiro teve lugar em meados de Maio, no campo de tiro de Leiria, com um dia agradável para a prática da modalidade e havendo a destacar os excelentes resultados de alguns dos nossos atiradores

Custódio Pereira



Esta foi a classificação dos primeiros dez atiradores do GDST
1.º Rui Martins; 5.º João Gouveia; 6.º António Galrito; 9.º Paulo Vaz; 10.º Fernando Moreira; 12.º Manuel Pereira; 19.º David Ferreira; 20.º Jorge Picanço; 22.º Antonio Coroa; 27.º Antonio Plancha.

Estão de parabéns todos os atiradores do GDST. ●

Trail

Luís Oliveira no CTM de Vila Pouca de Aguiar

Joaquim de Sousa

A Delegação Norte participou na sexta edição do trail CTM de Vila Pouca de Aguiar, organizado pelo Centro de Treino Municipal local, e que teve lugar na manhã de 19 de maio

O evento teve três provas, com distância aproximada de 30 quilómetros para o trail longo, 16 para o trail curto e 10 para a caminhada, esta não competitiva e com carácter solidário.

O colega Luís Oliveira, da Delegação Norte, optou pelo trail longo, percorrendo a distância em 04:25:48, granjeando a 52.ª posição na classificação geral.

Cenários de sonho no "Live Tiles Douro Granfondo"

Em 2019, o "Love Tiles Douro Granfondo" voltou a ser o colosso que todos conhecem e que, ano após ano, tem solidificado o estatuto de maior



e mais participada prova de ciclismo. Um colosso familiar e feito a pensar na família.

O maior evento de ciclismo português para todos levou os bravos do pelotão por cenários de sonho da mais antiga região demarcada do mundo, cenários familiares mas que se renovam a cada novo olhar, a cada nova pedalada.

Partindo do Peso da Régua, passaram pelos concelhos de Sabrosa, Alijó, São João da Pesqueira, Tabuaço e Armamar.

Esta prova foi composta por três distâncias: minifondo, com 50 quilómetros, meiofondo, com 114, e granfondo, com 160.

A equipa do GDST participou no minifondo, percorrendo os 50 quilómetros e superando o Muro Cadão e o Alto de Armamar antes de regressar à Régua e ao conforto da família.

Na classificação geral da prova, os nossos representantes obtiveram as seguintes posições e tempos: 316.º José Geraldo, 02:36:01; 327.º Manuel Rodrigues, 02:36:58; 402.º Pedro Gerardo, 02:55:37; 427.º Luís Lemos, 03:00:47; e 473.º António Costa, 03:29:34.

Parabéns aos participantes.



Warren Pisa foi 45.º em Cabeça Gorda

O atleta Warren James Corpas Pisa participou numa prova de 45 quilómetros em Cabeça Gorda, nos arredores de Beja, numa organização do Clube Recreativo e Desportivo da localidade, tendo obtido uma excelente 45.ª posição na classificação geral. ●



Trail

Intensa atividade em abril

António Pires



No mês de abril os atletas do GDST continuaram a mostrar que estão a evoluir e a atingir cada vez melhores resultados, sendo de destacar o primeiro lugar obtido por Rita Mogo no seu escalão, na 3.ª edição do "Trail Trilhos Pina Manique".

No dia 14, foram três as provas onde marcámos presença: José Santos realizou os 20 quilómetros do 1.º Trail da Várzea de Loures, enquanto Pedro Xavier, nos 40 quilómetros, percorreu as mar-

gens dos rios Tejo, Zêzere e Nabão no 10.º Trail do Almonda, e Silvério Correia mais a norte, participou nos 28 quilómetros do 7.º Trail de Lagares, em Penafiel.

Já no final do mês, tivemos novamente atletas em três provas. No dia 27, Carlos Henrique participou nos 42 quilómetros da MIUT, a icónica prova na Madeira. No dia seguinte, Rui Machinho, Rita Mogo, João Frazão e Daniel Xarepe concluíram a prova de 23 quilómetros da 3.ª edição do trail

"Trilhos Pina Manique", que percorreu os trilhos de Manique do Intendente e povoações circundantes, e Paulo Bruno competiu nos 30 quilómetros do trail de Vale Barris, com percurso pelo Vale de Barris, Serra do Louro, Serra de São Luís e Baía do Sado.

As posições obtidas pelos atletas do GDST nas diversas provas estão referidas no quadro abaixo.

