



# 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](http://www.abfamiliar.pt)



# Nesta Edição

MAR  
2024

## **04** Abertura do Espaço ABF +Saúde

ABFamiliar +Saúde

## **06** Espaço de Exercício e Bem-estar

ABFamiliar Exercício

## **07** Workshop Dança & Movimento

ABFamiliar Geral

## **08** Evento “De Co(me)çar a Rir”

ABFamiliar Geral

## **09** Festa da Páscoa - Uni. Sénior

ABFamiliar Ensino

## **10** 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:

<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

# Abertura do Espaço ABF +Saúde

No final do mês passado abriu o nosso novo espaço ABF + Saúde!

Acreditamos que a saúde é um equilíbrio entre o corpo e a mente.

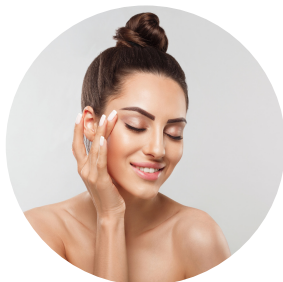
Com uma equipa dedicada de profissionais de saúde, estamos comprometidos em ajudá-lo/a a alcançar os seus objetivos de saúde e bem-estar.



Estes são os serviços que disponibilizamos no nosso espaço:



### 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

**VISITE O NOSSO ESPAÇO!**

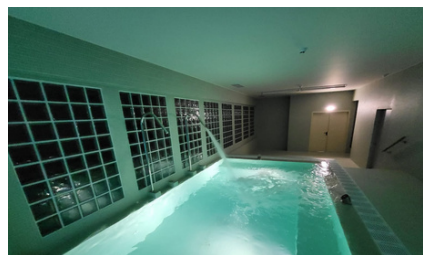
Sede ABFamiliar - Rua Formosa 349, Piso 0 4000-252 Porto

## 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](mailto:daniel.renato@abfamiliar.pt)



# Workshop Dança & Movimento!

No passado dia 9 de Março, juntámo-nos para uma atividade livre que promoveu a dança, improvisação e a consciência corporal. Após a dança, desfrutamos de um almoço especial connosco

Partilhamos alguns desses momentos.





ABFamiliar Geral

# Evento “De Co(me)çar a Rir”

O evento "De Co(me)çar a Rir" com o Coletivo Com'pressa foi um êxito!

Agradecemos a todos os que se juntaram a nós para uma noite de poesia, música e gargalhadas na Sede da ABFamiliar. Foi uma experiência fantástica!

Queremos partilhar um pouco da magia que se viveu, por isso aqui ficam algumas imagens memoráveis do evento.





# Festa da Páscoa Universidade Sénior

No passado dia 27 de Março a nossa Universidade esteve (mais uma vez) em Festa!

Assinalámos a Páscoa com um almoço partilhado onde não faltou muita alegria e boa disposição.

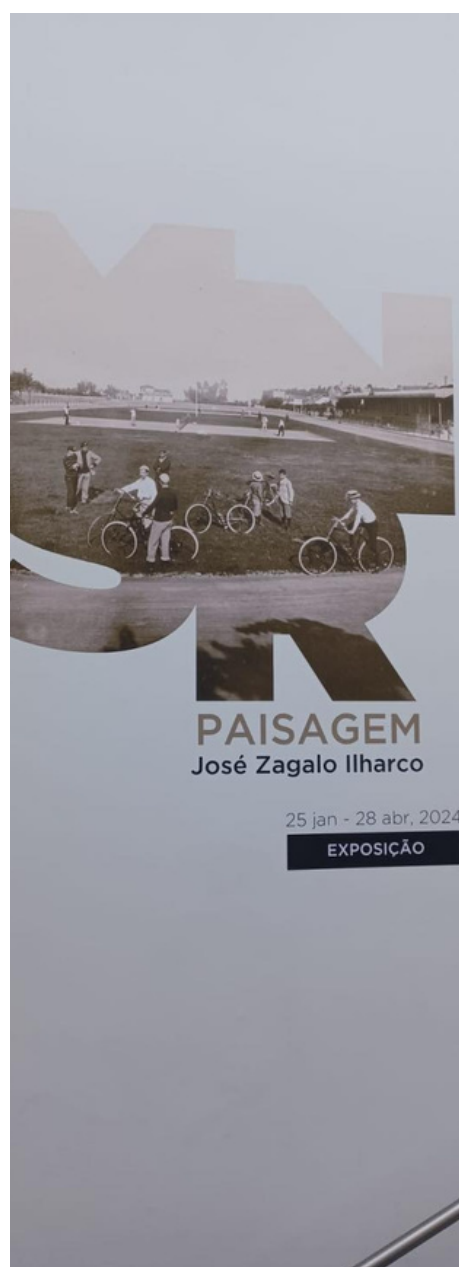
Do que está à espera para se juntar a esta família?



