Bolsas de Estudo

Caixa Económica do Porto

Universidade Sénior

Saúde

Seguros

Poupanças

Subsídios

Turismo

A BENEFICÊNCIA
FAMILIAR
ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877

Promovemos qualidade de vida

www.abfamiliar.pt

Newsletter nº 22

NOV 2021

Nesta Edição

03 Calendário 2022
Por ABFamiliar

04 Obras da nova sede
Por ABFamiliar

05 Complemento de Desemprego
Por Elisabete Lemos

06 Parceiro ABFamiliar
Óptica Dragão

07 Cerimónia de Entrega das Bolsas 2021
Por ABFamiliar

09 Universidade Senior
Disciplina Descobrir o Porto

10 Dia Mundial Conscienciali̇zação do Stress- 03 novembro
Por AFUA-HML

11 ASMAB - Áreas de intervenção
Por A.S.M.A.B

A BENEFICÊNCIA
FAMILIAR
ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877

2022

JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FERIADOS

SEDE
09H - 17H DE 2ª A 6ª
Rua Formosa 325,1º
4000-252 Porto
geral@abfamiliar.pt
www.abfamiliar.pt
222 087 520
962 004 508

SERVIÇOS:
- UNIVERSIDADE SÉNIOR
- BOLSAS DE ESTUDO
- SEGUROS / POUPANÇAS
- TURISMO SOCIAL

FUNERÁRIA
SERVIÇO PERMANENTE
24 HORAS
222 005 940
919 354 372

MÉDICOS - CLÍNICA DA LIGA
ESPECIALIDADES | FISIOTERAPIA
DENTISTA | FARMÁCIA
Rua Bonjardim nº 260,
4000-114 Porto
223 395 490 / www.liga.pt

ASSISTÊNCIA MÉDICA AO DOMICÍLIO
OBRIGATÓRIO ATIVAÇÃO
DO SERVIÇO
223 395 499

cep caixa económica do porto
EMPRÉSTIMOS SOBRE PENHORES
DEPÓSITOS (À ORDEM / A PRAZO)
223 320 961 / 966 299 292
www.ceporto.pt
geral@ceporto.pt

Adquira o seu Calendário 2022

Acompanhe aqui as obras da nova sede...

Inicio

Setembro 2021

Outubro 2021

Novembro 2021

E continua...

Complemento por Desemprego PROTEÇÃO 2 em 1

Constitua uma poupança que o(a) protege em situação de desemprego, sendo-lhe atribuído(a) uma pensão mensal temporária.

Se, sem possuir a qualidade de pensionista, o subscritor for reformado por invalidez/velhice, ser-lhe-á entregue o capital acumulado ou transformado em pensão mensal vitalícia.

Condições:

Rentabilização de 0,8% ao ano.
Subscritor: Idade: 18 aos 55 anos.
Ser trabalhador por conta de outrém.
Escolha do prazo de carência para atribuição do complemento: 1 a 10 anos.
O beneficiário é o subscritor - a soma do prazo de carência e a idade atuarial do mesmo não pode ser superior a 60 anos.
Montantes: Quota* definida na subscrição pelo subscritor:
Limite mínimo: €25,00/mês
Limite máximo: € 2.000,00/mês
*Possibilidade de alteração da quota findo o período de carência fixado.

Soluções de Poupanças para todos!
Trabalhamos com a Mutuália para lhe proporcionar soluções à medida das suas necessidades, para que se sinta protegido em qualquer circunstância.

SEGUROS
A BENEFICÊNCIA FAMILIAR-A.S.M.

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

Descontos para Associados ABFamiliar

A Beneficência Familiar - ASM do Porto firmou parceria com a Óptica Dragão.

Assim pode usufruir dos seguintes deste voucher de descontos, bastando apresentar o seu cartão de associado, até 30 de Novembro de 2021.

