JULHO 2024 / Nº 53

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

JUL 2024

03 Universidade Sénior - Ano letivo 2024/2025
ABFamiliar Ensino

05 Novos Parceiros - Maze Legal e a Talento
ABFamiliar Geral

06 Abertura da ABF Cantina - Um Novo Espaço de Convívio e Sabor
ABFamiliar Geral

07 Momentos de Convívio e Inspiração!
ABFamiliar Exercício

08 Alugue um cacifo no ABF Exercício!
ABFamiliar Exercício

09 Texto de Opinião: Estou bronzeado(a) portanto estou mais protegido(a) quando exposto(a) ao sol.
ABFamiliar +Saúde

10 Novo Parceiro: Neovida-Ortopedia e geriatria
ABFamiliar +Saúde

11 Próximos Eventos
ABFamiliar Geral

12 Alugue o nosso Auditório e Salas de Formação!
ABFamiliar Geral

Universidade Sénior - Ano letivo 2024/2025

Está na hora de regressar às aulas na nossa Universidade Sénior!

As aulas começam no dia 2 de setembro e estamos ansiosos para recebê-los para mais um ano repleto de aprendizagem, partilha e boas memórias.

Inscrições

- **A partir do dia 5 de agosto para antigos alunos**
- **A partir do dia 7 de agosto para novos alunos.**
- **Joia de inscrição (inclui o seguro escolar): 10€**

Aquando da inscrição, será necessário o pagamento de uma caução de 10€ (que será descontada na mensalidade do mês de Julho, em caso de não desistência).

Disciplinas disponíveis

- Psicologia e mente activa
- Ginástica
- Pilates
- Grupo Coral
- Informática 1
- Informática 2
- Ciências Esotéricas
- Terapias e Massagens
- Teatro
- Treino de Força
- Música
- Saúde e Sabores
- Danças de Salão
- Yoga
- Pintura
- Oficina Escrita Criativa
- História do Porto
- Taichi
- Hidroterapia
- Tapeçaria
- Zumba

Continua na próxima página >>

ABFamiliar Ensino

Horário



Preços por disciplina

Preço Unitário Disciplina G. 1 (Psi. e Mente Activa, Grupo Coral; Ciências Esotéricas; História do Porto; Terapias e Massagens; TEATRO): **12,50€**

Preço Unitário Disciplina G. 2 (Ginástica, Pilates; Trei. Força; Ofic. de Escrita Criativa; Saúde e Sabores, Danças de Salão; YOGA; Taichi; Música; Zumba): **15€**

Preço Unitário Disciplina G. 3 (Hidroterapia, Tapeçaria, Informática): **17,50€**

Preço Unitário Disciplina G. 4 (Pintura): **35€**

Novos Parceiros - Maze Legal e a Talento



Temos o prazer de anunciar que temos dois novos parceiros localizados no piso 2 da nossa nova sede: **Maze Legal** e a **Talento** !

A Maze Legal é um escritório de Advogados multidisciplinar, focado em negócios, com uma network de serviços complementares. Oferecem assessoria contabilística, marketing e branding, implementação de meios tecnológicos à medida e cibersegurança. Abrangem todas as áreas do Direito, das mais tradicionais às mais futuristas e tecnológicas, com uma abordagem descomplicada, personalizada, empática e humana. Com o slogan "desbravamos caminho", Maze Legal está aqui para guiar o seu negócio ao sucesso!

Saiba mais em www.mazelegal.pt

A Talento é uma empresa de formação profissional, com presença nacional e internacional, certificada pela DGERT em 23 áreas de formação, que ajuda a concretizar sonhos, a impulsionar a carreira e a cumprir ambições.

Acredita numa abordagem humanizada à formação e por isso oferece um acompanhamento pedagógico próximo e cuidado desde o momento da escolha do curso até à inserção no estágio curricular opcional.

Saiba mais em www.centrostalento.pt

Estamos entusiasmados com estas novas parcerias e acreditamos que juntos iremos proporcionar ainda mais valor à nossa comunidade.

ABFamiliar Geral

Abertura da ABF Cantina - Um Novo Espaço de Convívio e Sabor

É com grande entusiasmo que, no passado dia 10 de julho, abrimos o nosso novo espaço - a ABF Cantina! Localizada na nossa nova Sede, no piso 1, esta cantina está ao vosso serviço para refeições, lanches, pequenos-almoços ou apenas um café, sempre com qualidade e preços mutualistas.

