



A Beneficência Familiar

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877

A nossa Newsletter

Somos uma Associação com Futuro

SAÚDE

EXERCÍCIO E BEM-ESTAR

UNIVERSIDADE SÉNIOR

CAIXA ECONÓMICA DO PORTO

FUNERÁRIA

SUBSÍDIOS

TURISMO

SEGUROS

POUPANÇAS

www.abfamiliar.pt



Nesta Edição

FEV
2024

03 Hino oficial d'A Beneficência Familiar

ABFamiliar Geral

04 Novos Serviços

ABFamiliar Geral

06 Inauguração do Espaço de Exercício e Bem-estar

ABFamiliar Exercício

08 Espaço de Saúde LVMNSRM

ABFamiliar +Saúde

09 Visitas Disciplina Descobrir o Porto

ABFamiliar Ensino

12 Evento Dança com Amor

ABFamiliar Exercício

13 Próximos Eventos

ABFamiliar Geral



A Beneficência
Familiar

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877



Visite com a sua Associação

Fundação Batalha de Aljubarrota - CIBA

O Centro de Interpretação da Batalha Aljubarrota (CIBA) situa-se no Campo Militar de São Jorge (Porto de Mós). O CIBA, em termos museológicos e museográficos, proporciona uma imersão única aos visitantes, sendo um complemento de aprendizagem sobre a História de Portugal.

O que inclui

- Visita ao Centro de Interpretação da Batalha Aljubarrota;
- Visita às Grutas da Moeda;
- Almoço Regional (2 pratos);
- Visita ao Campo de Batalha.

59€ / pax.

Inscreva-se já



222 087 520 / 223 320 961

(Chamada para a rede fixa nacional)



geral@abfamiliar.pt

A sua Associação tem um Hino!

No passado dia 9 de fevereiro foi lançado o Hino oficial d'A Beneficência Familiar, aprovado por unanimidade e aclamação na Assembleia Geral de 24/01/2024.

A melodia envolvente e a letra inspiradora conquistaram o coração de todos, refletindo o orgulho e a identidade da nossa comunidade associativa.

Partilhamos letra e vídeo com a música.

HINO D' A BENEFICÊNCIA FAMILIAR – ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS

Música e Letra: Jorge A. Silva
Arranjo: Daniel Schvetz

Desde que o homem surgiu
Viveu-se em comunidade
Laços que unem o povo
Sob a bandeira da igualdade

Mas foi preciso sonhar
Com a força da fraternidade
Sem olhar a idades ou classes
Na saúde ou na adversidade

*Beneficência, centenária
A tua missão é solidária
Uma união humanitária
Serás sempre visionária*

Quando o povo partiu
Dos campos para as cidades
Eis que uma luz se manifestou
Abraçando a sociedade

E na Invicta nasceu
Com nobreza e lealdade
Beneficência Familiar
Mutualismo e solidariedade

*Beneficência, centenária
A tua missão é solidária
Uma união humanitária
Serás sempre necessária*

[Aceda aqui para ouvir a música >>](#)

Temos novos Serviços, visite-nos!

Exercício e Bem-estar

- Hidroterapia
- Fisioterapia
- Espaço de Exercício Físico
- Consultas de Nutrição

