



## Circo de Natal anuncia Boas Festas em Lisboa e Porto



GDST entrega emblemas no 13.º Aniversário

**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

Cândido Vargas  
é candidato  
a Provedor do Sócio



## SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS

Horário das 8:30 às 16:30 horas

### Sede

#### Geral

218 453 560 | geral@gdst.pt

#### Luís Franco

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



6

## Social

Entrega de emblemas  
no aniversário do GDST

9

## Viagens

Cinco boas alternativas  
para 2019



## Ficha Técnica

**Propriedade:** Grupo Desportivo Santander Totta | Rua Centro Cultural, 45 | 1700-106 Lisboa | Tel.: 21.8453560 | Fax: 21.8453561 | 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



Desporto 12  
Flípe Lima em entrevista



15 Desporto  
Futsal: 2.º lugar  
no torneio da Sideline



A Direção do GDST  
e os seus Órgãos Sociais,  
bem como a Redação da  
Revista, desejam a todos  
os associados e famílias  
Boas Festas, com feliz Natal  
e excelente ano de 2019



Francisco Duarte  
Presidente

## Vamos cumprir...

Quando esta Revista chegar à mão dos associados, estará realizado o primeiro Congresso do Grupo Desportivo.

Este evento teve por objetivo o cumprimento de mais uma das propostas eleitorais da Lista que se apresentou a sufrágio para conduzir os destinos do Grupo Desportivo no triénio 2018/2021, a qual constitui os atuais Órgãos Sociais do GDST.

Objetivo: repensar e dinamizar o Grupo Desportivo; ouvir os sócios.

É uma constatação que o défice de participação nas organizações associativas é transversal a todas, de bairro ou de empresas. Para a Direção do GDST, representa o incentivo e a motivação para a procura de novas soluções, que contribuam de alguma forma para a reversão da situação, procurando soluções contra a indiferença, para maior aproximação aos associados e para mais participação destes na vida ativa do Grupo Desportivo.

É neste contexto que o Grupo Desportivo procurará movimentar-se e que perseguirá os seus objetivos. Por isso, organizámos o primeiro Congresso Nacional do GDST, por isso vamos realizar Convívios Regionais em cada uma das zonas de intervenção das Delegações, por isso iremos realizar as primeiras Olimpíadas desportivas do GDST, em 2019.

E é também por isso que, no dia 30 de novembro, iremos realizar a Assembleia Geral para eleição do Provedor do Sócio, cuja eleição constituirá um marco significativo na representação e apoio aos associados, face a situações específicas de envolvimento pessoal e/ou de eventuais incumprimentos de funções, ou de outras, por parte dos Órgãos Sociais do Grupo Desportivo.

Contamos convosco para nos ajudarem a cumprir os objetivos. Entretanto, acompanhem as atividades do Grupo Desportivo, acedendo ao site [www.gdst.pt](http://www.gdst.pt), onde certamente encontrarão temas de interesse, designadamente na área social e nas atividades de cultura e de lazer.

Sejam felizes.  
Participem no Grupo Desportivo.  
Deem mais qualidade à vossa vida!





## Cândido Vargas é candidato único ao cargo de Provedor do Sócio

Francisco Duarte

O Artigo 13.º dos Estatutos e o Artigo 14.º do Regulamento Geral Interno, aprovados na Assembleia Geral de associados, realizada em Novembro de 2017, consagram a criação do Provedor do Sócio na estrutura do GDST



O Provedor do Sócio tem por função promover e defender os direitos e garantias dos associados, face a eventual incumprimento dos Estatutos, do Regulamento Geral Interno ou de outra regulamentação específica da associação.

O cargo é desempenhado por um associado no pleno gozo dos seus direitos e deveres, com o mínimo de dez anos de associado, com perfil idóneo e independente, face aos Órgãos Sociais do Grupo Desportivo Santander Totta.

São funções do Provedor do Sócio fomentar o diálogo e o consenso entre os associados e a associação, e propor alterações a processos administrativos que possam contribuir para uma melhor qualidade dos serviços a prestar.

As recomendações para resolução de eventuais conflitos deverão ser dirigidas à Direção, a quem compete dar-lhes execução ou, nos casos de falta de consenso, remetê-las para decisão da Assembleia Geral de associados.

A eleição do Provedor será efetuada em Assembleia Geral de associados, por votação das candidaturas admitidas, sendo eleito o associado com o maior número de votos dos presentes.

O processo para a eleição do Provedor do Sócio foi aberto, com a divulgação das condições de candidaturas, que decorreram até 30 de junho e depois prolongadas até 15 de setembro, por ausência de candidatos.

Entretanto, aí está uma única candidatura, a de Cândido Vargas, um associado de longa data e bem conhecido de muitos associados, quer por, no ativo, ter exercido funções na Direção de Recursos Humanos do Crédito Predial Português, quer pelos cerca de 30 anos de dedicação ao Grupo Desportivo, como membro dos Órgãos Sociais, primeiro no GCDPCPP, depois no atual Grupo Desportivo Santander Totta.

Assim, a candidatura de Cândido Vargas será a única que será sujeita a sufrágio na Assembleia Geral de associados, já convocada pelo Presidente da Mesa da Assembleia Geral e a realizar em 30 de novembro. ●



**Grupo Desportivo  
Santander Totta**

## Assembleia Geral Extraordinária

### Convocatória

Nos termos do n.º 4 do art.º 10.º dos Estatutos do Grupo Desportivo Santander Totta e ao abrigo da alínea b) do n.º 3 do art.º 8.º do Regulamento Geral Interno, por requerimento da Direção, convoco os associados efetivos para o dia 30 de Novembro de 2018, pelas 17,30 horas, na sede nacional do GDST, sita na Rua do Centro Cultural n.º 45, em Lisboa, uma reunião extraordinária da Assembleia Geral:

Não havendo número legal de presenças à hora acima determinada (50% do total de associados), a Assembleia reunirá e deliberará meia hora depois, em segunda convocatória, com qualquer número de associados efetivos presentes, sendo as decisões aprovadas por maioria absoluta de votos dos presentes, nos termos das alíneas a) e b) do n.º 2 do art.º 8.º do Regulamento Geral Interno.

### ORDEM DE TRABALHOS

PONTO 1: Informações;

PONTO 2: Eleição do Provedor do Sócio.

