

Promovemos
qualidade de vida

www.abfamiliar.pt



FELIZ

Feliz Natal

E UM BOM ANO NOVO!



Newsletter nº 23

DEZ
2021

Nesta Edição

03 Mensagem de Natal

Por Carlos Jorge, Presidente do Conselho de Administração

05 Obras da nova sede

Por ABFamiliar

06 Universidade Sénior

Disciplina Descobrir o Porto

07 Seguros para todos

Por Elisabeté Lemos

08 Entrega das Bolsas 2021

Por Jornal Audiência

09 O Natal nas unidades de vida protegidas da AFUA

Por AFUA-HML

11 ASMAB - Departamento formação

Por A.S.M.A.B

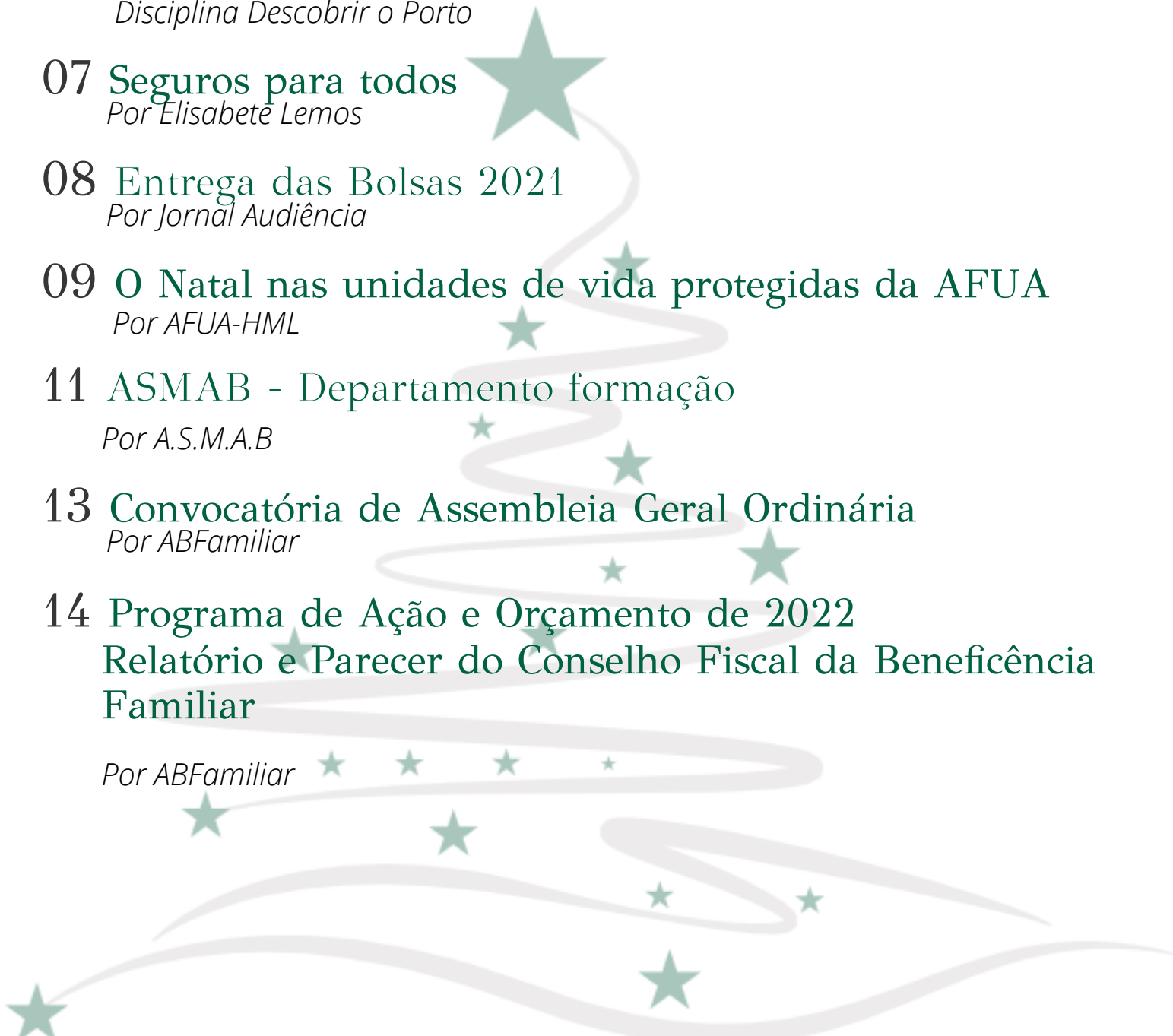
13 Convocatória de Assembleia Geral Ordinária