Cuidados de Saúde

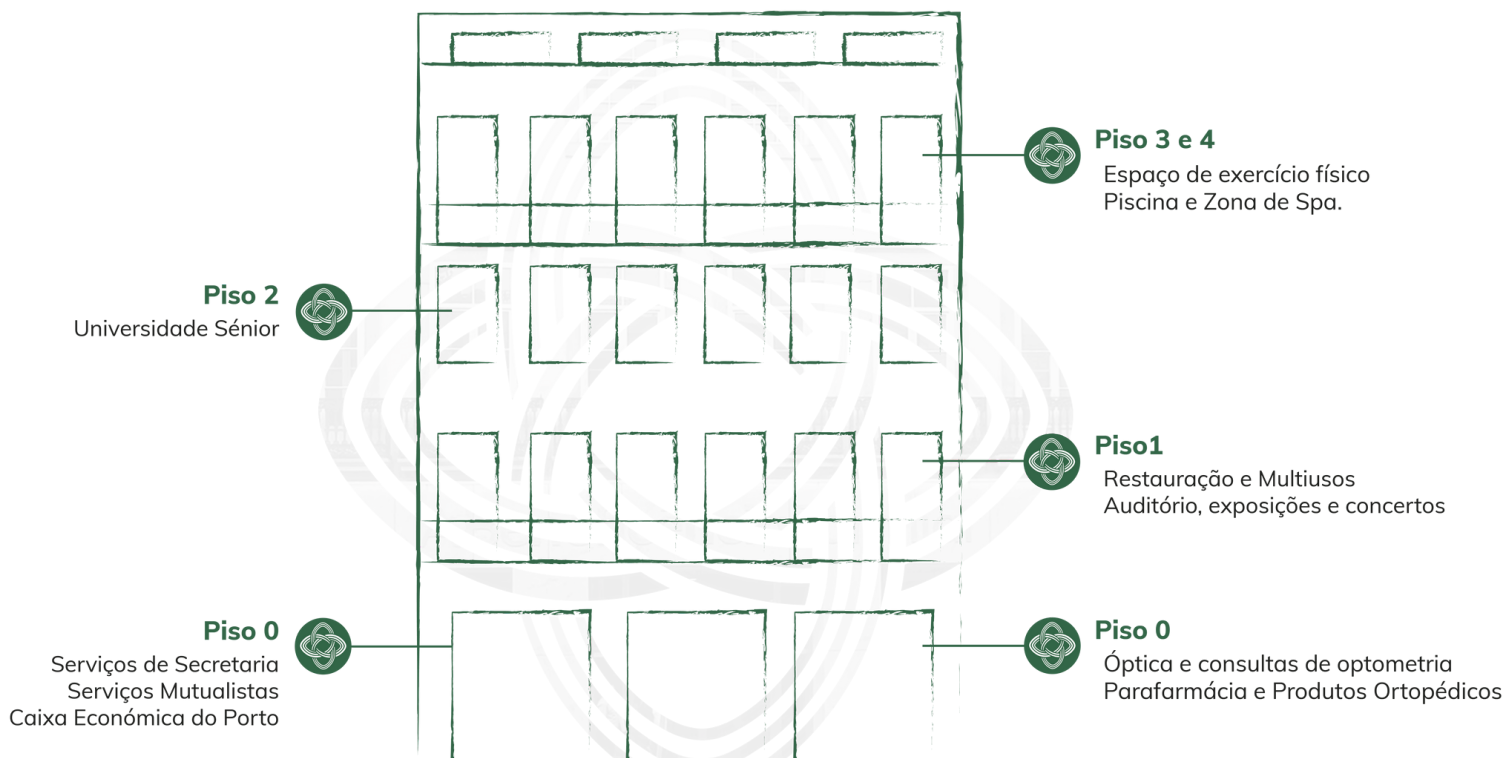
- Óptica e consultas de optometria
- Parafarmácia e Produtos Ortopédicos
- Clínica de Imagiologia e Radiologia (em breve)

Apoio e Convívio

- Restauração e Multiusos
- Auditório, exposições e concertos
- Cofres robotizados (24h) e manuais

Serviços que se mantêm

- Secretaria
- Médicos-Clínica da LIGA
- Farmácia da Liga
- Médico no domicílio (24h)
- Enfermagem em casa
- Universidade Sénior
- Turismo Social
- Funerária
- Subsídios
- Caixa Económica do Porto
 - Empréstimos sobre Penhores
 - Depósitos (à ordem/ a prazo)
- Seguros
- Poupanças



**CONHEÇA E VISITE
TODOS OS NOSSOS SERVIÇOS**



ABFamiliar Exercício

Inauguração do Espaço ABF Exercício

É com grande entusiasmo que no 5 de fevereiro inaugurámos o nosso novo espaço de exercício e bem-estar. Este espaço situa-se na nossa Nova Sede, nos pisos 3 e 4.