A Mesa da Assembleia Geral disponibilizará aos associados presentes a documentação necessária aos trabalhos.

*Lisboa, 5 de novembro de 2018*  
*O Presidente da Mesa da Assembleia Geral*  
*Manuel Joaquim Sousa da Silva*

CONGRESSO  
Grupo Desportivo Santander Totta

## 1.º Congresso do Grupo Desportivo teve lugar em 27 de outubro, em Évora

Tal como constava no programa de ação anunciado aos associados durante a campanha eleitoral que determinou a vitória da atual Direção, o Congresso do Grupo Desportivo já é uma realidade.

A realização do Congresso – o primeiro – teve lugar no passado dia 27 de outubro, em Évora, e dele publicaremos desenvolvida reportagem no próximo número do “Notícias GDST”, a sair nos primeiros dias do próximo ano.

O Congresso decorreu sobre o tema “Dinamizar o Grupo Desportivo” e teve por base discutir e repensar o GDST, numa ótica de boas práticas, mais atividades e maior diversificação, bem como a necessidade premente de maior aproximação aos associados.

Um outro objetivo era claro: discutir também uma melhor e mais eficaz utilização dos meios de comunicação, bem como os caminhos para uma maior participação dos sócios na vida da sua associação, quer através de uma mais eficaz informação quer através da criação de novos interesses e de novas atividades.



## Aniversário do GDST comemorado com entrega de emblemas

Luís Oliveira



Delegação Centro



Delegação Alentejo

No âmbito das celebrações do 13.º aniversário do GDST, e, em cumprimento de determinações estatutárias, o Grupo Desportivo procedeu à entrega dos emblemas de prata e de ouro, aos associados que completaram, à data de 31 de dezembro de 2017, 25 e 50 anos de sócio, respetivamente.

As comemorações, efetuadas na sede, em Lisboa, na delegação Sul, em Portimão, na delegação Alentejo, em Évora, na delegação Centro, em Coimbra, na Delegação Norte, no Porto, e na delegação Madeira, no Funchal, decorreram com a presença de muitos associados, com os homenageados a manifestarem o seu apreço pela iniciativa.

Foram entregues, na totalidade, 59 emblemas de prata e 63 emblemas de ouro.

Na impossibilidade de aqui publicarmos todas as fotografias das cerimónias, por manifesta falta de espaço, informamos que esse material de reportagem já está disponível na Galeria de Fotos do nosso site. ●



Delegação Norte



Delegação Sul





## Circo de Natal em Lisboa e Porto

Francisco Duarte

No âmbito das iniciativas do BST para a quadra natalícia, o Banco, com a colaboração do Grupo Desportivo, vai mais uma vez realizar três sessões de circo (uma no Porto e duas em Lisboa), destinadas a filhos de colaboradores até aos 14 anos:

PORTO - Coliseu – 9 de dezembro, às 10 horas

LISBOA - Coliseu - 15 de dezembro, às 9:30 e 11:30 horas

Os pedidos de bilhetes serão atendidos por ordem de chegada, tendo como referência a composição do agregado familiar, dando-se prioridade aos colaboradores com filhos até aos 14 anos.

Os pedidos que ultrapassem o limite de idade e o número de elementos que compõem o agregado familiar serão atendidos numa segunda fase, no caso de haver lugares disponíveis e, caso se demonstre necessário, far-se-á um rateio.

Numa terceira fase, existindo remanescente de bilhetes para qualquer das sessões, estes serão distribuídos pela ordem de entrada dos pedidos, sujeito a rateio de acordo com as disponibilidades.

Os reformados do Banco devem preencher o impresso de requisição de bilhetes, disponível no site, e remetê-lo, impreterivelmente, até 10 de novembro, para a sede do GDST, Rua do Centro Cultural, 45 – 1700-106 Lisboa, ou para os e-mails [geral@gdst.pt](mailto:geral@gdst.pt) ou [gilbertopedrinho@gdst.pt](mailto:gilbertopedrinho@gdst.pt) ●

## Férias de Natal no Jardim Zoológico

Sob o lema “Aprende Explorando”, o GDST conseguiu condições especiais para os seus associados, durante a época do Natal, no campo de férias do ATL do Zoo de Lisboa

José Vicente



A iniciativa destina-se a participantes dos 6 aos 16 anos, sendo o encontro diário dos praticantes com a equipa de animação na entrada principal, em Sete Rios, no interior do Zoo, das 8h45 às 9h15, e no final do dia, das 17h45 às 18h15.

Alimentação: são fornecidas duas refeições diárias, almoço e lanche, podendo os participantes levar, diariamente, uma pequena refeição para o meio da manhã.

Datas dos turnos 1.º turno - 17 a 21 de dezembro 2.º turno - 24 a 31 de dezembro

Preço para sócios do GDST: 5 dias: €140; 4 dias: €108.

Estes preços são subsidiados pelo GDST. (Para o público em geral o preço praticado pelo Zoo é de €190 e de €154, respetivamente). O pagamento é efetuado por débito em conta (pode ser em prestações até dezembro), para o que deverá preencher a ficha, disponível no site do nosso Grupo Desportivo. ●



### EN 118 - Uma estrada com vinho dentro

Carlos Vidal

Os 200 quilómetros da Estrada Nacional 118 que acompanham a margem esquerda do Tejo, desde Alpalhão a Alcochete, são uma via definida estrategicamente, na década de 40 do século passado, para ligação da fronteira ao estuário do Tejo. Na sua travessia da lezíria, como elemento importante para a economia do Ribatejo, a EN 118, rainha da margem esquerda do rio, é artéria muito importante para várias quintas.

O GDST convida os seus associados a visitar duas delas, seguramente das mais emblemáticas: a Quinta da Lagoalva de Cima e a Companhia das Lezírias. Na primeira, faremos a visita guiada à adega, à capela, à cavaliça e ao picadeiro e teremos uma prova de três vinhos, acompanhada por produtos regionais (chouriço, queijo, pão caseiro e azeite). Continuaremos a visita com um almoço na própria quinta, saboreando os produtos da região.

Seguiremos, após o almoço, para a Companhia das Lezírias, a maior exploração agropecuária e florestal do país. Dadas as suas dimensões e a topografia dos pontos a visitar, a visita guiada será efetuada em autocarro. Observaremos o montado de sobre e as cachopas. Visitaremos o paul das lavouras, a coudelaria e o centro de interpretação da Charneca.

