



NEWSLETTER # 33 - 18 março 2021

## Em Foco



### **Resiliência: A chave para enfrentar as adversidades**

A resiliência é a capacidade que nos permite lidar com os nossos problemas e superá-los, adaptarmos a mudanças e transformarmos experiências negativas na nossa vida. A resiliência ajuda-nos a gerir melhor o stresse das situações difíceis e a aproveitarmos as coisas boas da vida, mesmo quando há aspetos que correm mal. **LER MAIS**

### **A resiliência é um Super Poder?**

Veja **aqui** o vídeo sobre este tema.

# Iniciativas



## Aula de Ginástica no GDC Évora

As instalações de Évora já estão prontas para receber os nossos associados. Enquanto a pandemia não nos deixa fazer a inauguração, o Prof. David Palmeiro estreou o ginásio para fazer uma aula de ginástica localizada. Veja [aqui](#) o vídeo (**password:** ginasticaevora), participe e fique em forma.



## Aula de Pilates e Yoga no Zoom

O GDC Fidelidade convida-o a participar nas aulas gratuitas de Pilates e Yoga online. A aula de Pilates decorre às segundas e quartas-feiras, às 18h00, com a Prof. Elsa Alvelos e a de Yoga, às terças e quintas-feiras, com a Prof. Carita Mechas. [LER MAIS](#)



## Curso: Mãos à Horta

O curso Mãos à Horta saltou para as transmissões online com vídeos que o ajudam a pôr “Mãos à Horta”. O primeiro episódio, disponível no Youtube, ensina a criar uma horta biológica de um metro quadrado no espaço de um quintal ou varanda. [VEJA AQUI](#)



## Visita Virtual à Sé Catedral da Guarda

A construção da atual Sé da Guarda remonta aos finais do século XIV, mas as obras arrastaram-se e só no século XVI ficaram concluídas. A sua sobriedade exterior é acentuada pelas pesadas torres octogonais que lhe conferem o aspeto de igreja-fortaleza. [VISITE AQUI](#)



### Visita Virtual ao Palácio de Queluz

Em tempos de confinamento, que tal darmos uma escapadinha, a partir do sofá, até a um dos mais bonitos palácios que temos perto da nossa capital? Não perca a oportunidade. **VISITE AQUI**



### Pilar 7 - O novo miradouro de Lisboa

O GDC propõe aos seus associados uma visita à nova coqueluche turística da cidade de Lisboa, um elevador com miradouro panorâmico localizado à altura do tabuleiro rodoviário da Ponte 25 de Abril. **VISITE AQUI**



### Teatro D. Maria II em Casa

A iniciativa D. Maria II em Casa, do Teatro Nacional D. Maria II, está de regresso e com ela as peças infantis na [Salinha Online](#). Além disso, a cada domingo, no **Corrente de Transmissão**, são recuperadas memórias de pessoas de diferentes gerações, ligadas à história deste teatro. **VEJA AQUI**



### Visita Virtual ao Teatro São Jorge

A projetar o futuro desde 1950, o cinema de S. Jorge é um cinema cheio de história. Entre connosco nesta visita virtual do cinema mais emblemático da cidade de Lisboa e conheça um edifício inovador e arrojado que lhe valeu a atribuição por unanimidade do Prémio Municipal de Arquitetura desse ano. **VISITE AQUI**

**Recordar é Viver**



### Iniciativas Clube Sênior

Nesta edição recordamos vários passeios realizados pelo Clube Sênior. Já estamos cheios de saudades!!!!

Para assistir **CLIQUE AQUI** e coloque a password: **gdclubesenior**

## Um Pouco de Cultura



### Documentário: O Nosso Planeta Terra

O GDC Fidelidade convida-o a ver um excelente documentário narrado pelo conhecido Eduardo Rêgo que nos mostra a diversidade da vida no planeta e como a humanidade está a ameaçar o equilíbrio ecológico. É um real alerta à preservação do bem mais valioso que temos: este belo planeta onde habitamos. **VEJA AQUI**

## Curiosidades



### A Origem do Termo “Bica”

Uma bica, se faz favor! – a bica é o mais parecido a um espresso italiano. Uma pequena chávena de café negro forte, o verdadeiro shot de cafeína. Reza a lenda que o nome surgiu do café “A Brasileira” (logo no seu início), ao ver que as pessoas não gostavam tanto da tal bebida amarga, decidiram colocar na rua uma tabuleta onde tinha escrito: “Beba Isto Com Açúcar”.

**LER MAIS**

## Parcerias



### Tarifário Móvel da Meo com condições vantajosas!

Lembramos que o Grupo Desportivo tem uma parceria com a Meo que oferece aos sócios um tarifário móvel com um valor bastante competitivo: 8,00€/mês (€ 7.500 min/SMS e 15G). Adira já! Ligue grátis 800 207 918 (dias úteis da 9h às 21h). Consulte [aqui](#) as condições.

## Protocolos

O GDC Fidelidade tem protocolos com diversas entidades. Aqui poderá consultar alguns Colégios, Externatos e Creches.



Colégio Grão Vasco



Externato Pim Pam Pum



**Colégio Cesário Verde**



**Colégio Valle dos Príncipes**



**Colégio Valsassina**



**Creche Mãe Maria**



Facebook Website

---

Copyright © 2021 GDC FIDELIDADE

***Todos os direitos reservados***

Aos sócios do GDC Fidelidade com a assinatura da newsletter do My GDC

Esta newsletter é para si. Por isso, se quiser enviar-nos sugestões poderá fazê-lo para o email:

[grupo.desportivo@fidelidade.pt](mailto:grupo.desportivo@fidelidade.pt)

(Se, por algum motivo, não quiser receber a nossa newsletter, poderá dar-nos essa indicação através do email indicado).

Contactos da Sede do GDC  
R. Dr. António Martins 23 A, 1070-091 Lisboa  
Telf. 213 513 110 | Telf.931 103 994  
Site: [www.gdc.fidelidade.pt](http://www.gdc.fidelidade.pt)