

SINDICAL

Apresentação de estudo
dos riscos psicossociais

SOCIAL

Residência Sénior

ÓRGÃOS CONSULTIVOS

Cruzeiro no Mediterrâneo

NORTADA

SBN
SINDICATO DOS BANCÁRIOS DO NORTE

REVISTA DO SINDICATO DOS BANCÁRIOS DO NORTE

DIRETOR: FIRMINO MARQUES | DIRETORES ADJUNTOS: GUERRA DA FONSECA E PAULO COUTINHO - N.º 79 - SÉRIE IV - 0,75 EUROS

Fevereiro 2019



**Novo caminho
e novo rumo
Reflexão e bom senso**



FEVEREIRO 2019
N.º 79 - Série IV
Foto da capa: J. Viana Basto

Millennium bcp



5 CONTRATAÇÃO
MBCP: DECEÇÃO E DESAFIO

10 SOCIAL
CURSOS DE VERÃO EM INGLATERRA



12 DESPORTO
ENCERRAMENTO DO ANO DESPORTIVO



16 ÓRGÃOS CONSULTIVOS
DIA DA MULHER E DIA DA MÃE

3 EDITORIAL
Advancecare
longe da expectativa

4 OPINIÃO
Reflexão e bom senso

5 CONTRATAÇÃO

5/6 SINDICAL

7/11 SOCIAL
Rui Moreira visita Pinheiro Manso

12/15 DESPORTO
Pesca e ténis de mesa

16/23 ÓRGÃOS CONSULTIVOS

24/28 COMISSÕES SINDICAIS
Dia do Bancário reformado

29 RECREATIVO E CULTURAL
Exposições de fotografia

30 LAZER E TEMPOS LIVRES

31/33 DOSSIÊ
Riscos psicosociais na banca

34 VOZ AOS BANCÁRIOS

35 ÚLTIMAS

FICHA TÉCNICA

Propriedade, Edição e Redação
SBN - Sindicato dos Bancários do Norte
Rua Cândido dos Reis, 130, 1.º, 4050-151 Porto
E-mail: sbn@sbn.pt
www.sbn.pt

Diretor
Firmino Marques

Diretores adjuntos
Guerra da Fonseca
Paulo Coutinho

Coordenação Redatorial e Revisão
Francisco Oliveira

Fotografia
SBN

Reportagem
Francisco Oliveira

Grafismo e Impressão
Essência Completa
Marketing, Comunicação e Media, Lda.
Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, 100, Lote 9, Fração B, 4445-102 Alfena
Tel.: 220 963 285/9 | Fax: 220 963 290
E-mail: comunicacao@essenciaCompleta.pt
www.essenciaCompleta.pt

Registo no ICS
1222051

Depósito Legal
197325/03

Tiragem
14 500 Exemplares

Distribuição gratuita aos sócios

Mário Mourão

Advancecare longe da expectativa

Em maio de 2019 será volvido um ano sobre a assinatura do referido acordo. Pelo que fica dito, tudo indica que estará a chegar ao fim. Que fique claro: o SBN não fez a parceria com a Advancecare para dificultar a vida aos associados e aos beneficiários, mas sim para a facilitar. Para bom entendedor...



Quando o Sindicato dos Bancários do Norte recorreu à parceria com a Advancecare, fê-lo no sentido e com o objetivo de melhorar e de alargar a rede de prestadores de saúde, em relação à então existente.

Mas assinale-se também que, na génese do acordo, um dos pressupostos foi o do controlo da faturação, tomando em linha de conta a experiência que a Advancecare supostamente já vinha adquirindo: há nove anos que trabalhava com o Sindicato dos Bancários do Sul e Ilhas e que desde janeiro de 2018 o fazia com o Sindicato dos Bancários do Centro, para além da parceria que registava com a Caixa Geral de Depósitos.

Ora, tudo levava a crer que estas credenciais nos poderiam incutir a confiança necessária para a celebração do acordo que subscrevemos, dada a anterior interligação da Advancecare com aqueles subsistemas de saúde congêneres do SBN.

Poderia ter sido assim. Deveria ter assim sido. Mas não foi. Hoje, podemos constatar que a parceria com a Advancecare se tem pausado por uma inesperada decepção.

Senão, atentemos nos exemplos que passo a elencar, identificativos das principais anomalias com implicações negativas para os nossos beneficiários.

- Atraso na emissão das pré-autorizações – originando o adiamento de cirurgias, a cobrança de internamentos aquando da alta médica, etc.
- Permissão de cobrança excessiva de cauções por parte dos prestadores.

- Existência de médicos não abrangidos pela convenção estabelecida com o prestador, não permitindo que os nossos beneficiários saibam atempadamente se o clínico que o irá atender numa entidade convencionada da Advancecare está abrangido por essa convenção.
- Mau atendimento telefónico, com insuficiências na prestação de informações e denotando impreparação por parte dos recursos afetos ao *call center*.
- Atraso na monitorização das devoluções a efetuar pelos prestadores aos nossos beneficiários, resultantes de cobranças indevidas.
- Atraso na emissão das faturas, no âmbito das consultas ao domicílio.
- Desatualização permanente da base de dados de prestadores publicada no portal da Advancecare, revelando-se pouco fiável.
- Inexistência de um plano de contingência que permita efetuar as elegibilidades quando os prestadores não têm acesso ao sistema – por esse motivo e quando se verifica tal impossibilidade, os nossos beneficiários são obrigados a pagar a totalidade do gasto com os atos médicos, no momento da prestação do serviço.

Em maio de 2019 será volvido um ano sobre a assinatura do referido acordo. Pelo que fica dito, tudo indica que estará a chegar ao fim. Que fique claro: o SBN não fez a parceria com a Advancecare para dificultar a vida aos associados e aos beneficiários, mas sim para a facilitar. Para bom entendedor...

Tempo para reflexão e bom senso

Por Firmino Marques (diretor da Nortada)

É com alguma tristeza e nostalgia que constato o cada vez maior distanciamento entre sindicatos que ao longo de oitenta anos, apesar das contrariedades que lhes foram impostas pelo regime torcionário que governou o País durante quase metade da sua existência, sempre souberam convergir nos métodos, lutas e ações consideradas o melhor para o setor.

Poderia haver diversas formas de pensar, divergências sobre o que melhor se adequava à luta no momento, mas no final prevaleciam sempre a unidade e o bom senso, independentemente da representatividade de cada um dos sindicatos em número de associados ou em poder económico.

Ora, o bom senso foi quebrado no processo de constituição de um sindicato nacional do setor financeiro.

E porque “quem não se sente, não é filho de boa gente”, reconheço que, face às condições criadas por esse malfadado processo e às atitudes – legítimas, mas pouco solidárias – assumidas por parte de alguns sindicatos apoiantes do mesmo (que representaria a “união do setor financeiro”), nada mais restava ao SBN do que assumir um caminho que, no seu entender, perante a esmagadora decisão to-

mada pelos associados na Assembleia Geral e face à tentativa de isolamento que lhe quiseram impor – não esqueçamos que até foi suspensa toda a atividade da Febase – melhor pode servir a defesa dos interesses dos trabalhadores que representa.

“O caminho faz-se caminhando” e como, isoladamente, o caminho se torna mais difícil de percorrer com o êxito desejado, o SBN encontrou parceiros que, embora há muitos anos de costas voltadas, se dispuseram a trilhar esse percurso, que lhes é comum. E o resultado não tem sido desolador! Pelo contrário, tem-se manifestado benéfico para os associados dos três sindicatos e, porque não dizê-lo(?), para o setor bancário.

Mas, segundo José Luís Borges, in Ensaio do Tempo, “O presente contém sempre uma partícula do passado e uma partícula do futuro e isso parece que é necessário ao tempo.”

Para reflexão, termino com um poema de Sophia de Mello Breyner.

“Tempo de solidão e de incerteza / Tempo de medo e tempo de traição / Tempo de injustiça e de vileza / Tempo de negação / Tempo dos coniventes sem cadastro / Tempo de silêncio e de mordaza / Tempo onde o sangue não tem rasto / Tempo de ameaça”.



Millennium

bcp

Reunião com o executivo do MBCP pauta-se por decepção e um desafio

O SBN, o SNQTB e o SIB participaram numa reunião, em Lisboa, com a Comissão Executiva do MillenniumBCP, representada por Miguel Maya.

Infelizmente, a reunião revelou-se uma decepção, que instiga os sindicatos ao desafio de insistir nas reivindicações e acelerar as diligências para as tornar efetivas.

Registo positivo foi o regresso do BCP a bons resultados, não restando qualquer dúvida de que tal se deve à resiliência, à dedicação e ao profissionalismo dos trabalhadores.

Como já foi tornado público, aqueles sindicatos reiteram:

- Estamos solidários com todos os trabalhadores do BCP.
- São inadiáveis as atualizações nas retribuições e nas pensões, bem como a reposição dos direitos perdidos (...), promovendo o início da recuperação do poder de compra dos trabalhadores reformados e pensionistas.

- Continuamos a exigir efeitos retroactivos, pelo menos a janeiro de 2018.
- Queremos a devolução das remunerações que foram cativadas, entre 2014 e 2017, aos trabalhadores do BCP, o que é um ato de indiscutível justiça e que deverá ocorrer com a maior brevidade possível”.

Eram estas as verdadeiras questões que os referidos sindicatos e os trabalhadores que representam gostariam que tivessem sido tratadas e que produzissem resultados para serem anunciados aqui, como efeito natural e lógico dos excelentes resultados anunciados. Esta é a agenda sindical: “Convocamos todos os trabalhadores do BCP para tais objetivos. Posto isto, não é tolerável mais qualquer adiamento do processo negocial, sempre de boa-fé e sem quebra de compromissos.”

SINDICAL

Apresentação de estudo dos riscos psicossociais

A fim de divulgar e discutir os resultados do inquérito de saúde ocupacional do setor em 2017 e as funções da RTSST no setor bancário, realizou-se no passado dia 12 de fevereiro, no auditório do Sindicato dos Bancários do Norte, na Rua Conde de Vizela, uma reunião de

trabalho em que estiveram presentes 48 sindicalistas e técnicos de saúde ocupacional.

Dos resultados do inquérito e da sua análise damos conhecimento noutra local.



Pela valorização do diálogo social

O Secretariado Nacional da UGT aprovou por unanimidade e aclamação, no dia 28 de fevereiro, uma resolução pela valorização do diálogo social.

Sinalizando a abertura negocial demonstrada pelo Governo em relação à administração pública, a UGT sublinha esperar que essa mesma abertura possa ser um passo para o fim da política de baixos salários e de desvalorização das carreiras, pelo que reivindica:

- a adoção de uma política salarial justa, que corrija as injustiças que têm sido sucessivamente agravadas, ao aumentar exclusivamente os trabalhadores de rendimentos mais baixos, mantendo o congelamento salarial que dura há uma década;
- a contagem de todo o tempo de serviço de todos os trabalhadores, sem qualquer exceção, para efeitos de progressão nas carreiras, promovendo a valorização e a dignificação do emprego e dos serviços públicos;
- a revisão da política de avaliação, uma vez que a praticada atualmente faz com que a vasta maioria dos trabalhadores possa progredir na carreira apenas de dez em dez anos, o que torna obsoleto o conceito de “avaliação de desempenho”, uma vez que esse desempenho é irrelevante para a progressão em carreiras arquitetadas de modo a que o topo seja inatingível para quase todos os trabalhadores.

Perguntando depois se os sindicatos é que são intransigentes, a UGT acentua estar ciente da legitimidade das pretensões dos professores e dos trabalhadores não docentes e apoia a(s) sua(s) luta(s) sem reservas.

No que diz respeito aos enfermeiros, salienta que Carlos Ramalho, através da greve de fome, conseguiu chamar a si a atenção do país para a “situação degradante e injusta, que tem contribuído, entre outras razões, para fragilizar o Serviço Nacional de Saúde”. Assim, a UGT solidariza-se com o seu líder sindical, que permitiu desbloquear o impasse negocial que se verifica no setor e retomar, mesmo que num horizonte de dificuldades, uma luta pela valorização da carreira de enfermagem: “O caminho faz-se caminhando. Daí que a UGT considere que esta abertura negocial possa conduzir a um clima de distensão e valorização do diálogo social.”

Em defesa do interesse público nos CTT

A UGT considera que é urgente a reversão da privatização dos CTT:

- Em benefício dos utentes particulares e das empresas.
- Em defesa da coesão nacional e da não-discriminação de portugueses que vivem em territórios de baixa densidade.
- Em defesa de um serviço público de qualidade.

Assim, a UGT e os seus sindicatos, designadamente o Sindetelco, batem-se pela defesa do Serviço Universal Postal e do futuro dos CTT, que devem praticar um serviço de interesse geral:

- Repudiamos a tentativa de ingerência feita pelos partidos políticos perante o regulador.



UGT considera urgente reversão da privatização dos CTT

- Queremos uma regulação eficiente e independente nas comunicações.
- Exigimos que o Estado não subsidie empresas privadas com os impostos pagos pelos portugueses.

Estudo da OCDE: rejeição do regresso ao passado

A UGT diz rejeitar frontalmente as conclusões da OCDE vertidas num estudo económico sobre Portugal apresentado em 18 de fevereiro, recusando um novo ataque à negociação coletiva setorial, como consta naquele documento, e interroga: “Será que se esqueceram já dos mínimos históricos de convenções celebradas, de trabalhadores e empresas abrangidos provocados por medidas semelhantes?”

A central sublinha que deve deixar claro que nunca aceitará o regresso às vias do passado: “A UGT não aceitará o regresso a medidas e políticas impostas, externa ou internamente, que se traduzam em sacrifícios para os portugueses por via do aumento de impostos, da redução da proteção social, da destruição da negociação coletiva e das condições de trabalho e do desrespeito pelo diálogo social.”