Esta visita tem já data marcada: 10 de novembro.

Aproveite já esta oportunidade e inscreva-se em [www.gdst.pt](http://www.gdst.pt) ●



## Seja Solidário! **Salve Vidas!** Dê Sangue!

José 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.





## Culturalmente imersos nas nossas raízes na visita ao Douro Internacional

Entre os dias 18 e 21 de outubro, teve lugar um ambicioso programa cultural, com visita ao Douro Internacional e às cidades de Miranda do Douro e de Zamora

Carlos Vidal

**N**um passeio de quatro dias, centrado a mais de 500 quilómetros de Lisboa, é possível integrar a natureza no seu estado mais puro - da água ao canyon, do ar à paisagem - no convívio com a intervenção humana, do folclore, com os costumes e língua ancestrais de Miranda, à monumentalidade que "respira" História de Portugal e dos povos que habitaram o seu território? Sim, é possível!



O GDST demonstrou-o, pelo passeio que realizou. Sem grandes pressas - já desaconselhadas para parte dos 24 participantes - tudo isso o programa contemplou, com pleno agrado geral.

O passeio fluvial, com a observação da fauna e da flora típicas daquele microclima, a todos surpreendeu com a explicação sobre os conjugados esforços luso-espanhóis na defesa ecológica e na preservação das espécies. Para além do interesse geral, o ponto alto do passeio pelo rio Douro foi, sem dúvida, a muito interessante demonstração microbiológica e análise laboratorial a bordo, acompanhadas por pantalha de vídeo ao microscópio. Um espanto!

Pelas visitas guiadas aos cascos históricos e castelos medievos de Miranda do Douro, Zamora e, no dia de regresso, Trancoso, fomos culturalmente imersos nas nossas raízes, desde os lusitanos aos primórdios do Reino de Portugal.

Finalmente uma merecida referência à gastronomia. Não temos qualificativo: como todos os participantes poderão testemunhar, "excelente" ou "cinco estrelas" soa a pouco quando, em todo o lado, se viu requinte, qualidade e fartura.

Enfim, um passeio cultural cujas vertentes, em conjunto, será difícil ultrapassar. O GDST continuará a esforçar-se para, pelo menos, em eventos futuros, igualar a excelência desta visita a Miranda do Douro e sua região. ●





## Cinco boas alternativas para 2019

Maria de Lourdes Vidal



O GDST preparou um plano de viagens turísticas que se propõe oferecer aos associados em 2019. Estão definidos os destinos, sendo um de proximidade e quatro de médio curso.

**Grécia** – trata-se de um programa que se pretende satisfaça variados públicos, desde o gosto mais clássico da antiguidade helénica ao da história da Grécia moderna;

**Escandinávia** – com uma breve incursão à natureza, num pequeno cruzeiro aos fiordes da Noruega;

**Balcãs e Marrocos** – que nos permitem comparar civilizações e religiões que muitos dos nossos sócios apreciam;

**Caminito Del Rey** – Deslumbrante, para os entusiastas de adrenalina e uma das atrações mais emblemáticas de Espanha.

O programa detalhado das viagens e suas condições constarão brevemente no sítio do GDST: [www.gdst.pt](http://www.gdst.pt) em Atividades/Cultura & Lazer/Viagens, e no próximo número da revista Notícias do GDST.

Caro sócio, prepare já as suas viagens para 2019. Consulte o sítio do GDST e consulte o quadro-resumo de condições fixadas e as viagens propostas, que aqui se reproduz. ●

| Destinos         | Datas                 | Número de dias | Regime          | Custo provável <sup>(1)</sup> |
|------------------|-----------------------|----------------|-----------------|-------------------------------|
| Marrocos         | 20 a 27 abril         | 8              | Pensão Completa | 920 €                         |
| Balcãs           | 11 a 18 de maio       | 8              | Pensão Completa | 1.950 €                       |
| Escandinávia     | 15 a 22 junho         | 8              | Pensão Completa | 1.585 €                       |
| Grécia           | 29 de junho a 6 julho | 8              | Pensão Completa | 1.675 €                       |
| Caminito del Rey | 13 a 15 setembro      | 3              | Pensão Completa | 395 €                         |

*(1) em quarto duplo, por associado, na base de 30 participantes, ajustável em função do contingente a fixar*

## Grupo Coral está de volta para crescer e melhorar

Benilde Espiridião



O Grupo Coral do GDST já recomeçou os seus ensaios, após merecidas férias. E, mais uma vez, esteve presente, em 3 de novembro, no Encontro de Coros Bancários, no Colégio de São João de Brito, em Lisboa.

Já na tarde do passado dia 27, o nosso Grupo Coral marcou presença na sede da UGT, agora situada Ameixoeira, com assinalável êxito.

O Grupo Coral reafirma o convite a todos aqueles que apreciem música, o convívio e o gosto de ocupar os seus tempos de lazer, e o seu empenho em crescer e melhorar a sua qualidade. ●

## Grupo de jograis

– renovada forma de expressão cultural

Benilde Espiridião

Em conjunto e em íntima simbiose com o Grupo Coral, o GDST decidiu promover a criação de um Grupo de Jograis.

Para os menos familiarizados com esta expressão cultural, recordamos que Jogral é o modo de declamação de poemas ou canções por um coro, alternando o canto e a fala. Os jograis remontam aos primórdios da Idade Média e tiveram grande divulgação, como elemento integrante das representações trovadorescas, principalmente a partir do século XI, em França.

Se gosta de declamar ou gosta da declamação de poesia ou prosa poética e se julga apto para esse desempenho, e se, lá no fundo, admite uma experiência, surpreendendo-se, junte-se a



nós. Além de vir conviver num ambiente agradável e familiar, sem estresse, com música ou mesmo “a capella”, vai seguramente dar por boa a opção de aderir ao projeto. Aceite o desafio, inscreva-se. Esperamos por si, na sede do GDST, na Rua do Centro Cultural 45, em Lisboa.

Seja um dos primeiros elementos constituintes do Grupo de Jograis do GDST. ●

## Mediador da Tranquilidade no apoio direto aos associados

O apoio direto para os associados do GDST, incluindo telefone e correio eletrónico, é efetuado por mediador exclusivo da Tranquilidade, GF - Mediação Seguros Unipessoal, Lda.

