



ACT para o Montepio já em negociação



15 SAMS
inaugura serviço
médico domiciliário

CGD: só sai quem quiser **6**



A PERDA DE AUDIÇÃO JÁ NÃO É UMA NOVELA.

Procure a ajuda do seu audiologista WIDEX e ouça o que a vida tem de melhor.

3 VANTAGENS ÚNICAS PARA O BENEFICIÁRIO SAMS:

1. Os melhores especialistas do país em reabilitação auditiva.

Aparelhos auditivos de alta definição WIDEX, com condições especiais.

2. Serviço com Certificação de Qualidade ISO 9001/2008*

Audiologistas licenciados e um serviço pós-venda único em 24 horas garantem que retirará o máximo proveito do seu aparelho auditivo WIDEX.

3. Melhoria da sua qualidade de vida.

Tome uma iniciativa pela sua audição e aproveite o que a vida tem de melhor.



OFERTA DISPONÍVEL

no centro Clínico Ambulatório do SAMS, Serviço de Audiofonologia, em Lisboa, ou em qualquer CENTRO AUDITIVO WIDEX em todo o país.

Saiba tudo sobre a sua audição em www.widex.pt



Nº verde gratuito

800 200 343

1ª CONSULTA GRÁTIS
Informações adicionais
em www.widex.pt



WIDEX®
CENTROS AUDITIVOS

Almada | Angra do Heroísmo | Amora | Aveiro | Braga Parque | Campo Maior | Cascais* | Castelo Branco* | Coimbra* | Covilhã | Évora | Faial | Faro* | Funchal
Guarda | Guimarães | Leiria* | Lisboa 5 de Outubro* | Lisboa Colombo | Pico | Ponta Delgada | Portalegre | Porto* | Santarém | Setúbal* | Sines | Tavira | Vendas
Novas | Viana do Castelo | Viseu — *(Centros Auditivos com atividade certificada).



Rui Riso

Sindicato único é uma inevitabilidade

Alcançar esse objetivo [sindicato único] não é apenas um sonho alimentado por muitos ao longo de décadas: tornou-se uma inevitabilidade face à evolução do sistema financeiro europeu e particularmente do português

Queiramos ou não, o conceito de regresso de férias contém em si mesmo um quê de expectativa sobre o que irá acontecer, primeiro até ao fim do ano e depois até à próxima partida para férias.

Na prática, este momento particular parece um começar de novo, um pôr o contador a zeros como se se apagasse o passado, ou pelo menos o passado mais recente.

Desta vez não poderemos fazê-lo. Há que revisitar o ponto em que ficámos e, a partir daí, sim, retomar o principal, deixando para trás o acessório e dando por encerrado o episódio para muitos sem sentido.

Em causa está a constituição do sindicato que agregará os que constituem a FEBASE, com todas as virtudes e defeitos que o modelo tem ou possa ter no futuro.

Alcançar esse objetivo não é apenas um sonho alimentado por muitos ao longo de décadas: tornou-se uma inevitabilidade face à evolução do sistema financeiro europeu e particularmente do português.

O caminho para alcançar esse objetivo tem em si mesmo os obstáculos próprios das grandes transformações sociais levadas a cabo não por ruturas mas por consensos, e tem também os obstáculos que vão sendo colocados pelos céticos, por aqueles a quem a mudança assusta, pelos que entendem que as organizações nunca são afetadas pelas mudanças imparáveis que ocorrem na sociedade em que se inserem.

A espaços surgem pequenas areias que parecem travar o processo. Todos os processos estruturantes têm os seus momentos de arrefecimento, os tais momentos em que se dá um passo atrás para que seja possível de seguida dar dois para a frente. São os momentos em que reaparecem dúvidas que pareciam definitivamente desfeitas.

Se dúvidas houvesse quanto à posição do SBSI, basta lembrar apenas a forma como está na FEBASE, assumindo que em momento nenhum tem um poder de decisão correspondente à sua expressão. Assumimo-lo com a convicção de que a construção das organizações solidárias faz-se na diferença, na divergência e na assimetria, mas sobretudo na capacidade que todos têm de contribuir para uma unidade sem unanimismos, estes sim fatores de apagamento de identidades e falsos fatores de agregação.

Fomos mais longe na afirmação das nossas convicções e deliberámos no sentido de que o processo não ficará refém da burocracia que compreensivelmente não será possível ultrapassar no mesmo dia e à mesma hora em todos os Sindicatos.

Concluído que está o essencial dos estatutos da nova organização cabe-nos continuar o processo, de forma a realizar o sonho antes que tenhamos de cumprir a necessidade.

Como disse Pessoa: Pedras no caminho? Construiremos com elas um castelo.

Sindicais

- Sindicato mantém apoio para despesas escolares | 5
- Só sairá da CGD quem estiver interessado | 6
- ACT será adaptado para Parvalorem e Oitante | 6
- Febase e Montepio negociam Acordo Coletivo | 7
- IC não subscritoras do ACT:
- Aumento salarial deve abranger toda a banca | 7

Formação

- SBSI celebra protocolo com ISGB | 8

Gram

- Cursos começam a 3 de outubro | 11

Juventude

- Colónia de férias em Inglaterra | 12

SAMS

- SAMS inicia serviço médico ao domicílio | 15

Tempos livres

- Eurofish: GDBP vence torneio | 16
- Reta final para os campeões | 17
- Passeio de reformados em outubro | 17
- Convívio com Arte: Cultura até encerrar o ano | 18
- Ser o melhor aluno? Desafio aceite! | 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: 41.655 Exemplares (sendo 4.655 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

Despedida

Homenagem a Mário Frade

Coro do Banco de Portugal mais pobre

Apaixonado natural por música, Mário Frade (1945-2016) deixa um vazio no seio do Coro do Banco de Portugal, mas também um legado impressionante



Mário Frade deixou um legado impressionante
Foto: Manuel Farinha

O Eurochoir é um evento anual exclusivo organizado pela Associação Coral Europeia e que junta coros de vários países. Este projeto visa promover a música coral europeia entre os jovens cantores e incentivar o intercâmbio cultural na Europa.

No entanto, a edição deste ano foi diferente, principalmente para o Coro do Banco de Portugal. Mário Frade, durante anos a "alma" do Coro e sócio n.º 33.305 do SBSI, deixou o mundo dos vivos no mês de abril, a poucos meses de completar 71 anos.

Seccionista do Coro há vários anos, integrante do "Banco de Sons", ninguém conseguia ficar indiferente à sua contagiante boa disposição e constante demanda por novos caminhos e metas artísticas. A qualidade e regularidade das apresentações do Coro do Banco de Portugal eram objetivos sempre presentes na sua mente.

Por todas estas qualidades que evidenciou ao longo da vida, a melhor homenagem só podia ser feita cantando como Mário Frade gostava, de forma entusiasta, generosa e festiva. Assim foi feito no Eurochoir onde, apesar de ausente, esteve presente em todos os momentos e em todos os participantes portugueses.

À família de Mário Frade e ao Coro do Banco de Portugal, O Bancário apresenta as mais sentidas condolências. ■



Sindicato mantém apoio para despesas escolares

A Direção do SBSI deliberou assegurar o apoio especial para despesas escolares através do Fundo de Auxílio Económico, à semelhança do que vem acontecendo desde 2012, dada a enorme recetividade desta medida por parte dos sócios

Tendo em conta o momento complexo que afeta os trabalhadores bancários e considerando o peso que as despesas escolares têm no orçamento familiar, sobretudo no início do ano letivo, a Direção do SBSI deliberou continuar o apoio

especial através do Fundo de Auxílio Económico (FAE), que permitirá minorar esse impacto.

