MAIO 2024 / Nº 51

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

MAIO
2024

Nesta Edição

04 Novo horário de atendimento
ABFamiliar Geral

05 Campo de Férias ABF
ABFamiliar Geral

06 Junte-se a nós no Espaço ABF Exercício!
ABFamiliar +Saúde

07 Está a precisar de férias?
ABFamiliar +Saúde

08 Já conheça o Espaço Ótica Mutualista?
ABFamiliar +Saúde

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

11 Visitas Disciplina Descobrir o Porto
ABFamiliar Ensino





A Beneficência Familiar

CAMPO DE FÉRIAS

JULHO* / AGOSTO*

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

INSCREVA JÁ O SEU FILHO!

*SUJEITO A NÚMERO MÍNIMO DE INSCRIÇÕES.

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

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

A sua Associação (ainda) mais perto de si!

Alargámos o horário de atendimento da Secretaria até às 18:00 e, ao sábado, das 10:00 até às 13:00.
Venha-nos visitar e conhecer a sua nova Sede!

Ou seja, os novos horários são:



Sempre ao serviço dos Associados!

Campo de Férias ABF: Um verão Cheio de surpresas e aventuras!

A fim de continuar a responder às necessidades dos associados de todas as idades, este ano vamos lançar a primeira edição dos “Campos de Férias ABF”.

Durante os meses de Julho e Agosto, teremos semanas recheadas de diferentes atividades recreativas e culturais. Artes Plásticas, Música, Piscina, Saúde e Nutrição, saídas pela cidade do Porto e muito mais surpresas!









Para obter mais informações, não hesite em entrar em contacto connosco:

☎ Ligue para 222 087 520 / 223 320 961
(Chamada para rede fixa nacional)

✉ Envie um e-mail para geral@abfamiliar.pt

ABFamiliar Exercício

Junte-se a nós no Espaço ABF Exercício!

As aulas no Espaço ABF Exercício estão cada vez mais animadas e cheias de energia! Os nossos associados têm aproveitado ao máximo as diversas atividades e exercícios oferecidos, transformando as suas rotinas e adotando um estilo de vida mais saudável.

Conheça de perto as aulas e veja como o Espaço ABF Exercício pode fazer a diferença na sua vida. Desafie-se a sair da sua zona de conforto, conheça novas pessoas e descubra uma comunidade vibrante e motivadora.









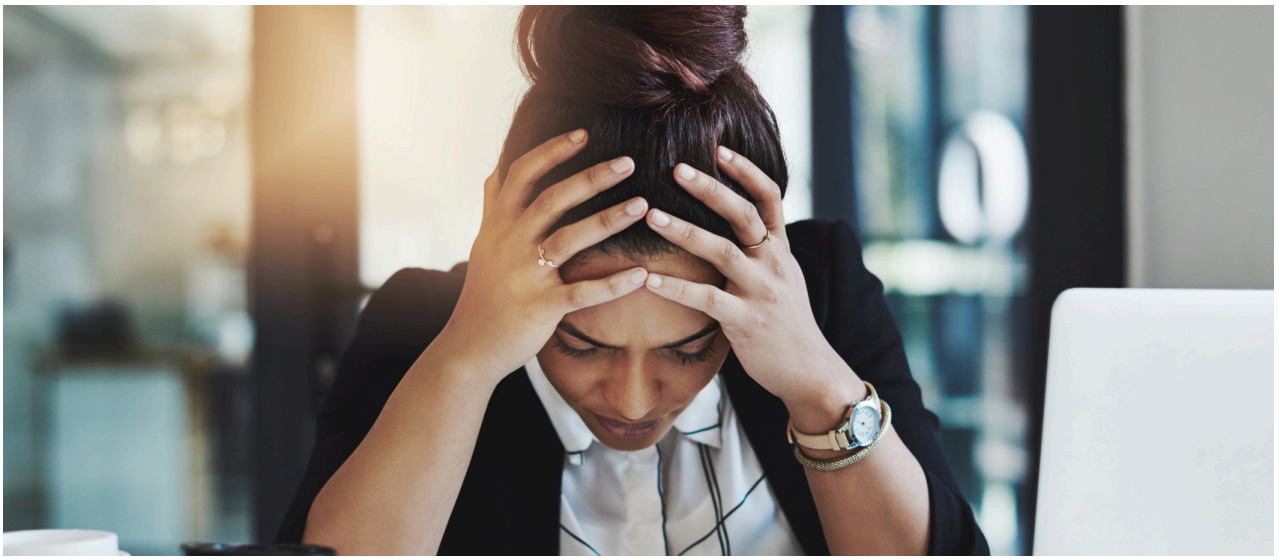
Não perca tempo!
Visite-nos hoje mesmo e inscreva-se para começar esta jornada de bem-estar e saúde connosco. Estamos à sua espera!

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

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

ABF Exercício

Está a precisar de férias?



Aproveitar o período de férias é essencial para melhorar os níveis de produtividade, para descansar a mente de forma geral e para sair da rotina. O grande problema surge quando a sensação de cansaço mental e físico já está instalada e as férias ainda vêm longe.