UGT assume presidência do Centro de Relações Laborais

Após ter assumido a primeira presidência do CRL em 2015, com João Proença à frente dos destinos daquele órgão tripartido, a UGT volta agora a assumir aquele cargo.

A eleição e a tomada de posse do novo presidente - Sérgio Monte, secretário-geral adjunto da UGT - tiveram lugar em reunião realizada a 18 de Fevereiro, com a presença do ministro do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Vieira da Silva.

Residência Sênior é um conceito inspirador - afirmou Rui Moreira na visita à instituição

“Este é um conceito inspirador, não apenas para a cidade como também para iniciativas congêneres a desenvolver pela Câmara Municipal do Porto” – afirmou o presidente da autarquia, Rui Moreira, durante a visita realizada a Pinheiro Manso - Residência Sênior no passado dia 11 de fevereiro.

O autarca, que se fez acompanhar pelo vereador Fernando Paulo, foi recebido pelo presidente do Conselho de Administração e da Direção do SBN, Mário Mourão, tendo a seu lado os vice-presidentes Alberto Simão e Paulo Coutinho, restante administração daquele empreendimento e Direção Técnica.

A localização da Residência Sênior foi destacada por Rui Moreira, uma vez que habitou na Rua de Pinheiro Manso quando veio de Inglaterra – certamente um fator mais a justificar a empatia que se verificou desde o início da visita.

O presidente da CMP percorreu pormenorizadamente as instalações, tendo-se integrado de todas as valências ali existentes.

Particular destaque mereceram o tronco de castanheiro esculpido por Paulo Neves, que embeleza a entrada, a capela com o altar e Cristo feitos do mesmo tronco por aquele artista plástico, a sala de cabeleireiro, as duas salas de refeições, a cozinha, uma sessão de destreza manual que estava a ser ministrada por uma orientadora, os quartos – todos com luz direta e originalmente mobilados mas que os utentes podem redecorar a seu gosto –, a enfermaria, o ginásio com apoio de fisioterapia (e onde são realizados ensaios do Grupo de Teatro) e a sala principal de atividades, onde se encontrava a ensaiar





Findo o percurso, a comitiva dirigiu-se ao edifício contíguo, onde ficará instalado o polo do Porto da Associação Agostinho Roseta, tendo o vice-presidente daquela instituição, Firmino Marques, explicado quais os objetivos da mesma e divulgado a forma como aquela unidade irá funcionar.

A visita terminou com um porto de honra e a oferta de uma peça, de autoria de Paulo Neves, feita do mesmo castanheiro. Para culminar, Rui Moreira deixou escritas palavras altamente elogiosas no livro de honra de Pinheiro Manso - Residência Sênior.



o Grupo Coral de PMRS, que recebeu Rui Moreira entoando a canção "Amanhã de Manhã", com letra adaptada ao presidente da Câmara. Na oportunidade, o residente João Cunha ofereceu um quadro ao autarca, por si desenhado e pintado, representando os Paços do Concelho. Tendo-se instalado um ambiente de cordial informalidade, Rui Moreira aproveitou o ensejo para entrar em diálogo bem-humorado com os residentes que ali se encontravam e a todos convidou para uma visita ao edifício da Câmara.

Durante a visita foram reveladas algumas curiosidades, tais sejam a média de idades dos utentes (86 anos), sendo um deles quase centenário, enquanto outra residente já solicitou que lhe fosse proporcionado um passeio de mota no dia em que completar 100 anos.



NOTÍCIAS VARIADAS DA RESIDÊNCIA SÉNIOR

Conforme noticiamos nestas páginas, em 11 de fevereiro Pinheiro Manso - Residência Sénior (PMRS) foi visitada pelo presidente da Câmara Municipal do Porto, Rui Moreira, visita aguardada desde a inauguração do empreendimento, dada a impossibilidade da sua presença naquele evento, por outros compromissos inadiáveis.

Ainda na mesma semana, a Polícia Municipal do Porto, representada pelo chefe Fonseca, efetuou uma ação de sensibilização e prevenção rodoviária e de segurança pública para a terceira idade. A iniciativa contou com o apoio da Junta de Freguesia de Ramalde, que se fez representar pelo seu presidente e associado do Sindicato dos Bancários do Norte, António Gouveia. Tratou-se de um evento acompanhado diretamente pelos residentes, que no final questionaram os interlocutores sobre os assuntos debatidos.

A Direção da PMRS fez questão de agradecer àquelas duas entidades pelo apoio que têm prestado à instituição, sempre que solicitado.



Chefe Fonseca, da Polícia Municipal do Porto e António Gouveia, presidente da Junta de Freguesia de Ramalde e associado do SBN

Posteriormente, em 5 de março foi realizada uma festa de Carnaval, tendo para o efeito a Residência Sénior contado com o apoio de todos os trabalhadores, a exemplo do que é habitual. Assim aconteceu mais um convívio entre residentes, famílias e trabalhadores, tendo proporcionado uma tarde de alegria e de aproximação entre aqueles que no dia a dia dão o melhor para o êxito da nossa instituição.



Entretanto, em 9 de março, com um ano de atraso motivado pelo mau tempo que se fez sentir nesta época em 2018, foi proporcionada a um número significativo de residentes e de trabalhadores uma deslocação às amendoeiras em flor. O destino foi Cerejais, localidade pertencente ao concelho de Alfândega da Fé, tendo a comitiva sido recebida na Fundação Cônego Manuel Ochoa, local onde decorreu o almoço e aconteceu um momento de convívio entre os participantes. De seguida, foi proporcionada uma visita guiada ao Santuário do Imaculado Coração de Maria, acompanhada por Daniela Cordeiro. Refira-se que durante o passeio também foram comemoradas as 94 primaveras da residente e associada do SBN Helena Campos.



Cursos de verão em Inglaterra

Colégio "Berkhamsted School"

Colónia de férias – 21 de julho a 4 de agosto

Para jovens dos 9 aos 17 anos



Localizada a noroeste de Londres, rodeada pela paisagem rural de Hertfordshire, Berkhamsted é uma pequena cidade que alia tradição e modernidade. Com os edifícios históricos e a rua principal repleta de lojas e cafés, goza de excelentes ligações a Londres e a Oxford em menos de uma hora. A dez minutos da rua principal fica o colégio com o mesmo nome, fundado em 1541. Naquele campus encontram-se alguns dos edifícios originais, conjugados com imponentes e modernas instalações para o estudo e a diversão. Para além de novas salas de aula, refeitório e espaços comuns, a escola tem ainda sala de informática, teatro e uma loja. Rodeada por inúmeros espaços verdes e campos de jogos, o colégio possui também ginásio, piscina e diversos courts de ténis. Para alojamento dos estudantes, existem duas residências no campus, oferecendo uma estada de qualidade em quartos individuais, duplos e triplos. Os jovens partilham as diversas casas de banho existentes em cada andar e ainda a sala comum de cada casa. As refeições têm lugar no refeitório da escola, em regime de self-service, exceto nos dias de excursão, em que é entregue a cada aluno um almoço embalado.

Programa educacional, desportivo e cultural

As aulas de Língua Inglesa são dadas em pequenas turmas multinacionais, com um máximo de quinze alunos cada. O curso é composto por vinte lições semanais (de 45 minutos) durante as manhãs, onde é dada maior atenção à melhoria da habilidade de comunicação e à crescente confiança no uso da língua.

Para ocupação do restante tempo livre, a LAL Summer Schools programa um conjunto de atividades desportivas e recreativas, de forma a incentivar a prática da língua e o convívio entre todos os participantes. Para além da natação, são propostos diversos desportos no ginásio ou ao ar livre e também atividades mais artísticas no Art Café,

Drama e Dança. Depois do jantar há jogos, concursos, festas temáticas e karaoke. O programa só fica completo com as excursões organizadas pelo colégio para visita a locais de interesse. Estão previstas visitas a Londres e aos principais monumentos e museus; a Oxford, cidade universitária mundialmente conhecida, e a St. Albans e à histórica catedral. Poderão ainda ser apresentadas excursões opcionais aos Estúdios Harry Potter Warner Bros. ou outras visitas a Londres, como o Museu Madame Tussaud ou o London Eye.

O preço por pessoa, tudo incluído é de €2.120,00

Passagem aérea Porto/Londres/Porto; taxas de aeroporto e de segurança; transporte do aeroporto ao colégio e vice-versa; quarenta lições de Língua Inglesa; catorze noites de alojamento na residência da escola; pensão completa (três refeições diárias); programa de atividades desportivas/sociais/culturais; excursão aos estúdios de Harry Potter; diploma de aproveitamento escolar; acompanhamento por um responsável durante toda a estada; seguro de viagem.

Condições

Mínimo de quinze participantes; sinalização de 25% no ato da inscrição; possibilidade de fracionamento do valor restante, num mínimo de €100,00 por mês e num máximo de doze mensalidades consecutivas, em conformidade com o regulamento de férias; inscrições até 6 de junho; cancelamentos até 6 de junho sem encargos; a partir daquela data, 100% de encargos; são aceites alterações de nome até 1 de julho (sujeitas à disponibilidade do colégio e ao número de lugares para rapazes e raparigas); com a informação atualmente disponível, apenas é necessário o Cartão de Cidadão, documento com validade mínima de seis meses à data de regresso.

Colégio “Hurst College”

Colônia de férias – 1 a 8 de agosto

Para jovens dos 10 aos 17 anos



O colégio situa-se na região de Sussex, entre as vilas rurais de Husrtpierpoint e Hassocks, a cerca de quinze minutos da cidade de Brighton, na costa sul de Inglaterra. Com fáceis ligações rodoviárias, fica a curta distância dos principais aeroportos e a hora e meia do centro de Londres. Construído no início do século XIX em estilo gótico vitoriano, o colégio, estabelecido em 1849, tem uma longa história de sucesso junto dos alunos internos. Dos 55 hectares que o campus ocupa, destacam-se um ginásio multidesportivo, piscina interior, courts de ténis e de squash, parede de escalada, estúdio de dança, sala de cinema, internet café e diversos campos de jogos para as mais diversas atividades ao ar livre. As residências ficam no edifício principal ou a curta distância do mesmo, oferecendo confortáveis quartos com uma a seis camas. Todas as casas têm um número razoável de casas de banho a partilhar, uma sala comum utilizada para diversos convívios e um responsável residente a tempo inteiro. Todas as refeições têm lugar no refeitório da escola, em regime de self-service.

Programa educacional, desportivo e cultural

As aulas de Inglês ocupam as manhãs, num total de vinte lições, em turmas multinacionais. Em três dias, existe ainda uma hora adicional dedicada a trabalhos e projetos específicos.

Todo o restante tempo livre é ocupado com um completo plano de atividades organizado pela Manor Courses – aquela experiente organização familiar tem sede no campus e cuida pessoalmente do bem-estar de cada aluno.

Para além de diversos desportos como futebol, basquetebol, voleibol, baseball, cricket, squash, ténis, ténis de mesa, badminton, natação,

uni hock, ioga e escalada, são também organizadas atividades artísticas como dança, drama e diversos trabalhos manuais. Depois de jantar a animação continua com festas, karaoke, show de talentos, concursos... O programa inclui duas excursões.

As de dia inteiro são normalmente planeadas para visita às cidades de Londres, Oxford ou Canterbury, e as de meio dia dão oportunidade a conhecer Brighton, Royal Tunbridge Wells ou Chichester.

O preço por pessoa, tudo incluído, é de € 1.400,00

Passagem aérea Porto/Londres/Porto; taxas de aeroporto e de segurança; transporte do aeroporto ao colégio e vice-versa; vinte lições de Língua Inglesa; sete noites de alojamento na residência da escola; pensão completa (três refeições diárias); programa de atividades desportivas, sociais e culturais; diploma de aproveitamento escolar; acompanhamento por um responsável durante toda a estada; seguro de viagem.

Condições

Mínimo de quinze participantes; sinalização de 25% no ato da inscrição; possibilidade de fracionamento do valor restante, num mínimo de € 100,00 por mês e um máximo de doze mensalidades consecutivas, em conformidade com o regulamento de férias; inscrições até 6 de junho; cancelamentos até 6 de junho sem encargos; a partir daquela data, 100% de encargos; são aceites alterações de nome até 1 de julho (sujeitas à disponibilidade do colégio e ao número de lugares para rapazes e raparigas); com a informação atualmente disponível, apenas é necessário o Cartão de Cidadão, documento com validade mínima de seis meses à data de regresso.

No cumprimento do programa e do plano de ação da Direção, aprovados em Conselho Geral, e estando suspensa toda a atividade conjunta da Febase, incluindo a desportiva, o SBN, através do pelouro do Desporto, promoveu, ou vai promover, agora em colaboração com o SNQTB, diversos eventos, destinados aos associados e respetivos familiares, desde que beneficiários dos SAMS ou dos Serviços Sociais

da CGD, quer sejam inscritos através dos respetivos grupos culturais e desportivos, quer o façam individualmente.

Para inscrição ou mais informações, os interessados deverão contactar os serviços do SBN, nomeadamente a Loja de Atendimento, pessoalmente ou através dos telefones 223398800/05/09/17/48, ou do email sag@sbn.pt.

ENCERRAMENTO DO ANO DESPORTIVO DE 2018

Há que tomar um novo caminho e um novo rumo

- sublinhou Mário Mourão

“Há que tomar um novo caminho e um novo rumo” – acentuou o presidente do SBN, Mário Mourão, na cerimónia de encerramento do ano desportivo de 2018, que decorreu no passado dia 2 de fevereiro.

Mourão referia-se assim às “muitas coisas que se passaram neste último ano, nomeadamente com os sindicatos da Febase e com a UGT”. E aproveitou para recordar a suspensão de todas as atividades daquela federação, sob proposta de alguns sindicatos filiados, bem como os resultados do referendo que o SBN fez aos associados, que, com uma participação superior a 50%, ditou que 98% dos votantes tivessem recusado uma hipotética fusão do SBN num outro sindicato da Febase.