Esta medida foi iniciada em 2012, e uma vez que os pressupostos que levaram à sua criação se mantêm, os associados do Sindicato podem requerer ajuda para o ano letivo 2016/2017, nos exatos termos do ano anterior.

Trata-se de um processo simples e ágil. Os sócios que desejem requerer apoio escolar — que é concedido de uma só vez — devem juntar o comprovativo de inscrição no estabelecimento de ensino e o justificativo de despesas escolares (que, no caso de ensino superior, poderá ser substituído pelo plano de pagamento das propinas), enviando-os para o Sindicato juntamente com o impresso próprio, disponível no site do SBSI.

O apoio tem os seguintes limites: até 300€ por estudante do agregado familiar inscrito até ao 12.º ano (inclusive); e até 1.200€ por estudante inscrito no ensino superior.

O pagamento será efetuado mensalmente através de CREBEN autónomo (desconto no vencimento), sendo a prestação mínima de 25€ e 100€, respetivamente.

As prestações têm de estar vencidas até ao início do próximo ano letivo, ou seja, setembro de 2017 para o ensino secundário e o mês seguinte para o ensino superior.

O apoio escolar poderá ser requerido por todos os sócios subscritores do FSA, desde que não tenham recebido qualquer outra ajuda para o efeito. ■



Só sairá da CGD quem estiver interessado

A administração da Caixa garantiu à Febase que o processo de reestruturação contemplará apenas reformas antecipadas e rescisões – e ninguém será pressionado para aceitar

Uma delegação da Febase – composta por Rui Riso, Mário Mourão e Aníbal Ribeiro – foi recebida pela administração da CGD no dia 14 de setembro, em resposta ao pedido de reunião para esclarecimento do anunciado plano de reestruturação da instituição, bem como da matéria correlacionada.

António Domingues, presidente do Conselho de Administração, explicou detalhadamente o enquadramento em que decorre o plano de recapitalização em curso e discorreu sobre a forma como será desenvolvido o plano de reestruturação, que passará única e exclusivamente por reformas antecipadas e rescisões por mútuo acordo.

Relativamente às reformas antecipadas, lembrou que continua a decorrer o plano horizonte, desconhecendo-se o seu resultado final.

“A garantia é que só sairá da Caixa quem não quiser ficar, quer nas rescisões por mútuo acordo, caso venham a acontecer, quer nas reformas antecipadas, que vão continuar”, adiantou Rui Riso.

O secretário-geral da Febase e presidente do SBSI acrescentou ser provável que haja uma alteração nas regras das reformas antecipadas, uma vez que nos últimos meses centenas de trabalhadores saíram do banco através de um processo semelhante, pelo que terão de ser dadas novas condições para que mais trabalhadores queiram sair.

Sem números concretos

Segundo referiu o presidente da CGD, o plano não se encontra ainda completamente desenhado, pelo

que não é possível apontar o número de trabalhadores ou de balcões a reduzir. Só após a recapitalização do banco avançará a reestruturação, adiantou.

Durante a reunião, o dirigente referiu que as “pessoas estão francamente entusiasmadas” e a “grande missão” agora é a recapitalização do banco – nisso “será posta toda a energia”.

Para Rui Riso, “é importante que este processo [de recapitalização] se conclua em paz, porque também acalma as preocupações sobre o sistema financeiro português”.

Assim, e como é prioritária a recapitalização da CGD, ficou agendada nova reunião entre as partes após a conclusão desse processo, para que os Sindicatos possam obter todas as explicações sobre a diminuição do número de trabalhadores.

Como sempre, os Sindicatos da Febase divulgarão aos respetivos associados toda a informação relevante, através dos meios habituais. ■

ACT será adaptado para Parvalorem e Oitante

A Febase contactou já as administrações da Parvalorem e da Oitante, tendo ficado o compromisso de que será negociada a adaptação do ACT à realidade destas empresas



Após a conclusão do processo que levou à celebração do novo ACT do setor bancário, os Sindicatos da Febase encetaram contactos com as administrações da Parvalorem e da Oitante, tendo em vista a negociação de Acordos de Empresas (AE) que abranjam os respetivos trabalhadores.

O objetivo é negociar uma adaptação do ACT, de forma a adequar o clausulado que, face às es-

pecificidades destas empresas, não tem aplicação prática. Foi dado como exemplo o crédito à habitação, uma vez que a Parvalorem e a Oitante não concedem crédito.

Ambas as empresas manifestaram o seu interesse no processo.

A administração da Parvalorem comprometeu-se a apresentar um texto expurgado das matérias que, em sua perspetiva, não se lhes aplicam. Os Sindicatos da Febase aguardam a todo o momento a entrega da proposta, para que se inicie a negociação de um Acordo de Empresa.

Também a administração da Oitante garantiu a apresentação de um documento com as devidas adaptações. Nesse sentido, e após contactos posteriores, a empresa adiantou aos Sindicatos da Febase que brevemente fará chegar a sua proposta de Acordo.

Por outro lado, ficou desde já o compromisso de se efetuar uma reunião entre as partes até ao final do mês, tendo em vista a discussão de problemas específicos que se colocam hoje aos trabalhadores da empresa.

Febase e Montepio negociam Acordo Coletivo



Os Sindicatos da Febase e o Montepio iniciaram as negociações para um Acordo Coletivo de Trabalho (ACT) para o grupo, que abrangerá os trabalhadores da Caixa Económica do Montepio Geral, Montepio Crédito e Montepio Valor

Na reunião de dia 13 de setembro, o grupo negociador do Montepio adiantou que iria retirar o Anexo IX da sua proposta, o que significa abandonar a pretensão de cortar os salários dos trabalhadores das três instituições.

Este recuo do Montepio explica-se pelo desconforto causado no seio dos sindicatos dadas as consequências para os trabalhadores, já que uma medida desta natureza causa mal-estar e descontentamento, que naturalmente se reflete no clima laboral.

Para evitar essa situação, a instituição considerou outras opções. Assim, em alternativa,

apresentou à Febase uma nova proposta, na qual propõe o congelamento dos atuais salários por um período de três anos.

Em resposta, os Sindicatos da Febase solicitaram a apresentação formal da nova proposta por escrito, de forma a poderem analisá-la.

No encontro, as partes iniciaram ainda o debate do clausulado do futuro ACT do grupo Montepio Geral, o que decorreu com a naturalidade esperada.

É expectativa dos negociadores sindicais que este processo decorra com celeridade.

Recorde-se que em julho, no mesmo dia em que foi assinado o novo ACT do Setor Bancário, o Montepio informou a Febase de que a instituição não iria subscrever a convenção coletiva, propondo, em contrapartida, a negociação de um acordo próprio.

Face a esta posição e depois da troca entre as partes das respetivas propostas, a negociação formal teve agora início.

A segunda reunião negocial está agendada para a próxima semana, e logo que haja desenvolvimentos os Sindicatos informarão os respetivos associados. ■

IC não subscritoras do ACT

Aumento salarial deve abranger toda a banca

A Febase enviou um pedido de negociação salarial às instituições não subscritoras do ACT do setor bancário, considerando a necessidade de um tratamento equitativo entre todos os trabalhadores



Tendo em vista um tratamento equitativo entre todos os trabalhadores, reformados e pensionistas do setor, a Federação do Setor Financeiro – Febase enviou já um pedido de negociação de aumento da tabela salarial e cláusulas pecuniárias às administrações do Millennium BCP, da CGD, da FENACAM e do BIC.

Esta iniciativa vem na sequência da subscrição do novo Acordo Coletivo de Trabalho (ACT) para o setor bancário, publicado no Boletim do Trabalho

e Emprego (BTE) n.º 29, de 8 de agosto de 2016, um mês após a assinatura entre as partes.

