

NEWSLETTER#110

Novas experiências, bons momentos e muita energia!

Há muito para descobrir no GDC! Desde aulas de surf para os juniores a passeios culturais, atividades desportivas, workshops, magustos, corridas e caminhadas. Não faltam oportunidades para aprender, cuidar de nós e conviver.

Espreita as novidades e junta-te a nós!



Convidamos todos os sócios efetivos a marcar presença na Assembleia Geral do GDC Fidelidade, contribuindo para a reflexão de decisões importantes para o futuro do nosso Grupo Desportivo.
Consulta **aqui** a ordem de trabalhos.

Novidades



O Curte o Surf

Está de regresso o Curte o Suuuuuurf! Em novembro, o Clube Júnior dá-te aulas de surf em Carcavelos, com todo o equipamento incluído. Traz os teus pais e vem divertir-te connosco! LER MAIS



Vem conhecer a Ribeira Grande

Passeio cultural pela Ribeira Grande, com percurso pedestre de 4 km, visitas a locais históricos e patrimoniais da cidade, seguido de almoço-convívio. LER MAIS



Descobre o Poder Terapêutico do Som

As terapias de som estão de volta a Coimbra!

Com terapeuta certificada pela Academia Peter Hess e pela Escola Internacional de Taças Tibetanas. Vem relaxar, libertar tensões e reencontrar o teu equilíbrio interior, nas instalações do Núcleo Centro. LER MAIS

Relembramos ainda...



Semana de Bem-Estar: cuida de ti e vive melhor!

De 2 a 6 de novembro, celebra a saúde, o bem-estar e a longevidade! Descobre as atividades desportivas da Semana de Bem-Estar e inscreve-te. Mexe-te por ti! **LER MAIS**



Workshop de Plantas de Interior: dá mais vida à tua casa!

Apaixona-te pelo mundo das plantas de interior! Com Dalila Espírito Santo, descobre dicas e segredos para cuidar das tuas plantas e transformar os teus espaços em verdadeiros refúgios verdes. **LER MAIS**



São Martinho: vem celebrar connosco!

Celebra o São Martinho connosco em Lisboa, Porto, Coimbra, **Évora** e no **Funchal**!
Participa nesta tradição, desfruta de momentos de convívio e boa disposição e vem celebrar a alegria de estarmos juntos. Contamos contigo!



Corridas e Caminhadas em Novembro e Dezembro

Da estrada aos trilhos, há sempre um novo desafio à sua espera! Inscreve-te nas **Corridas** ou nas **Caminhadas** nos meses de novembro e dezembro do GDC Fidelidade, encontra o teu ritmo e vem correr connosco!

Contamos-te como foi..



Banco de Sangue: Muito obrigado!

O GDC Fidelidade agradece a todos os que participaram na Dádiva de Sangue, realizada a 15 de outubro, em parceria com o Instituto Português do Sangue.
O Banco de Sangue em números:

- 70 colaboradores participaram na iniciativa

- 58 dádivas de sangue concretizadas

- 18 novos dadores



Move Together: Desporto e convívio
Os dias 17 e 18 de outubro foram uma excelente oportunidade para promover o convívio e aproximar colegas através do desporto e de momentos de partilha.
O Move Together em números:
- 18 duplas no Padel
- 2 equipas no Futebol 5
-332 participantes na Corrida Multicare Vitality

Revive outros bons momentos aqui**.**

Faz-te sócio

Inscreve-te aqui.

Protocolos

Nesta edição mostramos os protocolos que temos em relação a Ópticas!
Verifica aqui todos os nossos protocolos e todas as vantagens de fazer parte deste grupo!



Oculista Cristal de Ouro



Optocentro



Fábrica dos Óculos do Cacém e Chiado



Alberto Oculista

Copyright © 2026 GDC FIDELIDADE
Todos os direitos reservados
Aos sócios do GDC Fidelidade com a assinatura da newsletter do My GDC

Se, por algum motivo, não quiser receber a nossa newsletter, poderá dar-nos essa indicação através do email: grupo.desportivo@fidelidade.pt.

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