“A Febase está moribunda, nos cuidados continuados; mas a vida continua, pelo que continuaremos também a cumprir as nossas responsabilidades para com os associados” – prosseguiu Mário Mourão. Neste sentido, referiu que, depois do fim da atividade da Febase “já se registaram melhorias sensíveis, nomeadamente na assunção de posições que antes não eram possíveis”. Por isso, em parceria com outros sindicatos do setor financeiro, o SBN está agora em condições de contribuir decisivamente para a mudança de anos de imobilidade na banca.

O presidente do SBN recebeu o secretário-geral da UGT, tendo manifestado desagrado relativamente à central sindical pelo silêncio que esta tem manifestado no que se refere aos problemas dos trabalhadores bancários. Assim, Mourão considerou que a UGT se tem comportado mais como um sindicato da administração pública do que como uma central sindical: “Espero que a UGT, a partir de agora, mude consideravelmente a sua posição em relação ao nosso setor.” Quanto à Febase, referiu que “está moribunda, nos cuidados continuados; mas a vida continua, pelo que continuaremos também a cumprir as nossas responsabilidades para com os associados.”

Neste sentido, Mário Mourão disse que, depois do fim da atividade da Febase “já se registaram melhorias sensíveis, nomeadamente na assunção de posições que antes não eram possíveis”. Por isso, em parceria com outros sindicatos do setor financeiro, o SBN está agora em condições de contribuir decisivamente para a mudança de anos de imobilidade na banca.

Passando em revista o tempo já decorrido desde o início do acordo com a Advancecare, Mário Mourão mostrou-se dececionado em relação à forma como aquela entidade tem funcionado, nomeadamente quanto às respostas que o SBN esperava por parte daquela instituição, em particular no que diz respeito à faturação e às respostas quanto ao acesso dos beneficiários às várias entidades convencionadas: “A Advancecare já teve tempo suficiente para resolver as situações que lhe têm sido colocadas pelo sindicato.” Na sequência, advertiu

a Advancecare quanto à incapacidade que esta tem demonstrado relativamente ao cumprimento do protocolo existente com o sindicato, acrescentando que o SBN, a manter-se esta situação, se verá obrigado a rescindir o contrato, conservando o modelo anterior com as entidades convencionadas.



Em seguida, o presidente do SBN anunciou que o SAMS vai proceder à melhoria de algumas comparticipações, estando já em debate, no seio dos corpos gerentes, o novo modelo de atualizações, que incidirá nomeadamente nas próteses oculares, nos medicamentos e em alguns meios complementares de diagnóstico. Entretanto, acrescentou que se encontra já em análise a abertura do Centro de Implantologia no posto clínico de S. Brás. "Tudo faremos para que esta mais valia seja inaugurada ainda até ao final do presente ano" – acentuou o presidente do SBN.



Referindo-se à presentemente baixa percentagem de associados que recorrem ao posto clínico de S. Brás (4%), anunciou também algumas melhorias, como um modelo mais ágil e eficaz para a marcação de consultas e a contratação de novos médicos, tudo isto em ordem a tornar mais eficientes os postos clínicos, prestando assim melhores serviços.

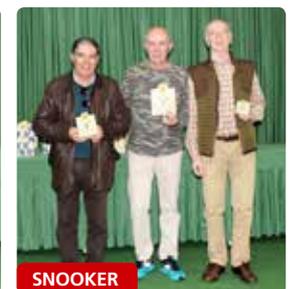
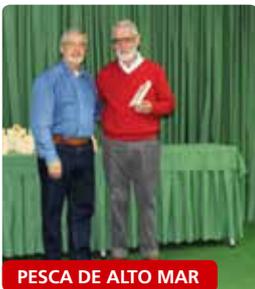
Alfredo Correia: Em 2018 abriu-se um novo ciclo

A cerimónia tinha começado com uma intervenção de Alfredo Correia, vice-presidente do SBN e coordenador do pelouro do Desporto, que referiu ter o ano transato marcado uma época e iniciado um ciclo: "Foi uma época marcada pela elevada adesão e participação, tendo sido alargada aos familiares diretos dos nossos associados, desde que beneficiários do SAMS. Mas a época também ficou marcada, no final do ano, pela suspensão de toda a atividade no âmbito da Febase, determinada pelos dirigentes daquela federação sindical. Ora, o ciclo de 2019 inicia-se com a organização conjunta das nossas provas desportivas com o SNQTB e com o SIB, de igual modo alargada à participação dos familiares diretos dos associados daqueles sindicatos, desde que beneficiários dos respetivos SAMS. Assim, no ano de 2019 prosseguirá o convívio desportivo e salutar entre associados e familiares."

Seguidamente, agradeceu o contributo prestado pelo diretor Angelino Saldanha, pelos membros dos corpos gerentes, pelo empenhamento de quantos participaram nas diversas modalidades, pela dedicação dos árbitros, e a todos os colaboradores, "sem os quais não teria sido possível organizar e pôr de pé uma logística tão complicada", bem como deixou palavras de reconhecimento aos cônjuges e filhos dos participantes, "por terem prescindido da presença destes, compreendendo o que é o prazer de competir".

Este ano, os prémios entregues foram diferentes: "Modificamos o seu modelo, substituindo o acrílico por peças em madeira, feitas à mão por um artista da cidade do Porto, enquanto os troféus coletivos substituíram as taças."





Pesca

Alto mar: Manuel Oliveira é campeão regional

Realizada no passado dia 20 de fevereiro a última prova de pesca de alto mar, Manuel Oliveira, do Novo Banco, é o campeão regional de 2018.

Jorge Pinto e Albérico Alves, também do Novo Banco, classificaram-se nos lugares imediatos do pódio.



Ténis de mesa

Jorge Caldas sagrou-se vencedor

No passado dia 2 de fevereiro realizou-se nas Instalações do Ginásio Clube de Valbom o 10º torneio de ténis de mesa do SBN, que constituiu um assinalável êxito de convívio social e uma excelente jornada de competitividade desportiva.

Jorge Caldas, do MBCP, sagrou-se campeão, acompanhado, nos lu-

gares de pódio por Carlos Leitão, do mesmo banco, e Manuel Ramiro da CGD, respetivamente segundo e terceiro classificados.

Encerrado este torneio, realizado fruto de atividade sindical extraordinária ocorrida nos meses finais de 2018, serão desenvolvidos esforços para que o próximo atinja patamares ainda mais ambiciosos.



GRAM

No âmbito do programa de ação e do plano aprovados em Conselho Geral, o Grupo de Ação de Mulheres (GRAM) do SBN, órgão consultivo para a área mais específica das associadas, apoiado pela Direção através do pelouro de Dinamização Sindical e Sindicalização e Órgãos Consultivos, promoveu ou vai promover diversos eventos, destinados aos

associados, independentemente do sexo ou da idade. Para inscrição ou mais informações, os interessados deverão dirigir-se aos serviços do SBN, nomeadamente à Loja de Atendimento, pessoalmente ou através dos telefones 223398800/05/09/17/48, ou do email sag@sbn.pt.

Workshops

Iniciação à poda de árvores e arbustos

Podar é remover, intencionalmente e com alguma ciência, qualquer parte da planta, normalmente um ramo ou raiz. Diz-se intencional, porque antes de podar tem de ser definido um objetivo para a poda. Estando na época propícia para a poda de árvores e arbustos, foram promovidas, nos passados dias 9 e 23 de fevereiro, no Horto da Circunvalação, em Gondomar, duas oficinas de Iniciação à Poda de Árvores e Arbustos.

No primeiro dia, aderiram à organização mais de uma dezena pessoas. No segundo, estiveram presentes mais doze interessados em aprender



a tratar dos arbustos e árvores e a conduzir as plantas de maneira ordenada, para reduzir o volume e para aumentar a quantidade de flores ou de frutos, tendo sido abordada a importância da poda em diferentes situações e os tipos de poda que se podem realizar.



Detergentes ecológicos

No passado dia 23 de fevereiro realizou-se, nas instalações do SBN, com a presença de oito participantes, uma oficina de detergentes ecológicos, orientada pela facilitadora Helena Sousa, do "Projeto Bem da Terra", demonstrativo de que os produtos naturais podem ser igualmente eficientes na ação de limpeza e higienização da casa, constituindo assim uma verdadeira alternativa aos produtos de indústria química convencional.

Os participantes tiveram oportunidade de aprender a confeccionar vários detergentes, desde o limpa vidros, aos detergentes para limpeza do forno.



Pedaços de arte

Iniciação da técnica macramé – bijuteria com cristais

O macramé é uma arte de atar e entrelaçar fios que retoma ao séc. XVI e que estimula o lado criativo, explorando a imaginação para criar diversos tipos de peças muito pessoais.

No próximo dia 30 de março, das 10 às 17 horas – com um intervalo entre as 13 e as 14 –, realiza-se, nas instalações do SBN na Rua Cândido dos Reis, 100, 3º, a segunda edição da iniciação da técnica macramé, em bijuteria com cristais, coordenada pelo artesão holístico Fernando Moreira.

Neste primeiro módulo pode ser encontrado um momento tranquilo e de harmonia, totalmente dedicado à arte e à criatividade, em que são abordados os nós básicos e essenciais para entender e dar início àquela prática.

Serão criados dois trabalhos com cristais e um com o fio, que servirá para combinar com os anteriores e criar um colar.

Cada aluno escolherá intuitivamente os cristais com que se identifique e com os quais irá criar as peças, após o que irão receber uma breve informação terapêutica dos cristais escolhidos.

Para aquela prática não é necessário qualquer tipo de experiência prévia em macramé. Será estimulada a concentração e o lado criativo dos participantes, necessários para esta arte.

A iniciativa realiza-se com um mínimo de cinco e um máximo de dez participantes e as inscrições deverão ser efetuadas até 22 de março.

Se o número de inscrições ultrapassar o máximo previsto e se existirem no mínimo cinco em lista de espera, será promovida, em data e hora a anunciar, uma nova oficina.

Os participantes poderão adquirir uma ferramenta essencial, cujo valor adicional é de 10€.

A formadora, Ana Maria Costa

Esta oficina de pintura será orientada por Ana Maria Costa, licenciada pela Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto, onde, em 2007, concluiu a licenciatura em Artes Plásticas - Pintura, data a partir da qual é formadora de desenho, pintura e artes decorativas para adultos, e de expressão plástica para crianças.

Do seu currículo constam, também, presenças em várias exposições de pintura, artesanato e fotografia, das quais se destacam a Galeria OWO e o Museu FBAUP em 2007, no Porto; a Galeria Símbolo, no Porto, em 2008; a Feira de Artesanato de Gondomar, em 2011; o Jardim das Artes - Arca d'Água, em 2011, e a Casa de Cultura de Paranhos, em 2011.

Cozinha vegan

6ª edição

Na alimentação vegana, o objetivo é não consumir produtos de origem animal: carne, peixe, laticínios, ovos, mel e outros ingredientes.

Porém, está muito longe de se resumir ao consumo de saladas ou de ser uma alimentação sem sabor, como alguns julgam. Pelo contrário, existe uma enorme diversidade de deliciosos alimentos vegetais e o único limite é a imaginação.

Consciente do interesse manifestado pelos associados e em resposta a múltiplas solicitações, têm sido realizadas diversas oficinas sobre aquele tipo de alimentação.

Conforme anunciado no passado número da Nortada, a sexta sessão realiza-se no dia 16 de março, nas instalações do sindicato na Rua Cândido dos Reis, 100, 1º.

Desse evento e da forma como o mesmo decorreu daremos informações específicas na próxima edição.

No entanto, e porque continuam a chegar manifestações de interesse na participação naquelas oficinas, vai ser promovida a 7ª edição, no dia 11 de maio próximo, nas mesmas instalações e condições das anteriores.

Como nas anteriores, esta oficina tem como objetivo ensinar a fazer uma entrada, um prato e uma sobremesa vegan.

A iniciativa terá lugar com um mínimo de 10 e um máximo de 15 inscrições, que deverão ser efetuadas até 3 de maio.



Se, mais uma vez, o número de inscrições ultrapassar o previsto e se existirem no mínimo quinze em lista de espera, será repetida esta iniciativa, em data a anunciar.

GRAM

Orquídeas – Phalaenopsis e seu cultivo

Em colaboração com a Associação Portuguesa de Orquidofilia (APO), vai ser realizada, no dia 16 de março, das 10h30 e às 12 horas, na Rua Cândido dos Reis, 100, 3º, uma oficina sobre o cultivo de orquídeas phalaenopsis.

Quantos de nós desistimos de possuir e embelezar as casas com esta maravilhosa planta, por desconhecimento das técnicas base de cultivo? Colmatar essa lacuna é o objetivo da oficina, que, para além disso, visa dar a conhecer mais um pouco sobre aquela planta.

A iniciativa, que será superiormente orientada por Graziela Meister, presidente da associação, só se realiza com um mínimo de dez e um máximo de vinte participantes.

O valor angariado com as inscrições no evento – cujo valor, que inclui todo o material a utilizar, é de 5,00€ para associados e familiares e de 7,50€ para acompanhantes –, reverterá a favor da Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento do Autismo APPDA Norte.

Se existirem no mínimo vinte inscrições em lista de espera, será promovida, em data e hora a anunciar, uma nova oficina, com o mesmo horário e preço.



O que é a APO – Associação Portuguesa de Orquidofilia

No segundo semestre de 2005, várias pessoas de nacionalidade portuguesa que se conheceram em grupos de discussão internacionais sobre orquídeas, decidiram criar um grupo próprio, que melhor refletisse o cultivo das orquídeas nas condições de Portugal e que pudesse também servir como catalisador para o desenvolvimento nacional da orquidofilia. De imediato sentiram necessidade de criar uma associação e, em novembro de 2007, aprovaram os estatutos e o regulamento interno e elegeram os órgãos sociais para a formação da Associação Portuguesa de Orquidofilia (Lusorquídeas), tendo procedido à escritura notarial, em dezembro do mesmo ano.

