



A Beneficência Familiar

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877

A nossa Newsletter

Na vanguarda do Mutualismo!

SAÚDE

EXERCÍCIO E BEM-ESTAR

UNIVERSIDADE SÉNIOR

CAIXA ECONÓMICA DO PORTO

FUNERÁRIA

SUBSÍDIOS

TURISMO

SEGUROS

POUPANÇAS

www.abfamiliar.pt



Nesta Edição

OUT
2024

04 Novo Horário - Secretaria

ABFamiliar Geral

05 Eventos ABFamiliar

ABFamiliar Geral

09 Visitas da Universidade Sênior

ABFamiliar Ensino

11 Incorporar suplementos na sua rotina diária: Guia para iniciantes.

ABFamiliar +Saúde

12 Alugue o nosso Auditório e Salas de Formação!

ABFamiliar Geral



**A Beneficência
Familiar**

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877

PRÓXIMOS **EVENTOS**

09
NOVEMBRO

PAGODE NO ESCRITÓRIO **2ª EDIÇÃO**
SÁB. | 19-24H

3,50 €- ASSOCIADOS // 5,00 € - NÃO ASSOCIADOS

*COMPRA DOS BILHETES SÓ NO DIA DO EVENTO

22
NOVEMBRO

ZUMBA BATTLE **2ª EDIÇÃO**
SÁB. | 20H

3,00 €- ASSOCIADOS // 5,00 € - NÃO ASSOCIADOS

07
DEZEMBRO

MERCADO DE NATAL
SÁB. | A DEFINIR

A DEFINIR

MAIS INFORMAÇÕES

+351 914 184 496

DANIEL.RENATO@ABFAMILIAR.PT

(Chamada para rede móvel nacional)

Novo Horário - Secretaria

Para melhor servir os nossos associados, atualizámos o horário de atendimento da Secretaria ao sábado! Agora, pode contar connosco das **9:00 às 12:00**, oferecendo mais flexibilidade para responder às suas necessidades e questões.

A Secretaria está localizada no piso 0 da nossa sede da Beneficência Familiar, pronta para ajudar com informações, inscrições, e tudo o que precisar para aproveitar ao máximo os nossos serviços.

Visite-nos e aproveite esta nova disponibilidade!

NOVO HORÁRIO

SECRETARIA



DIAS ÚTEIS
9:00 ÀS 18:00
(sem interrupção)



SÁBADOS
09:00 ÀS 12:00

Eventos ABFamiliar

A nossa associação viveu momentos especiais e inesquecíveis este mês!

Foram várias as oportunidades de juntar associados e amigos em eventos cheios de energia, boa disposição e partilha.

Desde a animação contagiante da Zumba Battle, onde os participantes se desafiaram em 90 minutos de pura energia, até ao ritmo descontraído do Pagode no Escritório, que trouxe o melhor do samba e pagode para um convívio animado. E claro, não podia faltar o Vinhos, Sabores e Saberes, uma noite repleta de degustações, arte e cultura, onde brindámos aos sabores e saberes que nos unem.

Cada evento foi um sucesso, reforçando o espírito de comunidade e proporcionando experiências únicas a todos.

Fique com as fotografias e reviva estes momentos memoráveis!





ABFamiliar Geral

Zumba Battle

No evento Zumba Battle, os participantes foram convidados a uma experiência única de 90 minutos de intensa atividade física e interação.

Esta mega aula de Zumba, realizada num ambiente enérgico e motivador, proporcionou a todos os presentes uma oportunidade de se exercitarem ao som de ritmos contagiantes, promovendo não só o bem-estar físico mas também o espírito de comunidade.

O coffee break foi organizado pelas alunas **Helena Oliveira** e **Cláudia Reis**, proporcionando um momento para recarregar energias e conviver. Este encontro foi um sucesso, consolidando a importância de eventos que incentivam um estilo de vida ativo e saudável!



ABFamiliar Geral

Pagode no Escritório

No dia 20 de outubro, o nosso auditório abriu as suas portas para uma noite animada com o evento **Pagode no Escritório**, que contou com a presença especial do **Grupo Vem Ser Feliz**.

Os nossos associados e amigos tiveram a oportunidade de desfrutar de uma autêntica roda de samba, onde a música, o convívio e a alegria foram protagonistas.

Este evento destacou-se pela atmosfera descontraída e envolvente, proporcionando momentos de partilha e descontração!



Vinhos, Sabores & Saberes

Foi uma tarde verdadeiramente memorável no Evento Vinhos, Sabores & Saberes!

Com uma seleção exclusiva de vinhos e sabores, proporcionámos aos nossos associados e amigos uma experiência sensorial que celebrou a arte e a cultura. O evento foi enriquecido pela atuação dos talentosos músicos Joaquim Koehler (saxofone) e Guilherme Jesus (piano), pela voz do cantor Daniel Fernandes e pela poesia de Amílcar Mendes, que acrescentou uma dimensão especial à nossa celebração.