Assim, Gonçalo Faísca, o mediador, estará representado todas as quartas-feiras, das 10 às 12 horas, nas instalações do GDST, para apoio aos associados.

Os contactos do mediador são estes: correio eletrónico [concalo.faisca@gfseguros.pt](mailto:concalo.faisca@gfseguros.pt); telemóvel 925604440.

Este apoio é reforçado por Silvino Cordeiro, cujos contactos são: correio eletrónico [cordeiro.silvino@gmail.com](mailto:cordeiro.silvino@gmail.com); telemóvel 966933418.

A GF – Mediação Seguros, Unipessoal, Lda., funciona em Odivelas (antigas instalações da Global), telefone 210133779, [www.gfseguros.pt](http://www.gfseguros.pt). Qualquer pedido de associados para contatos sobre os seguros e a seguradora deverão ser encaminhados para os acima indicados.





Filipe Lima confessa sem hesitar

## "Sem desporto e aventura não

Filipe Lima é associado do nosso Grupo Desportivo há alguns anos e vem exercendo a sua atividade profissional como “gestor de particulares” na agência do Banco Santander Totta, em Leça do Balio

Rui Santos

**H**oje com 41 anos de idade, Filipe Lima utiliza boa parte do seu escasso tempo livre na prática do desporto. E, na entrevista que concedeu à nossa Revista e que a seguir publicamos, não hesita em confessar que “sem desporto e aventura não saberia viver”.

**Como é que o desporto entrou na tua vida?**

Desde pequeno que me lembro de gostar e de fazer desporto... Sempre tive

amigos que faziam desporto e os meus pais também sempre me incentivavam para a prática do desporto, por isso é um gosto que já vem desde muito novo. É também necessário amarmos muito o desporto, sentirmos que podemos fazer sempre mais e colocar desafios cada vez mais exigentes à medida que vamos superando os nossos limites.

Eu sou apaixonado pelo desporto e pratico com regularidade várias modalidades.

### Quais as modalidades que praticas?

Acho que já fiz de tudo (risos) ... mas agora pratico mais regularmente BTT, atletismo, trail, ciclismo, ténis, em representação do GDST, ginásio nas instalações da Delegação Norte do Grupo e umas idas ao mar, para fazer surf. Também cheguei a jogar futsal, no torneio Interno do Grupo Desportivo durante vários anos, mas uma lesão no joelho levou-me a deixar o futsal.

### Quais os maiores desafios que já fizeste?

Acabo de regressar de um dos maiores desafios que já fiz, que foi uma inescrutável travessia de BTT, organizada pelo responsável da secção de trail do GDST, João Cruz, através das mais fantásticas montanhas dos Alpes, desde a Alemanha até à Itália, num total de 750 quilómetros, com desnível positivo de 24.500, divididos por sete etapas. Foi incrível. Cruzámos três países e em cada dia uma história diferente. Espectaculares trilhos de BTT e paisagens maravilhosas fizeram desta travessia uma experiência única.

No ano passado fiz a travessia integral dos Pirenéus, também em BTT, e adorei.

Em relação ao atletismo, já fiz de tudo, desde provas de 10 quilómetros até meias maratonas e passando pelas maratonas.

No trail, comecei nos curtos, passando para os longos e acabei nos "Ultra Trail", fiz a maior prova de referência do trail mundial que é o ultra trail do Monte Branco e que circunda três países, num total de 170 quilómetros, com desnível positivo de 10.000. Simplesmente maravilhoso.

### Como superas essas dificuldades?

A preparação é o mais importante. Estarmos bem preparados é um factor decisivo para ultrapassarmos todas as adversidades, porque nem tudo são rosas e no desporto é preciso saber sofrer para vencer. Normalmente, as grandes aventuras são preparadas. É preciso um espírito enorme de superação.

Na alta montanha, a dificuldade é também vencida pela espectacularidade paisagística, as montanhas são únicas e muito impactantes, dada a dimensão dos cenários, dignos de postais. Todos os percursos são inspiradores e apesar das horas nos trilhos, não existem mo-

mentos de tédio. Gravo sempre na memória as sensações e sinto, no corpo, o esforço de não desistir e, na mente, o prazer de me superar.

### Como te preparas para estes desafios tão exigentes, a nível físico e mental?

Em primeiro lugar, é preciso assumir os desafios, tal como no trabalho, tento sempre ser muito determinado nos treinos, focado e com a consciência de que já não consigo viver sem objetivos, sonhar é a forma de todos os dias arranjarmos força para encarar o dia-a-dia.

Estes são, também, os princípios que nos orientam no dia-a-dia da nossa vida pessoal e, também, no nosso trabalho.

### Como é possível conciliar o trabalho com os treinos para estas aventuras?

O dia tem 24 horas, se trabalharmos 8 e dormirmos 8, ainda nos sobram mais 8 horas; por isso, com disciplina e organização, tudo se consegue, nomeadamente ao nível dos horários, planificando o tempo para trabalhar, treinar e organizar os tempos livres. A verdade é que, pese embora a agenda competitiva

# saberia viver"



que mantenho, sempre tive tempo para tudo. E claro, também há tempo para a vida social, é apenas preciso definir prioridades. Uma vez por ano também tiro férias, para realizar algumas aventuras e desafiar novos limites. Na vida há etapas para tudo.

### Como é representar o Grupo Desportivo do Banco Santander Totta?

Envergar a camisola do Grupo Desportivo Santander Totta, para além



de um orgulho, é um valor acrescentado para mim. Tenho boas condições de treino, apoio médico, fisioterapia, e nutricionismo, o que confere confiança a qualquer atleta, porque o corpo do atleta é a sua arma. Para além disso, é sempre bom receber o carinho e o apoio de uma organização como o GDST. O Grupo Desportivo Santander Totta, na sua vertente desportiva, atribui uma enorme importância ao exercício

físico (Behealthy), como forma de equilíbrio e bem-estar.

## E em relação aos apoios?

Sinto que tenho um GDST cada vez mais focado no desporto, com vários apoios diretos, que incentiva todos os seus sócios a praticarem com regularidade qualquer tipo de desporto, não descurando os aspetos culturais, recreativos e sociais que esta instituição com-

porta. Agradeço o carinho que o GDST tem dado ao longo deste meu percurso desportivo.

## Em que medida é que o desporto pode tornar as pessoas mais completas?

O desporto torna-nos melhores cidadãos. Não tenho dúvidas.

