

NEWSLETTER
MY GDC
DOS SÓCIOS PARA OS SÓCIOS

NEWSLETTER # 31 - 11 fevereiro 2021

Editorial



Caro Amigo (a),
Espero que se encontre bem de saúde. O início do ano 2021 está a revelar-se bastante desafiante. Devido aos elevados nºs da pandemia, estamos novamente em confinamento. Não é fácil vermos-nos privados da nossa rotina e da nossa vida normal mas, este é o momento de nos resguardamos e de ficarmos em casa para nos protegermos a nós e aos outros. [LER MAIS](#)

Em Foco

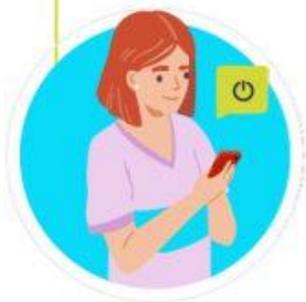
Como Cuidar de Si

É normal que durante uma crise como esta possa sentir-se assustado, ansioso ou aflito. O fluxo contínuo de notícias na televisão e na internet sobre a pandemia, o vírus e todos os acontecimentos que se sucedem de forma rápida podem ser perturbadores. Com grande facilidade podemos ficar demasiado envolvidos no que se está a passar.

Damos algumas sugestões que ajudam a manter a serenidade. [LER MAIS](#)

Passo 1

Use as redes sociais para manter o contacto com as outras pessoas.
Procure fontes de informação fiáveis



Passo 2

Isolamento físico não significa isolamento social



Passo 3

Não está só.
Se precisar peça ajuda



Passo 4

Sabemos que não é fácil



Passo 5

Cuide do seu corpo e da sua saúde mental



Protocolos

O GDC Fidelidade tem vários protocolos na área da Psicologia, se precisar de ajuda não hesite em contactá-los.



[Consultas de Psicologia](#)



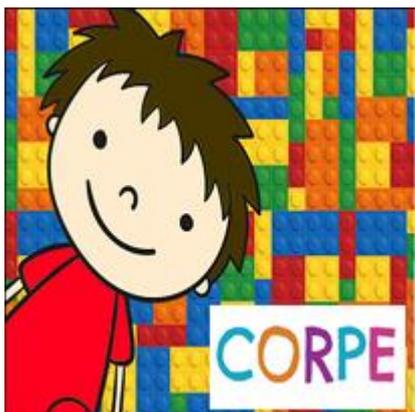
[Consultas de Psicologia](#)



[Consultas de Psicologia](#)



[Consultas Psicologia](#)



[Consultas de Psicologia](#)



[Consultas de Psicologia](#)

Iniciativas



Passatempo:

Histórias de Viagens

Gosta de viajar? E de escrever?

Temos o passatempo ideal para si! [LER MAIS](#)



Aula de Pilates e Yoga

no Zoom

O GDC Fidelidade convida-o a participar nas aulas gratuitas de Pilates e Yoga online.

[LER MAIS](#)



Iniciativas Virtuais

Fique atento ao nosso Site e Facebook e siga as nossas sugestões de cursos, visitas a museus, espetáculos, receitas e ideias para entreter toda a família, sem sair de casa. [LER MAIS](#)

Recordar é Viver



6º Encontro Sénior

Enquanto a pandemia não nos deixa realizar o próximo Encontro do Clube Sénior, partilhamos convosco o vídeo do 6º Encontro realizado em abril de 2019, em Ourém. [CLIQUE AQUI](#) e coloque a password: **encontroseñior**

Dos Sócios para os Sócios



Olhares

Gosto de acordar de manhã
Com o sol a brilhar na janela
Mas também não desanimo
Se é a chuva que bate nela

Gosto de olhar a rua
E sentir o seu pulsar
O constante vai e vem

À procura de um lugar

Gosto de ouvir o comboio
Que não se esquece de apitar
O corre-corre dos passageiros
Na ânsia de o apanhar

Gosto de ver as crianças
Para a escola, que encanto!
Algumas seguem contentes
Outras há que nem tanto

Gosto destes olhares
Sobre a vida em movimento
Porque eles são o tempo
Que passa a cada momento

Gosto de poder olhar
Esta perpétua agitação
É como se o mundo girasse
Na palma da minha mão

Poema de Alice Sousa



[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

(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 | Telm.931 103 994
Site: www.gdc.fidelidade.pt