



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

ABR
2024

04 Mensagem do Presidente

ABFamiliar Geral

06 Conheça o Espaço Ótica Mutualista

ABFamiliar +Saúde

07 Cuide do Seu Bem-Estar: Rastreamento de Obstipação, Auto cuidado e Insónia

ABFamiliar +Saúde

08 Espaço ABF Exercício

ABFamiliar Exercício

09 Evento Saúde & Sabores

ABFamiliar Exercício & +Saúde

09 Visita à Fundação Batalha de Aljubarrota - CIBA!

ABFamiliar Turismo

11 Workshop de Sushi

ABFamiliar Geral

12 Visitas Disciplina Descobrir o Porto

ABFamiliar Ensino



AJUDE-NOS A AJUDAR

Com o valor da consignação de 0,5% do IRS dá a sua Associação a oportunidade de continuar a fazer mais e melhor!

11 Assinale com um X o quadro 11 do Modelo 3 (Rosto) da sua declaração de IRS e escreva o número:

5	0	0	7	4	6	5	1	6
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Mensagem do Presidente



Estimados Associados e Associadas, Obtida a licença camarária para a utilização da nossa nova Sede, temos vindo a abrir os serviços previstos: ginásio, com piscina para hidrogenástica e hidroterapia, jacuzzi, sauna e banho turco; parafarmácia e ótica mutualista.

Em breve estará também a cantina a funcionar.

De realçar a última abertura: a Ótica Mutualista, ocorrida a 12 de abril último.

Este projeto representa um trabalho de cooperação desenvolvido entre a **Associação Mutualista “A Lutuosa de Portugal”** e a nossa **Associação**.

Os resultados estão à vista, com a satisfação de todos os Associados Mutualistas. Podem inscrever-se nos rastreios gratuitos à visão e escolher, quando necessário, os seus óculos e lentes.

Quero igualmente partilhar convosco mais uma boa notícia: o Banco de Portugal aprovou, formalmente, a fusão da Caixa Económica do Porto – Caixa Anexa à nossa Associação na Caixa Económica da Misericórdia de Angra do Heroísmo. Esta decisão, aguardada há já dez meses, permite disponibilizar serviços bancários e financeiros modernos, com as consequentes vantagens para a nossa Associação e seus Associados.

O trabalho tem sido muito, mas gratificante, com a certeza de estarmos a contribuir para a melhoria da saúde e do bem-estar dos nossos Associados e o engrandecimento da nossa Associação.

Venham, pois, conhecer a Vossa nova Sede! Estão TODAS e TODOS convidados! E tragam um familiar e um amigo para se inscreverem como NOVOS ASSOCIADOS. Só assim seremos cada vez mais fortes e levaremos bem alto o IDEAL MUTUALISTA!

Sempre ao vosso dispor, com um abraço de grande amizade,

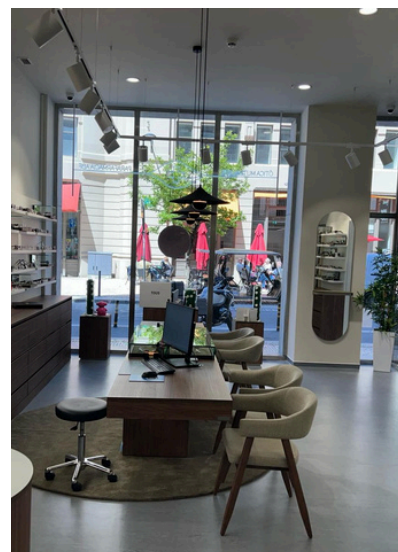
Carlos Forge

Conheça o Espaço Ótica Mutualista

Partilhamos algumas fotografias da nossa Ótica Mutualista, que abriu no passado dia 12 de abril. Esta parceria entre a Associação Mutualista “A Lutuosa de Portugal” e a nossa Associação traz serviços de rastreio visual gratuitos e opções em óculos e lentes.

Um passo importante para o cuidado da visão dos nossos associados. Bem-vindos à Ótica Mutualista!

Visite-nos!



Cuide do Seu Bem-Estar: Rastreamento de Obstipação, Autocuidado e Insônia



As fibras têm a capacidade de amolecer as fezes, reter água e acelerar o ritmo de passagem pelo intestino.

Sabe o quão importante é ter um horário regular para evacuar? Sabe que é algo que pode ser treinado? Estes são pequenos pontos chave, mas importantes, que destacamos aqui quando do **rastreamento de obstipação**.

Momentos a sós são necessários assim como momentos partilhados com pessoas de quem gostamos. Essas pessoas trazem mais sentido à nossa vida, trazem experiências, sentimentos positivos e são uma importante rede de apoio nos momentos menos bons.

Participe no nosso **rastreamento de autocuidado!** O autocuidado, tal como o próprio nome indica só pode ser praticado por nós mesmos como seres individuais.