Este espaço é mais uma etapa cumprida do trabalho a que nos comprometemos, fruto de uma parceria com uma entidade da Economia Social – o SAOM. Cuidamos de cada detalhe para garantir que as suas refeições sejam nutritivas, saborosas e oferecidas num ambiente acolhedor e confortável.



9,50 €

PREÇO PARA ASSOCIADO

Sopa, Prato, Sobremesa, Bebida e Café

ABERTO DE SEG. A SEX .

9:30 - 17:30

Consulte a ementa semanal no nosso site!

www.abfamiliar.pt/cantina

ABF_Cantina

ABFamiliar Exercício

Momentos de Convívio e Inspiração!

Na ABF_Exercício, cada dia é uma oportunidade para cuidar do corpo e da mente, em boa companhia. O nosso espaço está cada vez mais animado e repleto de pessoas que partilham a paixão pelo exercício e pelo bem-estar.

Recentemente, vimos exemplos de dedicação e energia. Seja em duplas, como as irmãs que treinam juntas, ou individualmente, como as nossas alunas pioneiras, todos trazem um espírito de camaradagem que torna cada sessão especial.

Junte-se a nós e descubra os benefícios do exercício em grupo! Convide um amigo, um familiar ou até a sua alma gémea para partilhar momentos únicos connosco. Aqui, cuidamos uns dos outros e celebramos cada conquista.

Esperamos por si na ABF_Exercício para um treino cheio de energia positiva e inspiração!





Conheça o nosso espaço ABF Exercício!

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

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

ABF Exercício

ABFamiliar Exercício

Alugue um cacifo no ABF Exercício!

Além do acesso gratuito aos cacifos durante os treinos, agora tem a possibilidade de alugar um cacifo exclusivo por apenas 7,50€ por mês. Mantenha os seus pertences sempre seguros e prontamente acessíveis!

Aproveite esta conveniência extra e garanta já o seu cacifo mensal. Esta opção é ideal para quem frequenta regularmente as nossas instalações e procura uma solução prática para guardar equipamento de treino, acessórios pessoais ou até mesmo material de trabalho.

Com o aluguer de um cacifo, pode deixar tudo o que precisa no local, evitando o transtorno de transportar itens pesados de casa para o ginásio e vice-versa. Os cacifos são espaçosos, seguros e localizados em áreas de fácil acesso, garantindo que tudo o que você guarda esteja protegido e ao seu alcance quando necessário.
Não perca esta oportunidade de tornar a sua rotina de exercícios ainda mais prática e segura. Os espaços são limitados, por isso assegure o seu cacifo!

Aproveite esta conveniência extra e garanta já o seu cacifo mensal.



ABF Exercício

Estou bronzeado(a) portanto estou mais protegido(a) quando exposto(a) ao sol.

Será tão simples assim?

Embora a melanina – substância responsável pelo bronzeado - ofereça uma proteção natural contra a radiação, esta proteção é limitada uma vez que o bronzeado bloqueia apenas parcialmente os raios UV, deixando a pele vulnerável. O risco de queimadura mantém-se com a exposição excessiva ao sol, independentemente do bronzeado, e a exposição solar contínua pode originar danos cumulativos nomeadamente o envelhecimento precoce e o aumento do risco de cancro de pele.

Portanto, mesmo bronzeada a pele ainda pode queimar e sofrer danos significativos. Deste modo, incorporar a utilização do protetor solar com SPF elevado na sua rotina diária de skincare vai mais além do que uma simples prática de rotina de beleza... É um ato de amor-próprio, de autocuidado, de bem estar e de proteção.

Cuide da sua pele diariamente e reforce os cuidados aquando de uma exposição contínua ao sol.



Descubra a nossa seleção de protetores solares Apivita e garanta a proteção ideal para a sua pele e dos seus familiares!

Sara Santos
ABF +Saúde

ABFamiliar +Saúde

Novo Parceiro: Neovida-Ortopedia e geriatria

O espaço +Saúde conta agora com um novo parceiro: a Neovida-Ortopedia e Geriatria! A Neovida disponibiliza uma vasta gama de produtos ortopédicos e de geriatria, desenhados para promover o seu bem-estar e melhorar a qualidade de vida.

Os produtos da Neovida estarão brevemente disponíveis no nosso espaço, trazendo consigo aparelhos ortopédicos e uma ampla seleção de produtos especializados. Estas soluções inovadoras e de alta qualidade são ideais para as suas necessidades de saúde e conforto.

Fique atento às novidades e venha conhecer os produtos que a Neovida tem para oferecer.

Esta parceria certamente trará muitos benefícios para todos!