Recorde-se que o Acordo contempla um aumento da tabela salarial, das cláusulas de expressão pecuniária e das pensões de reforma e de sobrevivência em 0,75%, sendo que a sua aplicação terá efeitos retroativos a janeiro deste ano

e novamente aplicado em igual percentagem em janeiro de 2017.

A Febase aguarda neste momento a resposta à sua diligência por parte das instituições contactadas.

Assim que a mesma for conhecida, os Sindicatos da Federação informarão os trabalhadores seus associados.



SBSI celebra protocolo com ISGB

O acordo vai permitir que os sócios do Sindicato tenham condições benéficas na licenciatura em Gestão Bancária

Correspondendo ao anseio de inúmeros associados, o Sindicato dos Bancários do Sul e Ilhas (SBSI) celebrou, no dia 26 de julho, um protocolo de cooperação com o Instituto Superior de Gestão Bancária (ISGB), que consagra condições mais favoráveis aos sócios, cônjuges e descendentes de primeiro grau na frequência da licenciatura em Gestão Bancária, bem como em unidades curriculares que integrem a referida licenciatura.

A cerimónia de assinatura do protocolo contou com as presenças do presidente do ISGB, Aníbal Durães Santos, bem como da Diretora de Cursos, Rita Carvalho, e das diretoras Marta Carvalho e Ana Terras. Por parte do SBSI estiveram presentes o presidente da Direção, Rui Riso, e o responsável pelo Pelouro da Formação, Rui Santos Alves.

Parceiros europeus

No decurso da breve reunião que antecedeu a assinatura do protocolo e aproveitando a circunstância de o Professor Aníbal Durães Santos ser, igualmente, presidente do Instituto de Formação Bancária (IFB), Rui Riso evidenciou a importância



Rui Riso e Rui Santos Alves representaram o SBSI

do recente acordo estabelecido entre os parceiros sociais do setor bancário da União Europeia.

O acordo envolve, designadamente, a UNI Europa e a Federação Europeia de Bancos (EFB) e aborda a Aprendizagem ao Longo da Vida (Lifelong Learning). O presidente do SBSI frisou o papel crucial que o IFB e a Associação Portuguesa de Bancos (APB) podem ter na sua implementação, ficando aberta a possibilidade de o IFB, em parceria com os sindicatos bancários, vir a servir como unidade certificadora das competências dos trabalhadores.

Sendo o setor bancário dinâmico e mutante, afigura-se fundamental que os trabalhadores possam melhorar e desenvolver as suas com-

petências através de uma formação contínua e adaptada à realidade do setor, que continua a tentar superar as consequências da crise económica e financeira global e que tem estado sujeito a constantes disposições regulamentares.

Já Rui Santos Alves salientou o manifesto interesse do SBSI em estabelecer um protocolo/acordo com o IFB, visando a contratualização de cursos de formação e workshops, de modo a alargar a oferta formativa aos seus associados.

Para mais informações sobre este protocolo consulte o sítio do SBSI em <http://www.sbsi.pt> e o sítio do ISGB em <http://www.isgb.pt> ou através do endereço info@isgb.pt ■



ATUALIZE OS SEUS DADOS PESSOAIS

Mantenha atualizados no SBSI e no SAMS os seus dados pessoais e dos beneficiários familiares que integram o seu agregado, nomeadamente os que dizem respeito a

01

N.º de Identificação
Fiscal (NIF)

02

N.º de Utente
do Serviço Nacional
de Saúde (SNS
ou SRS)

03

Morada

04

E-mail

05

Telefone



Sindicato dos Bancários do Sul e Ilhas

Para o efeito, aceda à sua área pessoal no portal do SBSI e escolha a opção **"LIGUE-SE@NÓS"** procedendo, para cada um dos beneficiários, à consulta/atualização em **"ALTERAÇÃO DE DADOS PESSOAIS"**.

Em alternativa, envie os dados atualizados para socios.beneficiarios@usp.sbsi.pt ou para a morada do SBSI ou do SAMS.

Encontro anual do GRAM

11 | 12 | 13 | novembro | 2016
Montado Hotel & Golfe Resort Setúbal



Liderança no feminino

Preço: Sócios € 40; cônjuges € 50, filhos dos 11 aos 17 anos € 20 até aos 10 - grátis.
Inscrições: até 25 de outubro. O pagamento para o NIB 000700230009812000925 (enviar comprovativo para o e-mail) administrativa@sbsi.pt Informações: Tel: 21 321 60 03/21 e-mail: gram@sbsi.pt



Sindicato dos Bancários do Sul e Ilhas

GRAM Grupo de Acção de Mulheres



Colóquio e visita na Quinta da Bacalhoa

O GRAM promove, no dia 8 de outubro, uma visita à Quinta da Bacalhoa, que contemplará o colóquio “Gestão do tempo. Uma conquista continuada”, pela oradora Sónia Gonçalves.

A saída em autocarro será feita no Centro Clínico do SAMS às 10h00, seguindo-se uma receção de boas-vindas no Lar de Idosos, em Azeitão, e o colóquio. Após o almoço será feita a visita à Quinta, com uma prova de vinhos. O regresso está agendado para as 17h30.

O preço por participante é de 18,50€ para sócios, cônjuges e filhos, e de 20€ para outros familiares. O pagamento pode ser efetuado na secção administrativa ou por transferência bancária para o NIB 0007 0023 000981200092 5 com envio de comprovativo para administrativa@sbsi.pt ou por fax 213216185.

Cursos começam a 3 de outubro

O GRAM volta a disponibilizar aos sócios e seus familiares vários cursos de valorização artística e pessoal. Numa oferta extensa – com a novidade do retrato a óleo –, o mais complicado será escolher

Uma das atividades de maior sucesso no seio do Sindicato está de regresso para mais uma temporada. Os cursos de valorização artística e pessoal, que costumam oferecer o melhor da criatividade dos sócios e familiares, arrancam no dia 3 de outubro.

A duração das aulas em praticamente todos os cursos é de duas horas e os mesmos continuam a realizar-se uma vez por semana (ver quadro).

O custo de inscrição é de 5 euros para sócios e de 10 euros para familiares. Quem pretenda participar em mais do que um curso só paga o custo de uma inscrição.

Este ano existe mais uma opção: o curso de retrato a óleo vai fazer parte do leque de opções que pode escolher.

Já o valor das mensalidades cifra-se nos 33 euros para sócios, cônjuges e filhos, e nos 36 euros para outros familiares. Excecionalmente, o curso de fotografia tem o custo de 42 e 45 euros, respetivamente.

De bem com corpo e mente

No entanto, a oferta não se resume apenas à área artística. O GRAM vai organizar igualmente vários cursos no âmbito do bem-estar físico e/ou psíquico, essenciais para aliviar o stress e a tensão.

Assim, mantém-se o curso de chi kung. No entanto, esta atividade exige um número mínimo de alunos, pelo que só se realizará se as inscrições forem suficientes.

A par dos cursos de valorização artística e pessoal, o GRAM prosseguirá o seu plano de atividades, com uma série de iniciativas que brevemente serão anunciadas. ■

Viagem aos Mercados de Natal

O GRAM do SBSI preparou uma viagem que tão cedo não vai esquecer. Em período natalício aproveite para visitar o Mercado de Santa Llúcia, a Sagrada Família e o Mosteiro de Monserrat no circuito Mercados de Natal em Barcelona, de 1 a 4 de dezembro.

O preço por pessoa é de 675€ em quarto duplo e de 755€ em quarto individual. O pagamento pode ser feito em seis mensalidades e inclui as passagens aéreas, transporte para o hotel, alojamento, seis refeições, entradas nos locais acima mencionados e muito mais.