Por ABFamiliar

14 Programa de Ação e Orçamento de 2022

Relatório e Parecer do Conselho Fiscal da Beneficência Familiar

Por ABFamiliar



Mensagem de Natal

Por Carlos Jorge, Presidente do Conselho de Administração



Estimados Associados e Associadas,

Começo por desejar a todos e a todas Festas Felizes e um Bom Ano de 2022!

É verdade que a pandemia ainda nos atormenta e obriga a restrições e cuidados acrescidos, para a salvaguarda da nossa saúde e dos que nos rodeiam.

No entanto, a vida não pára e o trabalho na sua (nossa) Associação, a ABFamiliar, continua sempre, 24 horas por dia, todos os dias do ano, contribuindo para aliviar a difícil situação que vivemos. Temos de estar disponíveis para apoiar os nossos Associados, quando eles (e as famílias) mais precisam de nós.

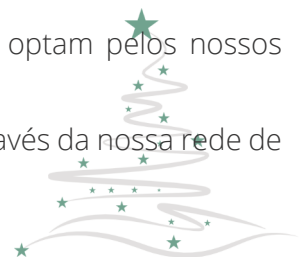
Nunca podemos “abandonar” os Associados que em nós confiam!

Por isso, além do serviço de Assistência Médica ao Domicílio, disponível a todas as horas do dia e da noite – já sobejamente utilizado pelos nossos Associados, devido à qualidade, eficácia e baixo custo – passamos a disponibilizar o serviço de Enfermagem ao Domicílio, igualmente a qualquer hora do dia e da noite, também a preço reduzido.

Julgamos ser este mais um passo no sentido da proteção cada vez maior dos nossos Associados, em particular quando se encontram mais vulneráveis. Este é, sem dúvida, o verdadeiro espírito mutualista: prevenir, com o contributo de todos e através da quota mensal, o auxílio de cada um, quando dele necessitam.

Mas a prestação de serviços, presencialmente, também foi e é sempre assegurada:

- i. O atendimento na nossa **secretaria**, para os mais diversos assuntos, em particular para informar os antigos e novos Associados, relativamente aos seus benefícios e vantagens, nomeadamente acompanhando-os e aconselhando-os em questões ligadas a seguros e poupanças;
- ii. Os **cuidados de saúde** – consultas médicas das diversas especialidades e Medicina Dentária e de Fisioterapia – através da moderna **Clínica da Liga das Associações Mutualistas do Porto**;
- iii. O **fornecimento de medicamentos**, com descontos até 20% e acompanhamento competente, profissional e personalizado, por parte das/os farmacêuticas/os da **Farmácia da nossa Liga**;
- iv. Os **serviços fúnebres da nossa Secção Funerária**, de elevada e reconhecida qualidade e a preços reduzidos, para apoiar as famílias dos Associados falecidos, em particular nos momentos dolorosos de perda de um ente querido;
- v. O pagamento atempado de **subsídios de funeral**, quando os familiares não optam pelos nossos serviços;
- vi. A **cobrança de quotas** nos domicílios e o acompanhamento dos Associados, através da nossa rede de assistentes de cobrança.