Gostaríamos ainda de expressar o nosso agradecimento aos parceiros que, com o seu apoio, tornaram este evento possível.



Visitas da Universidade Sénior

A nossa Universidade Sénior continua a proporcionar aos seus alunos oportunidades únicas de aprendizagem e descoberta, através de visitas que complementam o conhecimento teórico com experiências culturais e históricas.

Partilhamos aqui alguns destes momentos enriquecedores!

Visita à Fundação Dr. António Cupertino de Miranda

No âmbito da disciplina História do Porto, da nossa Universidade Sénior, realizámos uma visita à Fundação Dr. António Cupertino de Miranda, complementando o estudo teórico com uma perspetiva prática e cultural.



ABFamiliar Ensino

Visita ao Espaço Almada D'arte

No âmbito do Projeto “O Porto é Lindo, o Roteiro dos “Novos Equipamentos Marcantes na Cidade” levou-nos ao Espaço Almada D'arte, onde se encontra patente a exposição “Os telefones falam – o invisível das telecomunicações” da ATRPT.

Foi um excecional momento de aprendizagem e partilha, onde ficamos a saber mais sobre a História da nossa cidade!



Incorporar suplementos na sua rotina diária: guia para iniciantes.

Por Sara Santos - ABF +Saúde

A manutenção de uma dieta equilibrada é importante. E suplementar essa mesma dieta, quando necessário, pode ser um desafio. Torna-se imperativo, com tantas opções, escolher um suplemento que suprima as suas necessidades mas, tão ou mais importante, é a escolha de um suplemento do qual goste de experimentar e o qual consiga consumir de forma consistente. Nesse sentido, deixo algumas notas que poderão ser úteis no momento da sua escolha.

Nota nº1. Incorporar os suplementos em refeições, snacks ou bebidas.

Uma solução relativamente fácil se não estiverem em questão incompatibilidades de absorção e/ou interações medicamento - alimento.

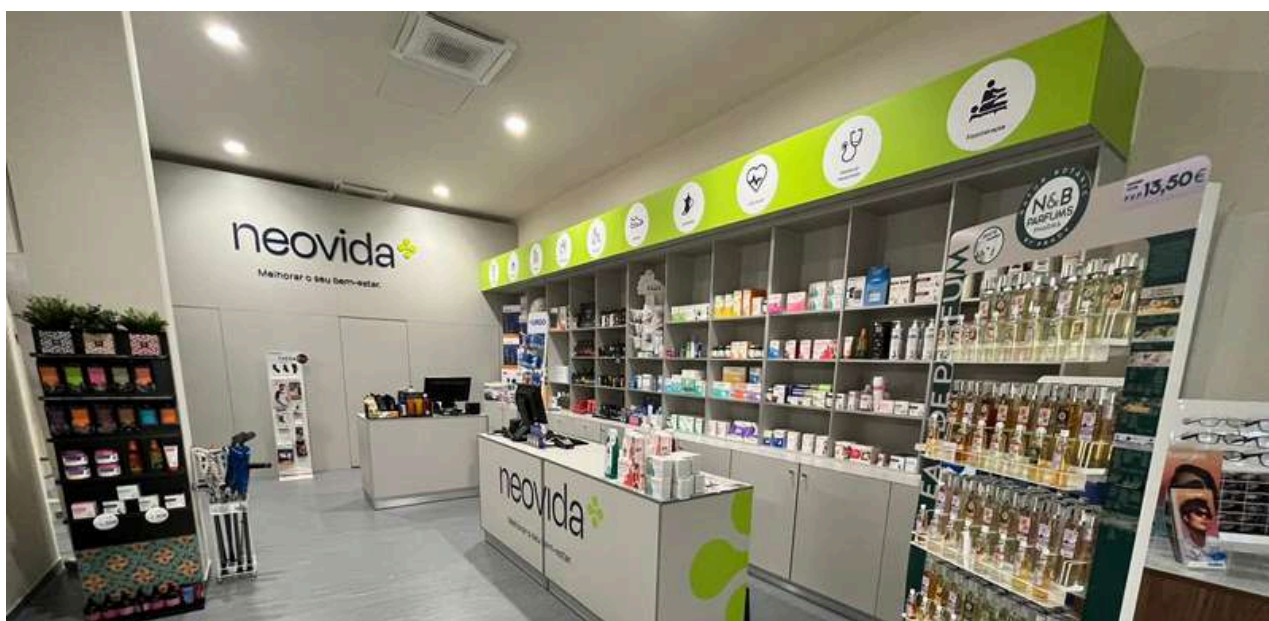
Nota nº2. Aproximar o suplemento do “ambiente” em que pretende incorporar o seu consumo.