Para mais informações contacte a Secção Administrativa através do telefone 21 321 60 21/03 ou do endereço administrativa@sbsi.pt

Cursos de valorização artística e pessoal	Horário
Arte e reciclagem	Sexta • 12h30
Artesanato em tapeçaria	Terça • 15h/17h30
Bordado de Castelo Branco	Terça • 10h30/15h/17h30
Desenho	Quinta • 10h/17h30
Costura	Quinta • 17h30
Encadernação	Terça • 11h/15h/17h30
Fotografia digital I (iniciados)	Quinta • 18h
Fusing com prata/Gravação em vidro	Quinta • 10h30/15h/17h30
Iniciação ao restauro e conservação de madeira	Segunda e sexta • 11h/15h/17h30
Paisagem — com conhecimentos de pintura	Sexta • 10h30
Pintura em aquarela	Quarta • 14h30
Pintura em azulejo	Segunda • 11h/14h30
Pintura em porcelana	Quarta • 10h/14h
Pintura em seda	Quinta • 15h
Bordados tradicionais	Quarta • 15h
Registos	Quinta • 11h/15h/17h30
Restauro de livros — com conhecimentos de encadernação	Terça • 17h30 e quarta • 11h
Restauro de louça	Segunda • 11h/15h/17h30 e terça • 11h/15h
Retrato a óleo	Segunda • 10h30
Técnicas de pintura (aquarela, pastel óleo, pastel seco, óleo e tinta da china)	Terça • 11h/14h30 e quarta • 17h30
Vitral (método Tiffany)	Quarta • 10h30/15h/17h30
Chi Kung	Terça e quinta • 18h

Colónia de férias em Inglaterra

Os 18 magníficos!

O cognome “18 magníficos” assenta-lhes que nem uma luva. Afinal de contas, o grupo português não só melhorou os seus conhecimentos de inglês como cativou toda a gente com a sua boa disposição. A colónia de férias em Inglaterra foi um sucesso

Como habitualmente, a Comissão da Juventude organizou mais uma colónia de férias em Inglaterra, para que os filhos dos sócios do SBSI pudessem melhorar os seus conhecimentos da língua inglesa. Desta feita, a mesma realizou-se entre 24 de julho e 7 de agosto.

Pelo 16.º ano consecutivo, vários jovens entre os 13 e os 17 anos juntaram aprendizagem, cultura, lazer e muito divertimento. Ângela Filipe e Ana Mendes, respetivamente coordenadora e mem-



bro da Comissão da Juventude, acompanharam os “18 magníficos”, cognome pelo qual ficaram conhecidos no colégio Berkhamsted School, na pequena vila de Berkhamsted, a 50 km a noroeste de Londres.



Aprender de manhã...

Durante as duas semanas da colónia, os jovens frequentaram as aulas de língua inglesa durante o período da manhã, aperfeiçoando e desenvol-



O animado grupo divertiu-se com os minijogos realizados no espaço do colégio, seja ao ar livre ou na sala da residência, com recurso aos matraquilhos, cartas ou snooker.

Além disso, os participantes tiveram oportunidade de visitar os jardins do castelo de Berkhamsted,

ca, onde todos se divertiram e reforçaram ainda mais os laços de amizade.

Os serões foram passados igualmente com várias diversões. Num deles, houve oportunidade para comemorar o 16.º aniversário de uma jovem participante, com a realização de uma festa-surpresa.



vendo capacidades de comunicação a nível oral e escrito. Uma vez que este é o principal objetivo da colónia, a presença nas aulas teve carácter obrigatório.

A aposta deu frutos, uma vez que o grupo do SBSI revelou muitos conhecimentos da língua de Shakespeare, tendo obtido excelentes notas finais, como se verificou na cerimónia de entrega dos diplomas.

... relaxar à tarde

Se as manhãs foram dedicadas ao trabalho árduo, as tardes foram destinadas a atividades lúdicas, desportivas e passeios.



o museu do Harry Potter, St. Albans, London West End — com os famosos teatros e várias atrações turísticas —, o London Museum e ainda Cambridge.

Um dos momentos mais difíceis de esquecer foi o passeio pelo Rio Tamisa num barco-discote-

Multiplicidade

Um fator muito importante do sucesso destas iniciativas é a mistura de nacionalidades e culturas, com o uso da língua inglesa como único elo entre todos.

Dos vários países representados, os portugueses foram sempre os mais divertidos, tendo fomentado a criação de novas amizades com jovens de outras nacionalidades.

O respeito pelos líderes do grupo, a demanda por aprender, comunicar, conhecer, o espírito de ajuda e a vontade de criar novos amigos justificam bem o nome que lhes foi atribuído. Bravo, magníficos! ■

CORRIDA DAS NAÇÕES

8 OUTUBRO • 19h00

PARQUE DAS NAÇÕES



CORRIDA 10Km
CAMINHADA 5Km



JUNTA DE FREGUESIA
DO PARQUE DAS NAÇÕES
LISBOA

Preços: Corrida € 7 | Caminhada € 3.
Inscrições para o e-mail: administrativa@sbsi.pt
Informações: tel. 213216021/22.



SAMS inicia serviço médico ao domicílio

Sempre com o objetivo de facilitar a proteção na saúde aos seus beneficiários, o SAMS disponibiliza um novo serviço, com o apoio da AdvanceCare: a assistência médica permanente domiciliária, que inclui consultas de Clínica Geral ao domicílio e aconselhamento médico por telefone



Os beneficiários do SAMS/SBSI dispõem desde ontem, 26 de setembro, de médico ao domicílio. O novo serviço disponibiliza assistência médica permanente domiciliária, com cobertura no território nacional, regiões autónomas da Madeira e dos Açores, durante todo o ano, 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Esta nova modalidade de assistência inclui:

- Consultas de Clínica Geral ao domicílio;
- Aconselhamento médico por telefone.

Acesso

Este serviço conta com apoio telefónico para orientar os beneficiários na sua decisão, e é pensado para situações em que é possível dispensar a ida a um hospital, bem como para casos de mobilidade reduzida ou problemas de saúde agudos que deixam o doente incapacitado.

Assim, promovendo a autonomia e o acesso privilegiado ao serviço domiciliário, está disponível uma nova opção no diretório clínico da AdvanceCare, através da opção 3 do menu da linha de atendimento AdvanceCare em nome do SAMS-SBSI (n.º telefone: 707 108 3040).

Após a realização dos atos, fica a cargo do beneficiário o montante correspondente ao copagamento definido no plano de benefícios em vigor, tendo a Consulta Domiciliária um custo de 25,00€ para Lisboa e Província (sem distinção). Já no caso de Cirurgia refrativa, a alteração do valor está de acordo com as regras anteriormente definidas.

Rede interna

Recorde-se que o SAMS assegura aos seus beneficiários a proteção na saúde através da

prestação interna de cuidados de saúde, da atribuição de comparticipações por despesas realizadas fora dos seus serviços e através do recurso a uma rede de prestadores, contratada e gerida pela AdvanceCare. É assim disponibilizada uma rede médica nacional em Portugal

continental e Ilhas, integrando mais de 20.000 prestadores, com o objetivo de proporcionar o acesso a cuidados de saúde de qualidade e proximidade, nomeadamente a consultas, meios complementares de diagnóstico, tratamentos, internamentos, entre outros. ■

Como utilizar



Serviço Domiciliário (707 78 30 40) 210 114 485



Opção 1
Apoyo ao cliente

Opção 2
Pré-Autorizações

Opção 3
Envio de Médico
ao Domicílio e
Aconselhamento
Médico

Opção 9
Repetir o menú



Bem-vindo à linha de Atendimento AdvanceCare, em nome do SAMS/SBSI.

