



A BENEFICÊNCIA
FAMILIAR

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877

www.abfamiliar.pt



A nossa NEWSLETTER

Setembro 2022 / N° 32

Somos uma Associação com Futuro

SAÚDE

ENSINO

CAIXA ECONÓMICA DO PORTO

FUNERÁRIA

SUBSÍDIOS

TURISMO

SEGUROS

POUPANÇAS

Inscreeva-se na *noSSa*

Universidade Sênior

Inscrições abertas desde

1 de Setembro de 2022



#ABFUniversidadeSênior

Nesta
Edição

SET
2022

04 Bolsas de Estudo Mutualista 2022

ABFamiliar Ensino

05 Seguro de Complemento de Desemprego

ABFamiliar Seguros

06 Universidade Sénior: Inscrições Abertas

ABFamiliar Ensino

07 Descobrir o Porto e Tudo à Volta

ABFamiliar Turismo

10 Juntos rumo ao futuro!

Nova sede ABF e reabertura do Mercado do Bolhão

Bolsas de Estudo Mutualista 2022



REGULAMENTO “BOLSA DE ESTUDO MUTUALISTA”

1. A consignação do IRS permite aos contribuintes que são sujeitos passivos em sede de IRS atribuírem 0,5% do total do imposto que pagaram ao Estado a uma insStuição.
2. À semelhança de anos anteriores, A BENEFICÊNCIA FAMILIAR vai aplicar o dinheiro reunido com a consignação fiscal na criação de 5 bolsas de estudo, desSnadas a alunos que vão ingressar pela primeira vez no Ensino Superior.
3. Com esta iniciaSva, A BENEFICÊNCIA FAMILIAR procura esSmular o invesSmento na Educação e qualificação dos jovens, proporcionando melhores condições aos seus associados no acesso ao Ensino Superior.
4. Serão atribuídas 5 bolsas de estudo no valor de 1000€ aos 5 alunos com os melhores resultados académicos, que apresentem a sua candidatura até ao dia 30 de Setembro de 2022.
5. Podem apresentar a sua candidatura todas as pessoas que, à data de 1 de setembro de 2021, já sejam associadas d'A BENEFICÊNCIA FAMILIAR há pelo menos um ano e que ingressem pela primeira vez no Ensino Superior em Setembro de 2022.
6. As candidaturas serão divulgadas no Facebook, no site d'A BENEFICÊNCIA FAMILIAR, na Sede e através da rede de cobrança.
7. Os candidatos, obrigatoriamente associados d'A BENEFICÊNCIA FAMILIAR, devem deixar na Sede d'A BENEFICÊNCIA FAMILIAR - ASM, uma cópia da sua ficha ENES (a ficha ENES é um documento emiSdo pela escola secundária onde o aluno realizou os exames nacionais. A ficha ENES é o documento comprovaSvo da Stularidade do curso do ensino secundário e da respeSva classificação, bem como das classificações obSdas nos exames nacionais do ensino secundário).
8. Todos os candidatos receberão um comprovaSvo de entrega da sua candidatura.
9. A BENEFICÊNCIA FAMILIAR avaliará as candidaturas e selecionará os cinco alunos com os melhores resultados académicos.
10. A divulgação dos vencedores será anunciada no dia 6 de Outubro, via site e Facebook.
11. O valor das Bolsas só será atribuído depois de o aluno fazer prova de inscrição numa InsStuição do Ensino Superior.
12. Qualquer dúvida pode ser esclarecida através do 222 087 520 ou geral@abfamiliar.pt.

Complemento Desemprego

Uma poupança que o protege em situação de desemprego (atribuição de uma pensão mensal temporária)
Se o subscritor for reformado por invalidez/velhice, sem possuir a qualidade de pensionista, ser-lhe-á entregue o capital acumulado ou transformado em pensão mensal vitalícia.

PROTEÇÃO 2 em 1 Desemprego Reforma

Um mealheiro para situações imprevistas (desemprego)
Em situação de reforma o capital investido transforma-se em pensão vitalícia.



Condições:

Rentabilização de 0,8% ao ano.

Subscritor: Idade: 18 aos 55 anos.

