

SBSI lança projeto de voluntariado

“Fazer Acontecer” a vontade de ajudar



Vamos
5

comemorar o **1º Maio**
em Viseu!

Paz.

Para si e para os seus.

Condições Especiais
para sócios e familiares do
**SINDICATO DOS BANCÁRIOS
DO SUL E ILHAS**



Simples

Vai ao encontro da sua vontade e não depende de terceiros.

Flexível

Permite várias formas de pagamento e em qualquer momento pode alterar os serviços que contratou.

Vantajoso

Protege os seus familiares de encargos no momento difícil e pode ser subscrito em qualquer idade.

Seguro

Garantimos a execução do plano que escolheu com o Cartão Contrato.



Plano Funeral em Vida





HORÁCIO OLIVEIRA

A banca já não é o que pensamos que possa ser

Ser trabalhador da banca já não é o que era; já não é, tão-pouco, o que pensam que possa ser

Passaram 42 anos. A marca 25 de Abril tem hoje o mesmo significado de então. Mas o que representou já não é o que representa; o que estigmatizou já não estigmatiza; o que valorizou já não é o que valoriza; o que pretendeu igualizar ficou pelo caminho. . . Nem a Liberdade ou a Democracia têm o mesmo sentir, sendo o seu significado prático discutível em muitos aspetos do quotidiano.

Ficámos pelo caminho e deixámo-nos entear pelas “viúvas negras” do sistema. Têm vindo a alimentar-se do poder do povo e a rir-se dos vendidos por nada. Fazem do diálogo e do respeito a amálgama que atiram para o fundo dos muitos sacos que tecem. Acima delas comandam as tarântulas. Maiores. Distribuidoras de poder e exigentes de reverência conhecem as aranhas-armadeiras que as viúvas colocam como guarda avançada. E utilizam-se de todas, ganham prestígio e aguardam, recatadamente, a próxima oportunidade.

Do outro lado vocifera-se por respeito e dignidade. Os aracnídeos peludos tecem. A cadeia está formada há muito e sabem que aquele bramar se acalma a troco de migalhas. Migalhas lançadas ao chão para que só alguns (os suficientes) as colham. A maioria? Ora, a maioria é democrático demais.

Fôreis vós a conquistar. Sereis vós a devolver. Os insetos proclamam que ser trabalhador da banca já não é o que era; já não é, tão-pouco, o que pensam que possa ser.

Lateralmente (ou talvez não) vai o mundo atravessando as vergonhas que os maiores artrópodes lhes impõem. Por todo o lado, a cada canto, em cada baba ou picada venenosa que semeiam, do seu fausto brotam refugiados, crianças e velhos com tudo abaixo de nada, gente que estende as mãos. Do mesmo fausto geram guerras, destroem nações, criam miséria.

Por todo o “lado Livre” os trabalhadores, incansavelmente, vão gritar no seu dia, o 1.º de Maio. Pelos seus direitos, pela sua dignidade, pelo pão, contra as míseras “moedas” que lhes entregam em troco do seu cansaço, do seu suor, da sua vida familiar, do bem-estar que lhes é roubado, da Família. Vão gritar que é possível que exista mais Justiça, que exista Liberdade e Democracia efetivas.

Que é possível conviver com aracnídeos, desde que saibam respeitar a vida e as pessoas.

Sindicais

Dia do trabalhador: Autocarros partem do Centro Clínico | 5

Dossiê: Relatório e Contas 2015

Mais um ano difícil | 6

Atividade sindical: minimizar os custos das reestruturações | 6

SAMS: reforçar a procura interna | 8

Atual

Voluntariado: Bancários prontos para a partilha | 10

Sindicais

UNI: Elas querem estar no centro do poder de decisão | 12

Gram

Mente cuidada, coração cheio | 14

Formação

Ações em Lisboa e Olhão: Formandos muito satisfeitos | 15

Tempos livres

Viagens: Restam ainda algumas vagas | 16

Karting: Equilíbrio na frente | 17

Xadrez: Manuel Almeida sagra-se campeão | 17

Futsal: Santander Totta imparável | 18

Empregados do ex-BFE em almoço-convívio | 18

King: Caetano Moço não desarma | 19

Necrologia | 20

Talento à prova | 21

Passatempos | 22

FICHA TÉCNICA

Propriedade: Sindicato dos Bancários do Sul e Ilhas - NIF 500 825 556

Correio eletrónico: direccao@sbsi.pt

Diretor: Rui Riso

Diretor-adjunto: Horácio Oliveira

Conselho editorial: Rui Riso, Horácio Oliveira,

António Fonseca e Rui Santos Alves

Editor: Elsa Andrade

Redação e Produção:

Rua de São José, 131 - 1169-046 Lisboa

Tels.: 213 216 090/062 - Fax: 213 216 180

Correio eletrónico: obancario@sbsi.pt

Grafismo: Ricardo Nogueira

Pré-impressão e Impressão: Xis e érrre, xer@netcabo.pt

Rua José Afonso, 1, 2.º - Dto. - 2810-237 Laranjeiro

Revisão: António Costa

Tiragem: 41.585 Exemplares (sendo 4.585 enviados por correio eletrónico)

Periodicidade: Mensal

Depósito legal: 310954/10

Registado na ERC: n.º 109.009

A publicidade publicada e/ou inserta em O Bancário é da total responsabilidade dos anunciantes

Esclarecimento



SAMS

Acordo Sindicatos/Novo Banco

Tendo chegado ao conhecimento da Direção dúvidas sobre o acordo em título, cumpre-nos esclarecer o seguinte:

- O acordo foi extrapolado a partir de um universo previamente definido pelo NB e que incluía trabalhadores com cinquenta anos ou mais;
- Os Sindicatos não foram informados que quer o processo de rescisões quer o de eventual despedimento coletivo pudesse abranger trabalhadores com idade inferior, pelo que não foram considerados neste protocolo;
- As verbas a antecipar pelo NB relativamente aos encargos futuros com os descontos para o SAMS foram calculadas com base nos pressupostos aplicáveis nos fundos de pensões;
- O valor a receber resultará da atualização do capital, conceito aplicado em várias áreas da economia, operações bancárias incluídas, que permite saber quanto vale hoje um determinado valor futuro considerando uma determinada taxa de juro, designada vulgarmente taxa técnica nestes contextos;
- Os SAMS não obterão qualquer ganho extraordinário com este protocolo, outrossim procuraram acautelar que as responsabilidades futuras por parte do NB ficassem integralmente asseguradas antecipadamente.

Sobre este processo e os seus pressupostos obtivemos parecer prévio do Sr. Professor Carlos Pereira da Silva.

A DIREÇÃO



Dia do Trabalhador

Autocarros partem do Centro Clínico

Este ano, o 1.º Maio da UGT comemora-se na cidade de Viseu. Para que ninguém falte a este importante dia, o SBSI está a organizar a viagem até à cidade beirã

Programa eclético

A abertura de portas no Pavilhão Multiusos será feita às 10h00 e a festa tem início meia hora depois, com uma arruada de bombos e tambores, a cargo do grupo de Zé Pereiras de Teivas "Os Parentes". De seguida, nova arruada, desta feita de gaita-de-foles pelo grupo feminino "Girafoles".

O início do almoço está marcado para as 12h00, sendo responsabilidade das várias organizações sindicais.

A Escola Profissional Agostinho Roseta marcará igualmente presença com a atuação da Tuna do Pólo do Crato, logo seguida pelo Coro Mozart.

O ponto alto do dia está reservado para as intervenções sindicais, onde se destacam as do secretário-geral, Carlos Silva, e da presidente, Lucinda Dâmaso.

O lema deste ano é "Crescimento, Emprego e Igualdade", e não faltará a luta por mais e melhor justiça social, a defesa do SNS e da Segurança Social pública e, claro, o apelo por mais trabalho digno e melhores salários.

O grupo musical Hi-Fi Energy Music Video será a última animação antes do encerramento das comemorações de mais um Dia do Trabalhador. ■



A UGT continua a aposta na descentralização e, à semelhança do ocorrido no ano passado no Porto, as comemorações do 1.º Maio voltam a fazer-se noutra ponta do País, neste caso no Pavilhão Multiusos da cidade de Viseu.

Esta é a mais importante e simbólica efeméride para os trabalhadores, pelo que o SBSI está a fazer tudo para que a distância não seja um entrave à comemoração, organizando uma viagem de autocarro Lisboa-Viseu.

A partida será feita às 8h00, no Centro Clínico do SAMS, e aqueles que até ali se deslocarem em viatura própria poderão deixar a mesma gratuitamente no parque de estacionamento do Centro. Além da viagem, o Sindicato também oferece o almoço no pavilhão.

Caso o número de inscrições seja em número suficiente, também poderão sair autocarros de Faro e Portimão, e que passam ainda por outros pontos.

Os interessados deverão fazer a sua inscrição o mais rapidamente possível junto dos serviços administrativos do SBSI.

Mais um ano difícil

Ameaças de despedimentos coletivos, rescisões de contrato, reformas antecipadas – e muitos postos de trabalho perdidos. O SBSI multiplicou-se em ações de apoio aos associados, como demonstra o Relatório e Contas, já aprovado pelo Conselho Geral. “O Bancário” divulga as linhas-mestras das três unidades – Atividade Sindical, SAMS e Unidade de Serviços Partilhados (USP) – que, no conjunto, dão conta do que foi o trabalho do Sindicato em 2015, um ano internamente marcado pelas eleições.