Os objetivos passam por fomentar o conhecimento e o interesse pelas orquídeas, nas mais variadas vertentes, em especial através da manutenção de plantas raras nas coleções privadas. Sendo a maior família botânica, com mais de oitocentos géneros e cinquenta mil espécies (trinta mil botânicas e vinte mil híbridos naturais), e existindo orquídeas em todos os continentes, com exceção da Antártida, é compreensível a existência das mais diversas formas e necessidades de cultivo. Daí a importância de conhecer as técnicas de cultivo, para que a planta não morra.

Com o intuito de ensinar a cultivar aquelas plantas, a APO leva a efeito oficinas dirigidas ao público em geral e outras, mais específicas, destinadas preferencialmente aos associados, organizadas por iniciativa própria ou a convite de instituições e associações, das quais se destacam diversas universidades seniores.

Para além disso, tem levado a efeito exposições de orquídeas nas mais diversas localidades do país, em que os associados mostram ao público as coleções privadas e em que os hortos são convidados a venderem aquelas plantas.

Realiza também exposições internacionais no Porto e em Lisboa. Nos próximos dias 5, 6 e 7 de abril, vai realizar, na Exponor, em Matosi-



nhos a 10ª Exposição Internacional de Orquídeas, estando previsto a representação de países como o Peru, o Equador, o Brasil, a Tailândia, a Argentina e a Espanha. Serão 4.550 metros quadrados, onde poderá ser admirada e comprada aquela planta.

Durante a exposição serão realizadas diversas oficinas. Para além destas iniciativas, a APO publica, trimestralmente, o boletim Lusorquídeas, distribuído gratuitamente aos associados.

Mais informações sobre as suas atividades e as técnicas de cultivo poderão ser consultadas nos mais modernos meios de comunicação, tais como na página na internet www.lusorquideas.com, na página no facebook www.facebook.com/Lusorquideas, no Grupo de Discussão no Facebook www.facebook.com/groups/APOrquidofilia, e através do email: lusorquideas@gmail.com.

A associação tem sede na Avenida da Boavista, 3528, 4100-122 Porto, onde poderá ser contactada pessoalmente ou através do telefone 226189896.

Visitas, viagens e caminhadas

Dia Internacional da Mulher

Conforme foi difundido na edição anterior, a tradicional confraternização comemorativa do Dia Internacional da Mulher realiza-se no próximo dia 23 de março, tendo este ano lugar na Quinta do Príncipe, em Chaves.

A iniciativa só se realiza com um mínimo de cinquenta e um máximo de cem pessoas e as inscrições deverão ser efetuadas até 15 de março.



Mulher...

“Mulher é grandeza
Mulher é distinção
Mulher é única
Mulher e sedução.

Mulher é Deusa
Mulher é Mãe
Mulher é colo
Mulher é paixão.

Mulher, palavra milagrosa
De alcance profundo e transcendente.
Mulher uma força poderosa,
É em tudo um ser diferente.

Mulher, o ser mais belo e especial.
Mãe, filha, avó, trabalhadora, cuidadora...
Papel este, sem nada igual.
Que neste dia da Mulher tenhas o papel principal!”

65ª caminhada: “O Passo dos Mouros e a Falha de Morais”

Integrada nas comemoração do Dia Internacional da Mulher, foi promovida, no dia 9 de março, a 65ª caminhada “Põe-te andar, pela tua saúde...”, num percurso circular denominado “O Passo dos Mouros e a Falha de Morais”, pela Rota do Azibo, Convento de Balsamão, na freguesia de Lombo, em Macedo de Cavaleiros.

Aquela caminhada cultural, ambiental e interpretativa foi orientada por um guia credenciado e certificado, Paulo Fonseca, coadjuvado pelo associado e colaborador do Francisco Barros.



GRAM

68ª: Dia da Mãe “Por Drave, a aldeia Mágica”

No próximo dia 4 de maio, desta vez para comemorar o Dia da Mãe, realiza-se a 68ª caminhada “Põe-te andar, pela tua saúde...”, num percurso de ir e vir, marcado nos dois sentidos, seguindo as normas da Federação Portuguesa de Campismo e Caravanismo.

Realizada em Drave, denominada “Aldeia Mágica”, aquela caminhada cultural, ambiental e interpretativa é também, orientada por Paulo Fonseca, guia credenciado e certificado, coadjuvado pelo sempre disponível Francisco Barros, associado e colaborador do SBN para a modalidade.

O autocarro partirá às 7h30 de junto ao metro do estádio do Dragão, no Porto, com destino a Regoufe, em Arouca, onde, no largo da capela, se fará a concentração. Após um briefing será, pelas 10 horas, dado início à caminhada, de aproximadamente oito quilómetros, num percurso de âmbito rural e bucólico, de grau de dificuldade média, pouco acentuado, inicialmente, ascendente e depois suavemente descendente até Drave, com um piso bem definido, inicialmente um pouco pedregoso, depois lageado, cuja altitude varia entre os 600 e os 720 metros.

O almoço, para reparação do esforço despendido, terá lugar às 13h30, no Restaurante Mineiro, em Regoufe. O regresso ao Porto está previsto para as 17h30, com paragem no centro de Arouca. As inscrições deverão ser efetuadas até 26 de abril e serão limitadas a 55.



Drave, a “aldeia mágica” – Serras da Freita e Arada

Drave é um local encantador que há muito conquistou o título de Aldeia Mágica, encaixada no fundo de um elevado outeiro, entre as serras da Freita e da Arada. É uma aldeia típica feita de casas de xisto, com arruamentos estreitos e irregulares. À volta existem enormes montanhas e alguns terrenos de cultivo, que outrora permitiram a subsistência dos habitantes.

O Solar dos Martins, a capelinha dedicada a Nossa Senhora da Saúde e a Ribeira de Palhais, com as suas pequenas cascatas e lagoas de águas cristalinas, são alguns dos pontos de interesse.

Visita cultural a Santarém...

Devido ao êxito alcançado da 1ª edição, realiza-se no próximo dia 4 de abril uma nova visita cultural à cidade de Santarém, com as mesmas condições e programa da 1ª, realizada no passado dia 2 de fevereiro, na qual participaram cerca de sessenta pessoas.

A iniciativa só se realiza com um mínimo de 35 e um máximo de 55 pessoas e as inscrições deverão ser efetuadas até 22 de março nos locais habituais.



... e a Aveiro

Por outro lado, será levada a efeito uma visita cultural à cidade de Aveiro, no próximo dia 9 de abril.

Aveiro é uma cidade situada na costa oeste de Portugal, fundada junto a uma laguna conhecida como Ria de Aveiro.

Grupo de Ação de Mulheres

Visitar Aveiro é conhecer a “Veneza Portuguesa”, que se distingue pelos canais navegados por barcos coloridos (moliceiros), tradicionalmente utilizados para a recolha de algas (moliço) criadas nas águas da ria. É um importante centro urbano, portuário, ferroviário, universitário e turístico, situada na Região Centro, capital de distrito, com cerca de 55000 habitantes, sendo um município territorialmente descontínuo, visto que compreende algumas ilhas fluviais na ria e uma porção da península costeira (freguesia de S. Jacinto), com quase 25 quilómetros de extensão, que fecha a ria a ocidente. O município tem limites terrestres e aquáticos com Ílhavo e Murto. Faz ainda fronteira com Albergaria-a-Velha, Oliveira do Bairro, Vagos e Águeda.

A partida do autocarro de junto à Câmara Municipal do Porto será pelas 8h30, com destino a Aveiro, onde pelas 10 horas será iniciado um passeio de cerca de 45 minutos pelos canais da ria, em barco moliceiro. Às 11 horas será proporcionada uma oficina na Fábrica dos Ovos Mo-

les, com duração de 45 minutos, na qual será dada a conhecer a história dos ovos moles e em que se pode participar no enchimento, terminando com uma doce prova.

O almoço é livre e pelas 15 horas inicia-se um passeio de 45 minutos pela cidade, no Comboio Turístico de Aveiro, Tuka-Tuka, que levará os participantes a conhecer alguns dos edifícios e artérias de maior interesse turístico, com passagem pelo campus da universidade. O regresso ao Porto iniciar-se-á em hora a indicar.

O preço por pessoa, que inclui viagem de autocarro, passeio no moliceiro, no tuk tuk e visita à Fábrica dos Ovos Moles, com prova, será de 17,50€ para associados e agregado familiar e de 20€ para acompanhantes. As crianças dos 5 aos 10 anos pagarão 10€ e com menos de 5 participam gratuitamente.

A iniciativa só se realiza com um mínimo de 35 e um máximo de 55 pessoas, e as inscrições deverão ser efetuadas até 29 de março.

JUVENTUDE

Comissão de Juventude

No cumprimento do programa de candidatura dos corpos gerentes e do plano de ação aprovado em Conselho Geral, a Comissão de Juventude, órgão consultivo da Direção para aquela, promoveu, ou vai promover, com o apoio da Direção do sindicato, diversos eventos, destinados aos associados do SBN e respetivos familiares.

Para inscrição ou mais informações, os interessados deverão contactar os serviços do SBN, nomeadamente a Loja de Atendimento, pessoalmente ou através dos telefones 223398800/05/09/17/48, ou do email sag@sbn.pt.

Visitas, viagens e caminhadas

Circuito turístico na cidade do Porto

No próximo dia 6 de abril terá lugar um circuito turístico na cidade do Porto, que inclui passeio de autocarro panorâmico, com o seguinte programa.

A receção aos participantes terá lugar pelas 9h45, junto ao Banco de Portugal, na Praça da Liberdade, onde, pelas 10 horas, terá início o circuito, estando o termo previsto às 12h30, no mesmo local da par-

tida. O preço é de 10€ para associados e familiares e de 12,50€ para acompanhantes, sendo grátis para crianças até aos 4 anos.

As inscrições deverão ser efetuadas até 29 de março, mas esta atividade poderá vir a ser cancelada ou adiada, para data a indicar, no caso de as condições climatéricas não permitirem.

O Porto

A cidade do Porto é capital do distrito do mesmo nome e situa-se no noroeste de Portugal. É sede e capital da Área Metropolitana do Porto, que agrupa dezassete municípios.

No Porto localizam-se grande parte dos mais importantes grupos económicos do país, sendo conhecida como a Cidade Invicta e como a Capital do Norte.

Segundo alguns historiadores, é a cidade que deu o nome a Portugal, pois desde muito cedo, cerca de 200 a.C., se designava de Portus Cale.

É uma cidade conhecida mundialmente pelo vinho que, produzido no Douro, recebeu o seu nome, e pelas pontes e arquitetura, quer antiga quer contemporânea, sendo o centro histórico classificado como património mundial pela UNESCO.

É ainda reconhecida pela qualidade dos restaurantes e pela gastronomia, bem como pelas universidades.

Em 2012 e 2014, a cidade do Porto foi eleita, pela European Consumers Choice, o “Melhor Destino Europeu” e em 2013 foi eleita, pela Lonely Planet, o “Melhor Destino de Férias na Europa”.

Comissão de Quadros e Técnicos

No cumprimento do programa de candidatura dos corpos gerentes e do plano de ação aprovado em Conselho Geral, a Comissão de Quadros e Técnicos - órgão consultivo, promoveu, ou vai promover, com o apoio da Direção, diversos eventos, destinados aos associados do SBN e respetivos familiares.

Para inscrição nos eventos ou mais informações, deverão os interessados contactar os serviços do SBN, nomeadamente a Loja de Atendimento, pessoalmente ou através dos telefones 223398800/05/09/17/48, ou do email sag@sbn.pt.

Percurso culturais

“À descoberta da identidade portuense”

16^a, 17^a, 18^a e 19^a edições

A 16^a edição, intitulada “Seguindo o Rio Vila, de Mijavelhas à sua foz – um percurso do Campo 24 de Agosto e do Bolhão à Ribeira”, teve a participação de 75 pessoas.

16^a edição

À 17^a, que decorreu “Da praia de Matosinhos ao Santuário do Bom Jesus de Matosinhos”, aderiram 35 participantes, sempre acompanhados e orientados pelo historiador Joel Cleto, cujo interesse se encontra bem patente nas fotos que publicamos.

A beleza e a história do percurso escolhido levaram mais de 2,5 horas a percorrer, mas, como era de esperar, a todos deixaram encantados.

17^a edição

A 18^a edição, intitulada “Mira... Douro I – das Fontainhas à Ribeira”, teve lugar no passado dia 10 de março e dela daremos nota no próximo número, mas, imbuída da vontade de dar a conhecer o Douro e seus mistérios e segredos, a Comissão de Quadros e Técnicos vai promover, no próximo dia 12 de abril, às 21h30, mais uma edição dos percursos culturais, a 19^a, desta vez intitulada “Mira... Douro II – da Igreja da Serra do Pilar à ponte Luís I”.

Este evento terá a duração prevista de 2,5 horas, num percurso linear, e será orientado, como sempre, pelo historiador Joel Cleto.

A concentração far-se-á pelas 21h15, junto ao miradouro da Serra do Pilar, onde, pelas 21h30 terá início o percurso, descendo ao jardim do morro, à capela e ruínas do Senhor d’Além e Ponte Luís I. Segue-se a marginal das caves do vinho do Porto, terminando na Ribeira, pela meia-noite.

A iniciativa só se realiza com um mínimo de 35 e um máximo de 65 inscrições, que deverão ser efetuadas até 5 de abril.

Visitas, viagens e caminhadas

“Põe-te andar, pela tua saúde...”