O desporto faz-nos sentir bem e obriga as pessoas a saírem da sua zona de conforto, na medida em que se expõem perante os outros. A disciplina que se tem na prática desportiva é transposta para a vida quotidiana, através dos valores da resiliência, da determinação e da luta por objetivos concretos. O desporto tem o condão de desenvolver estas capacidades.

## Quais são os teus projetos futuros?

Para o ano já estou a planear a travessia de Portugal, em BTT, de norte a sul do nosso País.

Para 2020, tenho em agenda fazer uma expedição aos Himalaias, para conhecer o Monte Everest - a montanha mais alta do mundo. Existe um mundo mágico fora da zona de conforto e para isso basta atrevermo-nos.

## Depois de tantas aventuras, o que te move para continuar?

Acima de tudo, promover um estilo de vida saudável, depois incentivar e motivar as pessoas para a prática desportiva, continuar a desafiar limites e desfrutar de novas aventuras; e, como a vida são dois dias, viver cada dia como se fosse o último e continuar a colecionar múltiplas experiências.

São muitas as lições que se retiram destas experiências. Talvez o mais importante seja a humildade perante a adversidade e a ambição de querer chegar e atingir os objetivos, dois traços que me caracterizam muito, enquanto amante da aventura e da natureza. No fundo é sentir, viver, ultrapassar. ●







## Pré-época começa com 2.º lugar no torneio da Sideline

António Cardoso

A equipa de futebol de onze do nosso Grupo Desportivo começou a nova temporada da melhor forma, conquistando um excelente 2.º lugar no torneio de pré-época organizado pela Sideline.

Ao longo do torneio, a nossa equipa só foi derrotada no jogo inaugural, perdendo por 0-2 com a equipa do Banco de Portugal.

Depois, foram só vitórias, com 2-1 sobre o Técnico e 5-3 frente ao RAP Sport

Clube, resultados que garantiram à nossa equipa o segundo lugar na classificação geral, por diante do Banco de Portugal e do RAP Sport Clube, só sendo ultrapassada na tabela pela equipa do Técnico, a vencedora do torneio. ●

### Futsal

## Torneio nacional interno já começou

António Cardoso

O GDST organizou, mais uma vez, o seu habitual torneio interno de futsal, que se pretende de carácter nacional, de acordo com os termos descritos no regulamento interno da modalidade. As inscrições terminaram no passado dia 8 de outubro, obedecendo aos princípios fixados no regulamento interno do futsal, cujos elementos principais transcrevemos:

1. Podem participar no torneio as equipas representativas do Banco Santander, formadas por sócios efetivos do GDST;

2. Quando tal se mostre indispensável para a formação das equipas, a organização ponderará a inscrição de outros elementos: a)- Três filhos de sócios efetivos, por equipa; b)- Cônjuges de sócios efe-



tivos; c)- Sócios auxiliares, colaboradores de empresas participadas do Grupo.

3. As equipas terão de ser, obrigatoriamente, constituídas por um mínimo de 50% de participantes sócios efetivos do GDST.

4. Todos os participantes integrados na equipa terão de ser sócios efetivos do GDST, ou ainda filhos ou cônjuges de sócios efetivos, nos termos do ponto 2.

O torneio tem carácter nacional, é estruturado por zonas e organizado em função do número de equipas inscritas e sua origem geográfica (Delegações/Sede), sendo desejável que todas as Delegações apresentem o(s) seu(s) representante(s).

A final nacional ocorrerá em local e data a designar. ●



## Surfcasting

### João Feira foi o mais pontuado na final nacional

João Agualusa

A final nacional do campeonato interbancário teve lugar em 22 de setembro, na praia das Areias Brancas, em Vila Nova de Santo André. E também contou com a participação de dez atletas do GDST, sendo um do Porto e os restantes de Setúbal e da área de Lisboa.

Num dia de verão, com um mar excelente para a pesca, todos tentaram, ao longo das quatro horas de prova, capturar o maior número de exemplares. Infelizmente, o peixe não andava por aquelas paragens, pelo que alguns dos nossos participantes não conseguiram qualquer

captura, casos de António Serralha e António Oliveira, bem como de João Agualusa e José Moreira.

A classificação final dos nossos representantes foi a seguinte:

#### Setor A

- 2.º João Feira, com 3 exemplares e 719 pontos
- 4.º Orlando Viegas, com 2 exemplares e 255 pontos

#### Setor B

- 3.º Oriolando Nascimento, com 2 exemplares e 309 pontos
- 5.º Silvério Velez, com um exemplar e 173 pontos
- 7.º Manuel Alves, com dois exemplares e 132 pontos

#### Setor C

- 4.º Leonel Madrugo, com um exemplar.

Há que salientar, igualmente, o facto de a nossa equipa ter obtido o segundo lugar na classificação geral coletiva, o que se torna ainda mais excelente, se tivermos em conta que foi obtido num dia de pesca muito complicado, segundo a opinião de muitos dos participantes. ●

## João Agualusa vence segunda prova do campeonato interno de surfcasting

Também na praia das Areias Brancas, na Vila Nova de Santo André, e em fins de Setembro, teve lugar a segunda prova do nosso campeonato Interno de pesca de praia.

O mar esteve bastante “parado” e o tempo ameaçou chuviscos logo pela manhã, facto que não demoveu os entusiastas pescadores, que cedo tinham as suas canas montadas e em ação de pesca.

Participaram nesta prova onze pescadores, que obtiveram a classificação individual que a seguir publicamos, com destaque para João Agualusa, o mais pontuado nesta segunda prova do campeonato:

#### Setor A

1.º Orlando Viegas, 1054 pontos; 2.º Leonel Madrugo, 983; 3.º Silvério Velez, 795; 4.º José Carvalho Pereira, 93. Manuel Alves e Daniel Morais “fizeram grade”.

#### Setor B

1.º João Agualusa, 2122 pontos; 2.º João Feira, 1436; 3.º José Moreira, 457. Oriolando Nascimento e José Mestre “fizeram grade”.

## Golfe

# Equipa do GDST no terceiro lugar da Expresso BPI Golf Cup

Bráulio Silva

Na sequência do apuramento para disputar as meias-finais do campeonato de empresas da “Expresso BPI Golf Cup”, a nossa equipa esteve, em 13 de setembro, no Belas Clube de Campo, para discutir um dos primeiros quatro lugares da competição.