## Visitas de Estudo do mês de Março

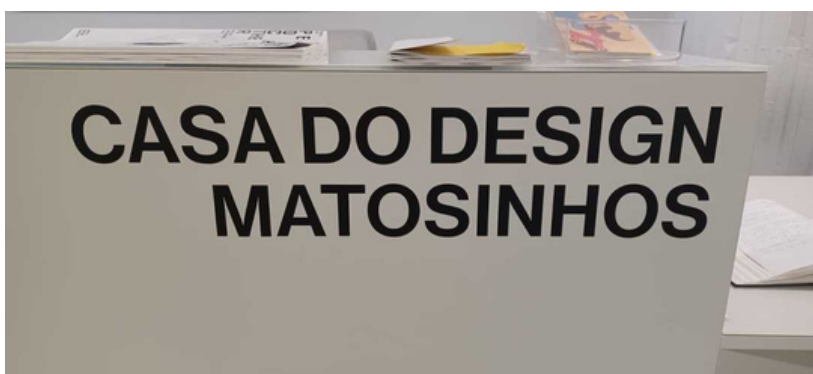
Caros Amigos, recordamos com alegria as nossas visitas no âmbito da disciplina Descobrir o Porto, do mês de Março, da nossa Universidade Sénior.

### Exposição "Paisagem" José Zagalo Ilharco, no Museu Soares dos Reis



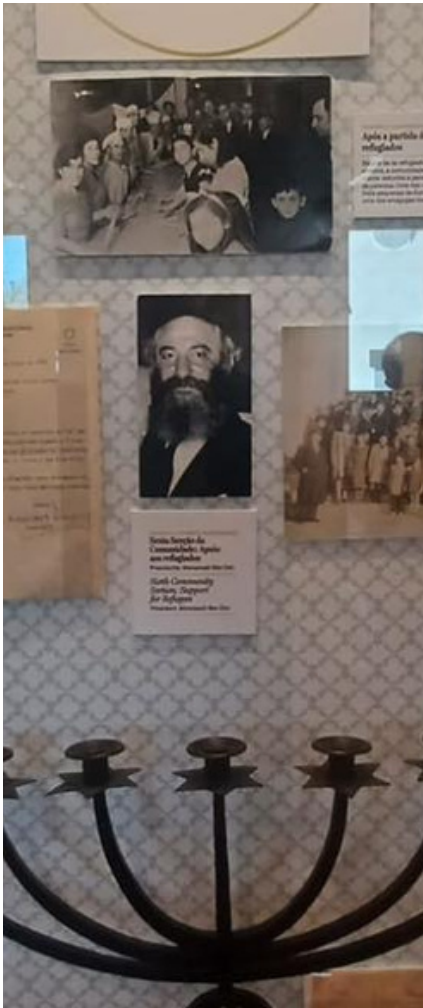


## Exposição “Petrichor-o cheiro da chuva” na Casa do Design em Matosinhos





## Museu Judaico do Porto



# Temos novos Serviços, visite-nos!

## Exercício e Bem-estar

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

