

Em Foco



Os Benefícios do Exercício Físico para os Idosos

A prática regular de exercício físico tem um impacto muito positivo na nossa saúde e qualidade de vida à medida que envelhecemos. Fazer exercício físico melhora o humor, ajuda a gerir o stress, previne a depressão e, segundo a ciência, ajuda a prevenir e retardar o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de cancro. Claro que convém sempre falar com o seu médico para saber quais os exercícios mais indicados para si. **LER MAIS**

Contamos-lhe como foi...



Workshop Online A Pitada do Pai

No passado dia 24 de abril, o GDC Fidelidade recebeu nas suas instalações de Lisboa, Rui Marques, da Pitada do Pai que levou a cabo um Workshop Online de Culinária. A receita escolhida foi Risoto de Camarão! Rui Marques explicou aos nossos sócios, que o viam a partir de casa, todos os passos para confeccionar o prato. A ajudá-lo estava a colega Solange Perdigão, Diretora do Núcleo Sul do GDC Fidelidade que ia dinamizando o chat, lendo as perguntas dos participantes. Foi uma manhã diferente e podemos garantir que o Risoto de Camarão estava delicioso. Brevemente, teremos mais novidades culinárias. Fiquem atentos!

Iniciativas



Museu do Holocausto

Criado pela Comunidade Judaica do Porto, o primeiro Museu do Holocausto na Península Ibérica abriu portas no passado dia 5 de Abril, no Porto, e tem entradas gratuitas até ao final do mês de maio. [LER MAIS](#)



Museu da Baleia

O Museu da Baleia da Madeira encontra-se localizado na vila do Caniçal e é um testemunho de toda a história da caça à baleia na Madeira e das atividades a ela associadas. [LER MAIS](#)



Exposição "Caminhos do Chá"

Localizada na ilha de São Miguel, no Arquipélago dos Açores, encontra-se a mais antiga plantação de chá Gorreana da Europa. [LER MAIS](#)



Museu Nacional do Azulejo

Este museu dá-nos a conhecer a história do azulejo em Portugal e a importância da proteção daquela que é a expressão artística da cultura portuguesa no mundo. [LER MAIS](#)



Visite Ponte da Barca

Venha connosco visitar Ponte da Barca e descobrir os tesouros naturais desta vila, metade deste território encontra-se no Parque Nacional

Peneda-Gerês, dando assim, o título de Reserva Natural da Biosfera. **LER MAIS**



Museu do Barro

No Museu do Barro, poderá acompanhar o percurso histórico da olaria redondense, bem como apreciar peças representativas das várias formas de trabalhar o barro. **LER MAIS**

Dos Sócios para os Sócios



FIDELICANTO: The show must go on!

“The show must go on!” porque queremos muito que toda esta contingência passe depressa, voltemos a estar juntos e a roda continue a girar para tornar muitos sonhos em realidade. Porque o palco mantém as cortinas abertas e as palmas têm que continuar a soar. **LER MAIS**

Um Pouco de Cultura



Navio Escola Sagres: 500 Anos Depois

O GDC convida-o a conhecer e ingressar no Navio Escola Sagres (NRP), numa viagem de Circum- Navegação, 500 anos depois, planeada e iniciada pelo navegador português Fernão de Magalhães e concluída pelo espanhol Juan Sebastian Elcano. Infelizmente, devido à Pandemia e ao fecho dos portos, foi obrigado a um regresso prematuro, acabando por ser apenas à volta do Atlantico, durando apenas 127 dias. **VEJA AQUI**

Curiosidades



A História do Chá Inglês

Seja com leite, açúcar ou simplesmente puro, quando os ponteiros ingleses marcam 17 horas, aprecia-se uma chávena de chá. Mas, como surgiu esta obsessão dos ingleses pelo chá? Saiba mais **aqui**.

Protocolos

O GDC Fidelidade tem protocolos com diversas entidades. Aqui poderá consultar algumas Farmácias.



Farmácia do Bessa



Farmácia Santa Catarina



Farmácia Nicolau



Farmácia Aguiar



Farmácia Charneca da Caparica



Farmácia do Algarve - Quarteira



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