Em alternativa, mantemos a disponibilidade da **comunicação à distância** com os nossos Associados, recorrendo às novas tecnologias de informação e comunicação:

- Disponibilizamos o **pagamento de quotas** através da geração de **referências Multibanco**, comunicadas para os telemóveis dos Associados;
- A atividade da Universidade Sénior Mutualista da ABFamiliar - entretanto retomadas as aulas presenciais - mantem a opção de aulas on-line.

Além da comodidade que estes meios de interagir com a Associação permitem, evitamos, desta forma, a obrigatoriedade de se deslocarem à sede. Ou seja, o que puder ser feito a partir de casa, assim deve ser: menos deslocações e utilização de transportes públicos e, conseqüentemente, menos probabilidade de contaminação.

Em todo este trabalho, os nossos trabalhadores e trabalhadoras têm sido incansáveis. Tanto na nossa Associação, como na nossa Liga das Associações Mutualistas do Porto. Para eles o meu sincero e reconhecido agradecimento, em nome de todos os Associados!

E quero deixar-vos já, em primeira mão, uma grande notícia: finalmente, após vencermos diversos obstáculos - de que fomos dando nota aos nossos Associados - no último trimestre de 2022, **vamos inaugurar a nossa nova sede!** Além do prestígio que ela nos confere, um conjunto de novos serviços estará à vossa disposição, com todo o conforto e qualidade. Será, tenho a certeza, um grande motivo de orgulho para todos os nossos Associados!

Despeço-me reiterando votos sinceros e sentidos de Bom Natal e de Feliz Ano Novo!

Sempre ao vosso dispor,
Carlos Jorge



Acompanhe aqui as obras da nova sede...



Início



Setembro 2021



Outubro 2021



Novembro 2021



Dezembro 2021

E continua...



Universidade Sénior deseja um Feliz Natal!



Saiba mais em
www.abfamiliar.pt/universidade.html
e entre em contacto connosco!





SEGUROS PARA TODOS!

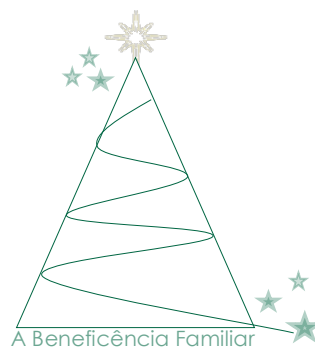
AUTOMÓVEL | MOTA | MULTIRISCOS
EMPREGADA DOMÉSTICA | ANIMAIS
RC FAMILIAR | VIAGEM
MULTA SEGURA 25€/MÊS
PROTEÇÃO JURÍDICA 65€/MÊS
SAÚDE | POUPANÇAS MUTUALISTAS



Trabalhamos com a **Frontside** e a **Mutuália** para lhe proporcionar soluções à medida das suas necessidades, para que se sinta protegido em qualquer circunstância.



seguros@abfamiliar.pt
962 004 508 | 967 153 097
Rua Formosa, 325 - 1º Porto
www.abfamiliar.pt



INSTITUIÇÃO ALOCOU CINCO MIL EUROS DE VERBAS DA CONSIGNAÇÃO DO IRS

"A Beneficência Familiar" atribuiu mais cinco bolsas de

A Beneficência Familiar – Associação de Socorros Mútuos voltou a atribuir mais cinco Bolsas de Estudo Mutualistas, no valor de mil euros, a alunos que ingressaram, pela primeira vez, no ensino superior, com base na alocação de verbas resultantes da consignação do IRS. A cerimónia de entrega das bolsas decorreu no passado dia 22 de outubro, no Arquivo Distrital do Porto, e contou com a presença de Carlos Jorge, presidente da direção d'A Beneficência Familiar do Porto, Alberto Silva, presidente do conselho de administração da União das Mutualidades Portuguesas, Paula Roseira, representante da Associação Portuguesa de Mutualidades, Vítor Saraiva, responsável da ENTRAJUDA – Apoio a Instituições de Solidariedade Social, e associados.