Com um volume de negócios de 141 milhões de euros, um quadro de pessoal de 1.559 trabalhadores e uma atividade tão ampla e diversificada, o SBSI é o maior sindicato português. A realidade atual e os caminhos do futuro exigem, cada vez mais, uma gestão criteriosa e profissionalmente exigente, tanto a nível económico-financeiro como organizacional

Atividade sindical: minimizar os custos das

Num contexto complexo e muito difícil para a generalidade dos trabalhadores, o SBSI desenvolveu a sua atividade sindical em 2015 concentrando a ação na defesa dos bancários atingidos pelas reestruturações – com ações junto das administrações dos bancos e do Governo, logrando minimizar os efeitos dramáticos das decisões. A revisão do ACT foi outra das prioridades



Várias instituições seguiram o guião europeu da reestruturação, por decisão própria ou imposição. Com maior ou menor amplitude, o denominador comum foi sempre a redução de custos através do corte de efetivos, que assumiu a forma de re-

formas antecipadas, rescisões por mútuo acordo ou despedimentos coletivos.

Esta política de gestão contribuiu para o aumento da incerteza e instabilidade no setor. Hoje qualquer bancário (independentemente da idade,

carreira ou função) questiona-se: “Quando chegará a minha vez?” Uma interrogação para a qual não há resposta.

O SBSI interveio em todas as instituições onde os processos de reestruturação implicaram redução



reestruturações

de efetivos, defendendo a utilização de mecanismos que, neste contexto, melhor salvaguardem os direitos dos bancários forçados a abandonar o setor.

Assim, ao longo do ano e intervindo de diversas formas conforme as situações, o Sindicato apoiou os trabalhadores do Novo Banco, Banif, Banco Popular, Barclays, BNP Paribas, Parvalorem e CGD.

O Sindicato manteve ainda uma forte intervenção noutras áreas, através das ações desenvolvidas pelos Pelouros da Sindicalização, da Formação, da Juventude ou do GRAM, não descurando as iniciativas promovidas pelo Pelouro dos Tempos Livres, cuja importância para o bem-estar e lazer dos sócios é, igualmente, um contributo para a sua fidelização.

Contratação coletiva

O ano de 2015 foi igualmente de intensa atividade negocial. A evolução que se verificou foi significativa, graças à forte pressão exercida pelos Sindicatos, através do Grupo Negociador da Febase, apesar das sucessivas vicissitudes que marcaram as negociações, com avanços e interrupções constantes.

Recorde-se que este processo é inédito na história das relações laborais do setor após a privatização da banca, ocorrida no último quartel do século XX. Pela primeira vez, as instituições de crédito subscritoras da convenção coletiva denunciaram o ACT, contrapondo ao atual uma versão o

mais minimalista possível e pretendendo desta forma colocar nas mãos de cada banco e ao seu livre arbítrio a gestão dos recursos humanos, de acordo com os seus interesses economicistas.

Esta proposta inadmissível para os trabalhadores — que surgiu despropositadamente em resposta à ►

Sócios e beneficiários

Sócios e Beneficiários	2015 N.º	2014 N.º	2013 N.º	Variação % 15/14 14/13	
Sócios SBSI	40.638	41.665	42.805	-2,5	-2,7
Beneficiários SAMS	99.429	101.845	104.782	-2,4	-2,8
Titulares	49.099	49.768	50.791	-1,3	-2,0
Familiares	50.330	52.077	53.991	-3,4	-3,5

O SBSI contava, no final de 2015, com 40.638 associados e o SAMS com 99.429 beneficiários (dos quais 49.099 beneficiários titulares; os restantes corresponderão a elementos do respetivo agregado familiar).

As diminuições verificadas devem-se, principalmente, à redução da empregabilidade no setor bancário, por efeito de eliminação de postos de trabalho e reestruturação dos quadros de pessoal.

Os sócios e os beneficiários (para o SBSI e para o SAMS, respetivamente) constituem a razão de ser e são os destinatários das atividades realizadas.

A estes juntam-se, entretanto, em particular no caso do SAMS, um número muito significativo — e em tendência crescente — de utentes que, por iniciativa própria ou através de outras instituições, procuram aceder aos serviços prestados pelo SBSI.

► revisão da tabela salarial e cláusulas de expressão pecuniária apresentada pelos Sindicatos em 2010 – tem sido fortemente combatida pelos Sindicatos.

No final do ano havia já um entendimento de princípio entre as partes em grande parte do clausulado, nomeadamente em matérias importantes como a atualização de pensões de reforma e sobrevivência em percentagem igual ao aumento que for negociado para os trabalhadores no ativo, a manutenção das regras sobre a aquisição do direito à reforma, o aumento das promoções por mérito ou o modelo de capitação para o SAMS.

Ao fim de três anos e meio, durante os quais os negociadores da Febase esgrimiram razões e fundamentos em defesa dos bancários, o processo da revisão do ACT entrou numa fase final e decisiva. Se é verdade que grande parte do clausulado foi desbloqueado e ainda persistem divergências em algumas matérias, é no entanto possível afirmar

que o novo ACT, ainda em discussão, irá manter muitos dos direitos em vigor, apesar da pretensão das instituições de crédito de eliminá-los.

Vida institucional

Este foi um ano de particular importância para a vida do SBSI e dos trabalhadores que representa.

Além das lutas que a complexa situação exigiu, 2015 ficou marcado como um ano de afirmação democrática e de participação cívica na vida do Sindicato, na linha de uma tradição de décadas que deve ser renovada dia a dia.

Nas eleições de 22 e 23 de abril, e à semelhança das anteriores, os associados puderam exercer o seu direito de voto presencialmente, por correspondência ou eletronicamente.

Face às três listas concorrentes, os bancários deram uma clara vitória à lista A, escolhida por 58%

dos eleitores. Com 7.597 votos para a Direção e 7.566 para a Mecodec, a lista vencedora obteve mais votos que o somatório das outras duas. Os resultados foram impugnados pelo delegado da lista C.

O ato eleitoral distinguiu-se dos antecedentes pelo aumento da participação, não só estancando mas também invertendo a tendência de descida que se vinha verificando.

E, como ditam os Estatutos, em 2015 realizou-se o XVIII Congresso, que decorreu em Lisboa nos dias 9 e 10 de outubro. A reunião magna ficou ainda marcada pela celebração dos 40 anos do SAMS. Sob o lema “Transformar, Crescer, Vencer”, os delegados debateram e aprovaram, por larga maioria, o Programa de Ação apresentado pela Direção.

Outros eventos a destacar foram as quatro sessões do Conselho Geral e reuniões com trabalhadores. ■

SAMS: reforçar a procura interna



O SAMS não foi imune à crise do setor e à redução de bancários, com a consequente diminuição de beneficiários-titulares. A aposta numa maior procura dos serviços internos e no aumento de utentes visa equilibrar a situação. Ao fim do primeiro mandato da Comissão Executiva do SAMS-PICS, os resultados confirmam a relevância da decisão de alterar o modelo de gestão

internalização progressiva da atividade assistencial a beneficiários realizada fora das unidades prestadoras de cuidados do SAMS, e no reforço das parcerias com entidades financiadoras externas, para otimizar a capacidade instalada internamente nas unidades prestadoras de cuidados do SAMS.

Melhorar acesso

O ano caracterizou-se ainda por um conjunto de iniciativas, tendo em vista o imperativo estratégico de dotar a organização dos instrumentos operacionais e de desenvolvimento que lhe permitam encarar o futuro com maior capacidade e adequar-se às exigências que se colocarão à instituição.

Nesse sentido, refira-se a implementação de um conjunto de medidas com o objetivo de melhorar o acesso, a comunicação e a imagem, garantindo um crescimento sustentado da atividade das unidades que integram o SAMS.

No exercício económico foi ainda dado um foco maior em áreas como a melhoria dos procedimentos de controlo interno de todo o ciclo da receita; o aperfeiçoamento do processo de monitorização e acompanhamento das principais rubricas, e aposta na implementação de protocolos e linhas de orientação clínica, termos de referência e formulários internos que permitem uma maior normalização de processos.

O ano de 2015 ficou marcado pela continuada transformação que se tem vindo a verificar na banca. A diminuição dos quadros de pessoal teve como consequência direta o surgimento de excedentes de serviços clínicos, pelo que se tornou determinante a criação de condições para reforçar a procura interna por parte de outros utentes, mas e sobretudo por parte dos beneficiários.

As alterações previstas para este mandato introduzidas no modelo de gestão durante o ano de 2013 continuaram o percurso de consolidação

tendo em vista garantir, a médio prazo, a sustentabilidade do SAMS do SBSI, quer enquanto prestador quer enquanto financiador.

A renovação das unidades prestadoras, bem como o seu reequipamento, têm como objetivo a internalização de cuidados e a redução das participações no exterior e, consequentemente, a despesa externa.

Essas medidas traduziram-se na disponibilização de cuidados de saúde mais acessíveis para os beneficiários e a menor custo para o SBSI; na

Mais atividade

A atividade nas unidades de saúde do SAMS registou um crescimento em 2015, que resultou da consolidação do crescimento de faturação a entidades financeiras externas.

Entre as diferentes áreas destacam-se: mais de 490.000 consultas realizadas por ano, nas diferentes unidades prestadoras de cuidados (+69.556 do que em 2014); cerca de 11.200 cirurgias realizadas; mais de 174.000 exames de imagiologia; aumento ao nível dos meios complementares de diagnóstico e terapêutica (+106.270); incremento das próteses (+3.448); crescimento das intervenções (+2.687) e das diárias (+852); redução ao nível dos tratamentos (-32.204).

