JUNHO 2024 / Nº 52

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

JUN
2024

Nesta Edição

04 **Mensagem do Presidente do Conselho de Administração**
ABFamiliar Geral

05 **Conferência sobre Inovação nas Mutualidades**
ABFamiliar Geral

06 **Festa de São João N'A Beneficência Familiar**
ABFamiliar Geral

07 **6 Meses de Eventos**
ABFamiliar Geral

08 **Exercício sem barreiras!**
ABFamiliar Exercício

09 **Texto de Opinião: Em épocas festivas dos Santos Populares...**
ABFamiliar +Saúde

10 **Consultas de Nutrição**
ABFamiliar Exercício

11 **Alugue o nosso Auditório e Salas de Formação!**
ABFamiliar Geral

NOVO HORÁRIO

SECRETARIA

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

SÁBADOS
10:00 ÀS 13:00

A SUA ASSOCIAÇÃO (AINDA) MAIS PERTO DE SI!

Mensagem do Presidente do Conselho de Administração



Estimados Associados e Associadas,
Nesta fotografia, podem ver que já estou no nosso **novo espaço – a Cantina ABF!**
Esta área da nossa nova Sede é dedicada à restauração e está ao Vosso serviço.

Podem usá-la, seja para tomar as V/ refeições, para lanchar, ou apenas para tomar um café.

Destina-se a apoiar todos os Associados e Associadas que já frequentam os diferentes serviços disponíveis na nova Sede, mas também os que pretendam apenas vir cá tomar as suas refeições.

Em resumo, a **Cantina ABF** foi criada para servir quem queira usar um espaço onde se come bem, a preços mutualistas. E se convive!

É mais uma etapa cumprida do trabalho a que nos comprometemos e trata-se de mais uma parceria com uma entidade da Economia Social – o SAOM.

Continuamos a contribuir para a melhoria da saúde e do bem-estar dos nossos Associados e para engrandecer a nossa Associação.

Venham 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 Jorge

Conferência sobre Inovação nas Mutualidades

Na manhã do dia 22 de junho, a União das Mutualidades Portuguesas (UMP) promoveu a conferência "Inovação nas Mutualidades" no auditório da nossa sede.

Na sessão de abertura intervieram Fernando Paulo (Câmara Municipal do Porto), Moulay Brahim el Atmani (União Mundial das Mutualidades), Andrés Román (ODEMA-Organização de Entidades Mutualistas das Américas, Argentina), Luís Alberto Silva (UMP) e Carlos Jorge Silva (A Beneficência Familiar).

Houve ainda uma surpresa: cantaram-se os parabéns a Moulay Brahim el Atmani.

Carlos Jorge Silva moderou a conferência, que teve como oradores Filipe Almeida (Portugal Inovação Social), Pedro Vaz de Carvalho (Instituto da Segurança Social), Hugo Tavares (Câmara Municipal do Porto) e Vânia Pinheiro (Associação de Socorros Mútuos Nossa Senhora da Esperança de Sandim e Freguesias Circunvizinhas).
José Almeida(UMP) encerrou o evento com as conclusões.

Partilhamos consigo alguns momentos!









ABFamiliar Geral

Festa de São João n'A Beneficência Familiar

N'A Beneficência Familiar, celebrámos esta festa com a nossa comunidade unida! Foi um momento especial de alegria e partilha, onde todos se juntaram para comemorar o São João de forma inesquecível.

Partilhamos alguns dos melhores momentos desta grande festa. Houve muita dança, comidas típicas e, claro, o calor humano que torna qualquer celebração ainda mais especial.

A alegria esteve presente em cada sorriso, e a união da nossa comunidade foi o verdadeiro destaque da festa!