POR:

TÂNIA DURÃES

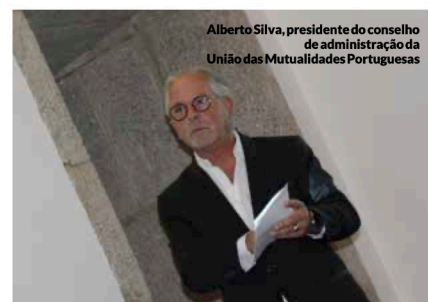
A Beneficência Familiar – Associação de Socorros Mútuos do Porto tem como missão proporcionar proteção social e qualidade de vida aos seus associados e familiares e foi neste âmbito que, em 2018, criou o programa de Bolsas de Estudo Mutualistas, destinada cinco que ingressam, pela primeira vez, no ensino superior. Em causa estão cinco bolsas, que perfazem o valor total de cinco mil euros, que são atribuídas, anualmente, com base na verba resultante da consignação do IRS.

João Longa Ferreira, que ingressou na Universidade de Aveiro, Beatriz Correia da Silva, na Escola Superior de Enfermagem do Porto, Valter Matos da Silva, na Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Inês Gonçalves da Silva, na Faculdade de Direito da Universidade do Porto, e Dinis Rodrigues Machado, no Instituto Superior de Engenharia do Porto, foram os estudantes associados que obtiveram melhores resultados académicos e, neste seguimento, foram congratulados com uma bolsa, no valor de mil euros, que foi entregue durante uma cerimónia, que se realizou no passado dia 22 de outubro, no Arquivo Distrital do Porto.

Para Carlos Jorge, presidente da direção d'A Beneficência Familiar, esta iniciativa "terá algum efeito nas famílias, porque ficam, naturalmente, agradadas e os próprios jovens também, porque eles têm de ser associados para terem acesso à Bolsa de Estudos Mutualista, uma vez que esse é um dos aspetos do regulamento. Portanto, é uma forma de, por um lado, congratulá-los, por outro mostrando-lhes que o mutualismo não existe, apenas, para os avós, mas também para eles. Nós fazemos muitas outras iniciativas, mas, esta em con-



Carlos Jorge, presidente da direção d'A Beneficência Familiar do Porto



Alberto Silva, presidente do conselho de administração da União das Mutualidades Portuguesas



Paula Roseira, representante da Associação Portuguesa de Mutualidades



Vítor Saraiva, responsável da ENTRAJUDA – Apoio a Instituições de Solidariedade Social

creto, é só dirigida aos jovens, porque o mutualismo e, neste caso, a associação preocupam-se com o jovem e foi por essa razão que criou este incentivo. Esta consignação do IRS podia ter ido para outros destinos, mas achamos que era um sinal, exatamente, mais do que o valor em si, que vale o que vale, que estamos a dar aos mais jovens, de que a associação não se esquece de deles, que os quer cá e que quer apoiá-los". Referindo o desafio de atrair os jovens para o espírito

mutualista e evocando os princípios da mutualidade, entreada e reciprocidade, o presidente da direção d'A Beneficência Familiar, garantiu que "só cooperando é que nós temos futuro" e dirigiu-se aos vencedores das Bolsas de Estudo Mutualistas sublinhando que "ao contrário do que muitas vezes nos querem fazer crer, não é em rivalidade que chegamos onde for, é sendo solidários, é cooperando, é organizando de forma cooperativa". Explicando que as Bolsas de