64ª caminhada: Rota da Cárcoda

Com a presença de 53 pessoas, realizou-se no passado dia 16 de fevereiro, em S. Pedro do Sul, mais concretamente em Carvalhais, a 64ª caminhada “Põe-te andar, pela tua saúde...”, num percurso denominado de Rota da Cárcoda,

Foi uma caminhada cultural, ambiental e interpretativa, superiormente orientada, como é habitual, por dois guias locais credenciados e

certificados, coadjuvados pelo associado e colaborador do SBN Francisco Barros.

O percurso, de âmbito florestal, em terra batida, histórico e paisagístico, com um grau de dificuldade média, com um desnível calculado em 809 metros, maravilhou os caminhantes, dos mais jovens aos menos jovens, como aliás se pode aferir pelas fotos.



Visita à Assembleia da República (3ª edição)

Dando satisfação às várias solicitações e com o intuito de proporcionar um conhecimento mais detalhado da Assembleia da República, a Casa da Democracia, vai ser promovida, no próximo dia 11 de abril, a terceira visita guiada aos bastidores da AR e ao palácio de S. Bento. O autocarro sairá de junto à Câmara Municipal do Porto pelas 7h30 com destino a Lisboa, onde às 11h30 se inicia a visita, seguida de almoço e regresso ao Porto, em hora a designar.

Dado que há, por parte das Relações Públicas da AR limitações ao número de pessoas que constituem o grupo, cinquenta no máximo e em cada visita, terão prioridade, os(as) associados(as) do SBN e cônjuge/companheiro(a) e, se restarem lugares, outros familiares diretos. A iniciativa só se realiza com um mínimo de 35 inscrições, que deverão ser efetuadas até 29 de março.

REFORMADOS

Comissão Sindical de Reformados

No cumprimento do programa e do plano de ação da Direção, aprovados em Conselho Geral, o pelouro da Dinamização Sindical e Sindicalização e Órgãos Consultivos promoveu, ou vai promover, diversos eventos, destinados aos associados do SBN e respetivos familiares. Para inscrição ou mais informações, os interessados deverão contactar os serviços do SBN, nomeadamente a Loja de Atendimento, pessoalmente ou através dos telefones 223398800/05/09/17/48, ou do email sag@sbn.pt.

Viagens e visitas culturais

Cruzeiro

“As cinco maravilhas do Mediterrâneo”

Na edição anterior da Nortada anunciamos a realização deste cruzeiro. Porém, e por imponderáveis que fogem ao controlo quer da Nortada quer do SBN, a realização sofreu grandes alterações, não só nas datas mas também em número de dias.

O cruzeiro tem agora a duração de oito dias (sete noites) e realiza-se de 14 a 21 de outubro.

Os preços especiais por grupo são: camarote familiar interior: triplo 885,00€; duplo 935,00€ e single 1070,00€; camarote exterior vista obstruída: duplo 970,00€ e single 1125,00€; camarote exterior: duplo 1010,00€ e Single 1170,00€.

O preço inclui taxas portuárias e gratificações durante todo o cruzeiro (pequeno-almoço, almoço e jantar nos restaurantes designados a bordo e conforme horário atribuído), acesso ao serviço bufê, incluindo todas as bebidas e pacote de bebidas alcoólicas das principais marcas, noite de gala, participação em todos os programas de animação, atividades, espetáculos e shows, acesso a todos os salões e bares, música ao vivo, acesso a todas as instalações tais como piscinas, solário, biblioteca e discoteca, clubes e entretenimento para crianças e jovens, seleção de filmes a bordo e canais de televisão, voos diretos de ida e volta na TAP, com bagagem de porão de 23 quilos, transfere do aeroporto para o porto de cruzeiros, no dia 21 de outubro um autocarro que transportará o grupo até ao aeroporto, e



As inscrições serão consideradas por ordem de chegada e deverão ser efetuadas até 30 de abril, data a partir da qual estarão sujeitas à disponibilidade e ao preço do promotor.

“Um dia na capital”

Visita ao Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia (MAAT)

No próximo dia 30 de março realiza-se uma deslocação a Lisboa, para visitar o MAAT, um museu de arte contemporânea em Lisboa, A viagem inicia-se às 7h30, com a partida do autocarro de junto à Câmara Municipal do Porto.

O almoço será livre (quem quiser pode optar por levar farnel), bem como a tarde, para visitar a cidade e os monumentos na zona de Belém. O regresso terá lugar pelas 18h30 do mesmo local da chegada, com viagem direta ao Porto.

O preço por pessoa, que apenas inclui a viagem de autocarro, é de

15€ para associados e respetivo agregado familiar e de 17,5€ para acompanhantes. As crianças de 5 a 10 anos pagarão 10€ e com menos de 5 anos participarão gratuitamente.

A iniciativa realiza-se com um mínimo de 35 e o máximo de 100 pessoas, cujas inscrições deverão ser efetuadas até 22 de março.

Se o número de inscritos ultrapassar os cem e se existirem no mínimo cinquenta em lista de espera, será promovida uma nova iniciativa, em data e hora a anunciar, com o mesmo programa e preço.

25ª Feira do Alvarinho e do Fumeiro

A Festa do Alvarinho e do Fumeiro de Melgaço (FAFM) começou por se apresentar, na primeira edição, em 1995, como uma mostra de produtos locais, mas, com o passar dos anos e como os dados demonstram inequivocamente, tornou-se reconhecida a nível nacional e internacional, que tem merecido a visita anual de muitos milhares de visitantes, dos quais, como é lógico pela proximidade territorial, prevalecem os vizinhos espanhóis da Galiza.

Não espanta, portanto, que em 2009 o Turismo de Portugal tenha reconhecido o seu interesse para o turismo.

Todos os produtores de alvarinho e de fumeiro do concelho marcam presença na feira e, graças a uma promoção adequada ao evento e a algumas parcerias importantes, a FAFM é hoje um evento incontornável das festas gastronómicas do país.

Para além da harmonização dos pratos relacionados com a gastronomia local, são vários os eventos paralelos que, conjugadas com as magníficas paisagens do concelho de Melgaço, se transformam



em experiências únicas. Imbuída da vontade de proporcionar aos associados e respetivos agregados familiares o conhecimento e a possibilidade de saborear aqueles produtos regionais, a Comissão Sindical de Reformados realiza, no próximo dia 27 de abril, uma deslocação ao Alto Minho, mais concretamente a Melgaço, cujo principal objetivo é visitar a 25ª edição da feira.

A viagem de autocarro inicia-se pelas 8h00, de junto da Câmara Municipal do Porto, tendo para-

gem em Valença, que permitirá uma visita pela urbe.

Chegados a Melgaço, os participantes terão todo tempo livre, não só para almoço – que poderá ser degustado no recinto da feira, onde existem vários restaurantes e tasquinhas e locais para, quem assim o desejar, comer o farnel –, mas também para visitar a feira. O regresso está previsto para as 17h30, com partida do mesmo local de chegada. A iniciativa só se realiza com um mínimo de 35 pessoas e é limitada a 55 inscrições, que deverão ser efetuadas até 19 de abril.

Festa de Carnaval

Conforme amplamente noticiado, foi comemorado no passado sábado dia 2 de março, o Carnaval, proporcionando aos associados do SBN momentos de convívio e alegria, em que não faltou a natural boa disposição.

Após uma visita à linda cidade de Mirandela, que durou mais de uma hora, os participantes seguiram para Podence, local da confraternização, onde ao almoço foi servido o tradicional prato do entruado, o cozido à portuguesa.

O entusiasmo foi tanto, que foram necessários três autocarros para transportar as 175 pessoas, que puderam testemunhar mais esta realização.

Porém, tal só foi possível pela participação de muitos e bons mascarados, que muito contribuíram para o bom êxito daquele tradicional convívio, arrastando com eles todos os presentes para uma tarde de entruado que jamais esquecerão.



O Carnaval significa brincadeira, crítica, boa disposição e, como manda a tradição, deve ser aproveitado para todo o género de tro-pelias, sem esquecer o respeito sempre devido àqueles que na festa participam. “A liberdade de uns termina quando colide com a liberdade de outros.”

Como não poderia deixar de ser, todo o convívio foi acompanhado de boa música ao vivo e, após um lanche reparador do corpo e da alma, já um pouco para além do horário normal, os foliões regressaram ao ponto de partida. Os participantes sublinharam esperar já por novos convívios... de Carnaval ou outros.

REFORMADOS

Um dia em Vigo

Vigo é uma cidade galega localizada na província de Pontevedra, situada à beira da ria que leva o seu nome.

Apesar de não ser capital de província, Vigo é a cidade mais populosa da Galiza, devido à presença de uma forte indústria automobilística, para além de contar com um porto marítimo com importante atividade pesqueira, considerado o principal da Europa e, simultaneamente, porto de atracagem de navios de grande porte, sejam de carga ou paquetes de cruzeiros.

Vigo é uma mistura perfeita entre um local histórico tradicional e uma cidade ativa, de praia e de montanha, inovadora e industrial.

Esta personalidade singular reflete-se nas ruas e bairros que atestam que o crescimento nos séculos XIX e XX foi tão rápido que acabou por absorver as aldeias e vilas limítrofes sem lhes dar tempo para se integrarem na estrutura urbana da grande cidade.

Com o fim de dar a conhecer as belezas paisagísticas e gastronómicas de Vigo, vai ser promovida no próximo dia 25 de maio, uma visita à cidade.

Os autocarros partirão pelas 8 horas de junto à Câmara Municipal do Porto em direção a Valença, onde farão uma paragem, seguindo de-



pois para Vigo. Naquela cidade, os participantes terão todo o tempo livre para almoço e visita pela urbe.

O regresso ao Porto inicia-se às 17 horas de Espanha, 16 de Portugal, com paragem em Ponte de Lima.

A iniciativa só se realiza com um mínimo de 35 pessoas e é limitada a 100 inscrições, que deverão ser efetuadas até 17 de maio.

Se o número de pessoas inscritas ultrapassar as cem e se existirem no mínimo cinquenta em lista de espera, realizar-se-á nova iniciativa em data a anunciar, com o mesmo programa e preço.

Dia do Bancário Reformado – 17º encontro

No próximo dia 8 de junho vai ser celebrado pela 17ª vez o Dia do Bancário Reformado, num encontro convívio, na Quinta da Hortinha, Venda da Serra, em Tábua, destinado aos associados e respetivos cônjuges ou companheiros.

O programa inicia-se pelas 8h30, com partida dos autocarros da Câmara Municipal do Porto, junto ao Capitólio, para visita livre à vila de Tábua, prosseguindo para a Quinta da Hortinha, onde será servido um lauto almoço, a que se seguirá uma tarde de convívio com animação ao vivo e bar aberto. Pelas 18 horas será servido um lanche variado, após o que se iniciará o regresso ao Porto.

O preço por pessoa, que inclui transporte, almoço e lanche, é de 25,00€ para associados e cônjuges ou companheiros e de 27,50€ para outros acompanhantes.

As inscrições, que serão consideradas por ordem de chegada, são limitadas a 150 pessoas e deverão ser efetuadas, impreterivelmente, até 31 de maio.

Tábua

Tábua é uma agradável vila, sede de concelho, localizada numa zona de férteis solos, devendo o topónimo, alegadamente, a uma ponte antiga feita de tábuas sobre o rio Mondego, hoje em dia submersa pelas águas da barragem da Aguireira. Esta é uma região ocupada pelo homem desde tempos antigos.

Por toda ela existem alguns vestígios pré-históricos e da ocupação romana em Póvoa de Midões e são visíveis várias casas senhoriais e brasonadas, atestando a riqueza que aqueles terrenos proporcionaram aos senhores da terra.

Tábua orgulha-se dos monumentos, como a Igreja Matriz do século XIX, a Capela do Senhor dos Milagres (século XVIII), a Escola do Conde de Ferreira, que hoje alberga a Junta de Freguesia da Tábua e o Posto de Turismo Municipal, o antigo edifício da cadeia e tribunal, onde funciona a bela Biblioteca Municipal, o famoso Arco da Vila e a frondosa fonte luminosa.



Quinta da Hortinha

DELEGAÇÕES SINDICAIS

Braga, Valença e Viana do Castelo

Passeio à Ilha da Sardenha (Porto Torres - Alghero - Capo Caccia - Bosa - Oristano - Península del Sinis - Cagliari - Barumini - Orgosolo - Costa Esmeralda e Sassari) e visita a Barcelona

No intuito de continuar a fortalecer o espírito de grupo, à semelhança das viagens de anos anteriores e a pedido de muitos associados, as comissões sindicais das delegações de Braga, Valença e Viana do Castelo, com a colaboração da Direção do SBN, vão realizar, de 9 a 16 de maio, um passeio destinado aos associados e familiares, eventualmente a amigos, cujo programa, se transcreve a seguir.

As inscrições são limitadas a cinquenta pessoas, serão reservadas por ordem de receção e, por questões logísticas, serão aceites até ao próximo dia 23 de abril.

No momento da inscrição é devida uma entrada inicial de 195,00€ por pessoa - reembolsável só em caso de desistência por força maior e até oito dias antes da data da viagem-, podendo ser pago o restante até oito cheques, pré-datados e sucessivos, com início em 26 de abril.

Os preços por pessoa são de 1195,00€ para adultos em quarto duplo, com suplemento por quarto individual de 25,00€, sendo grátis para crianças até 24 meses no quarto dos pais.

As inscrições deverão ser efetuadas nas respetivas delegações.

Braga:

Telefones 253217505 / 962847777 / 964640531 ou fax 253615280.

Valença:

Telefones 251823965 / 966057659 ou fax 251823910.

Viana do Castelo:

Telefones 258826134 / 934242301 ou fax 258822323.



PROGRAMA

1º dia (09/05 - quinta)

Hotel Intermédio – Saída de madrugada de locais e horário a combinar, em autocarro de grande turismo, com paragem para o pequeno-almoço (não incluído). Continuação da viagem e almoço (incluído) em restaurante do percurso, seguindo-se a viagem para o hotel em Castejon (Navarra). Acomodação nos quartos e tempo livre para descanso até ao jantar.