Um dos estudos mais recentes no que concerne à evidência da prevalência da insônia no adulto forneceu dados como:

- 65% dos inquiridos sofrem de distúrbios de sono;
- 56% dos inquiridos referem dificuldade em adormecer;
- 38% dos inquiridos relatam despertares noturnos;
- A prevalência é mais elevada quando analisada a faixa etária entre os 30 e 50 anos;
- Os inquiridos referem dificuldade em adormecer em 12 dias por mês;
- Os inquiridos referem ainda despertares noturnos durante 14 dias por mês.

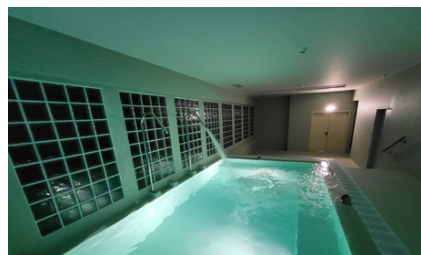
Caso se reveja em algum dos parâmetros supracitados realize o **rastreamento de insônia**. Por vezes, um ajuste ou uma correta higiene de sono são suficientes para colmatar oscilações do seu relógio biológico.

Já conhece o nosso espaço ABF 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 Abril >>](#)

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



Evento Saúde & Sabores

Partilhamos alguns momentos especiais do evento “Saúde & Sabores” que aconteceu no passado dia 17 de abril, na nossa sede!

Agradecemos a todos os participantes que tornaram incrível este evento.

Junta-se a nós no próximo workshop? Será para breve, fique atento! 😊
Partilhamos alguns desses momentos.



Visita à Fundação Batalha de Aljubarrota - CIBA!

Rumo a Aljubarrota, visitámos as Grutas da Moeda. Depois de um almoço típico, conhecemos o Campo de Batalha e mergulhamos neste capítulo tão interessante da História de Portugal.

Partilhamos aqui alguns desses momentos!

Junte-se a nós no próximo passeio da sua Associação, fique atento às nossas redes sociais.



ABFamiliar Turismo



Workshop de Sushi

No dia 29 de abril, a Sede da nossa Associação transformou-se no espaço dedicado à gastronomia japonesa, onde cada rolo era uma obra-prima e cada sorriso, uma conquista.

Reviva os momentos mais deliciosos e divertidos do nosso Workshop de Sushi!

Já estamos a planear o próximo workshop, fique atento!





ABFamiliar Ensino

Visitas de Estudo do mês de Abril

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

A Misericórdia do Porto no Liberalismo





Grande Museu das Casinhas de Bonecas





Exposição "A Faiança Azul de Safira da Fábrica de Miragaia" - Museu Soares dos Reis

A Faiança Azul de Safra da Fábrica de Miragaia

Nesta exposição, aborda-se o tema das faianças "azul de safra", assim denominadas devido à tonalidade da cor do seu vidro. Foram produzidas na Fábrica de Louça de Miragaia, no Porto, e são datáveis do período compreendido entre 1775 e 1822.

A organização expositiva promove a relação desta coleção com outras coleções de artes decorativas do Museu Nacional Soares dos Reis anteriores ao moderno conceito de design, valorizando a sua contextualização e interpretação com aproximações a história e às artes plásticas, nomeadamente Pintura, Desenho e Gravura.

ZAFFRE BLUE TIN-GLAZED EARTHENWARE FROM THE MIRAGAIA FACTORY

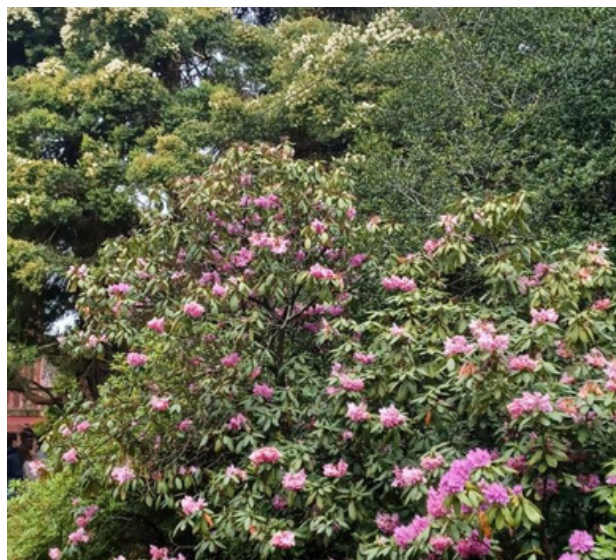
This exhibition deals with the theme of "zaffre blue" earthenware, so called because of its glaze's shade of blue. The pieces were produced at the Fábrica de Louça de Miragaia (Miragaia Crockery Factory) in Porto and date from between 1775 and 1822.

The exhibition has been organised to promote the relationship between this collection and other decorative art collections at the MNSR that predate the modern concept of design, underlining its contextualisation and interpretation with approaches to history and the fine arts, namely Painting, Drawing and Engraving.





Jardim Botânico



Temos novos Serviços, visite-nos!