Estudo Mutualista "podiam ter, sobretudo, uma intenção social" e que "não o fizemos, porque esse não é o espírito do movimento mutualista, o espírito do movimento mutualista é a igualdade, não vai atrás das questões do rendimento de cada família, vai, sim, atrás daquilo que é um direito que os associados adquirem, pelo facto de serem associados mutualistas e é igual para todos", Carlos Jorge reforçou que "se estão aqui cinco, é porque foram os que tiveram as melhores médias

e nós temos de ter um critério e foi este o que escolhemos". Relativamente ao futuro da iniciativa, o presidente da direção d'A Beneficência Familiar – Associação de Socorros Mútuos do Porto revelou que "nós já pensamos, anteriormente, em renovarmos sequencialmente e acompanharmos, pelo menos, o primeiro ciclo de estudos da licenciatura e é algo que gostaríamos que assim fosse, mas nós temos cerca de 45 mil associados e as decisões têm de ser muito equilibradas, por-

que não nos podemos esquecer que uma parte significativa dos nossos associados são pessoas com poucos recursos, em que, naturalmente, a quota que dão mensalmente, mesmo não sendo muito elevada, não deixa de ser algo que pesa no seu orçamento, por isso, qualquer medida que nós tomemos nesse sentido, que represente um acréscimo de despesa, tem de ser muito bem pensada". A cerimónia também contou com a intervenção de Vítor Saraiva, responsável da EN-



estudo a alunos que ingressaram no ensino superior



TRAJUDA – Associação para o Apoio a Instituições de Solidariedade Social, que enalteceu que “fico contente por estes jovens receberem as bolsas, pela sua dedicação, também. Aquilo que eu espero é que a solidariedade seja para todos e com todos”.

Por outro lado, Paula Roseira, representante da Associação Portuguesa de Mutualidades, aproveitou a ocasião para afirmar que “tenho muito orgulho de estar presente nesta sessão, onde vamos homenagear jovens e que eu tenho a certeza de que serão futuros mutualistas na cidade do Porto”, ressaltando “colaborem, colaborem nas vossas cidades, colaborem com quem precisa, porque, de facto, nós precisamos uns dos outros”. Também Alberto Silva, presidente do conselho de administração da União das

Mutualidades Portuguesas, fez questão de marcar presença na entrega das Bolsas de Estudo Mutualistas, frisando que “é com um sentimento misto de honra e de alegria que eu estou a participar nesta cerimónia” e mencionando que “sinto-me feliz aqui, A Beneficência Familiar do Porto está a dar um exemplo do que deve ser o caminho a percorrer pelas associações mutualistas, para atrair os nossos jovens. É assim que os podemos familiarizar com o mutualismo e mostrar-lhes que as mutualidades podem fazer muito por eles e pelo seu futuro. Como muitas outras instituições, A Beneficência Familiar do Porto registou-se no Portal das Finanças, enquanto entidade beneficiária da consignação do IRS, mas fê-lo não com o propósito de aumentar as suas receitas,



mas para alocar um montante arrecadado por essa via à criação de bolsas, destinadas a estudantes que ingressem no ensino superior, assim as probabilidades de sucesso são bem maiores”.

Apelando aos alunos que beneficiaram das bolsas que sejam “embaixadores do mutualismo, junto das vossas comunidades académicas, de professores e de colegas”,

o presidente do conselho de administração da União das Mutualidades Portuguesas, mencionou que “é seguindo este e outros exemplos que construímos o futuro do mutualismo em Portugal”, desafiando A Beneficência Familiar a “havendo aproveitamento dos jovens possa ajudar mais um ano e, depois, outro ano, até obterem a licenciatura”.



Entrega das Bolsas - Jornal Audiência



O Natal nas unidades de vida protegidas da AFUA

Entrevista realizada à Auxiliar de Ação Direta Susana Valente

Como é passado o Natal numa Unidade de Vida Protegida da AFUA? Cumprem-se as tradições gastronómicas, trocam-se prendas, fazem-se as decorações?

Nas residências o espírito de Natal começa logo nos primeiros dias de dezembro, quando se decoram as árvores de Natal com os Utentes. Eles gostam de participar e cada ano existe algo novo na decoração.