Surgem então os nutracêuticos! São compostos bioativos que podem ser usados para suprir as necessidades do organismo. Como exemplos temos os probióticos, as vitaminas e minerais, o ómega-3, o licopeno e o resveratrol.

No espaço **ABF + Saúde** encontra inúmeras opções com diversas finalidades de forma a garantir:

- Vitalidade e energia;
- Aumento das defesas;
- Desempenho mental;
- Aumento do raciocínio e capacidade de trabalho;
- Diminuição do cansaço e fadiga;
- Diminuição do stress e ansiedade;
- Diminuição da exigência física;
- Manutenção da saúde óssea e visual;
- Aumento do apetite;

De realçar que grande parte destes produtos são tolerados por diabéticos, isentos de glúten, lactose e soja.

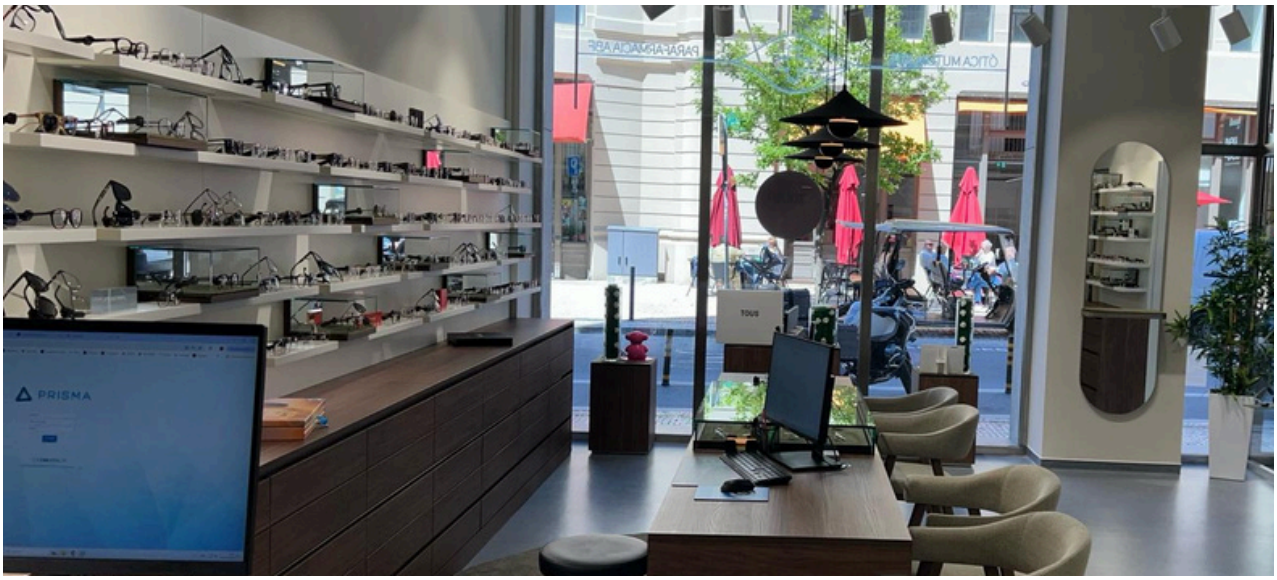
Conheça o mais indicado para si!

ABFamiliar +Saúde

Já conhece o Espaço Ótica Mutualista?

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!

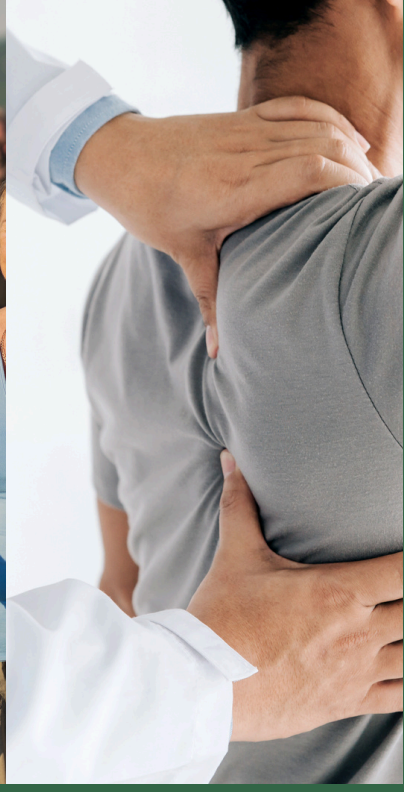










AJUDE-NOS A AJUDAR

Com o valor da consignaçao 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

ABFamiliar Geral

Alugue o nosso Auditório e Salas de Formação!

À procura de um espaço para eventos ou formações?
Nós temos a solução perfeita para si! Agora, pode alugar o nosso moderno auditório e quatro salas de formação totalmente equipadas para atender às suas necessidades empresariais.