Ser trabalhador por conta de outrem.

Escolha do prazo de carência para atribuição do complemento: 1 a 10 anos.

O beneficiário é o subscritor - a soma do prazo de carência e a idade atuarial do mesmo não pode ser superior a 60 anos.

Montantes: Quota* definida na subscrição pelo subscritor:

Limite mínimo: €25,00/mês

Limite máximo: € 2.000,00/mês

*Possibilidade de alteração da quota findo o período de carência fixado.

Universidade Sénior: Inscrições Abertas!



Já começaram as inscrições para a nossa Universidade Sénior! Vai perder esta oportunidade?

Inscreeva-se e junte-se a nós nesta aventura e venha fazer parte desta família!

HORÁRIO DO ANO LECTIVO 2022/2023

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
09:00-09:30						
09:30-10:00						
10:00-10:30	Ginástica	Grupo Coral	Psicologia e Mente Activa	Terapias Orientais Complementares	Descobrir o Porto Grupo 1	Xadrez
10:30-11:00						
11:00-11:30	Teatro	Terapias Esotéricas - o Dom e o Bom da partilha	Yoga	Taichi	Descobrir o Porto Grupo 1	Xadrez
11:30-12:00						
12:00-12:30						
12:30-13:00						
13:00-13:30						
13:30-14:00						
14:00-14:30		Informática 1	Oficina de Escrita	Inglês nível 1	Descobrir o Porto Grupo 2	Inglês nível 2
14:30-15:00						
15:00-15:30		Informática 1	Descobrir o Porto Grupo 2	Inglês nível 2	Descobrir o Porto Grupo 2	Inglês nível 2
15:30-16:00						
16:00-16:30		Informática 2		Inglês nível 3 (conversação)	Descobrir o Porto Grupo 2	Inglês nível 2
16:30-17:00						
17:00-17:30						
17:30-18:00		Informática 2		Inglês nível 3 (conversação)	Descobrir o Porto Grupo 2	Inglês nível 2
18:00-18:30						

Nota: a disciplina de Danças de Salão abrirá brevemente, no edifício da nova Sede.

Disciplinas

Ano lectivo 2022/2023



Informática

Gostava de poder “mexer no computador” mas nunca teve oportunidade de aprender? Quer escrever textos, ver filmes ou simplesmente “ligar-se ao Facebook” mas os filhos e os netos não têm tempo ou paciência para o ensinar? Junte-se à nossa Universidade Sénior e, nas aulas de Informática, vamos dar-lhe toda a ajuda de que precisa!



Grupo Coral

“Quem canta seus males espanta!”: nas nossas aulas garantimos muita alegria e boa disposição! Com a professora Paula Alexandra Pinto ao comando, temos uma turma sempre pronta a cantar e encantar! Venha fazer parte deste grupo maravilhoso!



Oficina de Escrita

O que é a escrita criativa? É uma forma de criar usando palavras. Pode ser útil para quem quer jogar um jogo – porque, na realidade, quase todas as ferramentas usadas serão jogos – para escrever as memórias, por exemplo. Estimularemos a criatividade e libertaremos a mente, dando corpo às ideias.



TaiChi

O TaiChi apresenta-se como uma combinação especial de exercícios e meditação, que pretende libertar, simultaneamente, a mente e o corpo, ajudando a combater o stress e a ansiedade! Se pretende melhorar a sua postura, respiração e qualidade de vida, junte-se a nós nesta aula!





Teatro

Sabia que o Teatro permite desenvolver várias competências físicas, pessoais, relacionais e cognitivas? Num grupo dinâmico e muito alegre, vamos ajuda-lo a desenvolver técnicas que o ajudem a expressar-se e, acima de tudo, a divertir-se!



Terapias Esotéricas

Esta disciplina foca o crescimento interior e pessoal de cada. Pretende ser um “espaço” de partilha de saberes e conhecimentos, que conta com a presença de vários convidados, que apresentarão as suas vivências e experiência em diferentes áreas (por exemplo, registos Akáshicos, leitura da aura, oração quântica, tarot, astrologia, entre outros).