É muito bom vê-los envolvidos e perguntarem qual vai ser a prenda da AFUA e da equipa de auxiliares. No dia 24 começam os preparativos dos doces. Não pode faltar a aletria, o leite creme, as rabanadas, o queijo, o pão de ló, o bolo-rei e o pudim caseiro, tudo preparado por todos e com muito amor!

Nessa noite a auxiliar de serviço janta à mesa com os Utentes e eles ficam muito felizes. Conversamos durante o jantar e os Utentes partilham as suas experiências de vida, passadas nesta altura do ano. Por volta das 23.30 abrem-se as prendas, que são distribuídas pela auxiliar e por um dos Utentes.

Como é para si deixar a sua família para passar o Natal a trabalhar junto dos Utentes?

No ano que tenho de fazer a noite de Natal, e ao longo de 13 anos de serviço já foram algumas vezes, sem dúvida que antes de entrar ao serviço o meu coração fica apertado porque deixo a minha família. Mas logo que entro na porta da residência e vejo os Utentes, aí eu agradeço por poder partilhar essa noite com eles e ver todos com um sorriso e felizes.

É muito gratificante! Um dia perguntei a um Utente porque não ia passar a noite de Natal com a família. Ele respondeu-me que nós somos a sua família o ano inteiro e que naquela noite só poderia estar connosco. Por isso, todas as noites de Natal que trabalho são especiais, porque sem dúvida que passo também com a minha família de coração!

Que mensagem de Natal gostava de deixar?

Natal é tempo de união, partilha e reflexão. Que este Natal possamos nos fortalecer e nos inspirar para transformarmos o mundo num lugar com mais amor ao próximo e com mais compaixão. Um feliz Natal!

www.afua.pt

www.facebook.com/afua



ASMAB - Departamento formação

Por ASMAB

A Associação de Socorros Mútuo dos Artistas de Bragança iniciou-se como entidade promotora de formação em 2011, tendo até a presente data desenvolvido três projetos de formação, em que as ações foram dirigidas a diversas populações-alvo (que reuniram as condições de elegibilidade exigidas pelos Programas), em diferentes áreas do conhecimento.

Através da candidatura à tipologia 2.3 - Formações Modulares Certificadas, financiadas pelo POPH- Programa Operacional do Potencial Humano, no âmbito do Eixo Prioritário 2 – Adaptabilidade e Aprendizagem ao Longo da Vida, Tipologia de Intervenção: 2.3 - Formações Modulares Certificadas, que tinha como principal objetivo o reforço da qualificação da população adulta ativa - empregada e desempregada, contribuindo para o desenvolvimento de competências críticas à modernização económica e empresarial e para a adaptabilidade dos trabalhadores, foram desenvolvidas ações nas áreas de formação do Catalogo Nacional de Qualificações, em que foram abrangidos 570 formandos.

Áreas de Formação		Volume de Formação	Nº de Formandos
761	Serviço de apoio a crianças e jovens	3750	150
762	Trabalho social e orientação	4500	180
729	Saúde - programas não classificados noutra área de formação	3375	135
862	Segurança e higiene no trabalho	1875	75
000	Formação base	750	30
Totais		14250	570

No âmbito do Portugal 2020 a ASMAB teve em execução dois projetos de formação já executados:

- **POISE-03-4436-FSE-000460- Tipologia de operação 3.15 - Formação de públicos estratégicos**, financiado pelo PO ISE – Programa Operacional Inclusão Social e Emprego e sendo a Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG), o Organismo Intermédio, tendo como objetivo a qualificação dos profissionais das diversas áreas de competências em domínios associados à promoção da igualdade de género, à prevenção e combate às discriminações em razão do sexo, da orientação sexual e da identidade de género, à prevenção e combate à violência doméstica e de género, incluindo a mutilação genital feminina, à prevenção e combate do tráfico de seres humanos e ao apoio e acompanhamento especializado a vítimas e agressores. Tendo neste sentido desenvolvido 4 cursos, que abrangeram no seu total 140 formandos em 9 ações: 1-Especialização em Igualdade de género para Técnicos/as da Ação Social; 2- Formação agentes qualificados/as que atuem no domínio da Violência Doméstica e/ou da prevenção da vitimização ou revitimização desta-Técnicos de Apoio à Vítima; 3-Violência Doméstica – Intervenção com Vítimas Particularmente Vulneráveis; 4-Formação de agentes qualificados/as que atuem no domínio da prevenção, sensibilização e combate ao tráfico de seres humanos e no apoio às suas vítimas.

- **POISE-03-4230-FSE-000379- Tipologia de operação 3.05 - Capacitação para a Inclusão**, financiado pelo POISE – Programa Operacional Inclusão Social e Emprego, o objetivo de combater a pobreza e a exclusão social, apostando na capacitação pessoal, social e profissional através de 20 ações formativas de desenvolvimento pessoal e social, para pessoas com baixos rendimentos, desempregados de longa duração, beneficiários do RSI, pessoas com baixos níveis de qualificação, ex-reclusos, jovens sujeitos a medidas tutelares educativas, cidadãos sujeitos a medidas tutelares executadas na comunidade, pessoas sem-abrigo,

peças com comportamentos aditivos e dependências, peças com deficiência e incapacidade, peças com problemas de saúde mental, abrangendo no seu total 300 formandos.

Nº	Área de Formação	CURSO	Ação	Nº Formandos	Horas
1	762	Alimentação equilibrada - Vertentes nutricional e orçamental	1	15	30
2	090	Imagem pessoal e auto estima	1	15	30
3	090	Treino de Desenvolvimento de Competências pessoais e sociais	1	15	30
4	090	Treino de Competências inserção profissional	1	15	30
5	090	Desenvolvimento de Competências Sociais, Pessoais e Parentais	1	15	60
6	312	Educação Cívica	1	15	45
7	345	Gestão Orçamento Doméstico	1	15	60
8	345	Gestão Doméstica e Familiar	1	15	60
9	090	Integração social e trabalho	1	15	30
10	312	Sensibilização para a Igualdade de Oportunidades	1	15	30
11	312	Estereótipos, Preconceito e Discriminação	1	15	60
12	090	Mapa Mental Individual de apoio ao Desenvolvimento Pessoal e Social	1	15	30
13	090	Mapa Mental Individual Desenvolvimento Profissional	1	15	30
14	090	Gestão de Conflitos	1	15	30
15	762	Técnicas de Coaching aplicadas à Responsabilidade Parental	1	15	30
16	090	Coaching para a integração	1	15	30
17	729	Cuidados básicos de saúde	1	15	30
18	090	Cultura e comunidade	1	15	45
19	729	Nutrição e dietética	1	15	30
20	729	Gravidez e Saúde Materna	1	15	60

1. Neste momento encontramos-nos a desenvolver o projeto **POISE-01-3524-FSE-003510**, no âmbito da Tipologia de Operações 1.08-Formação Modular para Empregados e Desempregados, do Eixo Prioritário 1 - Promover a sustentabilidade e a qualidade do emprego, financiado pelo POISE – Programa Operacional Inclusão Social e Emprego. A concretização dos objetivos desta operação consubstancia-se em ações de formação para empregados e desempregados, garantindo-lhes o acesso a módulos de formação de curta duração, capitalizáveis, realizados no quadro de um determinado percurso formativo, com vista à obtenção de uma qualificação correspondente a uma determinada saída profissional. Sendo as áreas de educação e formação de abrangência as 341 – Comércio, 582 - Construção civil e engenharia civil, 729 - Saúde - programas não classificados noutra área de formação, 762 - Trabalho social e orientação e 811 – Hotelaria e restauração, e o número total de 954 pessoas requalificadas e/ou com novas qualificações, que lhe permitirá a integração ou reintegração no mercado de trabalho.