4 SALAS DE
DE EXERCÍCIO E MUSCULAÇÃO

TREINO FUNCIONAL
CARDIOFITNESS / MUSCULAÇÃO

PATOLOGIAS
PILATES
YOGA
LOCALIZADA



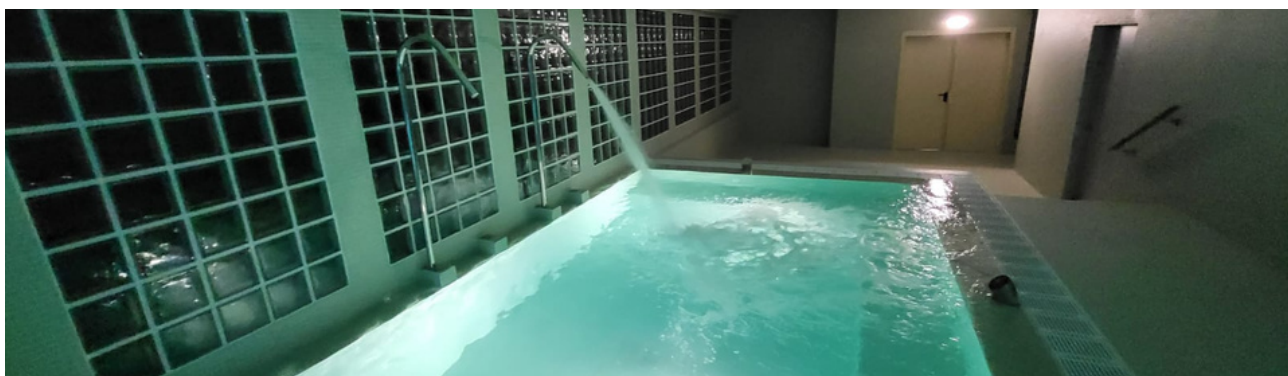
ATIVIDADES
DINÂMICAS E COREOGRAFADAS

AULAS DE GRUPO
DANÇA



TREINO
AQUÁTICO E TERAPÊUTICO

HIDROTERAPIA
HIDROGINÁSTICA



ABFamiliar Exercício

O nosso espaço estará aberto das 7:30h às 20h, proporcionando flexibilidade para se exercitar consoante a sua agenda.

AULAS DISPONÍVEIS NO ESPAÇO ABF EXERCÍCIO:

- > GAP - GLÚTEOS, ABDÓMEN E PERNAS
- > PILATES
- > HIDROGINÁSTICA
- > HIDROTERAPIA
- > DANÇA
- > CIRCUITO FUNCIONAL
- > LOCALIZADA
- > HIIT - TREINO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE
- > PILATES CLÍNICO
- > RPG - REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL
- > TAI-CHI
- > YÔGA
- > CROSS TRAINING
- > ZUMBA
- > NATAÇÃO KIDS

[Conheça o Mapa de Aulas de Março >>](#)

Para obter mais informações, não hesite em entrar em contacto connosco:

☎ Ligue para 914 184 496
(Chamada para rede móvel nacional)

✉ Envie um e-mail para daniel.renato@abfamiliar.pt



Brevemente Espaço de Saúde ABF + Saúde

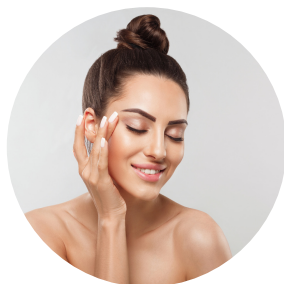
A inauguração do nosso novo espaço ABF + Saúde está quase a chegar!. Acreditamos que a saúde é um equilíbrio entre o corpo e a mente.

Com uma equipa dedicada de profissionais de saúde, estamos comprometidos em ajudá-lo/a a alcançar os seus objetivos de saúde e bem-estar.

Esteja atento/a às nossas redes sociais para todas as novidades



ACONSELHAMENTO FARMACÊUTICO



CUIDADOS DE ROSTO

- Essenciais skincare
- Eleição de ativos skincare
- Rotinas skincare (diurnas e noturnas)



WORKSHOPS

- Face yoga
- Pilares do autocuidado
- Perda de peso e probióticos



RASTREIOS

- Sono
- Autocuidado
- Obstipação
- Depressão



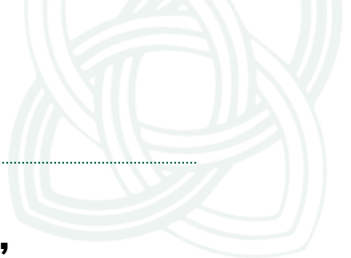
ABFamiliar Ensino

Visitas de Estudo do mês de Fevereiro

Caros Amigos, recordamos com alegria as nossas visitas no âmbito da disciplina Descobrir o Porto, do mês de fevereiro, da nossa Universidade Sénior.