Natureza	2015			2014			2013			Variação	
	Beneficiários SAMS	Outros Utentes	Total	Beneficiários SAMS	Outros Utentes	Total	Beneficiários SAMS	Outros Utentes	Total	15/14	14/13
Consultas	372.284	143.396	515.680	377.116	69.008	446.124	388.670	-1%	08%	16%	15%
MCDT	1.071.915	349.505	1.421.420	1.120.178	194.972	1.315.150	1.171.215	-4%	79%	8%	12%
Tratamentos	484.638	106.719	591.357	556.466	67.095	623.561	505.554	-13%	59%	5%	23%
Intervenções	36.336	9.032	45.368	36.666	6.015	42.681	38.485	-1%	50%	6%	11%
Próteses	60.246	4.493	64.739	57.663	3.628	61.291	62.514	4%	24%	6%	-2%
Diárias	23.378	7.008	30.387	23.256	6.279	29.535	27.727	1%	12%	3%	7%

Situação económica

O resultado líquido do exercício foi negativo em 4,9 milhões de euros, traduzindo em termos globais e relativamente a 2014 um aumento do volume de gastos em 5%, enquanto os rendimentos tiveram uma evolução igualmente positiva de 1%.

(Valores em euros)

Contas	2015		2014	2013	Variação	
	Valor	(%)	Valor	Valor	15/14	14/13
GASTOS	154.957.297	100%	148.096.716	141.616.884	5%	5%
Custo Merc. Vend. Mat. Cons.	16.257.042	10%	14.866.137	14.027.078	9%	6%
Fornec. e Serv. Externos	45.385.018	29%	36.640.724	32.799.397	24%	12%
Gastos com o Pessoal	48.721.473	31%	48.118.231	46.907.601	1%	3%
Gastos de Deprec. e Amort.	4.806.987	3%	4.572.742	4.813.302	5%	-5%
Perdas por Imparidade	1.579.164	1%	6.122.348	1.132.507	-74%	>100%
Provisões do Período	1.681.018	1%	1.710.247	1.645.928	-2%	4%
Outros Gastos e Perdas	36.105.183	23%	35.559.827	39.666.918	2%	-10%
Gastos e Perdas de Financ.	421.414	0%	506.459	624.152	-17%	-19%
RENDIMENTOS	150.097.949	100%	148.522.972	140.882.839	1%	5%
Vendas	6.450.131	4%	5.921.579	4.808.715	9%	23%
Prestações de Serviços	39.599.265	26%	31.474.620	29.242.452	26%	8%
Quotiz./Contrib./Subs. Explor.	94.871.713	63%	98.531.277	99.245.996	-4%	-1%
Reversões	3.740.542	2%	9.189.816	2.017.866	-59%	>100%
Outros Rendimentos e Ganhos	5.244.966	3%	2.829.469	4.868.628	85%	-42%
Juros e Outros Rend. Similares	191.332	0%	576.212	699.183	-67%	-18%
Resultado Antes de Impostos	(4.859.348)	-	426.256	(734.045)	>-100%	>100%
Imposto Sobre o Rendimento do Exercício			300.076	396.995	-100%	-24%
Resultado Líquido do Exercício	(4.859.348)	-	126.180	(1.131.040)	>-100%	>100%

Resposta integrada

Paralelamente, o SAMS-PICS (Prestação Integrada de Cuidados de Saúde) tem vindo a diversificar a sua oferta de serviços, com o objetivo de otimizar a capacidade instalada e de garantir o aumento da rentabilidade e sustentabilidade a médio e longo prazo.

Nesse sentido, foi desenvolvido internamente o SAMS AT, que pretende dar uma resposta integrada e otimizada às necessidades de várias companhias de seguros para a gestão integrada de acidentes de trabalho.

A melhoria dos procedimentos de controlo interno e os processos de imputação de custos a cada

unidade e a cada serviço são fundamentais para se poder concretizar a implementação de metodologias de acompanhamento e avaliação do desempenho de cada unidade e de cada serviço.

Está foi uma área que mereceu atenção particular ao longo de 2015 e que deverá merecer uma atenção reforçada em 2016. ■



Projeto de voluntariado do SBSI

Bancários prontos para a partilha

“Fazer Acontecer” é a mais recente iniciativa do Sindicato: um programa de voluntariado, que levará a boa vontade e o conhecimento dos associados a quem precisa. Começou agora, mas já tem seis dezenas de inscritos dispostos a ajudar crianças, jovens, adultos e seniores

Os bancários não são aqueles seres frios e insensíveis que comunicam aos clientes em dificuldades que a instituição recusa conceder o crédito tão necessário ao pequeno negócio ou aceita continuar sem receber a prestação mensal da habitação que possibilitaria àquela família manter o lar enquanto a vida desaba à sua volta. Não. Os bancários, os homens e mulheres do outro lado do balcão, são pessoas a cumprir decisões que lhes são alheias, obrigados profissionalmente a ser o rosto do banco naquela má hora dos que se sentam à sua frente. Têm sentimentos, embora na ocasião devam escondê-los e aterem-se às normas da função que desempenham.

Prova disso é o entusiasmo com que os associados do SBSI responderam à nova iniciativa do Sindicato “Fazer Acontecer”, colocando à disposição de quem precisa o seu tempo e as suas competências.

Multiplicar vontades

Essa bondade e vontade de partilhar foi salientada por Rui Riso no 1.º Encontro de Voluntários do projeto, que decorreu na Sala Cinzenta do SBSI no dia 9 de abril.

“Estamos num período muito negativo para a banca e os bancários, na sua relação com a população em geral. Tínhamos o reconhecimento da sociedade pelo que fazíamos, como alavanca do crescimento económico e da concretização de projetos”, lembrou o presidente do SBSI, acrescentando:

“E num momento como o que vivemos tudo se vira contra nós, como se fôssemos culpados pelas ações descenderem e as desgraças acontecerem”.

Por isso este projeto de voluntariado é uma forma de duplamente “colocarmos a nossa boa vontade e capacidade de partilha ao dispor das pessoas que precisam” e, simultaneamente, “reabilitar a imagem dos bancários perante a sociedade”, disse, acrescentando:

“Os bancários são assim. Vamos beneficiar da sua disponibilidade e multiplicar essa vontade de ajudar”.

Recordando que esta não é a primeira vez que o SBSI se compromete com a sociedade em geral — a saúde é um exemplo — Rui Riso explicou porque o projeto do Sindicato é desenvolvido através de parcerias. “Já existem pessoas habilitadas na área do voluntariado. Aproveitar todo o conhecimento dessas organizações é mais eficaz do que perder energias e enfrentar eventuais insucessos ou menos sucesso. Assim, decidimos juntar a nossa disponibilidade e ideias ao trabalho de organizações em prol da solidariedade e apoio a quem precisa”.

O presidente do Sindicato lembrou que o encontro é apenas o arranque do projeto, esperando que muitos mais se unam a ele. “O vosso sucesso é também o nosso e sentir-nos-emos felizes e recompensados por ajudar os outros”, concluiu.

Bolsa de voluntários

Rute Almeida, coordenadora do “Fazer Acontecer”, apresentou o projeto, adiantando que a bolsa de voluntários do SBSI conta já 60 inscrições de associados.

“Este projeto pretende contribuir para a construção de um mundo melhor, mais justo e com igualdade de oportunidades. O nosso saber, tempo e vontade é uma forma de participarmos na sociedade”, explicou Rute Almeida, especificando que é dedicado a crianças, jovens, adultos e seniores em situação de carência socioeconómica, a quem os voluntários poderão dar apoio segundo as áreas de intervenção escolhidas, a sua disponibilidade e a área geográfica.

Sendo, como já tinha adiantado Rui Riso, um projeto desenvolvido em conjunto, o SBSI pretende constituir parcerias com várias instituições de solidariedade nacionais e prestar o apoio em várias vertentes, correspondendo às necessidades e expectativas da instituição parceira.

petências e o conhecimento de crianças, jovens e adultos, e assim contribuindo para o seu bem-estar psíquico. A bolsa de voluntários tem já associados capacitados a responder a estes objetivos.

Ao inscreverem-se, os associados preenchem uma ficha especificando qual a sua disponibilidade, as áreas para que oferecem apoio e a zona geográfica. Do mesmo modo, comprometem-se ao cumprimento das normas do código de conduta do voluntário.

“O SBSI tentará encontrar, na área de residência do voluntário, uma organização que necessite precisamente do que está a oferecer, de forma a que também corresponda às suas expectativas”, explicou Rute Almeida.



A coordenadora adiantou que esse apoio será realizado ajudando os beneficiários a melhorar as suas condições habitacionais — através de pequenas reparações, pinturas, eletricidade, limpeza de interiores e/ou exteriores — e aumentando as com-

Parcerias

Neste momento o SBSI estabeleceu já parceria com duas organizações: a AMI — Porta Amiga de Almada e a Confederação Portuguesa de Volunta-

Tudo para eles

O objetivo específico do projeto “Fazer Acontecer” é apoiar crianças, jovens, adultos e seniores em situação de carência e vulnerabilidade socioeconómica. Desta forma:

Crianças e jovens:

- Ensinar conteúdos académicos em diversas áreas do saber;
- Dar formação na área de iniciação às novas tecnologias;
- Promover atividades extracurriculares (representação, trabalhos manuais, desporto, etc.).

Adultos:

- Formação na área de iniciação às Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC);
- Formação na área do empreendedorismo;
- Apoio na elaboração de currículos;
- Orientar e apoiar na organização/preenchimento de documentos (formulários. Ex: IRS).

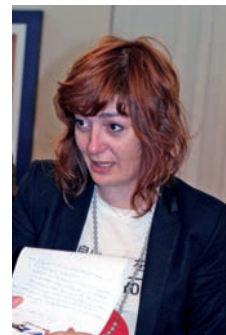
Seniores:

- Proporcionar momentos de convívio e lazer;
- Facultar companhia e acompanhamento em atividades diárias;
- Orientar e apoiar na organização/preenchimento de documentos/ formulários (IRS, reformas, etc.).