Novamente em sistema de “stableford”, na modalidade de “Texas scram-

ble” modificado e mantendo as mesmas regras da primeira fase, estiveram então em competição 92 jogadores, em representação de 23 empresas.

Nos termos regulamentares, apenas passavam à final as duas primeiras classificadas, tendo a equipa do GDST ficado precisamente no terceiro lugar, a um escasso ponto da segunda classificada.

É uma posição honrosa, nunca antes alcançada pela nossa equipa, cujo re-



sultado ficou a dever-se à prestação dos atletas Bráulio Silva, Pedro Salgado, Pedro Taborda e Tiago Pinheiro, que este ano tiveram a tarefa de defender o nome do nosso clube nesta competição e a quem agradecemos pela dedicação e excelente desempenho. ●

## Jovem atleta do GDST já dá cartas na modalidade

Bráulio Silva



Maria Francisca Salgado, com apenas 9 anos de idade, é o mais jovem elemento do Clube de Golfe do GDST e já dá cartas no golfe nacional. No espaço de uma semana venceu o Oceânico World Kids Golf, no escalão sub 9, e foi vice-campeã nacional, em sub 10.

Em 30 e 31 de julho participou no campeonato nacional, no escalão sub 10, no campo de golfe do Jamor. A Francisca confidenciou-nos que ficou muito feliz com este título, que diz ser um estímulo

para continuar a “trabalhar”, com vista a alcançar novas vitórias no futuro.

A Francisca é filha do nosso associado Pedro Salgado, um pai feliz e orgulhoso, que refere que a Francisca tem feito uma evolução muito grande nesta modalidade, embora tenha demonstrado algum cansaço, já que tinha acabado de vir de uma semana intensa de golfe, num torneio internacional, no Algarve.

O Oceânico World Golf Kids decorreu de 23 a 27 de julho e é uma com-

petição internacional com uma grande visibilidade, com cobertura em direto pelo canal desportivo da TV inglesa Sky Sports, e que a Francisca venceu, no escalão sub 9.

Segundo a jogadora, “o World Kids foi uma experiência espetacular e que quero repetir. Fiquei com novas amigas e amigos e diverti-me imenso”.

O Clube de Golfe do GDST dá os parabéns à Francisca e deseja-lhe os maiores sucessos na modalidade. ●



## Golfe

### A nossa equipa lidera campeonato do Sindicato dos Quadros...

O Clube de Golfe do Sindicato Nacional de Quadros e Técnicos Bancários organiza anualmente uma “Ordem de Mérito” para os seus associados, onde participam com regularidade muitos sócios do GDST



No âmbito da edição de 2018, aquele clube realizou, em 15 de julho, mais uma jornada do campeonato de clubes bancários, no qual participam equipas formadas por jogadores dos vários bancos a operar em Portugal.

O torneio teve lugar no campo da Estela, no norte do País.

Paralelamente, teve lugar uma clínica de golfe, dirigida por profissionais credenciados, que contou com a participação de 45 sócios e familiares, que tiveram oportunidade de aprender como

usar os tacos de golfe, alguns dos quais pela primeira vez.

Quanto a resultados desportivos, os nossos atletas (Bráulio Silva, João Sequeira, José Mendes Silva, Miguel Silva e Vasco Valente) tiveram um bom desempenho, ao conquistarem o segundo lugar do pódio, a seguir ao Millennium BCP e à frente do Novo Banco.

Após mais esta prova, o Clube de Golfe do GDST reforçou a sua posição de líder do ranking, cuja classificação ficou assim ordenada:

- 1.º - GD SANTANDER TOTTA, 20 pontos
- 2.º - Millennium BCP, 18 pontos
- 3.º - Novo Banco, 18 pontos
- 4.º - Caixa Geral de Depósitos, 15 pontos (3 resultados)
- 5.º - Caixa de Crédito Agrícola, 7 pontos (2 resultados)
- 6.º - BBVA, 4 pontos (1 resultado)
- 7.º - Montepio Geral, 3 pontos (1 resultado)

O seguinte torneio do SNQTB teve lugar no campo de Montebelo (Viseu), em 21 de outubro. ●

### ... e vence em Viseu



O 5.º torneio do Sindicato Nacional dos Quadros e Técnicos Bancários, prova individual e por equipas, decorreu em 21 de outubro, no bem tratado campo do Montebelo Golf, infraestrutura desportiva enquadrada pelas serras da Estrela e do Caramulo e a dez minutos de Viseu.

O percurso acidentado, exigente e densamente arborizado, com pinheiros e carvalhos, o ambiente com ameaça de chuva e as cinco fatigantes horas de duração da prova, nunca abalaram a motivação dos nossos atletas, alcançando-os para uma prestação convincente.

Terminado o torneio, realizou-se um almoço convívio e a entrega de prémios aos vencedores.

A nossa equipa, constituída pelos atletas Bráulio Silva, João Sequeira, José Figueiredo, Noé Fontes e Vasco Valente, obteve uma excelente classificação, terminando destacada no 1.º lugar. As posições no pódio foram as seguintes: 1.º GD Santander Totta, com 102 pontos; 3.º Novo Banco, 85.

Após esta prova, a equipa do GD Santander Totta, segue no primeiro lugar da classificação geral, quando faltam apenas dois torneios para o termo do circuito. ●



## Torneio interno da Ordem de Mérito com interesse crescente dos sócios

Bráulio Silva

Mais um torneio da Ordem de Mérito do GDST 2018 teve lugar, em 22 de setembro, no campo de Ribagolfe II. A prova decorreu em simultâneo com o TGT-7 e os resultados “net” e “gross”, e respetivos rankings atualizados, podem ser consultados no site

**D**e salientar a boa prestação dos nossos atletas, que alcançaram três primeiros lugares absolutos entre 52 jogadores (Pedro Taborda – 1.º “gross”; Luís Esteves – 1.º “net” da 2ª categoria. e também 1.º BIZ).

Dada a impossibilidade de acumulação de troféus, os prémios GDST foram assim atribuídos a: Tiago Pinheiro (1.º “gross), José Sabbo (1.º “net”) e Pedro Salgado (2.º “net”).