Seja para reuniões, workshops, seminários ou formações, oferecemos um ambiente profissional e confortável que garante o sucesso dos seus eventos. As nossas instalações contam com equipamentos de alta qualidade, acesso a internet e todo o suporte necessário para que a sua apresentação ou evento decorra sem contratempos.

Além disso, a localização no coração do Porto conveniente do nosso espaço facilita o acesso, oferecendo comodidade e praticidade para todos os participantes.

Não perca a oportunidade de usufruir de um espaço versátil e acolhedor. Entre em contacto connosco para mais informações e reservas.



Transforme o seu evento em uma experiência memorável na Sede ABF!

ABFamiliar Ensino

Visitas de Estudo do mês de Maio

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

Jardim Botânico









Continua na próxima página >>

Instituto de Vinho do Douro e Porto









Continua na próxima página >>

Peddypaper por Miragaia









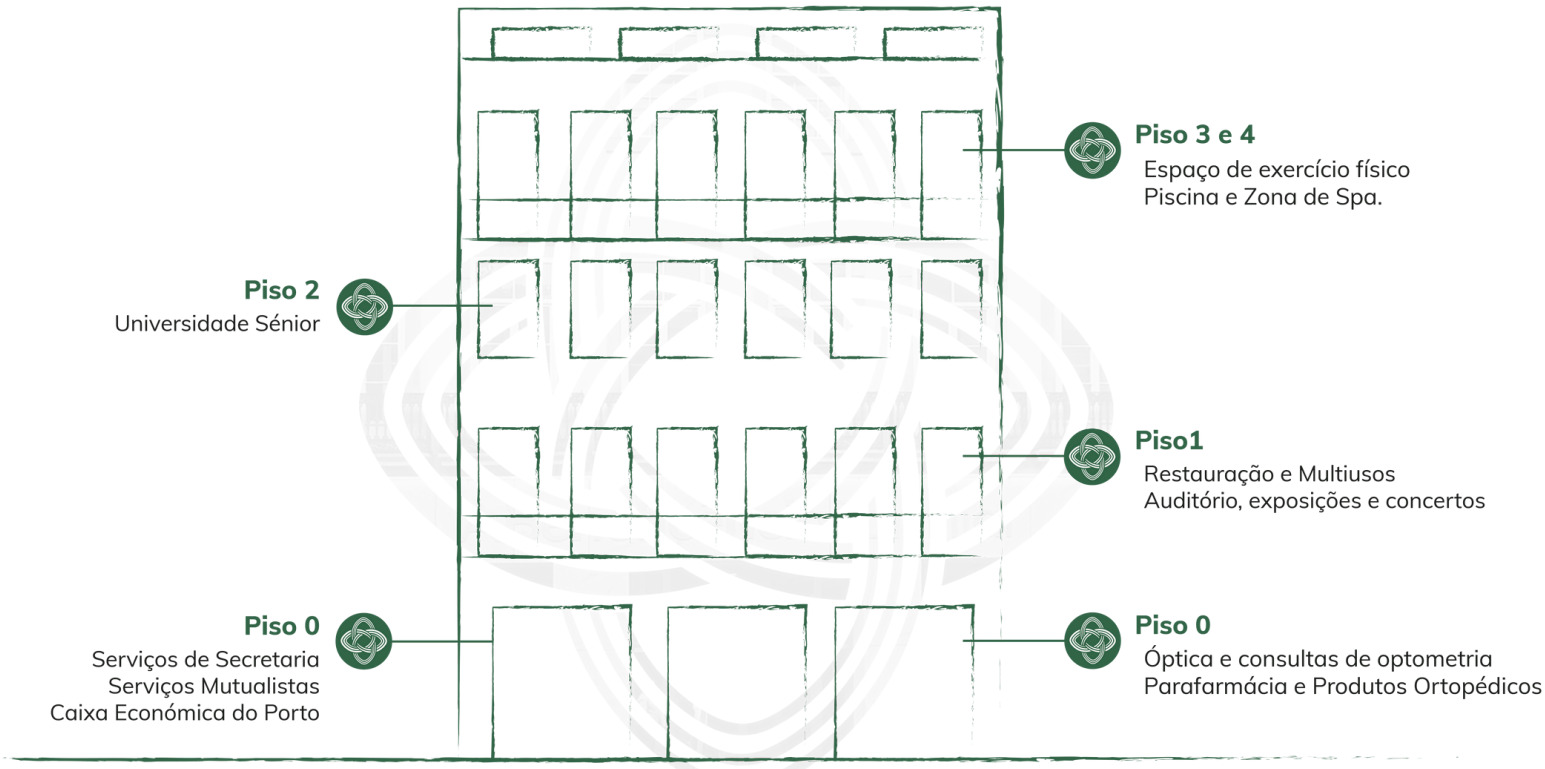
Temos novos Serviços, visite-nos!

Exercício e Bem-estar
- Hidroterapia
- Fisioterapia
- Espaço de Exercício Fisico
- 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-Clínicada LIGA
- Farmáciada Liga
- Médiconodomicílio (24h)
- Enfermageme mcasa
- UniversidadeSénior
- 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)