Deseja suplementar com colagénio em jejum? Deixe o produto visível e de fácil acesso no seu “ambiente” de rotina matinal. Por exemplo na mesa de cabeceira ou perto do despertador.

Nota nº3. Adquira os suplementos necessários para um período mínimo de 2 meses.

A maior parte da suplementação deve ser feita por um período de 2/3 meses. Será preferível, caso tenha possibilidade, adquirir a suplementação para essa jornada. Assim, evita repensar quando iniciou a toma ou falhar a aquisição da próxima embalagem.

No Espaço **ABF + Saúde** temos o cuidado de identificar qual suplemento ideal para si, mediante o objetivo pretendido, nunca desvalorizando o facto de que é necessário o compromisso do consumidor para uma suplementação correta e consistente.



Empresas e Instituições podem alugar o nosso Auditório Multiusos e Salas de Formação!

À procura de um espaço para eventos ou formações?

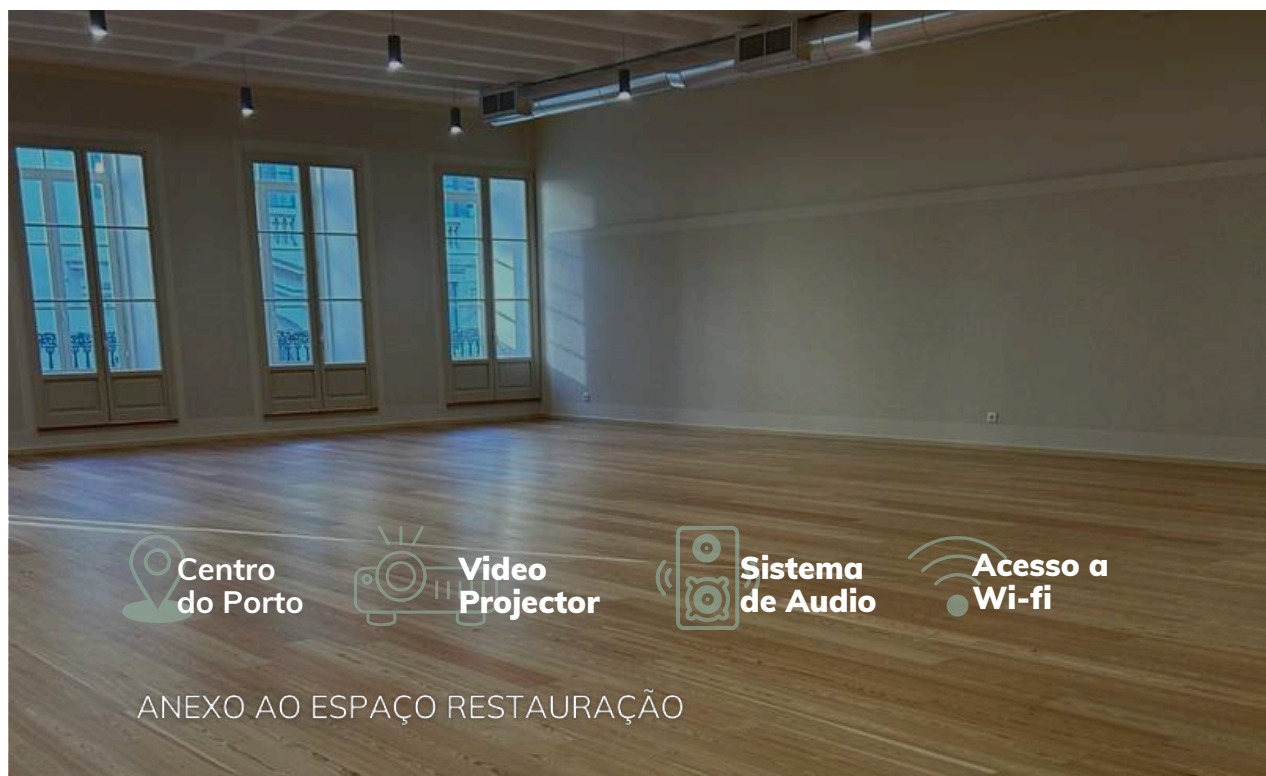
Provavelmente, temos a solução perfeita para si! O nosso moderno Auditório Multiusos e as quatro Salas de Formação estão totalmente equipados para atender às suas necessidades, seja para reuniões, workshops, seminários, formações, concertos ou exposições.

Num ambiente profissional e confortável, capaz de garantir o sucesso dos seus eventos. Os espaços possuem equipamentos de alta qualidade, acesso à Internet e todo o suporte necessário para que a sua apresentação ou evento decorra sem contratempos.