Determinados a ajudar

Satisfeita com a iniciativa do SBSI, que classifica como “boa”, Carla Pires, 39 anos, bancária do BCP, participou no encontro com o desejo de saber como pode “ajudar quem precisa”. E promete manter o entusiasmo e ficar à espera de mais projetos.

Também Augusto Rodrigues, 68 anos, reformado do BST e



professor, manifestou o seu interesse na nova atividade do Sindicato, considerando que devem ser desenvolvidas mais, “noutros âmbitos e áreas” e dirigidas preferencialmente aos bancários. Para já, está disponível

para interagir com a população adulta e até para “criar uma turma de formadores”.

riado (CPV), o que explica a presença das responsáveis neste 1.º Encontro, respetivamente Maria da Luz Cachapa e Susana Queiroga e Rita Leote.

Tanto a diretora da AMI Almada como a gestora de programas da CPV fizeram o enquadramento das respetivas organizações, dando a conhecer a sua história, o que fazem e os projetos em desenvolvimento.

Das múltiplas funções desenvolvidas pela Porta Amiga de Almada, Maria da Luz Cachapa revelou no que os voluntários do SBSI poderiam participar: apoio no refeitório e no roupeiro, promoção de ações de sensibilização e em ações de formação em TIC e literacia financeira.

Já Rita Leote considerou que entre as 33 organizações filiadas na CPV, os associados do Sindicato poderiam facilmente integrar-se na delegação de Lisboa da ADM Estrela, que realiza um intenso trabalho com a população sénior com carências socioeconómicas dos bairros da Serafina e da Liberdade, e tem um projeto de apoio ao estudo de crianças e jovens (dos seis aos 17 anos) para combater o insucesso escolar.

Depois da apresentação do “Fazer Acontecer”, a ambição do Sindicato é que a sua bolsa de voluntários continue a crescer — e a oferecer apoio a mais e mais pessoas. As inscrições estão sempre abertas... ■

Conferência em Roma

Elas querem estar no centro do poder de decisão

Mais de 250 delegadas oriundas de 28 países debateram desigualdades salariais, discriminação de gênero, violência contra as mulheres e o desporto no feminino. A promessa foi unânime: as mulheres sindicalistas querem estar no coração da mudança na Europa



A 5.ª Conferência da UNI-Europa Mulheres teve lugar em Roma, no dia 12 de março, reunindo sindicalistas de mais de 81 sindicatos filiados na UNI. O SBSI esteve representado por Cristina Trony, coordenadora do GRAM.

Sob o lema “Mulheres no coração da mudança na Europa”, a conferência focou aspetos relacionados com a discriminação sofrida pelas mulheres a nível laboral.

Trabalho conjunto

A responsável da UNI para a Igualdade de Oportunidades foi perentória na sua intervenção. “Vamos ter as mulheres no coração da mudança”. Para Veronica Fernandez-Mendes, tal será conse-



Amel Djemail esteve presente numa conferência sobre as mulheres na prática desportiva

Contra a violência

A violência contra as mulheres mereceu destaque na conferência, com Ivana Veronese, da Unione Italiana Lavoratori Turismo Commercio e Servizi de Itália, a criticar fortemente a cultura de opressão sobre as mulheres que atualmente é praticada, tanto na esfera pública como na privada.

A conferência contou igualmente com um debate sobre a participação das mulheres na prática desportiva. Vasilis Minoudis, diretor da Associação Grega de Jogadores Profissionais de Voleibol, Amel Djemail, da UNI-Europa, e Nathalia Orive, presidente da Associação de Futsal, analisaram o acesso das mulheres ao desporto e a desigualdade de gênero que ainda se verifica a este nível, não deixando de abordar as deficiências do sistema desportivo internacional.

Ajuda aos refugiados

O drama dos milhares de refugiados que diariamente são obrigados a fugir de casa não foi esquecido. Sofia Kanta, do Sindicato dos Trabalhadores Bancários da Grécia, alertou para a situação de desespero que leva a este desfecho. “Ninguém decide embarcar numa jornada tão difícil e perigosa se não estiver desesperado e com medo. Temos de responder a esta crise com compaixão, humanidade e solidariedade.”

Já Denise McGuire, Presidente da UNI Mulheres, referiu que iria levar as preocupações debatidas à próxima Conferência Regional da UNI-Europa e pedir a todas as filiadas que “abram as suas carteiras e corações aos refugiados que estão em sofrimento sem terem culpa nenhuma.”

guido através do crescimento dos próprios sindicatos, que por seu turno aumentará o poder de negociação e garantirá emprego de qualidade e uma sociedade melhor.

A opinião foi partilhada pelo secretário-regional da UNI-Europa, Oliver Roethig, para quem o futuro do mundo laboral necessita de mão-de-obra altamente qualificada. “Precisamos que homens e mulheres trabalhem em conjunto para alcançar uma sociedade mais justa.”

Trabalho igual, salário igual. Este foi o pedido deixado pelos líderes sindicais presentes na conferência. A desigualdade salarial entre géneros continua a ser uma realidade transversal a todos os setores da sociedade.

Unir para vencer

Num dos discursos mais emotivos da conferência, sobre igualdade de salários e direitos, a secretária-geral da UNI Global Union, Christy Hoffman, deixou o seguinte desafio: “Como é que nós, líderes mulheres, deixamos o mundo um lugar melhor para os que se seguirão? As mulheres sindicalistas são as mais sortudas – juntas podemos colocar as mulheres no coração da mudança.”

Esta conferência foi também um sucesso digital, onde a hashtag #unieuwomen16 permitiu a pessoas de todo o globo fazerem parte do debate.

A 6.ª Conferência UNI Mulheres será realizada em junho de 2018, na cidade inglesa de Liverpool. ■

Encontro de **Jovens Bancários** 2016

Os **jovens** na reestruturação da banca

3, 4 e 5 junho
Vimeiro

Preço: Sócios € 40 - Acompanhantes € 55.

Inscrições: até 27 maio para o e-mail administrativa@sbsi.pt
ou pelo Telef. 213216021/22.

O pagamento pode ser feito por transferência bancária para o
NIB: 000700230009812000925 (enviar o comprovativo por e-mail)
ou, presencialmente na Secção Administrativa do SBSI.
Informações: juventude@sbsi.pt



Sindicato dos Bancários do Sul e Ilhas



COMISSÃO
JUVENTUDE

Mente cuidada, coração cheio



Na 2.^a edição do laboratório “Gestão de Emoções”, os participantes trabalharam as quatro dimensões do ser humano: mente, espírito, corpo e emoções

As iniciativas do GRAM têm vindo a crescer e a tornar-se um sucesso cada vez maior. Uma vez que muitos interessados não conseguiram vaga no primeiro workshop, foi realizada mais uma edição do laboratório “Gestão de Emoções”, de 8 a 10 de abril, em Ferreira do Zêzere.

De que forma a mente condiciona a vida? De que me alimento e como me alimento? Como lidar com emoções e cuidar do espírito? Através de vários exercícios, dados pelos formadores Patrícia Caixinha, Ricardo Carmo e Sónia Martins, foi possível responder a estas e outras questões, num fim-de-semana onde os limites foram testados e superados.

Inconsciente

Patrícia Caixinha deu o mote para o tema do inconsciente e desafiou os participantes a mergulharem ao encontro da descoberta do seu “eu”. Utilizando a analogia do iceberg de Freud, explicou o funcionamento da mente humana, que se divide naquilo que conhecemos (10%) e no que está submerso e desconhecemos (90%).

O autoconhecimento convida a uma viagem longa pelo desconhecido, com os participantes a serem convidados a dar o primeiro passo nessa viagem.

Inconsciente, consciente e subconsciente, medos e crenças, de que forma condiciona a minha vida e aquilo que faço, como me limito, o que acredito que sou, foram alguns dos temas abordados no primeiro dia.

Cuidar e nutrir

As crenças e os medos condicionam a maneira como nos alimentamos e nutrimos, sendo que a água ganha especial importância neste campo. “Água é amor em estado líquido”, referiu a formadora Sónia Martins.

Após perceber a melhor forma de cuidar e nutrir o corpo, o passo seguinte foi fazer diferente e libertar tudo o que não é necessário. A pintura, a arte e a criatividade tiveram aqui um papel importante para exteriorizar emoções e dar lugar à leveza e ao alívio.

Ao som de mantras, foi preparada e degustada uma refeição ligeira composta por tisana e aveia com frutos e cereais.

Meditação

Já com Ricardo Carmo no comando, foi altura de trabalhar o espírito, criando momentos de meditação passiva e ativa.

Na primeira, os participantes visualizaram e sentiram a chama da vida, para que tomassem consciência de como se encontram a vivenciar a vida...

De uma forma intensa, viva, colorida ou de uma forma menos intensa ou apagada?

A chama da vida foi simbolicamente invocada através de um ritual de *trance dance*, iniciado com o cântico de mantras em redor de uma fogueira e cuja finalidade foi proporcionar um estado de transe onde a mente fica inativa e apenas existe ligação entre o corpo físico e o sentir.

Acompanhado pelo som de tambores xamânicos foi deixar fluir o corpo, libertando e criando uma ligação com a terra e com o universo, onde se cria o equilíbrio do campo energético.

A manhã de domingo começou com uma meditação de Osho, Nataraj, cujo propósito foi a celebração da vida e do momento presente como um todo. Um reconhecimento sobre amor-próprio, valorização, aceitação, merecimento e crescimento.

Controlar emoções

Na parte final do workshop, os participantes foram levados a sentir, exteriorizar e aprender a observar as suas emoções. Num curto período, tiveram oportunidade de experienciar emoções positivas e negativas, tomaram consciência da forma como habitualmente lidam com o seu sentir e tiveram a oportunidade de definir como querem lidar, o que querem para a sua vida e qual o primeiro passo a dar.