2º dia (10/05 - sexta)

Barcelona – Após o pequeno-almoço, saída em direção a Barcelona. Almoço em restaurante e durante a tarde tempo livre para visita àquela cidade da Costa Branca, onde no final do dia será o embarque no ferry da Grimaldi Lines até Porto Torres. Jantar a bordo e alojamento em camarotes duplos. Noite a bordo do ferry.

3º dia (11/05 - sábado)

Porto Torres/Alghero/Capo Caccia – Pequeno-almoço a bordo e chegada a Porto Torres. Em hora combinada encontro com o guia e continuação da viagem para Alghero. Tour panorâmico do promontório de Capo Caccia e visita à cidade nuragiana de Palmavera. Continuação para o hotel e check-in. Almoço e, de tarde, com o guia, visita à cidade, os seus bastiões aragoneses, a igreja e o claustro de S. Francesco, a Piazza Cívica e a catedral. Tempo livre após as visitas. Jantar e alojamento no hotel.

4º dia (12/05 - domingo)

Bosa/Oristano/Península de Sinis – Pequeno-almoço no hotel e saída para Bosa, localizada na foz do rio Temo. Visita ao centro histórico, dominado pelos restos do castelo medieval de Malaspina e pelo bairro característico "Le Conce". Mais tarde, continuação em direção a Oristano. Almoço. Após este, visita à cidade e à Península de Sinis, com o "estanho das cabras". Jantar e alojamento.

5º dia (13/05 - segunda)

Cagliari/Barumini – Depois do habitual pequeno-almoço, fantástico dia de excursão em direção a Cagliari (capital da ilha) para visita à cidade, destacando-se a catedral, os bastiões panorâmicos, a Torre de Pisa, o Cittadella Museu e o Santuário de Bonaria. Almoço em restaurante típico. De tarde, em hora a indicar, partida para Barumini para visita ao imponente complexo nurágico Su Nuraxi (Património Mundial da Humanidade). No fim, regresso ao hotel para jantar e dormida.

6º dia (14/05 - terça)

Orgosolo/Costa Esmeralda/Sassari – Após o pequeno-almoço, ida para Orgosolo, onde será feito um passeio por aquele lugar único, para admirar os murais particulares que contam a história daquela cidade de língua espanhola. Almoço típico com os pastores das florestas de Pratobello. Continuação do tour em direção à Costa Esmeralda. Visita das localidades mais importantes: Porto Cervo, Cala di Volpe, Capriccioli e Baía Sardenha. Depois, em horário a combinar, partida para Sassari. Chegada a outro hotel para jantar e dormida.

7º dia (15/05 - quarta)

Sardenha/Barcelona/Lérida – Pequeno-almoço no hotel e partida cedo para a estação marítima de Porto Torres, de onde será empreendida a viagem de regresso a Barcelona. Dia a bordo em navegação, com acomodação diurna em butaca preferente à disposição de cada um. Almoço no barco e, no fim da tarde, chegada ao porto de Barcelona e transporte para o hotel em Lérida. Jantar e alojamento.

8º dia (16/05 - quinta)

Pequeno-almoço no hotel e viagem de regresso, com paragem para almoço especial de despedida. Continuação da viagem para Portugal com paragens técnicas obrigatórias.

O programa inclui: Viagem em autocarro de grande turismo com guia acompanhante, hotéis de 3/4**** com pensão completa e bebidas (água e vinho). Ferry da Grimaldi Lines Barcelona-Sardenha-Barcelona. Seguro de assistência em viagem European Seguros (apólice 07620002975). O programa não inclui todo o estipulado como facultativo, opcional ou não incluído, bem como as entradas em museus e monumentos que não figurem como incluídos na viagem e o suplemento de quarto individual.

DELEGAÇÃO SINDICAL DA RÉGUA

Magusto e Natal

A Delegação Sindical da Régua realizou no passado dia 9 de novembro o 28º magusto-convívio, que se saldou por momentos de alegre convívio entre associados e familiares.

Posteriormente, no dia 8 de dezembro, comemorou o Natal com



uma festa, também participada por associados e familiares, entre os quais se encontravam muitas crianças e jovens. A principal atração foi a participação do Grupo de Teatro Infantil do SBN, cujo desempenho motivou entusiasmados aplausos por parte dos espectadores.



DELEGAÇÃO SINDICAL DE CHAVES

1º chá dançante

A Comissão Sindical de Delegação de Chaves, em colaboração com a Direção do SBN, vai realizar no próximo dia 6 de abril, na antiga escola primária/estação, o 1º chá dançante, que terá início pelas 16 horas. Pretende, com aquela iniciativa, proporcionar aos associados e familiares um dia diferente, tranquilo, de confraternização, convívio e

alegria. Durante o convívio, que durará até as 18 horas, está previsto um lanche.

As inscrições deverão ser efetuadas pessoalmente na Delegação de Chaves, até ao próximo dia 2 de abril.

DELEGAÇÃO SINDICAL DE S. JOÃO DA MADEIRA

Sabores de Trás-os-Montes

A Delegação do SBN de S. João da Madeira, em colaboração com a Direção, vai levar a efeito, nos próximos dias 8, 9 e 10 de junho, um passeio a Trás-os-Montes – cruzeiro no Douro Ambiental, festa da cereja, visita e roteiro gastronómico pela região –, com o seguinte programa:

Dia 08, sábado

Saída às 7 horas de S. João da Madeira, com passagem para recolha de passageiros na Feira e Espinho, seguindo com destino a Mirandela, onde terá lugar uma prova de produtos regionais numa casa típica e visita à cidade. O almoço - feijoada à transmontana -, será no restaurante "Varandas do Tua" em Mirandela. Pela tarde, saída para Podence para visita ao Museu do Careto, seguindo viagem até à barragem e praia do Azibo, e uma visita a Macedo de Cavaleiros, com regresso a Mirandela ao Hotel D. Dinis, onde será servido o jantar - bacalhau à Narcisa.

Dia 9, domingo

Após o pequeno-almoço no hotel, haverá tempo para uma visita à cidade de Bragança - Torre de Menagem, Museu Militar, Domus, Castelo... O almoço – truta de escabeche –, será servido na cidade, no restaurante "O Copinhos", após o qual a viagem seguirá em direção a Mi-

randa do Douro para visita e cruzeiro no Douro Ambiental. O destino seguinte será Alfândega da Fé, para uma visita à Festa da Cereja. O jantar, que constará de alheira de Mirandela, será servido no Hotel D. Dinis, onde será a dormida.

Dia 10, segunda-feira

Após o pequeno-almoço e o "chek-out" no hotel, a manhã será reservada para uma visita a Chaves, seguindo depois para Boticas, onde o almoço - posta barrosã - será servido no restaurante "Rio Beça". No regresso, a tarde será aproveitada para uma visita a Pedras Salgadas.

O passeio é limitado a 66 pessoas. A data limite de inscrição é o próximo dia 17 de maio e serão consideradas por ordem de chegada. Custo da inscrição, que inclui autocarro de turismo, seguro de viagem, alojamento de duas noites - em quarto duplo - com pequeno-almoço, três almoços, dois jantares, entrada nos museus, cruzeiro no Douro Ambiental e guia, será 185,00€ para associados ou cônjuge, 95,00€ para filhos até 9 anos e 190,00€ para não associados. O quarto individual terá um custo de mais 50,00€.

Para inscrição ou qualquer esclarecimento deverá ser contactada a Delegação do SBN em S. João da Madeira pelo telefone 256201550, fax 256829668 ou email s.joao.madeira@sbn.pt).

No cumprimento do seu programa e do plano de ação aprovado em Conselho Geral com o apoio da Direção, o pelouro Recreativo e Cultural promoveu, ou vai promover diversos eventos, destinados aos associados do SBN e respetivos familiares.

Para inscrição ou mais informações, os interessados deverão contactar os serviços do SBN, nomeadamente a Loja de Atendimento, na Rua da Fábrica, 81, pessoalmente ou através dos telefones 223398800/05/09/17/48, ou ainda do email sag@sbn.pt.

EXPOSIÇÕES DO NÚCLEO DE FOTOGRAFIA

Reflexos na Ria de Aveiro

“Reflexos na Ria de Aveiro” é o título da exposição que o Núcleo de Fotografia do SBN terá patente na galeria do sindicato – Rua Conde

de Vizela, 145 – de 3 de abril a 8 de maio e que poderá ser visitada às quartas e quintas-feiras das 15 às 17h30. O autor é Manuel Vale.



A nova cidade

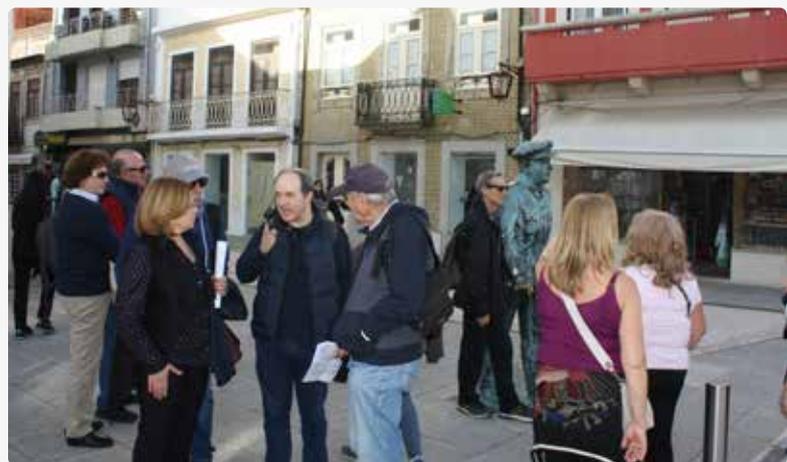
Entretanto, o Museu Soares dos Reis inaugura no dia 16 de março, às 16 horas, na Sala das Pedras, uma outra mostra, denominada “A Nova Cidade”, que conta com a presença de Jorge Viana Basto, outro dos elementos do núcleo. O horário das visitas é das 10 às 18 horas, de terças-feiras a domingos.

No cumprimento do programa e do plano de ação aprovado em Conselho Geral, com o apoio da Direção, o pelouro de Lazer e Tempos Livres promoveu, ou vai promover, diversos eventos, destinados aos associados e respetivos familiares.

Para inscrição ou mais informações, os interessados deverão contactar os serviços do SBN, nomeadamente a Loja de Atendimento, Rua da Fábrica, 81, pessoalmente ou através dos telefones 223398800/05/09/17/48, ou ainda do email sag@sbn.pt.

PÔE-TE A ANDAR PELA TUA SAÚDE...

66ª: Caminhar entre o mar e a literatura – da Póvoa de Varzim a Vila do Conde



Fazendo jus ao apelo “Põe-te a andar, pela tua saúde...”, no passado dia 23 de fevereiro, associados e familiares percorreram a orla marítima entre a Póvoa de Varzim e Vila do Conde, num percurso citadino e afagado pela brisa marítima.

Aquelas duas magníficas e soalheiras cidades, ambas com pergaminhos seculares, ricas de história e de património, com forte ligação marítima e vocação turística, berço de dois grandes autores da língua portuguesa, Eça de Queirós e José Régio, proporcionaram uma tarde diferente, misto de desporto e cultura.

A caminhada iniciou-se na Praça do Almada, passou na casa onde nasceu o autor de “Os Maias” e “O Crime do Padre Amaro”, apreciando o monumento erigido em 1952, da autoria do escultor Leopoldo de Almeida.

Foram visitadas a Igreja Matriz, da Misericórdia e da Nossa Senhora das Dores, apreciando os estilos neoclássico e barroco que lhes dão beleza e altivez.

Pelo meio do granito e do ferro forjado das varandas das casas, foram visualizados o Coreto Romântico e o Pelourinho. Foi percorrida a mais antiga artéria pedonal da Póvoa de Varzim, a Rua Junqueira, que faz a ligação do centro da cidade ao mar.

Tendo como companhia a estátua dedicada ao Major Mota, da autoria da escultora Margarida Santos, e ao pé da capela de S. Tiago, foi altura de degustar a famosa rabanada poveira.

O mar está sempre presente na alma do poveiro. Ele é a personagem central da cidade, que se estruturou em função da sua presença.

Os caminhantes foram então recebidos pela estátua do Cego de Maio, pescador, filho do povo, homem de grande coragem e abnegação, que arriscou dezenas de vezes a vida para salvar a dos companheiros nos perigos das duras fainas do mar. Ali mesmo ao lado, o Casino, edificado na década de 30 do século passado tendo em

redor o painel de azulejos (de Fernando Gonçalves), localizado no paredão que divide o areal da praia da zona pesqueira, encontram-se a estátua de Fernando Pessoa, de autoria de Francisco Simões, e o Monumento ao Pescador, de João Cutileiro. A robusta Fortaleza de Nossa Senhora da Conceição e os monumentos à Mulher Poveira e a S. Pedro, obra de Jaime Azinheira, mostram a preocupação dos locais em homenagear personagens que lhes são queridas.

Seguiu-se a moderna marina, onde está ancorada a famosa “Lancha Poveira”, bem perto da curiosa Igreja de Nossa Senhora da Lapa, com o farol embutido e o painel invocativo da grave tragédia de 27 de fevereiro de 1892, que marcou profundamente a comunidade e os seus costumes.

A marginal levou os caminhantes a Vila do Conde. Chegadas às Caxinas, local que une as duas cidades, zona piscatória carregada de tradições, passaram pela igreja-barco de Nosso Senhor dos Navegantes e pelo extraordinário conjunto escultórico em bronze, da autoria dos irmãos Carlos, Eduardo e Ramiro Bompastor, artistas plásticos vilcondenses, dedicado à bravura e ao engenho dos pescadores locais. Amaciada pela brisa marítima, a caminhada continuou até ao Forte de São João Baptista, também referido como Castelo de Vila do Conde e Fortaleza de Nossa Senhora da Assunção, localizada na foz do Rio Ave, mesmo ao pé do monumento evocativo da primeira tentativa de desembarque da esquadra liberal de D. Pedro, e à Ermida de Nossa Senhora da Guia.