Lembramos que o SAMS oferece vasta Prestação de Cuidados de Saúde, nas Clínicas SAMS e Hospital, com menor encargo e possibilidade de pagamento faseado.

Por favor selecione uma das seguintes opções de atendimento personalizado:

- Para informações sobre o seu plano de benefícios e rede de prestadores convencionados, prima a tecla 1;
- Para informações sobre processos de Pré-Autorização ou Termos de Responsabilidade, prima a tecla 2;
- Para envio de Médico ao Domicílio e Aconselhamento Médico, prima a tecla 3;
- Para voltar a ouvir as opções, prima a tecla 9.



Eurofish 2016

GDBP **vence** torneio

A equipa portuguesa conquistou a competição destinada às equipas de pesca desportiva em alto mar dos Bancos Centrais do Eurosistema

O Eurofish 2016 teve lugar a 23 de julho, em Cork Harbour, na República da Irlanda, tendo como organizador o Banco Central daquele país. Realizada de dois em dois anos, a edição de 2016 contou com as participações de equipas oriundas da Bélgica, Holanda, Irlanda, Itália e Portugal.

A equipa de alto mar que representou o Grupo Desportivo do Banco de Portugal (GDBP), constituída por Carlos Duarte, Eugénio Gaspar, Hugo Santos, João Carvalho, João Rosa e Margarida Horta, conquistou o primeiro lugar do torneio, com uma técnica de pesca mais apurada e grande determinação, superiorizando-se ao conjunto da

Bélgica e Irlanda, segundo e terceiro classificados, respetivamente.

Esta vitória dá seguimento à tradição de bons resultados que as equipas que representam o GDBP obtêm no Eurofish, nas diferentes modalidades de pesca desportiva.

Nevoeiro não atrapalhou

Esta jornada decorreu ao largo de Cork, a segunda maior cidade irlandesa e terceira mais populosa, depois de Dublin e Belfast, capital e principal cidade do condado com o mesmo nome. Ao mesmo tempo é também a maior cidade de Munster.

Com um total de seis barcos, a prova foi bastante competitiva mas sempre em ambiente agradável de fair-play.

A vitória lusa tem especial sabor uma vez que os materiais e iscos utilizados diferem dos habitualmente usados em Portugal nesta modalidade, com barco fundeado e profundidades próximas dos 40 metros.

Das várias espécies capturadas, algumas foram de grande dimensão e pouco habituais nas nossas águas: bacalhau, abróteas, congros, badejos, peixes-galo, peixes-aranha, bodiões, fanecas, carapaus e patas-roxas (pequenos tubarões). A grande maioria dos peixes foi devolvida ao mar, com o objetivo de preservar as espécies.

Cultura e história

A cerimónia de entrega dos troféus realizou-se no Imperial Hotel, em Cork, sendo de registar a excelente organização e acolhimento proporcionado pelo Sports & Social Club, do Banco Central da Irlanda.

Os participantes tiveram ainda oportunidade de visitar o "Titanic Experience", na cidade de Cobh, um museu situado no cais de Queenstown e de onde embarcaram os últimos 123 passageiros que seguiram viagem no navio mais famoso do mundo, o RMS Titanic, na trágica viagem inaugural de Southampton para Nova Iorque, em 11 de abril de 1912. ■

Reta final para os campeões

Até ao final do ano, ainda há campeões por revelar em muitas modalidades. A emoção vai estar ao rubro

Logo nos dias 1 e 2 de outubro realiza-se a final nacional de snooker, cuja organização deste ano encontra-se a cargo do SBSI. Lisboa será palco da prova, que reunirá seis concorrentes do SBSI, quatro do SBN e dois do SBC.

Das mesas para a pista e para a água. O dia 8 de outubro vai contemplar dois finais de provas, uma a nível regional e outra a nível nacional. A final do Sul e Ilhas de karting coloca no asfalto vários pilotos, que lutarão por cortar a meta em primeiro lugar. O famoso kartódromo de Palmela recebe os bólides naquela que é uma das modalidades com mais emoção no seio do Sindicato. E os motores quase não arrefecem, uma vez que no dia 15 disputa-se a final nacional, em Viana do Castelo, com 16 pilotos do SBSI, oito do SBN (organizador) e quatro do SBC.

A Póvoa do Varzim recebe, no dia 8, a 37.ª final nacional da pesca de mar, com um total de 55 concorrentes (30 do SBSI, 15 do SBN e 10 do SBC). Também aqui a organização está a cargo dos colegas do Norte.



Xeque-mate

O fim-de-semana de 22 e 23 de outubro vai consagrar mais dois campeões nacionais: no xadrez e no king.

Na primeira, 10 concorrentes do SBSI, seis do SBN e dois do SBC viajam até Ponte de Lima para protegerem o seu rei e evitarem o xeque-mate na 31.ª final nacional de xadrez.

Na mesma localidade realiza-se a derradeira prova do king, que já vai na sua 9.ª edição, e onde estarão presentes oito concorrentes do SBSI, cinco do SBN e três do SBC. O SBN organiza as duas provas em Ponte de Lima.

Novembro conhece apenas uma decisão. A 11.ª final nacional de bowling, uma das modalidades mais concorridas do SBSI, realiza-se em Barcelos, nos dias 5 e 6. Um total de 26 concorrentes tentarão levantar o principal troféu, 15 oriundos do SBSI, oito do SBN (que organiza), e três do SBC.

A prova que encerra o ano civil diz respeito ao ténis, com a realização da final do Sul e Ilhas, em 12 e 13 de dezembro, no Estádio Nacional. A 33.ª edição terá a final nacional disputada em Guimarães, em maio de 2017.

Todos os resultados destas provas terão destaque nas revistas O Bancário e Febase. ■

Passeio de reformados em outubro

A Secção Sindical de Reformados preparou uma visita especial à Quinta dos Loridos (Bacalhôa Buddha Eden), no Bombarral, e ao Museu dos Dinossauros, na Lourinhã



Reserve já o dia 15 de outubro para uma visita cultural que tão cedo não esquecerá. A concentração está marcada para as 8h00, junto ao Jardim Zoológico de Lisboa, onde um autocarro partirá com destino ao Bombarral, para uma visita à Quinta dos Loridos (Bacalhôa Buddha Eden). Após esta visita seguir-se-á o almoço na Quinta do Castro, em Pragança — Cadaval.

A partida para a segunda parte do passeio está marcada para as 15h00, com os interessados a terem oportunidade de visitar o Museu dos Dinossauros, na Lourinhã. O regresso a Lisboa está previsto para as 17h30.

O valor da inscrição individual é de 30€ para sócios, cônjuges, ascendentes e descendentes e de 35€ para não sócios/acompanhantes. Para crianças dos 4 aos 10 anos, o preço é de 15€. O preço inclui: viagem de autocarro e visitas à Quinta dos Loridos e Museu dos Dinossauros e almoço c/bebidas.

As inscrições devem ser feitas até ao dia 7 de outubro através do e-mail administrativa@sbsi.pt ou presencialmente nas instalações do SBSI na Rua S. José — 131 em Lisboa.

Qualquer esclarecimento poderá ser obtido através dos telefones: 21 321 60 21/22 ou para o e-mail acima indicado. ■

Convívio com Arte

Cultura até encerrar o ano

Até dezembro, a iniciativa Convívio com Arte continua a oferecer aos sócios a possibilidade de conhecerem o património imortal da cidade lisboeta

Ao longo de 2016, o Sindicato tem levado os sócios e seus familiares a conhecerem diversos locais repletos de história através da iniciativa Convívio com Arte.