Foi um fim-de-semana emocionalmente intenso para todos os envolvidos e onde o sorriso estampado no rosto de cada um trouxe a sensação de missão cumprida e de coração cheio. ■



Ações em Lisboa e Olhão

Formandos muito satisfeitos

“Extrema qualidade”,
“mais-valia”, “partilha
de informação”.
Palavras elogiosas
manifestam
o interesse e agrado
dos associados
nos cursos de formação
promovidos
pelo SBSI



“Gestão de Conflitos em Lisboa”

Prosseguem em bom ritmo os cursos de formação que o SBSI disponibiliza aos seus associados.

Desta vez, cerca de meia centena de sócios participaram em ações realizadas em Lisboa e Olhão.

Em Lisboa, na sede do Sindicato, tiveram lugar as duas últimas edições da temática “Negociação e Gestão de Conflitos”, permitindo assim satisfazer todas as inscrições pendentes para este módulo

que, saliente-se, aquando da sua divulgação contou com cerca de seis dezenas de interessados.

Ficou bem patente a importância demonstrada pelos formandos, bem como a satisfação pelo modo como a matéria foi abordada e transmitida. Citamos, a título de exemplo, alguns dos comentários expressos pelos participantes: “Saúdo a realização destas ações de formação pelo SBSI e aguardo novas!”, “A formadora é absolutamente espetacular. Os conteúdos desenvolvidos e a forma como os transmite são de extrema qualidade, o que revela um profissionalismo acima da média”, “Aconselho a promoção e a continuação deste tipo de formações, uma vez que é uma grande mais-valia para o SBSI e sócios”, “Excelente partilha de informação e de experiências pessoais por parte de todos os intervenientes. Enorme mais-valia a todos os níveis. Contarão certamente com a minha participação em próximas formações. Excelente formadora!”.

Estes testemunhos atestam que a aposta do SBSI na vertente formativa mostra-se cada vez mais bem-sucedida.

Aprender a gerir o stress

Em Olhão, e destinado aos sócios no ativo da Secção Regional de Faro, realizou-se o curso “Gestão do Tempo e do Stress”, cuja abertura esteve a cargo do secretário-coordenador daquela Regional, José Manuel Martins.

Tal como nos cursos de Lisboa, também nestas opiniões revelaram a grande satisfação dos formandos.

Estas ações foram, como habitualmente, acompanhadas pelos elementos do Pelouro de Formação do SBSI, Rui Santos Alves e Rute Almeida, que nas respetivas sessões de encerramento abordaram os temas mais atuais com que se debatem os trabalhadores bancários. ■



Ação formativa em Olhão



Restam ainda algumas vagas

Destinos exóticos desafiam aventureiros

Conhecer locais longínquos e misteriosos, culturas fascinantes e paisagens irresistíveis ainda pode ser uma realidade. O SBSI tem disponíveis vagas para algumas das suas viagens, como China, Tailândia e Laos. E os jovens podem aperfeiçoar a língua inglesa na terra de sua majestade



A colónia do ano passado

Se ainda está à procura de um local para gozar uns merecidos dias de férias, o Sindicato ainda tem vagas em algumas viagens. E para os mais novos, as colónias de férias ou os cursos de língua inglesa são uma excelente oportunidade de convívio e aprendizagem.

Assim, pode optar por uma viagem à Croácia, de 10 a 17 de julho, com o preço por pessoa, em quarto duplo, a ficar em 1.550€.

Se prefere viajar mais para Oriente, então reserve já o período de 15 a 26 de outubro para conhecer China, Macau e Hong Kong. O preço por pessoa, em quarto duplo, é de 3.440€.

Se preferir a viagem ao Norte da Tailândia e Laos, de 6 a 17 de novembro, este fica em 2.810€, no mesmo regime.

Por fim, se gosta de ir para fora cá dentro, o SBSI tem uma viagem disponível à Moita, que contempla uma visita à vila e um passeio fluvial. O preço é de 25€ para sócios e 30€ para acompanhantes.

Diversão aprendendo

O SBSI também preparou um conjunto de atividades a pensar nos mais novos. As colónias de férias são o local ideal para o divertimento. De 23 de julho

a 6 de agosto e para jovens dos 7 aos 17 anos, este programa tem o preço por participante de 382,50€.

O curso de língua inglesa em Londres, de 24 de julho a 7 de agosto, é também uma excelente aposta. O preço é de 2.150€ por participante e destina-se a jovens dos 13 aos 17 anos.

Os interessados devem contactar a Secção Administrativa do SBSI e as reservas podem ser feitas de imediato. Para mais informações utilize os seguintes contactos: telefone - 213 216 021/022/003/005; administrativa@sbsi.pt ou consulte a Revista de Férias e Lazer, disponível no sítio do Sindicato em <http://www.sbsi.pt> ■

Karting

Equilíbrio na frente

Com duas corridas realizadas há empate na liderança da classificação. O campeonato de karting está ao rubro



A segunda corrida, de um total de cinco, do 19.º Campeonato Interbancário de Karting realizou-se no dia 2, contando com a participação de 29 concorrentes.

Em Almeirim, Carlos Gonçalves e Luís Mendes, do Banif, conquistaram ambos 17 pontos, ao passo que Domingos Coragem (CCAMAC) e Luís Simões (Banco Popular) conseguiram 13 pontos.

Octávio Rodrigues (Santander Totta) e António Oliveira (SIBS) alcançaram 11 cada um.

Com estes resultados, Carlos Gonçalves e Domingos Coragem partilham a liderança da classificação geral, com 30 pontos. Luís Sequeira (Banif), que a par de Coragem conseguiu 17 pontos na primeira prova, é terceiro classificado, com 26 pontos. Luís Simões, com 24 pontos, e Octávio

Rodrigues, com 20, ocupam a quarta e quinta posições, respetivamente.

No dia 16 teve lugar a terceira prova, na Batalha, e daremos conta dos resultados em futuras publicações.

Além desta, o calendário do ano contempla mais duas provas antes da meia-final: no dia 7 de maio, em Évora, e no dia 28 do mesmo mês, em Palmela. ■

Xadrez

Manuel Almeida sagra-se campeão



O trio de campeões, com os respetivos troféus

O xadrezista levou a melhor na final do Sul e Ilhas, que ficou ainda marcada pela animação musical

A derradeira prova regional do 31.º Campeonato Interbancário de Xadrez realizou-se nos dias 16 e 17, no Centro de Férias e Formação do SBSI, em Ferreira do Zêzere.

Numa prova marcada pelo desportivismo e camaradagem, a vitória sorriu a Manuel Almeida, que alcançou 4.5 pontos e sagrou-se assim cam-



A Banda da Frazoeira animou a final

peão do Sul e Ilhas. Na segunda posição terminou José Duarte Silva, com 4 pontos, enquanto o último lugar do pódio ficou para José Cidreiros Lopes,

com 3.5 pontos. Otelo Galinha, com 3.5 pontos, e João Carlos Azevedo, com a mesma pontuação, ficaram em quarto e quinto, respetivamente.

A final nacional da competição realiza-se em Ponte de Lima, em 22 e 23 de outubro.

Surpresa musical

Os concorrentes presentes nesta final foram surpreendidos com um belo momento musical. Todos os anos, por esta altura, o Centro de Férias e Formação recebe a visita da Banda da Frazoeira, que ali costuma encantar com os seus sons.

A Associação Recreativa e Filarmónica Frazoeirense tem a particularidade de ter sido a primeira a tocar "A Portuguesa", que viria a ser proclamada como hino nacional. O autor, Alfredo Keil, escreveu a obra aquando da sua passagem pelo concelho e, não tendo condições para ouvir a mesma, dirigiu-se à Filarmónica com esse propósito.

Em 5 de outubro de 2010, no centenário da República, a banda foi uma das 250 filarmónicas a entoar, em uníssono, o hino. ■



Três jogos, três vitórias. A equipa do Santander permanece invicta no campeonato, mercê do triunfo diante da atual campeã Team Foot

A quarta jornada do 40.º Torneio Interbancário de Futsal realizou-se no dia 8, como habitualmente no Pavilhão da Caixa Geral de Depósitos.

No primeiro jogo, o Clube Millennium BCP Fapoc goleou a CMBCP Foot-a-Mill, por 5-1. Amadeu Correia foi o herói da partida ao apontar um hat-trick ainda na primeira parte.

André Tengarrinha bisou e Nuno Botelho fez o tento da consolação para a Foot-a-Mill.

O segundo jogo foi o que gerou mais expectativa, opondo o Santander Totta à Team Foot. Em



A equipa do Santander Totta está invencível

causa estava a liderança da classificação, uma vez que as duas equipas partilhavam o mesmo número de pontos.

O equilíbrio foi uma constante, pelo que não foi de estranhar que os golos apenas tenham chegado na etapa complementar. Hugo Valentim abriu



Team Foot é a atual campeã

o ativo logo no início, colocando a Team Foot na frente do marcador. No entanto, dois golos de Jorge Alves, aos 10' e aos 18', selaram o triunfo para os homens do Santander, que assim lideram isolados, com 9 pontos.

A Team Foot é segunda, com 7 pontos, os mesmo que a Fapoc mas com menos um jogo. O Banco BPI, que folgou, é quarto, com 6 pontos, ao passo que a Foot-a-Mill mantém-se em último, com 3.

A última jornada teve lugar no dia 15, pelo que daremos conta dos resultados finais na próxima edição da revista.

Albi-Bancários representam Castelo Branco

Apurados para a próxima fase estão os Albi-Bancários, que golearam os Craques da Bola, por 6-0. Ricardo Alexandre (3), Emanuel Matos (2) e Joaquim Capinha foram os autores dos golos. A equipa representará Castelo Branco na 2.ª fase da competição. ■

Empregados do ex-BFE em almoço-convívio

A Associação Mutual dos Empregados do ex-Banco de Fomento e Exterior (AMEBFE) vai realizar um almoço-convívio no dia 7 de maio, às 13h00, no restaurante Pano de Boca, na rua Ramalho Ortigão (Edifício do Teatro Aberto).