Xadrez

A prática de Xadrez está associada à melhoria de capacidades cognitivas, como o raciocínio e a concentração. Quer seja principiante ou já tenha alguns conhecimentos, venha jogar connosco e explorar este jogo tão desafiante e enriquecedor!



Terapias Orientais Complementares

Esta disciplina tem como objetivo promover o relaxamento com a base na Medicina Tradicional Chinesa, abrangendo temas como Auriculoterapia, Reflexologia, Shiatsu, Indian Head Massage, entre outros. Venha (re)descobrir como cuidar de si!



Yoga

O Yoga é uma ciência que possui mais de 5000 anos e que tem como objectivo unir o corpo, a mente e o espírito, possibilitando que as pessoas se reconectem com a sua verdadeira essência. O Yoga é para todos – o maior desafio da prática do Yoga está na mente e não no limite do corpo! Todas as quartas-feiras, das 11:30 às 12:30!





Visitas à Escolha

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA / PREÇO INCLUI SEGURO

SETEMBRO 10:30 Mínimo 10 PX

- 23 MUSEU MEMÓRIA MATOSINHOS
- 30 MUSEU MUNICIPAL de ESPINHO

OUTUBRO 15hrs Mínimo 10 PX

- 13 MUSEU MUNICIPAL DE VALONGO
- 20 CASA DO LIVRO (Porto)
- 28 CASA BRANCA de GRAMIDO (Gondomar)

NOVEMBRO 15hrs Mínimo 10 PX

- 03 QUINTA DE SANTIAGO (Leça Palmeira)
- 10 MUSEU DA LOUSA (Valongo)
- 17 FUNDAÇÃO JÚLIO RESENDE(Gondomar)
- 24 CASA DA ARQUITETURA (Matosinhos)

DEZEMBRO 15hrs Mínimo 10 PX

- 13 CASA MUSEU TEIXEIRA LOPES (Gaia)

Juntos rumo ao futuro!

Nova sede ABF e reabertura do Mercado do Bolhão

A Beneficência Familiar desde 1904 que tem sede na Rua Formosa, 325, com entusiasmo assistiu à construção do Mercado do Bolhão em 1914 e juntos viveram ativamente os últimos cento e oito anos da nossa cidade do Porto.

Nesta semana em que o Mercado do Bolhão reabriu com novos serviços mas respeitando a sua história, também a nossa Associação brevemente inaugurará a nova sede com novos serviços mas mantendo o foco no ASSOCIADO.



Rua Formosa



Rua Dr. António Emílio de Magalhães







Vantagens em ser associado

Médico e Enfermagem ao Domicílio
Clínica da Liga do Porto e de Gaia
Farmácia da Liga do Porto e de Gaia
Serviço de apoio domiciliário

Saúde
Nós cuidamos de si!

Universidade Sénior
Bolsas de estudo para jovens

Ensino
A sabedoria não tem idade!

Empréstimos sobre penhores
Depósitos à ordem
Depósitos a prazo



Serviços fúnebres
Protocolos
Apoio ao Luto

Funerária
Ao seu lado em todos
os momentos.

Subsídio por morte dos
subscritores
Subsídio por morte dos cônjuges
Subsídio por morte de filhos

Subsídios
Assegure o futuro.

Consulte-nos para saber quais os
destinos que temos para lhe oferecer.

Turismo
Descubra o mundo connosco!

Seguro de Saúde Mutualista
Seguro Casa/Comércio
Seguro Automóvel/Mota

Seguros
A nossa proteção!

Mutuália 55+
Poupança Extra
Protecção Jovem
Complemento de Desemprego

Poupanças
O seu futuro sem problemas.

As nossas parcerias



Auto-Campanha - reparação e comércio automóvel



SAMUEL OLIVEIRA MASSAGISTA

SAPATARIA STYLE



immersivus GALLERY PORTO

Contactos

Rua Formosa 325,1º
4000-252 Porto | Portugal

E. geral@abfamiliar.pt

Tel. 222 087 520 / 223 320 961

Tlm. 962 004 508

Horários

09h - 17h de 2ª a 6ª

Sem interrupção para almoço

Atendimento Funerário

Tlm. 919 354 372

(Serviço Permanente 24 horas)