Após esta jornada, os lugares cimeiros dos rankings ficaram assim ordenados:

“Net”: 1.º Bráulio Silva, 2.º Pedro Salgado, 3.º Pedro Taborda;

“Gross”: 1.º Pedro Taborda, 2.º Bráulio Silva, 3.º Pedro Salgado.

De salientar a presença de novos jogadores neste torneio, o que atesta o interesse crescente dos sócios pela modalidade.

A última prova da Ordem de Mérito (OM 2018), teve lugar em 13 de outubro, no campo do Santo Estêvão Golfe, cujos resultados e “rankings” finais podem ser consultados em <http://www.gdst.pt/actividades/desporto/golfe/documentacao-e-eventos>

De salientar os excelentes resultados alcançados pelos nossos atletas, quer na prova do TGT quer na OM GDST. Na primeira, Nuno Freire e Pascal Ballayer ficaram, respetivamente, no 1.º e no 3.º lugar net, e Pedro Taborda em 3.º gross. Na OM, face à não acumulação de prémios, foram contemplados com troféus: Pascal Ballayer (1.º net), Bráulio Silva (2.º net) e Pedro Taborda (1.º gross).

Após mais este torneio, o pódio das classificações finais das OM ficou assim ordenado:

- Net 1.º Pedro Taborda, 2.º Luis Esteves e 3.º Bráulio Silva.

- Gross 1.º Pedro Taborda, 2.º Bráulio Silva e 3.º Tiago Pinheiro (com menos 2 jogos).

Simultaneamente, procedeu-se à entrega de troféus aos vencedores da OM TGT, havendo a destacar o primeiro lugar gross alcançado por Pedro Taborda, entre 110 jogadores que disputaram o circuito ao longo do ano.

Parabéns aos vencedores e aos 30 participantes da OM que, ao longo do ano, contribuíram com a sua presença para abrilhantar a prova rainha das nossas competições.

Uma palavra de reconhecimento aos colegas do Norte, pela total disponibilidade em participarem nos eventos organizados pelo clube naquela região, (Convívio Nacional em Amarante e Torneio de Natal em Vidago), já que compreensível e manifestamente a distância física não lhes permite participar nos torneios da OM.

Embora tenha terminado a OM, a época ainda não acabou, pelo que no dia 1 de novembro se realizou mais um torneio interbancário (em pares) e, ainda, o torneio de Natal, no início de dezembro. ●

## Ténis de mesa

### Torneio da EDP homenageia Germano Machado

Janino Pereira

O Grupo Desportivo da EDP organizou recentemente um torneio de ténis de mesa por equipas, visando homenagear Germano Machado, jogador recentemente falecido

A competição decorreu em Arruda dos Vinhos e o nosso Grupo Desportivo esteve representado por seis atletas, que formaram duas equipas.

O torneio realizou-se ao longo do dia, participando os nossos atletas em vários encontros com outras das 32 equipas participantes.

A nossa equipa A ficou em 27.º lugar, a equipa B ocupou a posição imediata na classificação geral.



A jornada constituiu mais um bom convívio do ténis de mesa e os nossos tenistas estrearam um novo equipamento.

Recorde-se que a Secção da modalidade continua a treinar às terças e quintas-feiras, à tarde, e aos sábados, desde que haja atletas interessados. ●

## Tiro

### António Galrito vence no encerramento da época

A nossa prova de encerramento da época do tiro aos pratos decorreu em 25 de agosto, no campo de tiro de Évora.

Foi um excelente dia para a realização da prova, não só pelo tempo aprazível que se fazia sentir mas também pela presença de 17 atiradores, o que proporcionou um aprazível convívio.

Esta foi a classificação dos cinco primeiros:

1.º António Galrito; 2.º Fernando Moreira; 3.º António Coroa; 4.º João Gouveia; 5.º Manuel Pereira. ●

### Inscrição para a época desportiva 2018/2019

O Grupo Desportivo está a preparar a nova época desportiva.

- Se é associado do Grupo Desportivo Santander Totta (GDST), ativo ou reformado do Banco;
  - Se é cônjuge, filho ou filha de associado;
  - Se tem apetência pela prática desportiva;
  - Se comunga de princípios associativos e solidários;
  - Se lhe agrada partilhar experiências desportivas e sociais com outros colegas;
- convidamo-lo a aceder ao site do GDST ([www.gdst.pt](http://www.gdst.pt)) e a inscrever-se nas atividades desportivas de seu interesse, preenchendo a ficha de adesão de atleta, disponível em Sócios/Adesão de Atletas.

Os responsáveis das atividades desportivas podem ser consultados em [www.gdst.pt/Institucional/Seccionistas](http://www.gdst.pt/Institucional/Seccionistas) ou através do contacto dos Serviços Administrativos ([geral@gdst.pt](mailto:geral@gdst.pt)) ou por telefone 21 845 35 60. Consulte já o site do GDST e inscreva-se nas atividades desportivas.

Participe no Grupo Desportivo - Dê mais qualidade à sua vida





Durante o mês de junho o GDST esteve representado em seis provas

Joaquim de Sousa

## Trail

### Em Junho, presentes em seis provas

**L**ogo no primeiro fim-de-semana, a atleta Olga Silva realizou o "sky race Madeira", na localidade de Santana, concluindo os 23 quilómetros da prova na 148.ª posição da classificação geral.

No dia seguinte, foram os atletas Nuno Almeida, Silvério Correia, Rui Cunha e José Raposo que entraram em competição, completando os 22 quilómetros do Trail de Sesimbra, na 120.ª, 160.ª, 238.ª e 263.ª posição, respetivamente.

Ainda no mesmo dia 3 de junho, mas em Barrocelas, José Silva foi o 128.º classificado dos 15 quilómetros do "Hard Trail Monte da Padela".

Em 11 de junho, Nuno Almeida voltou a competir, desta feita em Torres Vedras, terminando os 30 quilómetros do "Trail dos Cucos" na 27.ª posição.



A 17 de junho, foi a vez de Carina Silva e Tiago Veiga percorrerem os 12 quilómetros do "Trail do Mirante na Ota", classificando-se na 55.ª e 232.ª posição.

Uma semana depois, a mesma dupla deslocou-se a Palmela, para os 12,5 quilómetros do "Trail Palmela Run", tendo a jovem atleta concluído na 180.ª posição, enquanto Tiago Veiga foi forçado a abandonar a prova, por problemas físicos. ●

## Nelson Santos no Trail da Trofa

**A** Associação Team Lanthemil, em parceria com a Câmara Municipal da Trofa, realizou a segunda edição do Trail da Trofa em 9 de setembro.