Para este evento estão convidados todos os associados e colegas, bem como os seus familiares, que prestaram serviço no banco que teve a denominação de Banco de Fomento Nacional e Banco de Fomento e Exterior.

O preço é de 22€ por pessoa devendo o pagamento ser feito por depósito ou transferência bancária para a conta da AMEBFE no Banco BPI com o número 4-3875136-000-001 ou para o NIB 0010 0000 3875136000193, colocando na referência o primeiro e último nome. Em alternativa, poderá ser enviado o respetivo comprovativo para os endereços amebfe@netcabo.pt e antoniojs@netcabo.pt

Para mais informações utilize os seguintes contactos: amebfe@netcabo.pt / antoniojs@netcabo.pt / António Silva (919 746 091) / Costa Fernandes (969 022 850).

King

Caetano Moço não desarma

A vitória na penúltima ronda sorriu a João Baleira, mas na classificação geral é o concorrente da Unicre quem lidera

A 6.ª jornada da fase de apuramento de Lisboa, relativa ao 10.º Campeonato Interbancário de King, realizou-se no dia 9 de abril, na Sala Cinzenta do SBSI.

João Baleira (Millennium bcp) foi o mais forte entre os 19 concorrentes que se apresentaram, obtendo 680 pontos king convertidos em 17 valores. No segundo posto terminou Américo Pereira (Millennium bcp), com 335 pontos king convertidos em 13,5 valores. David Mina (Millennium bcp), com 280 pontos king e 13 valores de conversão, foi terceiro classificado.

João Grilo (AAEBNU), com 470 pontos king e 12,5 valores de conversão, e António Araújo (BPI),



com 725 pontos king e 12 convertidos, terminaram na quarta e quinta posições, respetivamente.

Estes resultados não alteraram a liderança da classificação geral, que continua a ter Caetano Moço (Unicre) como comandante, agora com 3060 pontos king e 85 valores convertidos. Pin-

to Pedro (AAEBNU) é segundo, com 1420 pontos king e 78 valores convertidos, ao passo que David Mina é terceiro, com 1430 pontos king e 76,5 convertidos.

A 7.ª e última jornada de apuramento realizou-se no dia 30 de abril, no mesmo local. ■

Vantagens aos sócios

O Sindicato acaba de celebrar diversos protocolos que garantem condições mais favoráveis aos associados, seus familiares e beneficiários do SAMS.

Centro Terapêutico - Raquel Pereira - Medicina Chinesa

Centro Terapêutico - Raquel Pereira - Medicina Chinesa, com sede em Setúbal, na Avenida Bento Gonçalves, 31 - J, concede desconto de 30% nos preços tabelados e praticados a nível de consultório privado: Acupuntura Estética (21€); Massagem Tui Na (17,50); Reiki (14€); Mesoterapia (21€); Aconselhamento Nutricional (10€). Contactos: tel - 964 203 498 / mtc.geral@gmail.com

Hotel St. António da Baía

Costa & António, Lda., com sede em São Martinho do Porto, na Rua dos Bombeiros Voluntários, 7-A, concede 10% de desconto (época média e alta) e 15% (época baixa) sobre a tabela de preços. Contactos: tel - 262 989 666; 262 185 573 / Fax - 262 989 838 / geral@hotelstoantonio.com

NONPUBLIC

NONPUBLIC - made to measure, com sede em Lisboa, na Rua D. Francisco Manuel de Melo, n.º 36,

cave Dt.º, concede desconto de 25%, durante todo o ano, nos artigos de medida ou em exposição no ateliê NONPUBLIC; pagamento faseado: 50% na altura da encomenda e 50% no ato da entrega; prazo de entrega de 3 a 5 semanas conforme as necessidades do cliente e tipo de obra. Contactos: tel - 213 833 110 / fernando.pereira@sumisura.pt

Externato O Palhacinho Vaidoso

Externato O Palhacinho Vaidoso, com sede em Sobre-da, na Rua Fernando Pessoa, 8-A, concede desconto de 50% na inscrição e de 10% na mensalidade. Contactos: tel - 212 958 810 / geral@palhacinhovaidoso.pt

Farmácia Oliveira Sérgio

Farmácia Oliveira Sérgio, com sede no Laranjeiro, na Rua dos Álamos, 2 A/B, concede desconto em todos os artigos de Bem-estar, Perfumaria e Dermocosmética: 5% nos artigos com 6% de IVA; 10% nos artigos com 23% de IVA. Contactos: tel - 212 699 777 / fax - 212 699 776 / farmacia.oliveira@pharmavita.pt

Classificados

Diversos

Vendo - St.º António da Caparica - T3, perto da farmácia/pastéis de St.º António. Preço € 167.000. Possível aquisição de garagem - fração autónoma (€ 10.000). T: 960343150

Vendo - Mala de viagem Samsonite azul escura estado novo. Preço € 95. T: 913411026

Vendo - Roulotte residencial, com 2 quartos, 1 wc, cozinha e sala. Preço € 5.000. T: 914713970

Vendo - Colcha de renda branca, feita à mão, com medidas 2,85 m x 2,45 m, nova sem uso. Preço € 1.250. T: 962478380

Vendo - Casaco preto comprido de "As-trakan", tamanho 46, usado. Preço € 200. T: 962478380

Vendo - Casaco preto "Vison", novo. Preço negociável. T: 964386854

Os que nos deixaram no 2.º semestre de 2015

Banco BIC Português

Baltasar Pinto Esperanço

Banco BPI

Alberto dos Santos Jorge
Álvaro José dos Santos Rosado
Carlos Armando Gonçalves Gomes
Daniel Jesus Pedro Venâncio
Eduardo Augusto Pires Camacho
Emílio Anselmo Nunes
Eurico Lino Nascimento Marques de Oliveira
Francisco José Romana Soares
Francisco Rosa Paulino Nunes
Henrique da Silva Melro Henriques
Horácio de Sousa Carreiro
Joaquina das Dores Alexandre Mendes da Silva
José Luiz Graça Lago Pereira
José Maria Miranda
José Rui Fernandes Garcia Velasco
Justino Felício Mendonça
Laurentino Pedro Santos
Lourenço Gouveia Rocha
Luís Manuel Raposo de Medeiros
Manuel da Silva Costa
Maria Adélia Índias Melro
Maria Beatriz Rodrigues Tavares Guerra Pereira
Maria do Rosário Lacerda de M. do Monte Pegado
Maria Virgínia de Assunção Leal
Ramiro Machado Pereira de Matos

Banco de Portugal

Adelino Batalha Antunes
António da Conceição Paes Ferreira
Belmira dos Santos Antunes Reis
Carlos Américo Branco Ferreira
Carlos Pires Freixo
David da Costa Santos
Dionízio Mota Leiria
Jacinto Augusto Pinto Charrama
Jacinto Coimbra Sousa
Jorge Manuel Alves Aguiar Lopes
Manuel Nunes Belo
Maria Augusta Almeida Amaral Martins Penedo
Melécio Alberto Moniz
Rui Ferreira Costa

Banco Internacional do Funchal

José Luís Mendonça Freitas Ribeiro

Banco Millennium BCP

Acácio António dos Santos
Albino Moura da Costa
António Carlos Freitas Dias
António de Carvalho Gonçalves Varão Romão
António Fernando Antunes Barbosa
António José de Carvalho
António Luís dos Santos Seixas

António Manuel Ferreira Ranel
Arlindo Ferreira
Arminda da Graça dos Santos Ramos
Artur José Fiuza de Menezes Corrêa de Sá
Augusto José Leitão de Carvalho
Augusto Martins Fernandes
Carlos Alberto da Silva Santos
Carlos Manuel Simões de Sousa
Carlos Mendes Lourenço
Carlos Santos da Costa
Conrado Baptista Vasconcelos
Diamantina Encarnação Oliveira Marques
Edmundo José Martins
Eduardo Custódio Graça
Eduardo Maria Rocha
Elias Caeiro Moreno
Felizbello Gamaliel Salgado Alves
Fernando Hernani de Sousa Peixe
Fernando Marques Costa Almeida
Fernando Monteiro Frade
Flávia Gonçalves Braz Costa
Francisco Gonçalves Duque
Francisco Mendes Alves
Francisco Norberto Martins Querido
Henrique João Correia Marques
Henrique José Magalhães Carmona
Ítalo Rocha Lourinho
João Coelho Figueiras
João Ferreira Chasqueira
João José Medeiros
João Lourenço Mendes
Joaquim Dores Perdigão Salvador Tadeu
Jorge Manuel da Costa
José Domingos Morujo Tavares
José Eugénio Freire dos Santos
José Luís Miguel de Carvalho
José Rafael Nunes Batista
Justino Guadalupe Cerveira Nunes
Lúcio Manuel Ribeiro dos Santos
Manuel Cruz Ferreira
Manuel de Jesus Jacinto Tibúrcio
Manuel dos Reis dos Santos
Manuel Emídio Fonseca Silva Torre
Marcolino Fernandes Cardoso
Maria Alice Correia Pinto Barbosa Nunes da Glória
Maria Clementina Martins Pinto
Maria da Conceição Seco da Costa
Maria Fernanda Tavares Pinto de Castro Pintado
Maria Figueira Coelho Visinho
Maria Guilhermina dos Santos Teixeira Maia Falua
Maria Helena Duarte Costa Louro Mendes
Maria José Capeto Cordeiro Nunes
Rogério Mottilli Saraiva Nunes
Tito Lívio de Sousa Ferradeira
Virgílio João Sanches Inglês Trigo do Ó Ramos
Virgílio Mendonça Vieira
Walter Luís Caramelo Carvalho