ABFamiliar Geral

Próximos Eventos

Estamos a preparar algumas iniciativas para o mês de Agosto!

Fique atento às nossas redes sociais, para mais detalhes, e não perca a oportunidade de se divertir e valorizar!





ABFamiliar Geral

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!

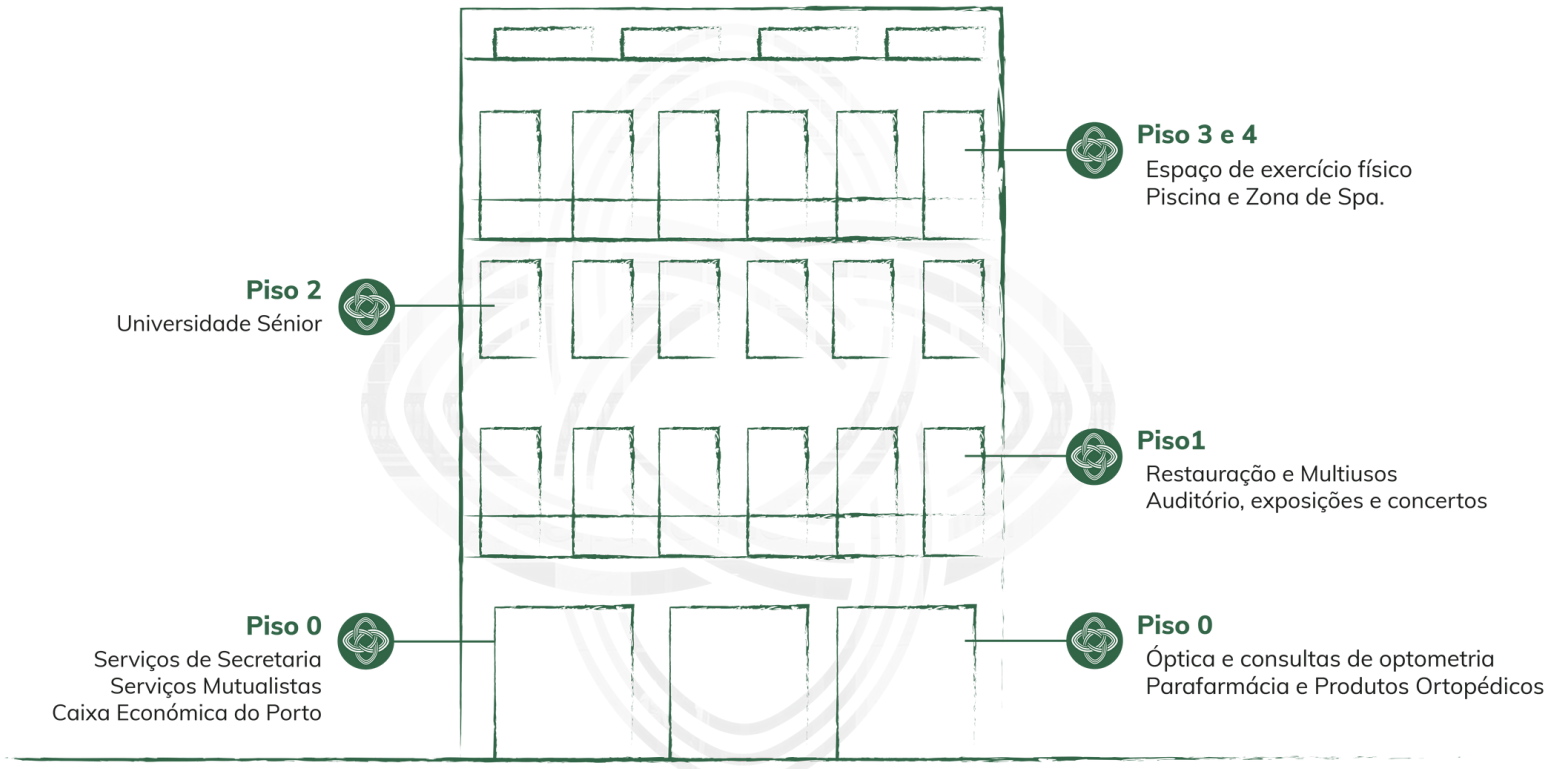
Temos novos Serviços, visite-nos!

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

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

cep caixa económica do porto

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

ABF Exercício

As nossas parcerias

Centro de Cópias e Impressão

Bombeiros Voluntários Portuenses

Auto-Campanhã – reparação e comércio automóvel

FARMÁCIA GESTAÇÔ

FARMÁCIA OLIVEIRA

SAPATARIA STYLE

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)