Deixando o mar para trás, entra-se na zona ribeirinha, com o Ave por parceiro. A Fábrica da Seca do Bacalhau, o Relógio de Sol, a Alfândega Régia, a Capela de Nossa Senhora do Socorro e a extraordinária Nau Quinhentista deram as boas vindas.

Por fim, foi tempo de retemperar forças e, ao som do fado, aconchegar o corpo com os petiscos da “Badalhoça do Fredo”.



Riscos psicossociais na banca

Representantes dos trabalhadores para a Segurança e Saúde no Trabalho

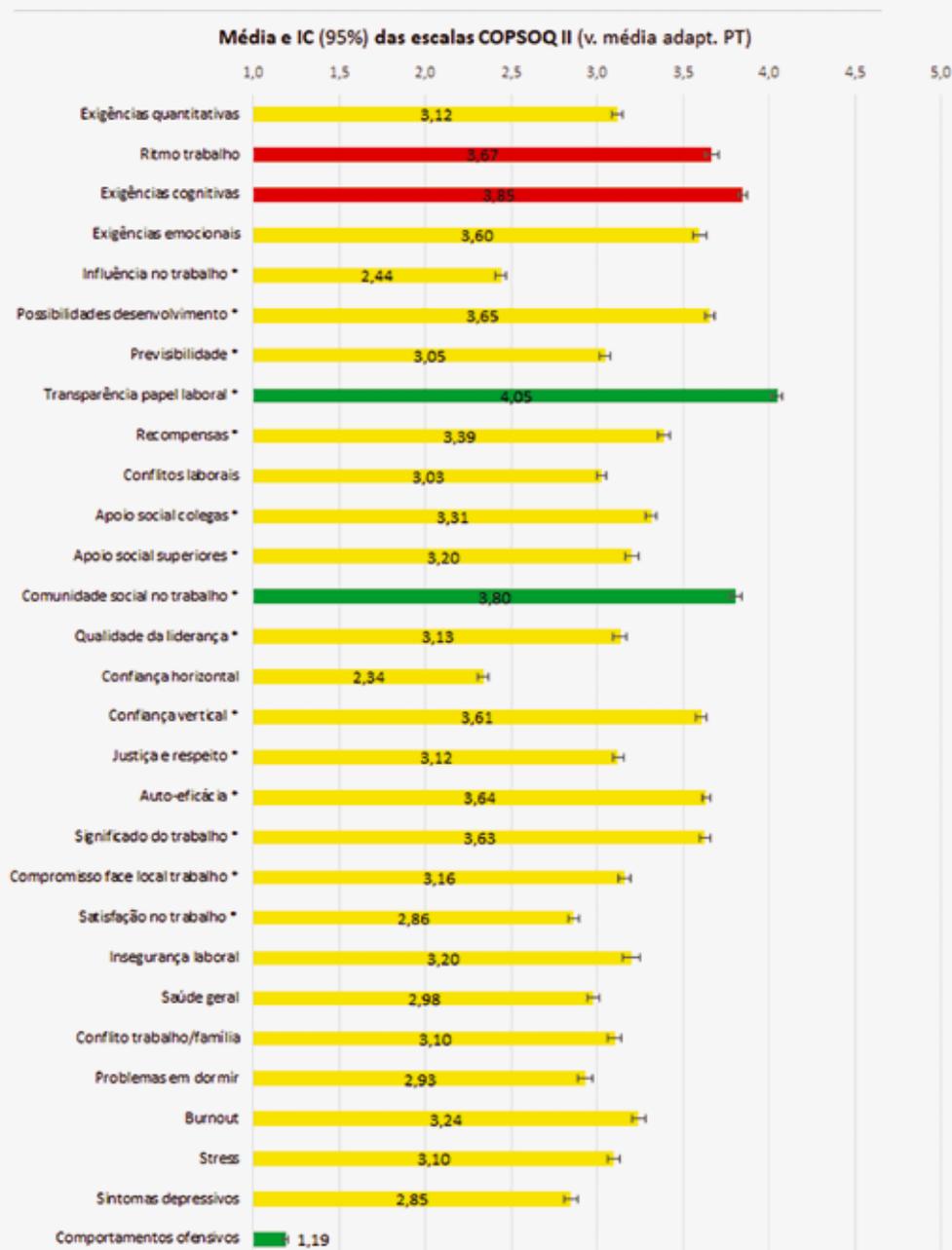


Mário Silva Alves
RTSST - Montepio

O Sindicato dos Bancários do Norte promoveu em 12 de fevereiro, no auditório da Rua Conde Vizela, uma iniciativa conjunta com os Representantes dos Trabalhadores para a Segurança e Saúde no Trabalho do Montepio, para a apresentação, na parte da manhã, dos resultados do inquérito/estudo sobre **Riscos Psicossociais na Banca - COPSOQ II**, realizado em 2017-2018, e, da parte da tarde, para uma apresentação sobre as atribuições previstas na legislação e as atividades realizadas pelas estruturas de RTSST, tomando como exemplo o caso desta estrutura no Montepio.

Para o efeito o SBN convocou as suas comissões sindicais, bem como convidou as Comissões de Trabalhadores e representantes de outros sindicatos do sector, pelo facto de entenderem que em matéria de Saúde Ocupacional o tema é transversal a todas as estruturas de representação coletiva dos trabalhadores.

Debaixo de uma enorme expectativa e participação à medida que o investigador Mário Rui Mota, nosso colega do Montepio e membro da estrutura RTSST, ia divulgando os resultados do inquérito, os presentes iam por sua vez colocando questões mais de pormenor ou de



substância, de modo a esclarecer determinados resultados que iam sendo apresentados.

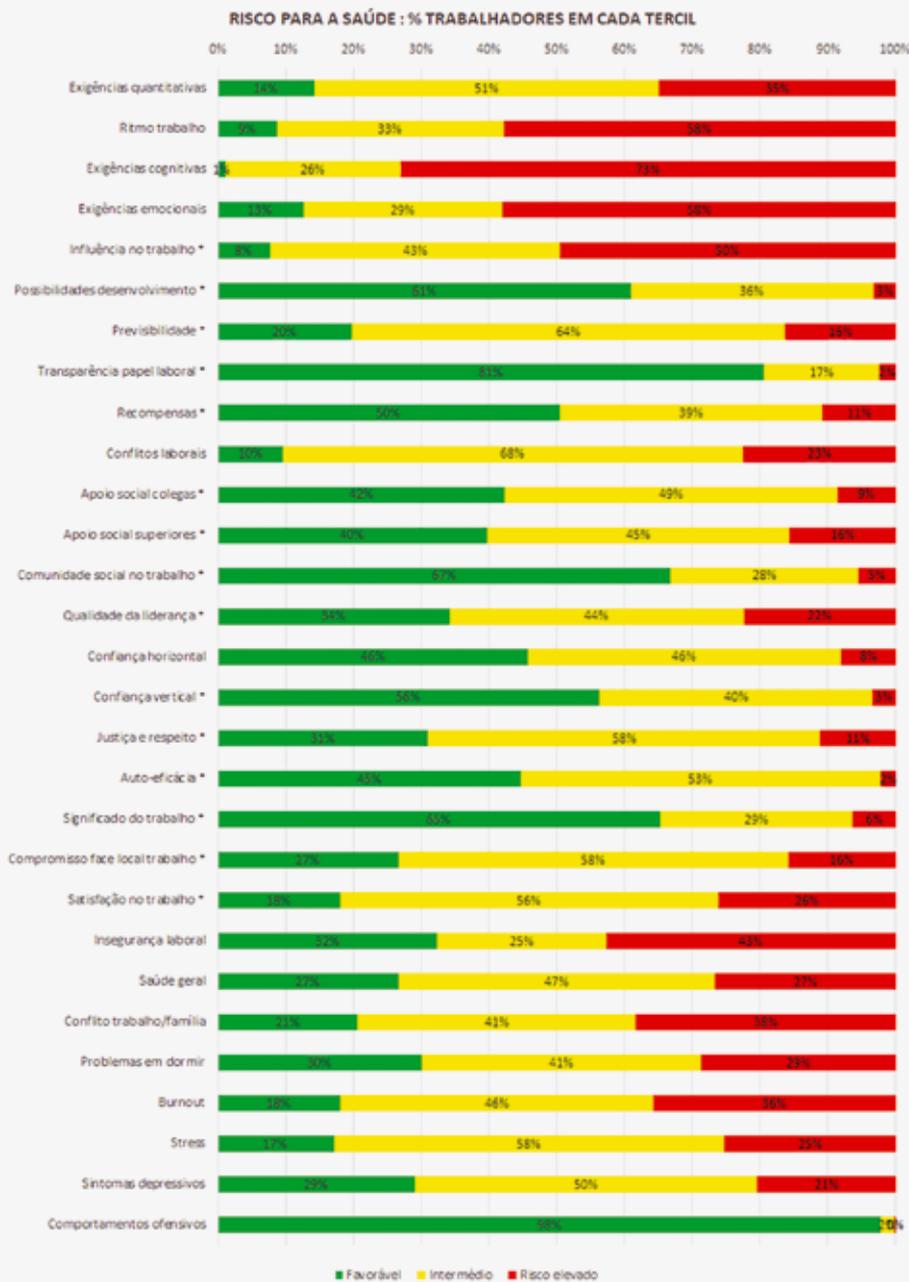
Depois do almoço, começou-se por uma breve apresentação de algumas iniciativas e atividades concretas e mais significativas realizadas pelos RTSST-Montepio desde a sua criação em 2004, o que serviu de “aperitivo” para o enquadramento legislativo e técnico que se seguiu. Uma vez mais, a participação da audiência foi intensa, tendo a mesa por vezes de moderar os participantes, tal o interesse que as temáticas iam levantando.

Todos os presentes estão de parabéns pelo interesse demonstrado neste evento, tendo ficado uma forte motivação em todos e todas para uma maior e mais efetiva intervenção das estruturas de repre-

sentação coletiva dos trabalhadores na promoção da Segurança e Saúde do Trabalho, nomeadamente, equacionando a constituição destas estruturas de RTSST nas suas instituições.

Citando Hélder Nora - associado do SBN “...meus caros (as) a partir deste momento ninguém pode dizer que não sabia ou que desconhecia, a partir de agora todos nós temos responsabilidades acrescidas em matéria de Segurança e Saúde no Trabalho...”.

Não sendo, de momento, possível publicar um relatório sobre os resultados do inquérito/estudo apresentado, aqui ficam apenas os dois quadros de síntese dos resultados globais dos fatores avaliados pelo COPSQ II (n=2.483). Um artigo completo sobre os resultados será publicado numa próxima edição da Nortada.



Riscos Psicossociais na Banca & Os Representantes dos Trabalhadores para a Segurança e Saúde no Trabalho

O Sindicato dos Bancários do Norte promoveu em 12 de fevereiro, no auditório da Rua Conde Vizela, uma iniciativa conjunta com os Representantes dos Trabalhadores para a Segurança e Saúde no Trabalho do Montepio, para a apresentação, na parte da manhã, dos resultados do inquérito estudo sobre Riscos Psicossociais na Banca - COPSOQ II, realizado em 2017-2018, e, da parte da tarde, para uma apresentação sobre as atribuições previstas na legislação e as atividades realizadas pelas estruturas de RTSST, tomando como exemplo o caso desta estrutura no Montepio.

Comprovando o interesse manifestado por quantos seguiram a apresentação e debate deste tema, a seguir transcrevemos o testemunho e a opinião de alguns participantes:

Nataniel Araújo, Coordenador da C S Empresa do Novo Banco

No final do dia fiquei com a sensação que após caracterização tão exaustiva e tão elaborada deveríamos ter dedicado algum tempo a definir estratégias e ações para reverter algumas das situações mais urgentes e fundamentais para a qualidade de serviço prestada pelos colegas não seja posta em causa. É igualmente importante que este estudo seja amplamente divulgado para que a diversas estruturas sindicais e as CT's possam sentir a necessidade de implementar também nos seus bancos.

Estou certo que se isso acontecer as condições a negociar para os colegas responsáveis por estas áreas melhorem significativamente.

Helder Nora, Montepio Geral

Jornada de aprendizagem, reflexão e desejavelmente de ação.

Não estive, participei, aprendi e refleti numa ação que ocorreu no passado dia 12 de fevereiro nas instalações do SBN no Porto.

O mote foi a apresentação dos resultados de um inquérito aplicado ao setor bancário sobre saúde e segurança no trabalho, trabalho desenvolvido pelos representantes dos trabalhadores do Montepio para a área da Saúde e Segurança.

Com uma plateia composta por eleitos para as Comissões Sindicais e Comissões de Trabalhadores, independentemente da sua filiação sindical, a pluralidade de opiniões e vivências permitiu uma análise conjunta sobre os indicadores apresentados.

Os dados do inquérito, instrumento rigoroso e devidamente aplicado, permitiu conhecer com profundidade uma realidade tantas vezes ofuscada, mas sobre a qual urge agir.

Senti que a minha, esperando que de todos os outros participantes algo similar tenha ocorrido, consciência e conhecimento sobre as condições com que os trabalhadores bancários se deparam no dia-a-dia, do impacto na vida de cada um de nós é fortemente condicionada pelas relações de trabalho. O setor bancário é fértil em rácios que determinam "tudo e mais alguma coisa", cabendo aos trabalhadores e seus representantes agirem na procura de melhores condições que permitam uma verdadeira intervenção concertada na procura das melhores condições de trabalho para todos.

João Serrano

Uma ação de apresentação e reflexão.

Participei e aprendi imenso com a troca de vivências que uma tão alargada e diversificada plateia permitiu.