Banco Santander Totta

Alberto Maria Mendes Vaz da Silva
Armando Augusto Rocha Caetano

Bernardino Jorge Esteves
Carlos Alberto Freire de Abreu
Carlos Manuel Araújo Bruno
Eduardo Alberto Correia Freitas Pessoa de Amorim
Fernando Alberto dos Santos Mora
Fernando Augusto Pinto Ribeiro
Fernando Costa Martins Fontainhas
Fernando Manuel Folgado Carriço
Fernando Nuno Fernandes Gregório
Francisca Lurdes Marques Pereira
João Eduardo Faria Carriço
João José Santos
João Manuel Rodrigues Carroça
João Paulo Basto Pereira Forjaz
Joaquim Francisco Marinha
José Bugalho Sernache
José Costa
José Eusébio Matos Pinto Contreiras
José Francisco Varela Baião
José Luís da Conceição Junqueiro
José Maria Caetano Nunes
José Matos Esteves Espadinha
Laurinda Mota Rodrigues
Luís Rodrigues Fontinha
Manuel António de Almeida Horta
Manuel Gil da Encarnação
Maria Emília
Maria Helena Moreira Tavares
Maria Helena Nunes Seixas
Serafim Costa Leandro
Silvestre Anselmo Nunes
Vitor Manuel Caetano da Silva

C.C.A.M. de Beja e Mértola

Fernando Narciso da Silva Peraltinha

C.C.A.M. de Salvaterra de Magos

Renato Antunes Pereira Silva

C.C.A.M. de Sobral de Monte Agraço

Maria Olinda da Costa Vaz Noruegas Martins

C.C.A.M. dos Açores

Plínio Maria de Medeiros Ponte

C.A. Serviços

Pedro Paulo de Melo Lopes

Caixa Geral de Depósitos

António Ferreira Fernandes
António Luís Peixoto Costa
António Manuel Cavaco
António Mourato de Almeida
António Rodrigues Pereira Júnior

Aurora Jorge Neves Duque
Carlos Agostinho Mendes Gonçalves
Dinis Tomás Henriques
Eduardo Inácio Ventura
Francisco Miranda Ferreira dos Santos
João da Silva Martins
João Rolo
Joaquim de Almeida E. Silva
Joaquim Simões
José Alberto Oliveira Fonseca
José Júlio Braz Trindade
José Manuel dos Santos Silva
Luís Manuel Duarte
Maria Emília Jesus Gonçalves
Maria Helena Gomes Peres Nogueira Reis
Maria Manuela Encarnação Gomes Jasmins
Mário Conceição Freitas Mascarenhas
Nei da Rocha Botelho
Nelson Ferreira Pinto
Rui Flávio Roseiro da Paixão Desterro
Telmo Melo Oliveira Lopes
Virgílio Augusto Antunes

BBVA

António Teixeira Madeira
João António Lopes Xisto
Joaquim Ferreira Esteves
Victor Manuel Pereira de Brito

I.F.A.P. / I.N.G.A.

Pedro Abreu Lopes Mota Capitão

MONTEPIO – CEMG

José Robalo Martins

Novo Banco

António José Santos Paulino
Carlos Alberto da Silva Mendes
Dário João Arruda Silva
Domingos Pereira Jeremias
Francisco Martinho Gonçalves
Hélder da Silva Pereira
José Alberto Conceição Azeda
José Joaquim Sousa
José Maria Banhudo
Júlio Amaral dos Santos
Lisete Magalhães Teixeira Tavares
Luís Augusto Faustino Fontes
Maria do Nascimento de Jesus
Maria Manuela Sousa Menezes Pinheiro
Maurílio Vasco Barreiros Gama
Moisés Marta Pêgo
Raul Chaves Victor

S.I.B.S.

Manuel Joaquim Serrano Borrallho



Quinta-feira de Ascensão

Quinta-feira de Ascensão
Em dias que já lá vão
Para que não faltasse o pão,
Iam apanhar a espiga
Mãos gentis de rapariga.

Ia com ela uma amiga
E atrás delas os rapazes
De peito inchado, audazes.
Alguns mesmo eram capazes
De ter boa ocasião
De entregar o coração
Em quinta-feira de Ascensão

Alguns já se namoravam
E esse dia aproveitavam,
Muitas carícias trocavam
Quando ficavam sozinhos.
Eram tantos os carinhos,
Eram tantos os beijinhos,
Eram tantos juramentos
Que acabavam em casamentos.

Eu vivi esses momentos,
Que lembro com emoção
Foi a minha geração
Quinta-feira de Ascensão.

António João Nunes
Sócio n.º 8.199

Deserto

Se esse deserto
Que é perto
Fosse lá longe...
Eu dançaria descaço
E no teu encalço
Jejuaria feito monge...
Tira o sapato
De salto alto
Não vá a areia
Invadir o teu pé...
Tem fé,
Não venha a maré
Trocar o mi pelo ré,
Vir-te conhecer
E eu ficar arrepiado
Depois de te acender...

José Gomes
Sócio n.º 40.788

Os associados do SBSI têm nesta página oportunidade de publicar poemas, pequenos contos e desenhos da sua autoria.
A seleção das obras enviadas rege-se por critérios editoriais. Os textos para publicação não podem exceder os dois mil caracteres

Como se viajava há 100 anos da Metrópole para o Ultramar

Tinha 15 anos incompletos quando, em 1898, embarquei pela primeira vez para África, no vapor "Zaire", apontando a Luanda a 30 de junho, depois de 24 dias de viagem... em 3.ª classe. Ilusões, a que a sociedade empresta tonalidades de um prisma de cores alegres, sofreram nessa travessia atlântica a primeira grande decepção da minha vida.

Levando para Angola, como o melhor da minha bagagem, a educação e a rudimentar instrução do exame de admissão ao Liceu, que meus bons pais me souberam dar, na sua previsão de gente honrada e princípios respeitadores, o contacto com os modos rudes de pessoas estranhas e, sobretudo, o trato a bordo, nauseante de gamela, gravaram indelévels lembranças no meu espírito, pois que, decorridos tantos anos, ainda hoje as revejo em meu passado, em cenas como esta:

Um dia, quebrantado de ânimo e de enjoo, numa ânsia insofrida de respirar bom ar que o meu alojamento me negava, subi ao convés. Também tinha sede. Ao informar-me onde poderia desse-

dentar-me indicaram-me a um canto um tanque com um pequeno tubo de onde a água só podia correr aspirando-se... com os lábios. Torneira e a elementar caneca de estanho presa a uma corrente de arame de latão, como se vê nos marcos fontanários, parecia ser luxo desnecessário...

Resignado, aproximei-me. Mas ao chegar a minha vez (porque outros passageiros almejavam o refrigerante líquido), o que vi fez-me afastar com repugnância: colado ao tudo onde todos procuravam mitigar a sede via-se um feijão que um alarve qualquer, num resto de vômito, ali deixara! Alguns dos circunstantes jocosamente sorriam; outros, de génio assomado, indignaram-se; e eu, simplesmente enojado, afastei-me do lugar. Curtindo como pude a sede naquele dia, com que saudade eu vi na minha sonolência correr as fontes frescas e cristalinas da minha aldeia, onde costumava beber nas horas calmas do Verão!

Eugénio Pinto
Sócio n.º 27.986



Rios de Portugal

Lendo em todos os sentidos, menos na diagonal, são 35 os nomes de rios e afluentes que aqui temos. Sobram 6 letras, que formam um nome dado a dois afluentes.

R	O	S	N	A	M	L	A	T	U	A	A
O	D	I	V	E	L	A	S	I	L	R	R
B	E	G	U	M	O	N	D	E	G	O	U
A	L	V	A	L	V	I	E	L	A	V	O
S	E	V	E	R	G	O	D	A	V	Á	C
L	I	E	D	O	U	R	O	J	E	T	Ô
I	T	Z	Á	O	A	A	L	I	D	R	A
M	E	M	O	H	D	V	O	U	G	A	N
A	R	I	M	N	I	L	E	Ç	A	N	O
D	Ã	O	A	I	A	R	R	O	S	C	R
R	G	U	E	M	N	D	N	A	B	Ã	O
A	A	A	V	I	A	P	S	A	D	O	C

Vinícius, Peniche

A sortear: **A Ilha dos Desencontros** de Anita Shreve, edição **Porto Editora**.

Aritmograma

Preencha a grelha de forma a obter os totais indicados e sem repetir os números de 1 a 9.

	/		×		=	10
×		×		+		
	×		-		=	17
+		-		-		
	×		/		=	14
=		=		=		
10		17		12		

A sortear: **Prémio SBSI**.

Salto de cavalo

Partindo da casa com * e terminando na casa com **, percorra a salto de cavalo (como no jogo do xadrez) todas as casas do tabuleiro e encontrará, além de um desenho quase simétrico, uns versos de Toada de Portalegre do livro Fado, de José Régio (1901-1969).

be	ras,	ca	ras	de,	oli	quis	nhas
De	e	la	ven	qual	pe	gran	mo
eu	e	ser	tos	vei	co	cos,	da
so	da	ra	A	tos,	ci	se	lha,
pa	mo	Fei	Em *	fo	ta	de	gre,
ca	brei	jo,	la... **	Alen	numa	Ve	sa
rar	ta	Mo	ra	Por	ve	le	Do
ros,	cer	ne	te	rei	Alto	ca	lha,

Júlio Simas Vera-Cruz, póstumo

A sortear: **Prémio SBSI**.