Exercício e Bem-estar

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

Cuidados de Saúde

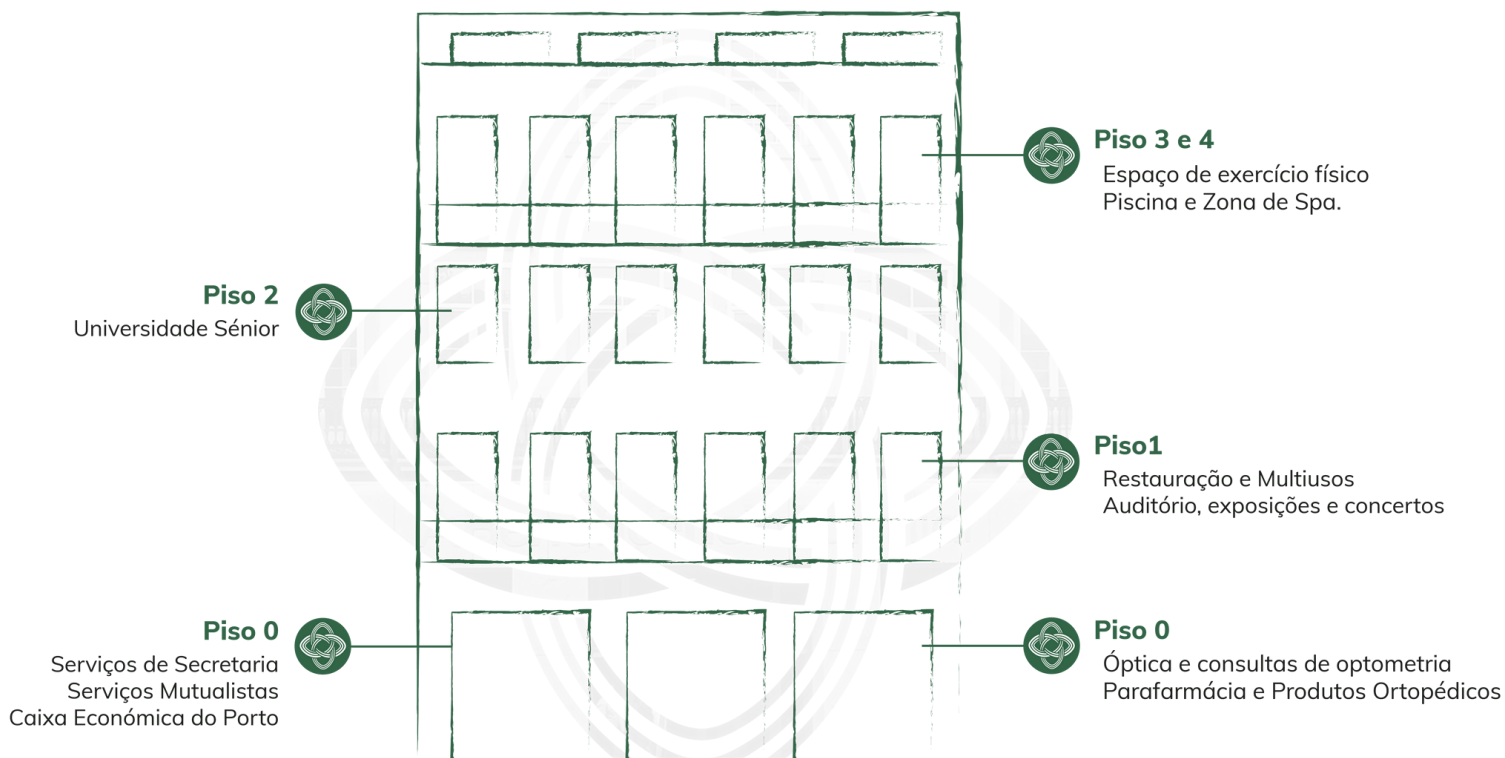
- Óptica e consultas de optometria
- Parafarmácia e Produtos Ortopédicos
- Clínica de Imagiologia e Radiologia (em breve)

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**



**A Beneficência
Familiar**

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚLTIPLOS



CIRCUITO COM PARTIDA DO PORTO **AÇORES – SÃO MIGUEL**

**25 A 29
SET
2024**

O que inclui

- Alojamento no hotel indicado ou similar;
- Todos os pequenos-almoços buffet;
- Seguro Viagens Portugal;
- Passagem aérea;
- 7 Refeições indicadas no itinerário;
- Acompanhamento de experiente guia local em todas as visitas conforme descrito no itinerário;
- Circuito em autocarro de turismo de acordo com o itinerário;

899€ por pessoa em Duplo

1149€ por pessoa em Individual

Inscreva-se já



222 087 520 / 223 320 961

(Chamada para a rede fixa nacional)



geral@abfamiliar.pt

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

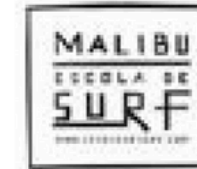
Poupanças

O seu futuro sem problemas.

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



As nossas parcerias



Serviço de Assistência Organizações de Maria

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)