Além disso, a sua conveniente localização, no coração do Porto, facilita o acesso, oferecendo comodidade a todos os participantes.

Possibilidade de serviço de coffee break e catering, num espaço versátil e acolhedor.

Para mais informações e reservas, contacte-nos: 914 184 496



Transforme o seu evento numa experiência memorável na Sede d' A Beneficência Familiar!

Os nossos serviços:

Exercício e Bem-estar

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

Cuidados de Saúde

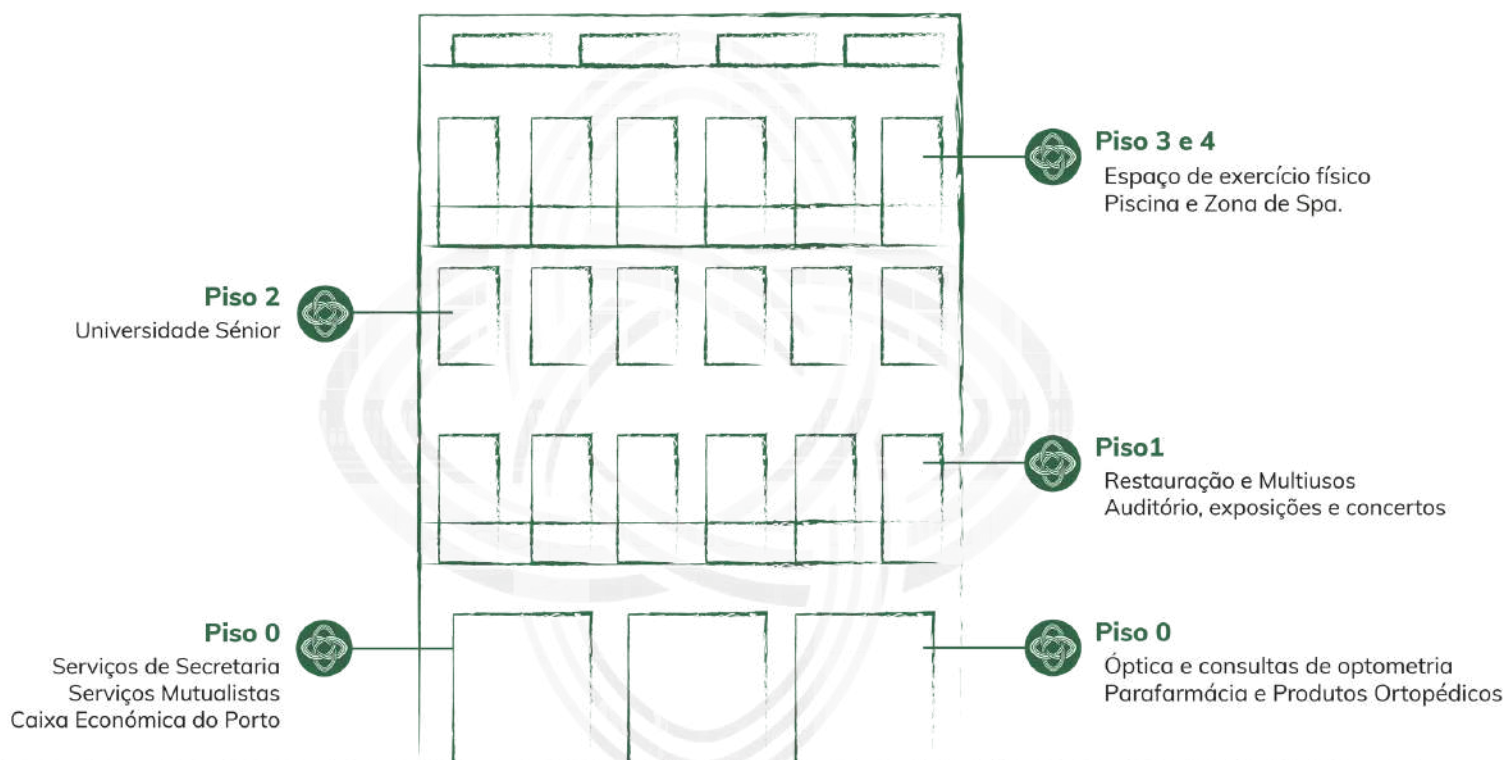
- Óptica e consultas de optometria
- Parafarmácia e Produtos Ortopédicos
- Clínica de Imagiologia e Radiologia (em breve)

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**

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

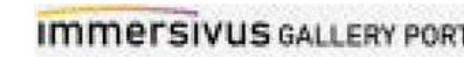
Poupanças

O seu futuro sem problemas.

2 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 *
SEG-SEX
9:00 ÀS 18:00

962 004 508 **
SÁBADO
09:00 ÀS 12:00

*(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)