Parabéns a todos os atletas pelas provas realizadas e resultados alcançados. ●

Nome do Atleta	Trail	Localidade	Km	Data	Class. na prova	Tempo	Escalão
Pedro Miguel Xavier Santos	10.º Trail Almourol	Constancia	40	14-04-2019	51	04:15:17	6.º
José Santos	1.º Trail Loures	Loures	20	14-04-2019	98	02:28:33	18.º
Silverio Correia	Trail Lagares	Penafiel	28	14-04-2019	43	03:53:15	7.º
Carlos Alberto Henrique	MIUT	Madeira	42	27-04-2019	443	08:03:04	ND
Rui Machinho	Trilho Pina Manique	Azambuja	23	28-04-2019	28	02:47:14	5.º
João Frazão	Trilho Pina Manique	Azambuja	23	28-04-2019	60	03:06:35	19.º
Daniel Xarepe	Trilho Pina Manique	Azambuja	23	28-04-2019	112	04:02:39	5.º
Rita Gonçalves Lupi Marques Mogo	Trilho Pina Manique	Azambuja	23	28-04-2019	59	03:05:55	1.º
Paulo Bruno	Trail Vale Barris	Setúbal	30	28-04-2019	25	02:36:10	5.º



Grupo Motard vai a Marrocos em outubro

Nuno Santos

O Grupo Motard do Santander irá realizar uma viagem a Marrocos e visitar alguns dos locais mais emblemáticos daquele magnífico e diversificado vizinho africano

A viagem decorrerá entre os dias 5 e 15 de outubro, contará com apoio de mecânico e está a ser ultimada a presença de um carro de apoio. Está aberta apenas a 16 pessoas, condutores e/ou penduras, devido a limitações em alguns dos locais exclusivos em que vamos pernoitar. Pretende-se que seja uma viagem de amigos, com um percurso todo em alcatrão e, como tal, acessível a qualquer tipo de mota com capacidade mínima para viajar, com custos controlados, mas que isso não se traduza numa menor

qualidade dos locais de visita e de pernoita. Para os viajantes que assim o entenderem, podem contar com o apoio do Grupo Desportivo, que facilitará o pagamento da viagem em prestações até final do ano.

Em termos de preço da viagem, o valor estimado será de 700€ por condutor e de 600€ por pendura. O preço poderá ser revisto, por exemplo, no caso de não se inscrever o total de 16 participantes. O preço inclui: tracks diários para GPS em formato gpx (compatível com GPS Garmin); viagem de 11 dias e 10 noites, acompanhados por guias/organizadores do Grupo Motard do Santander desde a saída de Lisboa até ao regresso; 9 noites em hotéis e riads, em regime de meia-pensão (jantar e pequeno-almoço) em quarto duplo partilhado (eventuais alterações serão por hotéis/riads de características semelhantes); bilhete de ferry para a travessia de pessoas

e motas no estreito de Gibraltar (ida e volta); uma noite em tenda bérbere, no meio das dunas do Erg Chebbi (Sahara), com duche e wc privados; -jantar temático no meio do deserto; passeio em dromedário, de ida e volta, para o acampamento bérbere; visita com guia local à Medina de Fez e ao Kasbah de Ait-Ben-Haddou (ambos Património Mundial da Unesco); jantar na Praça Djemaa El Fna (Marrakesh); seguro de viagem; e ajuda na preparação de toda a documentação necessária para a viagem

O preço não inclui: almoços (alguns serão em formato de piquenique em locais específicos para o efeito); combustível e portagens; bebidas que não estejam incluídas nos menus dos jantares; gratificações e despesas de carácter pessoal.

O itinerário completo desta viagem está já disponível no site do Grupo Desportivo. ●

Karting

João Brandão domina campeonato do Norte



A terceira prova do nosso campeonato de karting da Zona Norte realizou-se em 27 de abril. E ficou marcada pela grande prestação de João Brandão que, mais uma vez, triunfou nas duas mangas

Diogo Giraldes

José Luís Pimentel e Filipe Borges fecharam o pódio da primeira manga. E na segunda manga, com a inversão dos oito primeiros, João Brandão voltou a ganhar com uma excelente recuperação, seguido de Mário Costa e de Luís Amaral, também com boas prestações.

Ao cabo das três provas já realizadas no campeonato, João Brandão lidera isolado, seguido de Luís Amaral e de Diogo Giraldes. ●

Pesca

Rui Viegas vence no Algarve

A Delegação Algarve realizou, em 25 de maio, mais um concurso de pesca, com a participação de oito sócios

João Lourenço



A saída teve lugar ainda de madrugada, pelas 6 horas, do porto de Portimão, com regresso sete horas mais tarde. Após a contagem do pescado foi declarado vencedor o colega Rui Viegas. Seguiu-se um almoço com todos os participantes, que decorreu em amena amizade. ●



Carlos Gomes Pinto



Caldina de ovos

Verão à vista!!!!

Uns dias mais quentes e outros, nem por isso. Mas flores Temos visto muitas, lindas, de encher a vista e o coração.