Com um crescimento cada vez mais acentuado, este projeto permite aos interessados absorverem um pouco da cultura nacional, com visitas a museus e locais históricos.

Até ao final do ano, os interessados terão oportunidade de visitar o Museu da Farmácia, o Museu do Traje e o Museu da Gulbenkian.

Museu da Farmácia:
29 de outubro, 10h30

O Museu da Farmácia nasceu da necessidade e vontade das farmácias portuguesas de preservarem a história desta profissão. Inaugurado em



Museu do Traje

junho de 1996, este espaço já foi distinguido com diversos prémios, tendo-se tornado numa referência a nível nacional e internacional, com milhares de visitantes recebidos.



Museu da Farmácia

No entanto a sua origem remonta a 1981, quando as farmácias portuguesas receberam um apelo da Associação Nacional das Farmácias no sentido de doarem peças para se constituir uma coleção. O entusiasmo manifestado ultrapassou todas as expectativas, reunindo-se um acervo representativo da história da farmácia portuguesa.

Museu do Traje:
26 de novembro, 10h30

Criado em 1976 por diploma, o Museu Nacional do Traje reúne uma coleção de indumentária histórica e acessórios de traje, desde o séc. XVIII à atualidade. Está instalado no Palácio Angeja-Palmela, tem anexo o Parque Botânico do Monteiro-mor.

A sua principal missão passa por construir uma estratégia de investigação, conservação e divulgação do traje e do têxtil.

Além da exposição permanente "O Traje em Portugal. Do século XVIII à Contemporaneidade", o museu apresenta regularmente exposições temporárias.

São também vários os serviços que disponibiliza, desde Biblioteca, espaços e animação, Consultório de Museus: têxteis e traje e Loja/Bilheteira.

Museu da Gulbenkian:
17 de dezembro, 10h30

No último mês do ano, a proposta do Convívio com Arte é uma visita ao Museu da Gulbenkian, para conhecer a sua exposição permanente.

A Fundação foi criada após a morte de Calouste Gulbenkian, em 1955, tendo começado a apoiar um vasto leque de atividades, em particular no campo das artes visuais, quer em Portugal quer no estrangeiro, com destaque para Reino Unido, França e Médio Oriente. Em 1983, foi inaugurado um novo edifício para albergar as suas diversas atividades no campo da arte contemporânea, e desde essa data começou a adquirir de uma forma mais sistemática arte moderna portuguesa. ■

Inscrições



Museu Calouste Gulbenkian

As inscrições devem ser dirigidas para a Secção Administrativa através do e-mail administrativa@sbsi.pt ou fax 213 216 185 até aos dias 21 de outubro (Museu da Farmácia), 18 de novembro (Museu do Traje) e 9 de Dezembro (Museu da Gulbenkian). O pagamento deverá ser efetuado no ato da inscrição, através de cheque, cartão de débito ou por transferência bancária. Neste caso, basta efetuar a transferência para o NIB 0007 0023 0009 8120 00925 e enviar para a Secção Administrativa o documento que comprove que a transferência se efetuou com êxito. A inscrição só se torna efetiva mediante a receção desse documento. Cada visita exige um mínimo de 20 participantes, sendo o limite máximo as 30 pessoas. O custo é de 6€, mas são grátis para crianças até aos dez anos.

Para mais informações, consulte a página do Convívio com Arte no sítio do SBSI em Atividade Sindical -> Serviços -> Tempos Livres -> Atividades Culturais e Lazer -> Convívio com Arte.

Segurança

na sua escolha.



 800 204 222

www.servilusa.pt

Compromisso

no nosso serviço.

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



Simple

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.

Planear faz parte da vida.

Liberte a sua família de qualquer encargo ou preocupação.

A partir de

45€*/mês



Plano Funeral em Vida



* Exemplo de financiamento para um Plano Funeral em Vida de 1.780€, com entrada inicial de 700€, pagamento a crédito de 24 meses, sem juros, sem encargos adicionais. Crédito Simplificado Servilusa TAEG 0%.

Classificados

Vendem-se casas

Estoril – T3 Duplex com 3 quartos e 2 salas, situado perto do Estádio do Estoril e de Infantário. Possui 3 wc, boas áreas, ar condicionado, vidros duplos, chão flutuante, exposição solar nascente/poente. Preço € 180.000. T: 214676222

Lisboa – T3+1, 1.º Andar c/quintal (60m²). Churrasqueira, 2 anexos, e árvores fruto e videiras. Remodelado, mobilado e c/cozinha equipada: À Av. Almirante Reis/Portugália/Pr. Chile/metro Arroios. Prédio pequeno e muito sossegado (6 habitações). Condomínio: € 8/mês. IMI atualizado € 106/ano. Preço € 169.000. T: 964451162

Diversos

Vendo – Cama dupla 1,90x0,90, com colchão de molas Artifex e outro de espuma. Bom estado. T: 962158602

Vendo – Canas de pesca. 1 Canelon c/ 3,50m (2 partes); 1 c/ 3,60m (3 partes) e 1 c/ 4,50m (3 partes), e 2 carretos. T: 962158602

Vendo – Barco Argus 4025 com atrelado e motor Yamaha 40 cv 3 cil. elétrico. Novos 5 lugares todos os extras de fábrica todo equipamento. Possível troca por carro pequeno, motivo saúde. T: 964121814

Vendo – Colchão série conforto Superior – Ergo Form Latex Ergonómico – super conforto antialérgico, sistema de molas independente tamanho 183x133 novo, sem uso. Preço € 350. T: 964468189

Vendo – 5 terrenos na zona de Tomar – Vale Venteira, com áreas diferentes, possibilidade de construção dentro da povoação. Preço € 40.000, negociável. T: 964468189

Alugo – Apartamento no centro de Portimão para 2/3 pessoas, todo equipado com ar condicionado. À semana ou quinzena. T: 966042442

TEMPOS LIVRES

Ser o melhor aluno? Desafio aceite!



Como arranjar motivação para estudar? Que técnicas utilizar para melhorar a aprendizagem? O Professor Jorge Rio Cardoso ajuda a responder a estas e outras perguntas no seu mais recente livro e num workshop no Sindicato

Com um nome conceituado na ajuda a milhares de alunos e no combate ao insucesso escolar, o Professor Jorge Rio Cardoso lançou um novo livro “Este ano vais ser o melhor aluno! ‘Bora lá?’”, com as técnicas necessárias para transformar o processo de estudo em algo aliciante, sem abdicar do divertimento com os amigos.

Do 2.º ciclo ao fim do ensino secundário, o livro apresenta dicas que vão ao encontro das so-

luções para as dificuldades da vida de estudante: como arranjar motivação para estudar; que técnicas e métodos de estudo podem ajudar; como organizar as matérias para compreendê-las, entre muitas outras questões.

Um livro, uma lição de vida

Para Jorge Rio Cardoso, a chave do sucesso no estudo está num método simples, intuitivo e focado na realidade atual. Esta obra tem como objetivo fomentar métodos e hábitos que, uma vez enraizados, serão essenciais não só na época escolar como ao longo da vida.

O autor identifica as principais origens dos maus resultados e apresenta formas práticas de resolução de cada um dos problemas. Uma obra essencial. ■

Workshop no SBSI

Jorge Rio Cardoso vai dar, mais uma vez, um workshop para alunos na sede do SBSI (Rua de São José, 131, em Lisboa), no dia 15 de outubro, às 9h30.

Preferencialmente destinado a jovens dos 11 aos 17 anos, este workshop irá procurar ensinar *in loco* algumas das técnicas de estudo tendo em vista a melhoria dos resultados escolares.