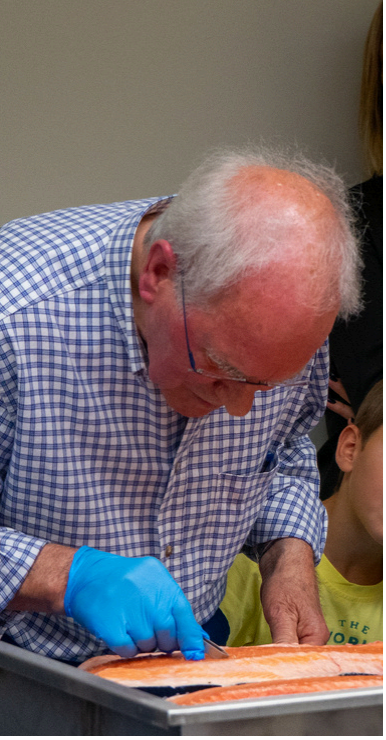


















6

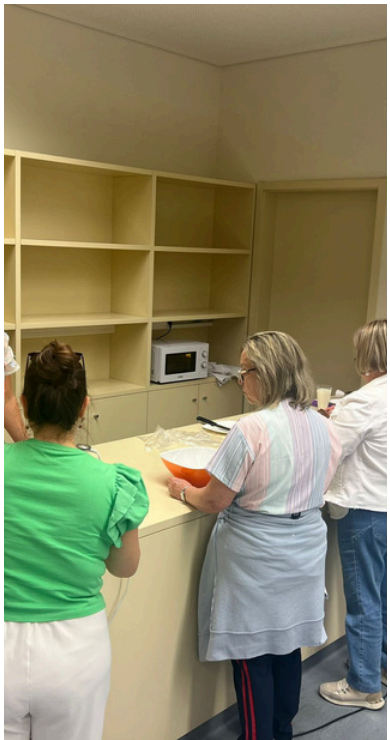
MESES DE

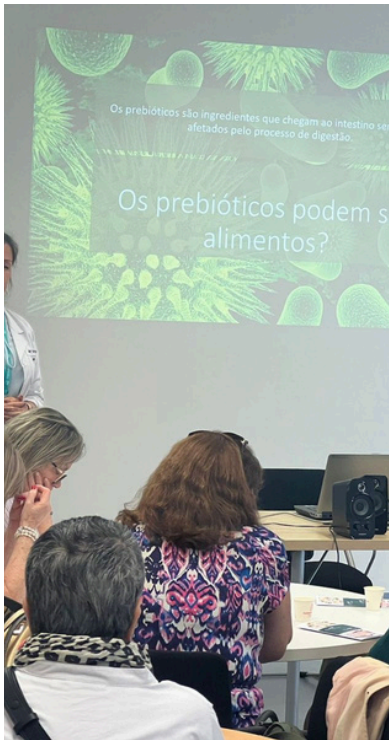
EVENTOS

JUNTOS, CONTINUAMOS A CONSTRUIR UMA COMUNIDADE MAIS SAUDÁVEL E FELIZ.











ABFamiliar Exercício

Exercício sem barreiras!

No Espaço ABF Exercício, promovemos a união familiar através da atividade física. Exercitar-se em conjunto fortalece o corpo e a relação. Venha fazer parte desta experiência única e descubra os benefícios de se exercitar em família!

Acreditamos que a saúde é para todos, independentemente da idade!

As nossas atividades físicas são pensadas para unir pessoas de todas as gerações.





Conheça o nosso espaço ABF Exercício e veja como é bom cuidar da saúde em boa companhia!

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

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

ABF Exercício

ABFamiliar +Saúde

Em épocas festivas dos Santos Populares... Ter uma boa alimentação influencia positivamente a aparência da nossa pele?

Em época de santos populares e não só! A adoção de hábitos saudáveis, nomeadamente uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercício físico, contribuem para a manutenção do nosso bem-estar e, de forma geral, tal reflete-se na aparência individual tendendo a suavizar a passagem do tempo.

Como primeiro passo para uma pele bonita, começo por dar a devida relevância à água e a níveis adequados da sua ingestão. O segundo passo prende-se com a escolha de proteínas de qualidade sustentada, como as que se encontram presentes na sardinha, de forma a auxiliar a reposição dos tecidos e a sua firmeza. Nunca descorar os legumes! No caso do pimento verde, este ajuda a alcançar um tom de pele bonito fornecendo ainda vitamina A, C e E.

A obtenção de uma pele saudável não se traduz apenas numa pele bem higienizada, hidratada e protegida com recurso a cuidados faciais/cutâneos de qualidade - embora estes três pontos chave ajudem bastante!! Também a felicidade inerente a convívios é essencial para a saúde da pele, do corpo e da mente. Acredito que a "receita" está em cuidar tanto do nosso interior como do exterior, nunca descorando a harmonia entre os dois.

Em suma, espero que tenham aproveitado a 100% as épocas festivas do mês de Junho!

Sara Santos
ABF +Saúde



"Os petiscos são para provar
A dieta não podes esquecer,
S. João há de abençoar
E as velas todas acender!"

ABFamiliar Exercício

Consultas de Nutrição

A consulta de Nutrição disponibilizada pela ABF Exercício permite que todos os associados tenham uma correta avaliação do seu estado nutricional, identificando as suas necessidades energéticas individualizadas e obtendo um plano alimentar personalizado específico às mesmas.

A consulta de Nutrição tem como objectivo otimizar o estado nutricional ao longo de todo o ciclo de vida, permitindo o auxílio no tratamento de diversas patologias, auxiliar em situações fisiológicas particulares (gravidez, amamentação) ou melhorar performance desportiva dos atletas que frequentam o ginásio da ABF.

Na consulta de Nutrição há uma profunda avaliação do estado de saúde do associado, através do conhecimento da sua história clínica e dos antecedentes familiares, assim como recolha de informação acerca da medicação que possa estar a ser tomada. Existe ainda a recolha de informações acerca dos hábitos de exercício e sono.

Todos estes parâmetros, associados à avaliação antropométrica são cruciais para, seguidamente, e após o relato dos hábitos alimentares do associado, ser elaborado um plano alimentar personalizado e individualizado aos seus objetivos.