No fim da Jornada senti que tinha valido a pena a minha presença, quer pela qualidade dos dados apresentados quer pela forma como foram apresentados. O melhor elogio que posso fazer é o testemunho das imensas intervenções, que demonstraram João Serrano

os diferentes momentos em que as organizações se encontram, a participação ativa de todos

Falar de saúde e segurança no trabalho é muito mais do que "conversa de café" e a estrutura dos trabalhadores do Montepio com responsabilidade nesta área demonstrou um profundo conhecimento sobre a temática.

Resta-nos agir.

João da Silva-Leal, C S Empresa do Banco Santander

Foi com um misto de surpresa e satisfação que se pôde constatar em primeira mão o trabalho de alto nível que esta estrutura tem levado a cabo. A "Segurança e Saúde no Trabalho" é, por um lado, provavelmente a área que hoje em dia maior importância assume na vida dos trabalhadores em geral, e dos bancários em particular, e, por outro lado, a área mais negligenciada por parte da maioria – desde governos, a empregadores e empregados. Que dúvidas não restem: "basta" cada um fazer a sua parte nesta área, com particular enfoque no estrito cumprimento do registo e pagamento das horas efetivamente trabalhadas, para que grande parte dos problemas desapareçam, dos

abusos e assédio até ao cansaço e esgotamento extremos – haja coragem para cada um fazer cumprir o respeito e cumprimento de um direito básico do trabalhador e dever claro e inequívoco do empregador. É essencial ganhar essa mesma "coragem", assumir e liderar essa iniciativa, e não esperar que outros o façam. Exige-se mais das estruturas representativas dos trabalhadores – sindicatos e comissões de trabalhadores –, mas estas existem para guiar, auxiliar, monitorizar e reforçar, e não para "salvar o dia". Não o fazer é não ser digno do título de "trabalhador" e sim ser um mero "colaborador", é hipotecar o próprio futuro, da respetiva família, de todos os trabalhadores e da sociedade, e simultaneamente esquecer as lutas sangrentas que outros levaram a cabo, não há tanto tempo assim, para que esses direitos hoje (ainda) existam.

Susana Nogueira, Direção do SBN

Os temas sobre a segurança e saúde no trabalho debatidos na reunião foram de elevado interesse para a área sindical do setor da banca, por proporcionarem um conhecimento rigoroso e realista acerca das condições e das consequências na vida do bancário, do modelo de trabalho que se desenvolve, atualmente, na banca.

A apresentação dos resultados do "inquérito de saúde ocupacional do setor em 2017" elaborado e exposto pelos Representantes dos Trabalhadores na Segurança e Saúde no trabalho da CEMG veio comprovar a existência de um sistema de trabalho, cujas leis não são cumpridas, na íntegra, comprometendo, desta forma, o equilíbrio laboral. Este trabalho exaustivo serviu-se de todo um leque muito completo de perguntas e de instrumentos de análise muito fidedignos e como tal, os resultados apurados têm uma aproximação muito grande com a realidade observada e analisada. Na era acelerada em que nos encontramos não poderíamos estranhar o impacto negativo, na vida do bancário, do ritmo que lhe é exigido para trabalhar, assim como as exigências cognitivas e emotivas. O que se conclui deste estudo é que ainda há muito a fazer no que respeita à exigência do cumprimento da lei por parte dos bancos. Todas as entidades envolvidas na defesa dos direitos dos trabalhadores desde sindicatos, comissões de trabalhadores, representantes dos trabalhadores na segurança e saúde no trabalho devem de entrelaçar conhecimentos e unir esforços de maneira a despertar a consciência dos trabalhadores sobre os seus direitos, para que possam exigir o equilíbrio entre o dar e o receber. Os ambientes materiais e interpessoais do bancário infelizmente não são os ideais e, em muitas situações, são inadmissíveis o que não se entende no estado tecnológico avançado em que nos encontramos. O que se verifica é uma demanda, cada vez maior, do lucro não interessando os meios para o atingir, estando esta verdade bem patente nos resultados do referido inquérito. Mas, no meu entender, as entidades patronais lucrariam mais se visassem a qualidade dos seus serviços, não alimentando pressas, atropelos, é claro que essa mesma qualidade começa na criação de ambientes propícios aos trabalhos rigorosos e criativos onde o respeito é o imperativo da ação, pois trabalhadores satisfeitos produzem trabalhos de elevada qualidade.

Alberto Tavares e António Sousa, Comissão Trabalhadores do Bankinter

Da nossa parte, podemos dizer que desconhecíamos o quanto estão tão avançados nos temas Riscos psicossociais na banca e sobre Estruturas de RTSST. Para nós, foi realmente muito importante essa partilha de informação que será certamente muito útil.

Para a maior parte dos Bancários e dos RT, o desconhecimento de conteúdo partilhado nesta convenção deve ser largamente divulgação pois é demasiado importante para todos nós.

Obrigado pela partilha e agradecemos que nos coloquem em lista de distribuição em futuros eventos ou quando haja novos temas relevantes como estes.

João Paulo Pires, C S Empresa do MBCE

A apresentação feita pela RTSST do Montepio, veio demonstrar que o trabalho abre a porta a doenças, quer do foro mental e/ou músculo-esquelético, quando não se reúnem as condições básicas de segurança. Um incentivo para a criação desta importante estrutura nos outros bancos.

Nova estratégia para a contratação coletiva

João Paulo Pires - Membro da CSE do MBCP

A partir de Janeiro de 2019, o Sindicato dos Bancários do Norte (SBN), tomou um novo rumo na defesa dos direitos e interesses dos trabalhadores bancários. Libertou-se de amarras que pouco ou nada ajudaram à sua missão até então. A sua estrutura sindical forte e ativa, permitiu perceber, sem dúvidas, que os trabalhadores querem mais do seu sindicato e não se revêm em acordos de sindicatos que conduziram ao mutismo dos últimos anos. Houve uma rutura com a FEBASE, dado que esta consumia recursos e não respondia aos anseios dos sócios do SBN. A FEBASE entrou num período de suspensão de atividade desde Novembro de 2018.

Não haja dúvidas, a missão do SBN é clara e está acima de qualquer compromisso entre sindicatos. Só assim poderá perpetuar a sua missão. O SBN será bem-sucedido se representar os seus sócios. Está a ser bem-sucedido, visitando regularmente todos os locais de trabalho dos seus associados, negociando firmemente com as administrações dos bancos, o que passou a suceder com maior notoriedade desde o início deste ano. Está a ser bem-sucedido quando comunica aos seus sócios que realmente está a acontecer em sua defesa.

Dará sempre as boas vindas a qualquer sindicato do sector financeiro,

desde que a missão seja coincidente: defender os direitos e interesses dos associados. Não se desviando deste caminho, serão bem aceites todas as bigamias e poligamias em nome da defesa da igualdade de género. Neste caso, nem tal aconteceu, pois o noivo modificou as regras previamente acordadas e o ato não se consumou. Neste caso nem bigamia houve.

O SBN tem agenda própria, o que se torna cada vez mais importante, num contexto em que a contratação coletiva, a nível nacional, atinge o valor mais elevado nos últimos 18 anos. O SBN tem compromissos: com os seus associados. E os associados do SBN estão cada vez mais exigentes, solicitando a sua representação e dispensando histórias de amor não vingadas.

Aliás, aplicando o conceito correto, são as parcerias que podem ajudar na negociação coletiva. Nada mais. O princípio da lealdade só tem um destinatário: o associado do SBN. O espírito sindical viverá, enquanto os seus membros desenvolverem a sua atividade, sempre em defesa dos trabalhadores. Só assim serão reconhecidos por todos os intervenientes, no desempenho da sua missão.

A Revisão do nosso descontentamento

Por *Silvio Martins*

Eis mais uma esperança que se fina,
Sem honra nem glória,
Na morna lentidão
Dos meses sem história.
A Banca, com a mão avara,
Côncava de posse,
Invocou das contas consolidação.
Chorou, como é costume,
Lágrimas de crocodilo
E, dos bancários, a federação,
Consta que por consenso,
Limpou-lhas com o lenço
Da absolvição.
Neste meu poema
Que preferia fosse
Um "cantar de amigo",
Por muito que me custe,
À FEBASE digo:
Não basta ser grande,
Tem que ser eficaz!
Não pode contentar
Nem os reformados,
Nem a classe ativa
Que vai para o trabalho
Todas as manhãs,
Com o doce embalço das palavras vãs!

O Dia dos namorados

Por *José Amaral*

Vira o vento e muda a sorte (do amor)

Vira o vento e muda a sorte
Se a tormenta der lugar à bonança
E se contra lamentos buscarmos o norte
Sem golpes de azar ou de contradança.

Muda a sorte se virar o vento
E se a moléstia doentia passar
E a alegria jorrar sem qualquer lamento
E o amor sem rodeios consiga voar

Para cá das estrelas e quedar-se,
Sossegadamente, em ti, e, contigo
Mover ações belas e dar-se

A todos sem única exceção
E em cada peito encontrar um amigo
Que pulse em unísono junto ao teu coração



Freixo

Por *Silvio Martins*

Freixo solitário, secular gigante,
 Que ergues os teus braços, tão cansados já,
 Para o céu azul e puro, mas distante,
 Numa prece muda que não chega lá.
 A macia relva que ao redor vegeta,
 Já deliciou muitos namorados...
 Anda o deus Cupido de carcás e seta,
 A brincar de amor sobre os teus relvados!
 Em tua ramagem sempre as primaveras
 Esconderam ninhos d' aves indefesas
 Que guardado tens, desde antigas eras,
 De olhos predadores procurando presas.
 Sob a tua copa, densa e refrescante,
 Por estios secos de calor ardente,
 Sempre o fatigado, lasso viajante,
 Encontrou abrigo contra o sol fulgente!
 Nas calmosas noites, ao luar de Agosto,
 Rudes camponeses vêes passar suados,
 Erguem para o céu o seu sereno rosto,
 Onde a lua tece fios prateados.
 Já testemunhaste longas invernias,
 Em que feros lobos, magros e esfaimados,
 Vão em alcateia, pelas penedias,
 Procurar o gado junto aos povoados.
 E o pastor temendo pelo seu rebanho,
 Frente faz às feras, açulando os cães.
 Há terror na noite, que já vem de antanho,
 Porque os lobos comem cordeiros e mães.
 Se memória guardas - dentro em lenho fundo - ,
 Desse abismo turvo dos passados dias
 E se tu abrisses livro assim ao mundo...
 Ancião vetusto, quanto lhe dirias!

Ex-bancários do ex-Banco Comercial de Angola

Almoço convívio

Vai realizar-se no próximo dia 11 de maio, no Centro de Férias do Sindicato dos Bancários do Sul e Ilhas, em Ferreira do Zezere, na Rua Zulmira Jesus Costa, 256, Casal do Zote, Bêco, mais um encontro convívio dos ex-bancários do ex-BCA, oriundos de Angola, Moçambique, Macau, S. Tomé e Lisboa, seguido de almoço. Quem desejar estar presente e não recebeu a convocatória, pode contactar:

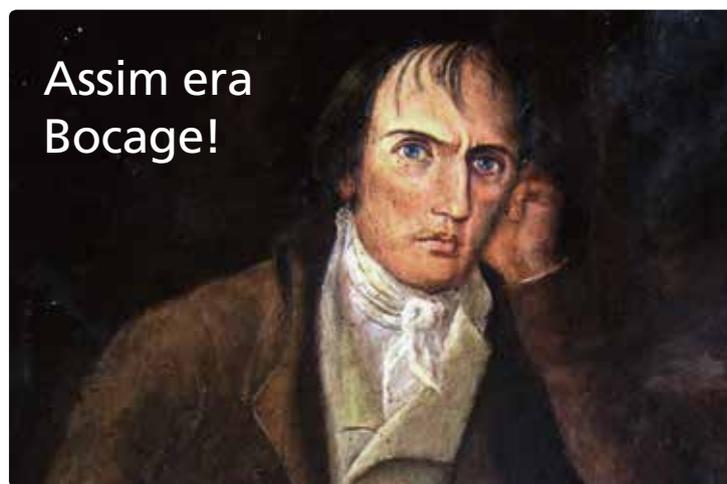
no norte:

Maria Paulina Caldeira Martins, através do telemóvel 914107451;

no sul:

Ilda Simões Castanheira, através do telemóvel 913818115 ou telefone 212681265; ou Chilocas, telemóvel 968168079

Verdade ou consequência?



Conta-se que Bocage, ao chegar a casa um certo dia, ouviu um barulho estranho vindo do quintal.

Chegando lá, constatou que um ladrão tentava levar os seus patos de criação.

Aproximou-se vagarosamente do indivíduo e, surpreendendo-o ao tentar pular o muro com os seus amados patos, disse-lhe:

- Oh, bucéfalo anacrónico! Não te interpelo pelo valor intrínseco dos bípedes palmípedes, mas sim pelo ato vil e sorrateiro de profanares o recôndito da minha habitação, levando meus ovíparos à sorrelfa e à socapa. Se fazes isso por necessidade, transijo... mas se é para zombares da minha elevada prosopopeia de cidadão digno e honrado, dar-te-ei com a minha bengala fosfórica bem no alto da tua sinagoga, e o farei com tal ímpeto que te reduzirei à quinquagésima potência que o vulgo denomina nada. E o ladrão, confuso, diz:

- Doutor, afinal levo ou deixo os patos?

10^a

5•6•7
ABRIL
2019
10H•19H

Exposição/Venda Internacional de Orquídeas do Porto



Exponor - Feira Internacional do Porto
Entrada Principal e Hall Galeria 6 - Parque de Estacionamento B
Informações 229 981 400 - Entrada 4,00€



 matosinhos

lusorquideas.com

 /lusorquideas

 **EXPONOR**
FEIRA INTERNACIONAL DO PORTO

Associação Portuguesa de Orquidofilia +351 226 189 896