## Cuidados de Saúde

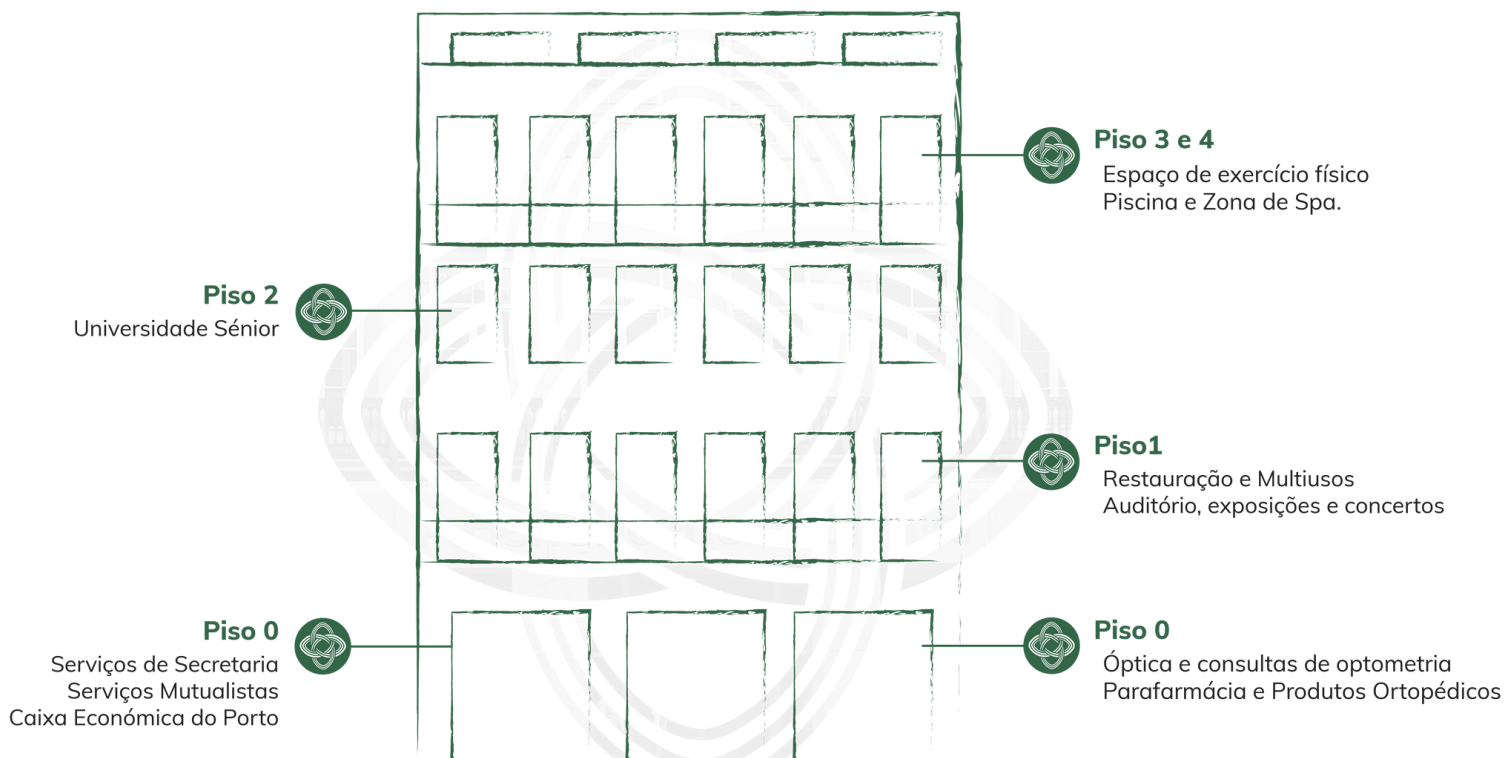
- Óptica e consultas de optometria
- Parafarmácia e Produtos Ortopédicos
- Clínica de Imagiologia e Radiologia (em breve)

## 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 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**

# 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

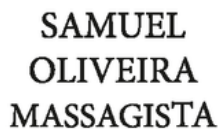
## Poupanças

*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)