Palavras-cruzadas

HORIZONTAIS: 1 - Recinto fechado em que se eleva a temperatura artificialmente; Animal de mama. 2 - Forma apocopada de muito; Sítio muito aprazível. 3 - Virtuoso; Divisão de uma obra. 4 - Símbolo de cobalto; Ides; Símbolo de berílio; Medida itinerária chinesa [= 576 m]. 5 - Refina (açúcar); Espírito. 6 - Domicílio; Mim. 7 - Deita gomos; Defeito. 8 - Sua Alteza (sigla); O ente consciente; No caso de; (vinho) Denominação de Origem (sigla). 9 - Vantajoso; Aliado. 10 - Tive fé; (gado) une-se. 11 - Condiscípulo; Sorte.

VERTICAIS: 1 - Lugar (prep.); Consomes; Duzentos (num. romana). 2 - Trepó por; Destapo. 3 - Marido da tia; Altar cristão; Antiga palavra francesa correspondente ao actual oui (sim). 4 - Visão enganadora. 5 - Função Pública (sigla); Passou pelo sedeiro; Símbolo de prata. 6 - Porcelana antiga de cor amarela e de origem chinesa; Partiam; Governanta. 7 - Margem elevada de um rio; Doença, com acessos irregulares, caracterizada por dificuldades de respirar. . . 8 - Adega; Lugar onde se seca a cana-de-açúcar. 9 - Riso; Anuência; Variedade de carbonato de cálcio. 10 - Separa; Torna doce. 11 - Contr. de a + o; Incólume; Brisa.

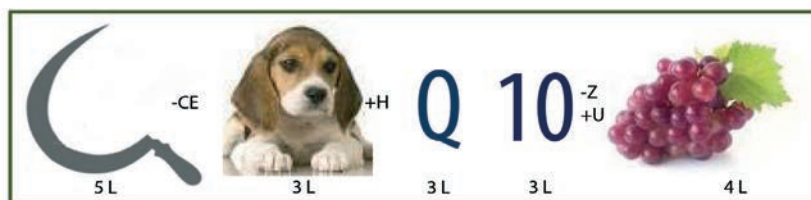
Nota: Nas horizontais, encontrará um provérbio de quatro palavras. Indique-o na solução.

A sortear: **A 19.ª Esposa** de David Ebershoff, edição **Porto Editora**.

Dicionários adotados: da Língua Portuguesa e dos Verbos Portugueses, da Porto Editora.

Enigma figurado

(Expressão corrente)



Maria Adriana Ferreira e Silva, Funchal

A sortear: **Divisadero** de Michael Ondaatje, edição **Porto Editora**.

Resultados do «Tempo Livre» 377

1	A	R	P	A	T	I	M	M	A	L
2	L	E	R	L	I	S	M	A	L	
3	E	L	A	N	A	D	O	R	I	
4	T	A	S	A	R	E	S	O	S	
5	A	P	E	L	A	D	A	T	E	
6	B	A	T	I	E	R	E	O		
7	P	E	A	M	I	M	A	S	A	
8	E	L	A	E	M	A	T	I	L	
9	G	E	L	O	I	C	A	S	E	
10	A	Z	O	A	G	A	U	T	A	
11	I	A	P	I	O	R	O	S		

Palavras-cruzadas: Premiado: Maria Odete Ruivo Carreira dos Santos Silva, Lisboa.

Vergílio Ferreira: Para Sempre, Alegria Breve, Apelo da Noite, Estrela Polar, Cartas a Sandra, Em Nome da Terra, Onde Tudo Foi Morrendo. Premiado: José Maria Carvalho Bernardo, Faro.

Enigma figurado: Tirar a máscara (mostrar-se tal como/qual é). Premiado: Mário Miguel Matos, Lisboa.

Grifograma: «Uma dor imaginada é mais forte do que vivida». Premiado: Manuel André Marques Garro, Barrancos.

Mastermind: ALBINO. Premiado: José Maria O. Marquez, Nisa.

«Por detrás de uma grande fortuna há um crime»

— Honoré de Balzac, escritor francês (1799-1850)



«Tempo Livre» 379

Ano XXII

Prazo para respostas: 23 . maio . 2016

Sudoku

As casas vazias devem ser preenchidas com os algarismos de 1 a 9 mas de forma a que cada um dos algarismos surja somente uma vez em cada linha, em cada coluna e em cada quadrado.

Fácil 272

3			5					7
	4		9				5	
		6	3		2			
			7		3			
2	9	1				7	3	6
			2		9			
		2	4		9			
	5		2				8	
8			7					1

Médio 272

	8	6		5		1		
			3	4				7
9								3
							2	
5	3			8			6	9
	4							
1								8
8				3	9			
		3		2		7	1	

Difícil 272

	7	8				3	2	
1			2		7			9
9		4				1		5
	4			3			9	
			1		8			
	5			2			4	
7		3				5		8
4			6		1			2
	6	9				7	1	

Fácil 273

		6		2				7
9			5		8	2		
	5							1
	9						6	
8				7				5
	7						8	
7							9	
		2	6		4			7
	1			5		6		

Médio 273

5			3				8	4
3				4				
		1		7	9			
	6	2		4				5
			6		2			
9				8		1	6	
		7	9			5		
			4					9
8	4				1			6

Difícil 273

1	5			3				7
			1			6		2
	6							
				5			9	
7			3		6			1
	8			2				
							4	
5		3			7			
6				9			5	8

Anagramas

Forma anagramas de cada palavra. Não pode usar as mesmas iniciais, plurais ou flexões verbais, apenas infinitos. As letras que caírem nos círculos, lidas de cima para baixo, são nomes de aves.

L A C R O	2	D R O P E
○		○
R A T I M		L A B O R
○		○
T O S C A		P A R A M
○		○
N O R M A		A M B A S
○		○
R E B O S		P R O C O
○		○

Soluções

6 2 2 7 4 9 3 1 5 8	8 4 9 5 7 1 3 2 6	3 2 3 7 6 2 3
5 4 3 8 1 7 2 6 9	6 5 3 4 2 8 7 1 9	3 8 2 6 9 4 1 5 7
8 1 9 6 5 5 5 5 4 8	2 1 7 9 3 3 6 5 4 8	7 6 5 1 3 2 8 6 4 4
4 8 6 9 2 2 1 3 7 5	9 3 4 7 8 5 1 6 2	8 2 3 9 7 6 4 1 5
7 9 5 3 3 4 6 8 2 1	1 8 5 6 9 2 2 4 3 7	6 7 1 2 4 4 5 3 8 9
2 3 1 7 5 8 4 9 6	7 6 2 1 4 3 8 9 5	5 9 4 3 8 1 7 6 2
3 6 8 2 2 7 9 5 1 4	4 2 1 8 6 7 9 5 3	2 5 8 7 6 3 9 4 1
9 7 4 1 8 5 6 3 2	3 9 8 2 5 4 6 7 1	9 4 7 5 1 8 2 3 6
1 5 2 6 3 4 9 8 7	5 7 6 3 1 9 2 8 4	1 3 6 4 2 9 5 7 8
Difícil 273		
2 6 9 3 8 5 7 1 3	4 9 3 3 8 2 5 7 1 6	1 3 4 9 7 5 6 2 1
4 8 5 6 7 1 9 3 2	8 6 7 1 3 9 2 5 4	9 5 7 1 2 6 3 8 4
7 1 3 4 9 2 5 6 8	1 2 5 6 7 4 9 3 8	1 6 2 3 4 8 9 7 5
6 5 1 7 2 8 9 4 3	6 4 8 5 9 2 3 7 1	4 7 3 2 6 9 5 1 8
3 9 2 1 4 8 6 5 7	5 3 2 7 8 1 4 6 9	2 9 1 5 2 4 7 3 6
8 4 7 5 3 6 2 9 1	7 1 9 4 6 3 8 2 5	6 8 5 7 1 3 4 9 2
9 2 4 8 6 3 1 7 5	9 7 4 2 1 6 5 8 3	5 1 6 8 3 7 2 4 9
1 3 6 2 5 7 4 8 9	2 5 1 3 4 8 6 9 7	7 4 8 6 9 2 1 5 3
5 7 8 9 1 4 3 2 6	3 8 6 9 5 7 1 4 2	3 2 9 4 5 1 8 6 7
Difícil 272		
Médio 272		
Médio 273		
Difícil 272		
Médio 273		
Difícil 273		

A sortear: **Sopro do Mal** de Donato Carrisi, edição **Porto Editora**.



Centro de Férias

Sindicato dos Bancários do Sul e Ilhas

Super oferta

Promoção com o mínimo de 3 quartos

69 €

4 dias 3 noites

Época média

Abril a 16 de junho

Preço por pessoa em quarto duplo com meia pensão
com entrada à 2.ª feira e saída à 5.ª feira

Inclui:

3 noites em quarto duplo;
3 pequenos Almoços;
3 jantares

Atividades Disponíveis:

Projeção de Filmes;
Passeios Pedestres;
Snooker gratuito;
Jogos de Cartas, Xadrez, Damas;
Circuito de Manutenção;
Piscina;
Consulta de Jornal diária.

Atividades com pagamento:

Passeios turísticos em viatura de 6 lugares (pagamento local),
massagens (pagamento local), feira com produtos regionais à 5.ª feira,
possibilidade de efetuar passeios de barco (pagamento local).

Roteiro Turístico – Entregue na altura do check – in
Sugestões: Dornes, Ferreira do Zêzere, Lago Azul e Vila de Rei



Centro de Férias e Formação

Casal do Zote – Bêco
2240-208 Ferreira do Zêzere
Tel.: 249 360 200
Fax: 249 360 290
centroferias.formacao@sbsi.pt

**Para sócios e familiares do SBSI
e de sindicatos filiados na UGT e na FEBASE**

N 39°45.978' W 8°19.001'