A Beneficência Familiar

CAMPO DE FÉRIAS

AGOSTO

SEMANA 5 - 29 JUL A 2 AGO
SEMANA 6 - 5 A 9 AGO
SEMANA 7 - 12 A 16 AGO
SEMANA 8 - 19 A 23 AGO
SEMANA 9 - 26 A 30 AGO

	ASSOCIADOS	NÃO ASSOCIADOS
1 SEMANA	89€	99€
2 SEMANAS	179€	189€
4 SEMANAS	359€	369€

ATELIERS DISPONÍVEIS

Arte

CINEMA, TRABALHOS MANUAIS, KARAOKE

Exercício

PISCINA, BOOT CAMP, DEFESA PESSOAL, TAICHI

Jogos

TRADICIONAIS E INFORMÁTICA

Saúde e Culinária

PILATES, WORKSHOPS CULINÁRIOS

Visitas de Estudo

LOCAIS EMBLEMÁTICOS DA CIDADE DO PORTO

INSCREVA JÁ O SEU FILHO!*

*SUJEITO A NÚMERO MÍNIMO DE INSCRIÇÕES.

MAIS INFORMAÇÕES: 222 087 520 / 223 320 961 (Chamada para a rede fixa nacional) geral@abfamliar.pt

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 (telefone 914184496).



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

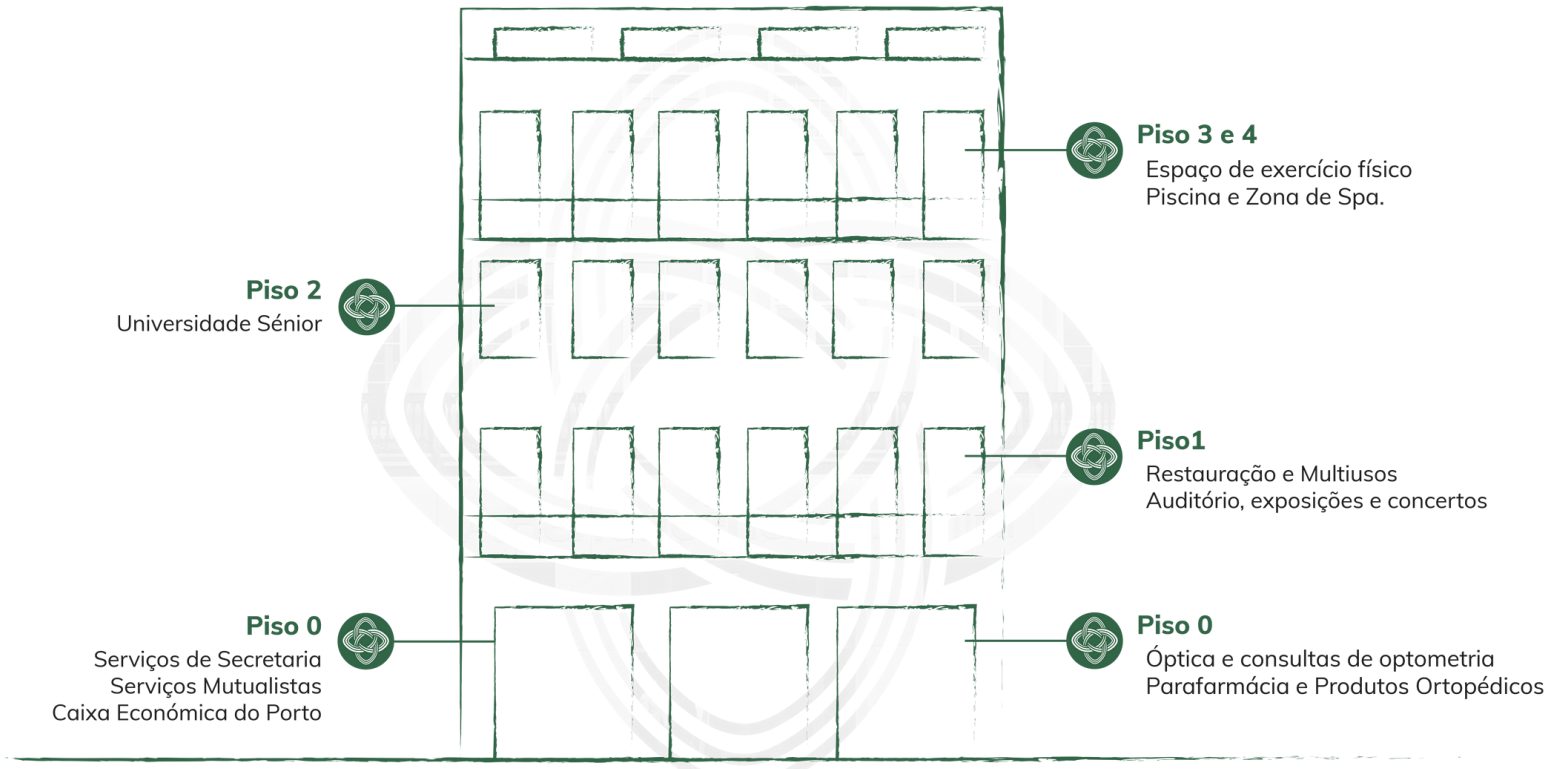
Temos novos Serviços, visite-nos!

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



A Beneficência Familiar

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS

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@abfamliar.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

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)