Este prato que vos proponho hoje, tem a ver com a primavera, ... é verde, tem cor, e é um tributo às flores do mês de Maio.

Vou deixar de escrever... e vou passar mesmo à receita, tal qual fazia a minha saudosa mãe...

- ✗ 500 gramas de feijão verde, cortado longitudinalmente, e cozido em água temperada com 2 cravinhos e sal
- ✗ 2 colheres das de sopa, de óleo
- ✗ 1 cebola picada
- ✗ 2 dedos de açafrão ralado
- ✗ 1 colherinha das de café, de cominhos em pó
- ✗ 1 colherinha das de café, de açafrão em pó
- ✗ 1 colherinha das de café, de coentros em pó
- ✗ 250/300 ml de leite de coco
- ✗ 12 ovos de codorniz
- ✗ Sal e pimenta qb.

Num tacho, aqueça o óleo e aloure a cebola e o açafrão, depois, acrescente as especiarias e deixe cozinhar em lume brando, por um minutinho, mexendo para não colar ao fundo.

Acrescente o leite de coco, mexa bem para uniformizar a mistura, e acrescente o feijão cozido. Deixe cozinhar em lume brando por 5 minutos. Se necessário acrescente um pouco mais de leite. Acerte os temperos (sal e pimenta). Com a ajuda de uma colher, faça doze depressões e preencha-as com os ovos de codorniz. Deixe prender (cozer) e desligue o lume.

Sirva acompanhado de arroz e... modere a vinhaça! ●



Os associados e familiares - e também colaboradores do GDST - acedem ao link abaixo de consulta rápida, com toda a informação disponibilizada pela MEO relativa ao protocolo em vigor com o GDST. Todas as atualizações mensais efetuadas pela MEO, relativas a novas campanhas, poderão igualmente ser lidas pelos nossos associados.

Com esta alteração pretendemos informar atempadamente das novas campanhas e promoções efetuadas pela MEO, de modo a que os nossos associados estejam sempre devidamente informados.

Consulte o seguinte link: [Parceria Meo](#)



A missão da OralMED visa despertar a consciência para a importância da saúde oral e tornar a medicina dentária acessível. Pelo protocolo subscrito, a OralMED compromete-se a conceder aos associados do GDST e seu agregado familiar os seguintes descontos: primeira consulta de medicina dentária, consulta de medicina dentária, consulta de urgência ou consulta de revisão trimestral com destaratarização – oferta; e 10% em dentisteria operatória, endodontia, cirurgia oral, periodontologia e implantologia oral, 10%; cirurgia para colocação dum implante 499€ (preço de tabela, 850€); prostodontia 10%; ortodontia 20%; tratamento de disfunções temporomandibulares (DTM) 10%; ortopantomografia – oferta; outros atos comuns 10%.

Estes descontos são aplicados sobre o plano de tratamento integral OralMED e implicam a sua aceitação por parte

do sócio / paciente. O plano de tratamento integral OralMed é o documento que detalha o tratamento recomendado a cada paciente e respetivo orçamento. Estes descontos ao abrigo do presente protocolo não são cumuláveis com outros descontos, promoções ou campanhas em vigor. Aplicam-se apenas a novos planos de tratamento, não podendo, portanto, ser reclamados por pacientes cujo tratamento já tenha sido iniciado.

Aceda a <https://www.oralmed.pt/gdst> e usufrua destas vantagens.

OralMED Saúde - Torres de Lisboa - Rua Tomás da Fonseca Torre G, Piso 6 A, Lisboa Telefone 211 451 710.



A Europcar Internacional é um dos maiores grupos mundiais de rent-a-car. E concede aos associados do GDST condições especiais no aluguer de veículos através do respetivo portal de campanhas da mesma, nas seguintes condições:

- Desconto de 15% no aluguer de viaturas em Portugal continental e ilhas;
- Desconto de 15% no aluguer de scooters e bicicletas elétricas em Portugal continental e ilhas;
- Desconto de 10% no aluguer de viaturas fora do território nacional.

O desconto concedido incide exclusivamente sobre a tarifa pública em vigor no momento da reserva em Portugal continental e fora do território nacional.

As reservas podem ser efetuadas através do Centro de Reservas, pelo número 21 940 7790 ou através do endereço de correio eletrónico ou num balcão Europcar, devendo ser feita menção obrigatória do Contract ID 54048116

A Europcar Portugal disponibiliza ainda uma estação com horário alargado - aberto 24 horas - em Lisboa, na Av. António Augusto Aguiar.



O Grupo Portugal Restauração, através do seu cartão Premium, concede um desconto de 15% a todos os seus portadores.

O cartão Premium concederá um desconto de 15% sobre o total da despesa efetuada nas insígnias: Portugal Cervejaria, Portugal Balcão, Cervejaria Ribadouro, Cervejaria Trindade e La Brasserie de L'Entrecôte.