Museu da Memória, em Matosinhos





Casa dos Livros - FLUP e ver a Exposição Verba Volant, Scripta Manent: Livros impressos nos séculos XVI, XVII e XVIII



Verba Volant, Scripta Manent:
livros impressos nos séculos XVI, XVII e XVIII

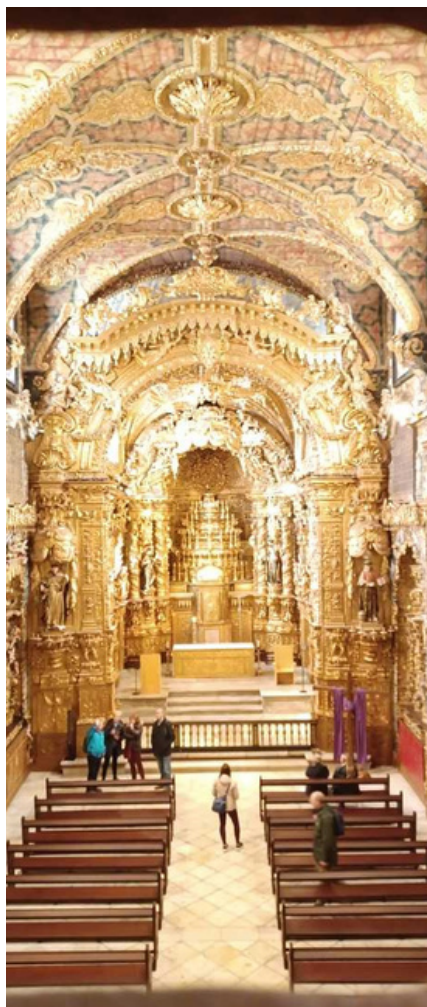


Exposição bibliográfica patente na Casa dos Livros, de 1 de fevereiro a 1 de abril de 2024.

Entrada livre.



Igreja de Santa Clara





ABFamiliar Geral

Evento Dança com Amor

No passado dia 16 de fevereiro, juntámo-nos para uma mega aula de Kizomba, seguida de um jantar delicioso, onde celebrámos a dança, a amizade e o amor!

Partilhamos alguns desses momentos.



ABFamiliar Geral

Próximos Eventos

Para o mês de março estamos a preparar uma agenda repleta de eventos incríveis!

Desde sessões de poesia inspiradoras, a atividades interativas, estamos certos de que vai encontrar algo que irá adorar!

Participe e junte-se a nós nestes momentos especiais. Fique atento às nossas redes sociais, para mais detalhes, e não perca a oportunidade de se divertir e valorizar!



ABF Exercício **TORREÃO** restaurant/bar Powered by Saom

Workshop + Almoço

Dança & Movimento

Celebre do Dia Internacional da Mulher com dança e um almoço memorável!

09 mar. 10h30 Aula | Sede ABFamiliar
12h30 Almoço | Rua Formosa 349
4800-252 Porto

MAIS INFORMAÇÕES
☎ +351 914 184 496 ✉ DANIEL.RENATO@ABFAMILIAR.PT
(Chamada para rede móvel nacional)

"Dançar é lembrar quem realmente és."
- Pina Bausch



ABeneficência Familiar
ASSOCIAÇÃO DE SOCORRISTAS METEORÓLOGAS 1977

É DE CO(ME)ÇAR A RIR

SESSÃO DE POESIA & MÚSICA

27 MARÇO | DAS 21H ÀS 23H

Colectivo Com'pressa

MAIS INFORMAÇÕES
☎ +351 914 184 496 ✉ DANIEL.RENATO@ABFAMILIAR.PT
(Chamada para rede móvel nacional)



ABeneficência Familiar
ASSOCIAÇÃO DE SOCORRISTAS METEORÓLOGAS 1977

POWERED BY **sparkzz**

SÁB. 23 MAR | 10H00

SESSÃO + ALMOÇO

ATIVIDADES em Família

PREPAREM-SE PARA UMA MANHÃ REPLETA DE CRIATIVIDADE E MUITA DIVERSÃO!

INSCREVA-SE JÁ!

☎ +351 914 184 496 ✉ DANIEL.RENATO@ABFAMILIAR.PT
(Chamada para rede móvel nacional)

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 e a prazo
Cofres com acesso 24h



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

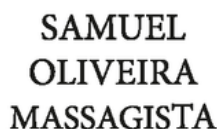
Poupanças

O seu futuro sem problemas.

4 salas de exercício
Treino aquático e terapêutico
Atividades dinâmicas e coreografadas



As nossas parcerias



CONTACTOS

Rua Formosa 349 4000-252 Porto
geral@abfamiliar.pt | www.abfamiliar.pt

222 087 520 * | 962 004 508 **

09h - 17h de 2ª a 6ª - Sem interrupção para almoço

*(Chamada para a rede fixa nacional) / **(Chamada para a rede móvel nacional)

MÉDICO EM CASA

223 395 499 *

FUNERÁRIA

919 354 372 **

(Serviço Permanente 24 horas)