As inscrições são gratuitas e podem ser feitas através do endereço administrativa@sbsi.pt ou pelo telefone 213 216 021.

Vantagens aos sócios

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

Colégio Valle dos Príncipes

Enfis, Ensino Lda., com instalações em Santa-rém, na Avenida António dos Santos, 38, concede

desconto de 35% na inscrição e de 20% na aquisição da farda. Contactos: tel. – 243 377 803 / fax – 243 377 810

Creche de S. Vicente

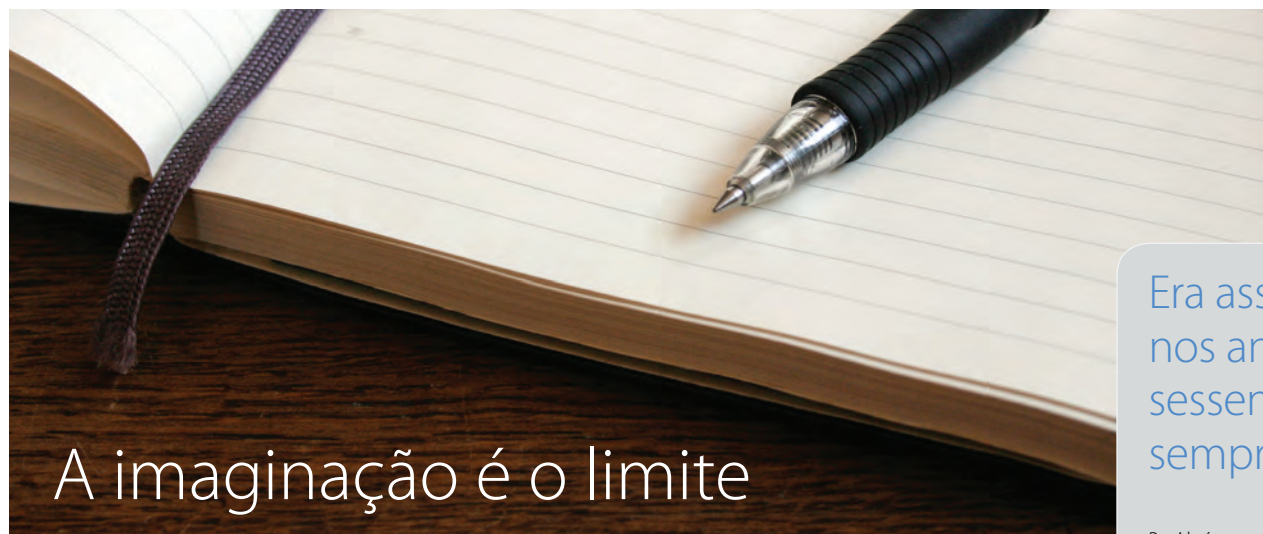
Creche Jardim de Infância S. Vicente, Lda., com sede em Torres Vedras, na Rua do Forte de S. Vicente, 29, concede redução de 25% do valor referente à inscrição e mensalidade; não incidem quaisquer reduções sobre o custo das atividades extracurriculares, materiais, visitas de estudo

e outras atividades desenvolvidas. Contactos: www.crechesaovicente.net

Creche Os Pipoquinhas

Creche Os Pipoquinhas, com sede em Lisboa, na Alameda Roentgen, 6-B, concede 25% de desconto na primeira inscrição; 10% de desconto na mensalidade e 10% de desconto em babysitting.

Contactos: tel. – 938 390 651 / 217 159 714 e-mail – morangoscrechetelheiras@gmail.com



A imaginação é o limite

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

Mistérios da vida

Inocentes sonhos alimentei,
Sem atender ao que dizias.
Quantas vezes me perguntei:
Serão avisos ou fantasias?

Com saber, já alguém disse:
O tempo passado não volta.
Oh! Mas diz-se tanta tolice,
O que dizem já não importa.

Ninguém consegue explicar
As contradições da vida,
Por mais que se tente decifrar,
Por mais que se ouça e diga.

Olhos vendados, avançamos
À sorte, sem linha ou rumo.
E deste modo caminhamos,
Envoltos em nuvem de fumo.

Olhos fixos em luz brilhante
Num além muito afastado,
Cada homem é um andante
Dum caminho predestinado.

Com desgraça ou felicidade,
Desde o dia da encarnação,
Avançam vidas sem idade,
São os enigmas da criação!...

*Pires da Costa
Sócio n.º 10395*

Amar ver o sol

Agosto acabou
Com ele, as férias levou
Ficam as recordações do mar, do sol ...
Os cheiros dos bronzeadores e protetores solares
Os sonhos a serpentearem por entre as areias e as ondas do mar
Os dias descontraídos das férias, que desaparecem, como grão de areia, por entre os dedos
As praias voltam a ficar desertas, sem o colorido e correria das crianças
Sem a multidão, a procurar um palmo de chão, onde colocar a toalha
No meio de tanto coração
Ficam, de novo, entregues as gaivotas
Durante onze meses, durante os quais sonhamos voltar a conquistar-lhas
Volta a rotina do dia-a-dia: arrancar de madrugada, as crianças à cama
Interrompendo-lhes os sonhos e o sono
Depois de termos sido martelados pelo despertador
Que não deixa, nem por uns segundos, que o corpo fique acordado, a sonhar, a saborear ...
As mulheres voltam a ter de fazer
Muitas coisas ao mesmo tempo
No regresso de um dia de trabalho intenso
Enquanto fazem o jantar, ensinam aos filhos a tabuada e a contar
Pensam no dia seguinte, e o que fazer para o jantar, no que da arca tirar
Tanto que fazer e a roupa por engomar!
Cansadas, não tem tempo, nem vontade
Para, os dias, acariciar
Com tanta tecnologia, com máquinas que fazem tudo e nada
A vida continua, cada vez, mais atarefada.

*José Silva Costa
Sócio n.º 17296*

Era assim nos anos sessenta e será sempre assim

De Algés para Lisboa
Se para uns é coisa boa
Para outros é confusão
Pois pr'aqueles que vão
Trabalhar, lutar pela vida,
Ficam de cabeça perdida
De ver tanto carro à toa
De Algés para Lisboa

Seja no inverno ou no verão,
Muitos vão para a estação
Para o comboio apanhar
Pois têm que ir trabalhar.
Não importa o que se fez
O que importa é o fim do mês.
É bom ter uma profissão
Seja no inverno ou no verão

Já que o pobre não tem carro
Utiliza o autocarro
Para se poder transportar.
E se a horas quer chegar
Levanta-se cedo por receio
Porque não tem outro meio
Utiliza o autocarro
Já que o pobre não tem carro

Lá se vai o autocarro!
Esse, já não o agarro!
Logo de manhã se começa
A ter só dores de cabeça.
Para a próxima por medo,
Levantar-me-ei mais cedo.
E nem há tempo para o cigarro
Lá se vai o autocarro!!!

*António João Nunes
Sócio n.º 8199*



Olimpíadas

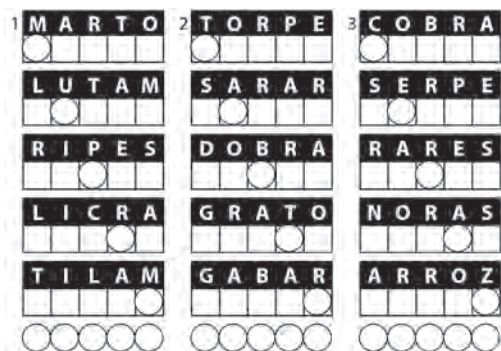
Com as letras constantes do quadro anexo, forme o nome de uma atleta portuguesa medalhada no Rio 2016.