O Grupo Portugal Restauração está entre os maiores grupos portugueses do setor e é certamente um dos mais antigos. Com mais de 90 anos de história, seis marcas e 800 colaboradores, é uma referência nacional na área da restauração. A sua origem coincide com o nascimento de uma cervejaria, junto ao edifício da Fábrica de Cerveja Portugal. Durante praticamente 70 anos, este foi o único restaurante do grupo. Mas, a partir da década de 90, novos restaurantes foram inaugurados, novas marcas criadas e novos conceitos desenvolvidos.

Aproveite e desfrute desta parceria que estabelecemos para si, solicitando o cartão Premium aos nossos Serviços Administrativos.



Viajar não é um capricho, um luxo, uma vaidade. É sinónimo de fuga e descanso. É uma necessidade. E é tão bom! Quando viajamos vamos à descoberta de novos mundos e recarregamos energias.

E foi por tudo isto que a Delegação Norte do GDST celebrou um protocolo com a agência de viagens Abreu.

A Agência Abreu propõe-se oferecer um cartão Abreu Travel Card (ATC) aos associados do GDST, carregado com 3000 pontos. Este ATC habilita de ime-

diato os portadores a um desconto de 7,5% sobre o valor dos programas turísticos, ou serviços publicados em brochura, extensível aos familiares diretos, desde que viagem em conjunto, e conforme condições gerais de utilização disponíveis em www.abreu.pt - Travel Card.

O Abreu Travel Card (ATC) permite ao associado do GDST efetuar a compra das suas viagens particulares em qualquer loja da Agência Abreu - favor consultar www.abreu.pt/Onde_estamos-21.aspx.

Não beneficiam de descontos os valores referentes a bilhetes de avião avulso, taxas de reserva, suplementos diversos (alta estação, cama-extra, etc.) e programas constantes nos jornais do Mundo Abreu.

Serviços liquidados através das linhas de crédito 5 vezes ou 12 meses sem juros.



Academia Bodylab, Lda. com sede na Rua São João, n.º 1, R/C, loja 1, em

Repeses, Viseu, disponibiliza aos sócios do GDST as condições preferenciais previstas no protocolo e que são isenção da taxa de inscrição, desconto de 20% direto nos serviços assinalados (mediante fidelização e pagamento por débito direto): treino personalizado (PT); pilates class; pilates group; yoga; aulas de grupo (não acumulável com outras campanhas em vigor na Academia). Contactos: www.academiabodylab.com; telefone 232 479 303.



A Agência Funerária José Varela Grilo, compromete-se a aplicar a tabela abaixo de preços dos seus serviços, e sobre outros serviços que constem da sua atividade, a todos os sócios do Grupo Desportivo: funerais para sepultura desde 1450 euros (desconto de 15%); funerais de cremação desde 1600 euros (desconto de 10%); funerais para

jazigos e gavetões desde 4100 euros (desconto de 5%).

O preço do funeral não inclui taxa de cemitério, de igreja e serviço religioso, em virtude destes preços serem variáveis consoante a escolha da família. Em funerais para uma distância superior a 50 quilómetros será cobrada uma taxa de 1 euro ao quilómetro e portagens.

Serviços incluídos no preço do funeral: • Preparação da documentação necessária para o funeral e para o processo junto da Segurança Social, para obtenção do respetivo subsídio • Urna (lenço, lençol e tule) • Preparação e cuidado do corpo (vestimenta) • Certidões (Nascimento, para fins de Segurança Social, e óbito, para outros fins) • Câmara de conservação (caso necessário) • Tratamento da campa • Serviço de flores. Em todos os funerais e nos locais onde esse serviço é permitido temos, para os familiares e amigos, serviço de água e café gratuito.

Contactos: telefones: 964 913 795 / 214 183 517; e-mail: funerariagrilo@gmail.com; morada: Avenida Professor Reinaldo dos Santos, Edifício São Paulo 15-B – Carnaxide.



Seja Solidário! Salve Vidas! Dê Sangue!

José Manuel Vicente

Estas são as palavras de ordem da nossa campanha.

O GDST vai organizar, mais uma vez, uma nova sessão de colheitas de sangue. A dádiva é importante, muito importante, porque cada colheita pode salvar uma vida. Com o objetivo de otimizar os meios humanos e materiais é necessário saber previamente o número de doadores. Deste modo há necessidade de fazer uma pré-inscrição. A doação só é realizada com um mínimo de pré-inscrições.

Solidariamente, o GDST agradece.



Grupo Desportivo
Santander Totta



Veja o que o Grupo Desportivo
tem para lhe oferecer

Consulte o site

www.gdst.pt