www.asrab.org





ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

De harmonia com o n.º 1 do Artigo 65.º dos Estatutos e com os Artigos 79.º e 81.º do Código das Associações Mutualistas (CAM), convoco os Senhores Associados a reunir em Assembleia Geral Ordinária, na Sede Social desta Associação, sita à Rua Formosa, n.º 325 – 2.º andar, nesta Cidade do Porto, no próximo dia 21 de dezembro de 2021, pelas 17,30 horas, a fim de ser tratada a seguinte:

ORDEM DE TRABALHOS

1. Eleição intercalar do Presidente da Mesa da Assembleia Geral.
2. Apreciação e votação da proposta da Direção do Programa de Ação e do Orçamento para o ano de 2022.
3. Outros assuntos de interesse associativo.

Serão asseguradas todas as condições de segurança com as medidas de contingência decretadas pela Direção Geral de Saúde.

Solicitamos aos senhores associados em pleno gozo dos seus direitos o favor de comparecerem com alguns minutos de antecedência e que se façam acompanhar do respetivo documento de identificação e cartão de associado.

Se não comparecerem mais de metade de associados existentes, a Assembleia reunirá uma hora depois (18,30 horas), com qualquer número de associados presentes.

NOTA: A documentação de suporte encontra-se disponível para consulta de todos os associados na Secretaria d' A BENEFICÊNCIA FAMILIAR – Associação de Socorros Mútuos, durante as horas de expediente, e em www.abfamiliar.pt, de acordo com o Artigo 81.ª do CAM.

Porto, 02 de dezembro de 2021

A PRIMEIRA SECRETÁRIA DA MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

a) Elisabete Tavares de Lemos



Programa de Ação e Orçamento de 2022

Consulte o nosso Programa de Ação e Orçamento de 2022 [aqui](#).

Relatório e Parecer do Conselho Fiscal da Beneficência Familiar

Consulte o nosso Relatório e Parecer do Conselho Fiscal da Beneficência Familiar [aqui](#).



Vantagens em ser associado

Empréstimos sobre penhores
Depósitos à ordem
Depósitos a prazo



Ensino

A sabedoria não tem idade!

Médico ao Domicílio
Clínica da Liga Porto e Gaia
Farmácia da Liga Porto e Gaia
Apoio ao domicílio



Seguros

A nossa proteção!

Mutuália 55+
Poupança Extra
Protecção Jovem
Complemento de Desemprego



Subsídios

Assegure o futuro.

Açores
Madeira
Astúrias e Picos da Europa
Entre outras viagens.



Funerária

Ao seu lado em todos os momentos.



Caixa Económica do Porto

Universidade Sénior
Bolsas de estudo para jovens



Saúde

Nós cuidamos de si!

Seguro de Saúde Mutualista
Seguro Casa/Comércio
Seguro Automóvel/Mota



Poupanças

O seu futuro sem problemas.

Subsídio por morte dos
subscritores
Subsídio por morte dos cônjuges
Subsídio por morte de filhos



Turismo

Descubra o mundo connosco!

Serviços fúnebres
Protocolos
Apoio ao Luto



Centro de Cópias e Impressão



Auto-Campanhã - reparação e comércio automóvel



FARMÁCIA OLIVEIRA

FARMÁCIA GESTAÇÃO

SAMUEL OLIVEIRA MASSAGISTA

SAPATARIA STYLE



SANDROPTICA



CONTACTOS

Rua Formosa 325,1º
4000-252 Porto | Portugal
E. geral@abfamiliar.pt
Tel. 222 087 520 / 223 320 961
Tlm. 962 004 508

HORÁRIO

09h - 17h de 2ª a 6ª
Sem interrupção para almoço
ATENDIMENTO FUNERÁRIO
Tlm. 919 354 372
(Serviço Permanente 24 horas)