A sortear: **Prémio SBSI.**

Anagramas

Componha anagramas de cada palavra. Não pode usar as mesmas iniciais, plurais ou flexões verbais, exceto infinitos. As letras que caírem nos círculos formam nomes de cidades europeias.

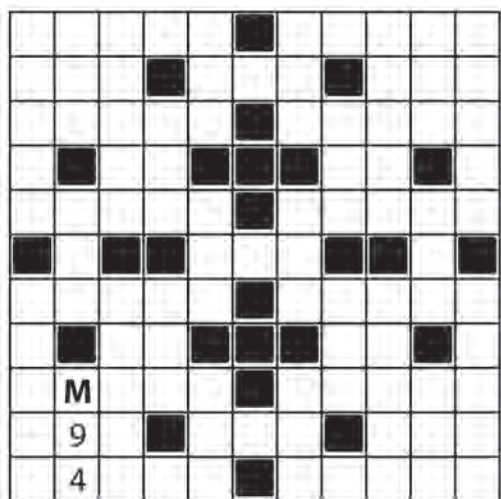


A sortear: **Testemunho** de Anita Shreve, edição **Porto Editora.**

Cruzadas-mistas

A partir do grupo ínsito, preencha o diagrama com os abaxio indicados. Depois de decifrado, poderá ler uma citação de Mahatma Gandhi (1869-1948), político indiano.

4U, 8U, 9A, 9N • 2A1, 4J5, 521, 7R8, 8A7, 9U3, A22, A23, A3A, A49, C14, CE7, D75, D92, E76, I85, J3U, P52, R26, R92, U9S, V28 • 12A98, 246S3, 2C43A, 2I26C, 2U6J2, 351N2, 3A567, 45E29, 4T2A9, 51A44, 6M87A, 8D56E, 9D5N8, C56A7, C57U9, D98S6, P28R9, U7D89, U86U2, V89E4.

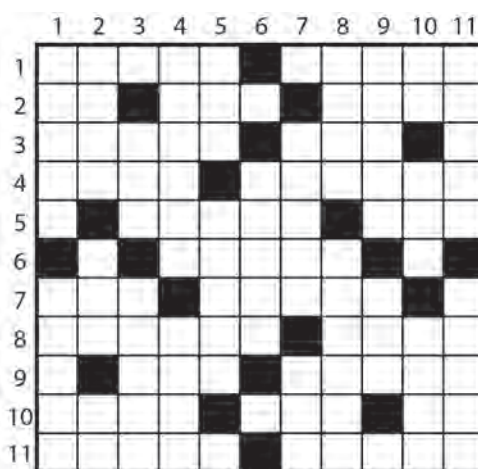


A sortear: **Prémio SBSI.**

Palavras-cruzadas

Problema 382

HORIZONTAIS: 1 - Relativo à Ática (região da Grécia antiga); Praça pública das antigas cidades gregas, semelhante ao fórum romano, em geral de forma quadrada. 2 - Coisa sem valor; Entra na posse de (herança); Referente à boca. 3 - Torne mais perfeito; Remoinho de água. 4 - Mordisque; Acepipes. 5 - Corta ligeiramente (o cabelo); Notícia infundada. 6 - Cobre de água. 7 - Contr. de a + os; Ins-tigue. 8 - Parte inferior da camisa; Que tem o feitiço de ovo. 9 - Pequena cavilha de pau com que se prega o fundo dos cortiços. . . ; Colheita dos frutos de um ano. 10 - Lavram com arado ou charrua; Acreditei; Símbolo de crómio. 11 - Coisas ou pessoas que se deslocam com muita rapidez; Coa.



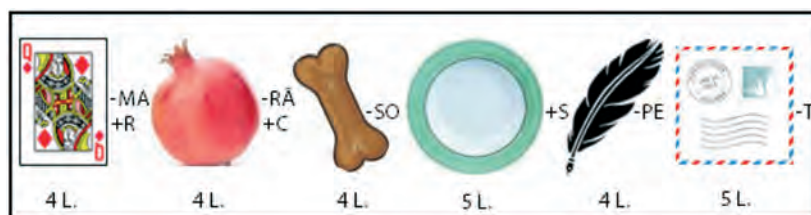
VERTICAIS: 1 - Peça metálica que se coloca na extremidade da pena para escrever; Aguças. 2 - Certo jogo infantil; Seguir; Parte traseira. 3 - Joeira; Descanso a que os Judeus eram obrigados, no sétimo dia da semana, conforme a lei de Moisés. 4 - Lanugem que se cria na fruta seca; Aquilo que corrói ou desgasta. 5 - Composição poética lírica de assunto elevado, própria para ser cantada; Em forma de asa. 6 - Povoação fortificada. 7 - Padroeiro; Sulque. 8 - Parte do vestuário junto do pescoço. . . ; Rapaz elegante e muito belo. 9 - Pessoa doida; Duração sem limite. 10 - Símbolo de rádio; Que nada tem no interior; Recanto ou enseada na costa do mar. 11 - Penteio; Que se vê bem.

A sortear: **Regressar a Casa** de Rose Tremain, edição **Porto Editora.**

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

Enigma figurado

(Expressão corrente)



A sortear: **A Breve e Assombrosa Vida de Oscar Wao** de Junot Díaz, edição **Porto Editora.**

Resultados do «Tempo Livre» 381



Palavras-cruzadas: Premiado: Afonso José Moreira Ramalho (Estremoz).
Cruzadas-mistas: «Procure ser um homem de valor em vez de um homem de sucesso». Premiado: Hernâni Fernandes Nunes (Arcozelo).
Enigma figurado: Gaveta de sapateiro (confusão, desarranjo, misturada). Premiado: José Luís Carrapiço Bruno (Évora).
Anagramas: Lagoa, Amora, Serpa. Premiado: Manuel Pinheiro (Amadora).
Criptograma: 1=A, 2=N, 3=I, 4=P, 5=H, 6=S, 7=B, 8=Z, 9=R, 10=V, 11=O, 12=X, 13=Q, 14=U, 15=G, 16=T, 17=E, 18=M, 19=F, 20=C, 21=L, 22=D, 23=J. Premiado: Hermínia Covas Martins (Setúbal).
Mastermind especial: CALOTE. Premiado: Luísa Almeida Rodrigues (Amadora).

“Para ser feliz basta ter boa saúde e má memória”
Ingrid Bergman (1915-1982), atriz sueca

«Tempo Livre» 382

Ano XXII

Prazo para respostas: 13 . outubro . 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 278

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

Médio 278

	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 278

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

Fácil 279

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

Médio 279

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 279

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

As duas palavras

Os dígitos indicam quantas letras estão no lugar certo. Seguindo esta lógica e pelo sistema de eliminação, descubra as duas palavras.

1	S	A	C	I	E	I	0	2	I	M	P	E	R	E	0
	A	T	R	O	A	M	0		M	E	S	T	R	E	0
	E	S	T	A	M	E	1		P	O	L	I	D	O	1
	P	I	C	A	D	O	1		A	L	I	N	E	A	1
	A	R	L	E	T	E	1		P	E	N	E	D	O	1
	S	E	N	H	O	R	1		E	R	R	A	I	S	1
	C	R	I	S	T	O	1		C	A	R	I	N	A	1
	P	E	L	A	D	A	1		A	L	U	D	I	A	1

A sortear: **VENCER na vida fazendo o que mais gosta** de Gary Vaynerchuk, edição **Porto Editora**.

Soluções

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



Última tecnologia

Qualidade e conforto garantidos

Gama alargada de graduações

Preço inferior ao preço médio de mercado

Vantagens para Beneficiários

Após os limites previstos para atribuição de comparticipação, garantia de descontos extraordinários para Beneficiários SAMS