O evento foi composto por um trail longo de 30 quilómetros, por um trail curto de 17, e um mini trail de dez quilómetros. A Delegação Norte participou no

percurso mais longo, e foi representada por Nelson Santos, que envergou o dorsal 52 e conseguiu o 186.º lugar na classificação geral, com o tempo de 04:59:04 ●



## 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



Carlos Gomes Pinto



## Cassata à maneira de cada um

- ✗ 1 litro de gelado de nata ou de baunilha
- ✗ 1 litro de gelado de chocolate
- ✗ 100 gramas de suspiros esmagados (não em pó)
- ✗ 1 chávena, das de chá, de uma mistura de frutos secos e cristalizados, grosseiramente picados e temperados com uma colher, das de chá, de vinho do Porto
- ✗ 1 chávena de frutos vermelhos congelados, inteiros.

Já voltámos às rotinas de trabalho e virámos a página dos dias ensolarados, de calor e nevoeiro. Estamos com dúvidas sobre a mudança da hora e de outras tantas alterações climáticas. Estamos numa fase tramada, malta!

Para não fugir à regra, aqui estou eu para lançar mais um desafio de final de época ...

Convido os sócios e simpatizantes do GDST a seguirem estas instruções para fazerem uma CASSATA à maneira de cada um. Esta é à minha maneira... só que eu faço o gelado.

Esta receita é mais prática ....

Numa tigela misture bem os suspiros, os frutos secos e a fruta cristalizada.

Forre uma forma de bolo inglês com película aderente, não cortando o excedente.

Faça uma camada no fundo, com metade do gelado de nata/baunilha, espalhe 1/3 da mistura de frutos secos. De seguida, uma camada com metade do gelado de chocolate e 1/3 da mistura de frutos secos. Repita, intercalando sorvete e frutos secos, terminando com sorvete.

Tape com o excedente da película e leve ao congelador por, pelo menos, 12 horas.

Retire cerca de meia hora antes (cassata e frutos vermelhos congelados), coloque no prato de servir, decore com os frutos vermelhos.

Nem vou pedir para se deliciarem, porque ... vou ouvir vozes que vão dizer que "a cassata engorda" e outras haverá a dizer que "detestam fruta cristalizada"...

Que pena! ●



O Grupo Desportivo estabeleceu um protocolo com a Multi Destinos Viagens e Turismo, Lda, através do qual os sócios e respetivo agregado familiar, beneficiam de condições preferenciais. Consulte já o sítio do GDST [www.gdst.pt](http://www.gdst.pt), área Protocolos/Agências de Viagens, escolha o seu programa, antes que esgote, e usufrua das condições preferenciais que tem à sua disposição. ●



O Grupo Desportivo celebrou um protocolo com a clínica GIGA SAÚDE. Localizada no centro de Lisboa e dotada da mais moderna tecnologia para tratamento do aparelho locomotor e patologia articular, esta clínica presta um serviço de excelência, com o humanismo e a proximidade do seu pessoal médico.

Com um percurso de experiência e prestígio e um espaço equipado com todas as condições técnicas e de conforto, a clínica GIGA SAÚDE é uma referência na medicina privada nacional, sem a massificação de outras grandes marcas ou grupos na área da medicina. O corpo clínico é composto por alguns dos melhores especialistas nacionais nas respetivas áreas. Cultivando a proximidade entre médico e doente, como a excelência técnica do atendimento e tratamento prestados, estando especialmente focados no tratamento da

patologia osteoarticular e do aparelho locomotor.

Consulte já este protocolo no nosso sítio [www.gdst.pt](http://www.gdst.pt) e usufrua das excelentes condições negociadas pelo GDST. ●



Foi estabelecido um protocolo, que tem por objetivo o aluguer de veículos automóveis sem condutor, que a VALPI RENT efetuará aos associados do GDST e respetivos agregados familiares. Consulte já este e outros protocolos em [www.gdst.pt/Protocolos](http://www.gdst.pt/Protocolos) e usufrua das condições que o GDST negociou para os seus associados. ●



## Turismo Rural - Casa da Eira Valença

Relembremos o protocolo estabelecido com a Casa da Eira, que se localiza entre as vilas de Valença e Monção, remonta ao Séc. XVII e foi construída por frades que pertenciam ao Convento de Sanfins de Friestas.

Deixou de ser casa da lavoura, foi remodelada e adaptada ao turismo rural, mantendo a eira, o espigueiro e a sua traça original. Organiza-se em socialcos, com excelente vista panorâmica, sendo rodeada por um jardim tran-

quilo. Consulte já em [www.gdst.pt/Protocolos/Hotelaria/Turismo](http://www.gdst.pt/Protocolos/Hotelaria/Turismo) o vídeo da Casa da Eira e usufrua das condições especiais para sócios do GDST. ●



## Ginásio Activup de Vila Meã

Por proposta do ginásio Activup, de Vila Meã, foi estabelecido um protocolo para os associados do GDST e respetivo agregado familiar com as seguintes vantagens e condições:

oferta da joia no ato da inscrição, no valor de 40€; prémio de seguro anual, no valor de 10€; custo de emissão do cartão de utente do ginásio, 5€.

O preço da mensalidade, para os associados do GDST, é de 27,50€, com acesso a todas as aulas e equipamentos. ●



A Clínica do Tempo pretende promover e desenvolver a sua imagem e conceito, sobretudo nas áreas ligadas à saúde, beleza e primordialmente à longevidade.

A Clínica do Tempo - Dr. Humberto Barbosa/Dr. Tomás Barbosa tem como objetivo ajudar as pessoas a viverem mais anos com mais saúde, atrasando o seu relógio biológico e o processo natural de envelhecimento, revolucionando com isto os conceitos de saúde, beleza e longevidade em Portugal.

Consulte em [www.gdst.pt/Protocolos/Saúde](http://www.gdst.pt/Protocolos/Saúde) as excelentes ofertas no âmbito deste protocolo e promova a sua saúde e bem-estar. ●



A close-up photograph of a man and a young boy smiling at each other. A bright red apple is balanced on the foreheads of both, touching in the middle. The man is on the left, and the boy is on the right. The background is a neutral, light gray.

# Confiança e Solidez

 Santander