Cerimónia de Entrega das Bolsas 2021

CHAMPION

CHAMPION

Universidade Sénior - Disciplina Descobrir o Porto

Com o inicio do novo ano lectivo da Universidade Sénior Mutualista, a disciplina Descobrir o Porto volta a proporcionar aos alunos visitas de carácter cultural e recreativo.

Biblioteca Pública Municipal do Porto

Bombeiros Voluntários Portuenses

Casa do Infante

Centro Português de Fotografia

Saiba mais em
www.abfamiliar.pt/universidade.html

e entre em contacto connosco!

Dia Mundial Consciencialização do Stress- 03 novembro

Por AFUA

O Dia da Consciencialização do Stress comemora-se todos os anos na primeira quarta-feira de novembro. Esta data foi criada pela ISMA (International Stress Management Association) em 1998, na Inglaterra e tem como objetivo fornecer informação sobre o stress e demonstrar a importância do bem-estar na vida das pessoas.

O stress é uma resposta fisiológica e comportamental normal a algo que aconteceu ou está para acontecer e que nos faz sentir ameaçados ou que, de alguma forma, perturba o nosso equilíbrio.

Inicialmente, o stress pode ser positivo, contudo para além de um certo nível, este deixa de ser proveitoso e começa a prejudicar a saúde, a alterar o humor, a produtividade, os relacionamentos e a qualidade de vida em geral.

Algumas das complicações que o stress pode causar são: declínio do sistema imunitário, aumento da pressão arterial e suscetibilidade a doenças coronárias.

A gestão do stress deve ser encarada seriamente para que seja possível melhorarmos a nossa condição de saúde e a nossa qualidade de vida.

Algumas das atitudes que podemos ter para atenuar o stress são:

- Realizar exercícios de respiração profunda;
- Fazer pausas no trabalho;
- Dividir o trabalho em tarefas e estabelecer prioridades;
- Anotar todas as tarefas e encargos;
- Fazer exercício físico;
- Dormir bem;
- Ter uma alimentação saudável;
- Ter momentos felizes;
- Ter pensamentos positivos;
- Ouvir música;
- Ver vídeos engraçados;
- Fazer meditacão.

Cuide de si, aproveite a vida e evite o Stress!

www.afua.pt

www.facebook.com/afua

afua

SAÚDE MENTAL PROMOVER. REABILITAR. INTEGRAR.

ASMAB - Áreas de intervenção

Por ASMAB

A Associação de Socorros Mútuos dos Artistas de Bragança (ASMAB) é uma associação mutualista e simultaneamente uma Instituição Particular de Solidariedade Social, cujos fins fundamentais são o combate à pobreza e exclusão social e promoção da igualdade de género e cidadania. Especificamente, as áreas de intervenção são:

1) a organização e gestão de valências de ação social para diferentes públicos-alvo (primeira e segunda infância, crianças e jovens em situação de risco, pessoas com deficiência, idosos, toxicodependentes, pessoas com doença mental ou psiquiátrica, pessoas em situação de dependência);

2) promoção de ações de formação/ sensibilização e cursos de formação profissional;

3) promoção da igualdade de género e combate à violência de género através de ações de prevenção dirigidas à comunidade civil e públicos específicos bem como o apoio psicossocial a vítimas de violência doméstica.

Para operacionalizar o cumprimento desta última área de intervenção e no âmbito das políticas de prevenção e combate à Violência Doméstica, foi criado, em Julho de 2009, o Núcleo de Atendimento às Vítimas de Violência Doméstica de Bragança, cuja entidade promotora é a ASMAB, através da celebração de um protocolo entre o Governo Civil de Bragança, Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, Centro Distrital de Segurança Social, Guarda Nacional Republicana, Polícia de Segurança Pública, Administração Regional de Saúde do Norte, I.P., Centro Hospitalar do Nordeste, E.P.E., Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança e Santa Casa da Misericórdia de Bragança.

Através desta rede de parceiros e, portanto, da conjugação de sinergias dos organismos envolvidos na sua emergência e todas as estruturas que direta ou indiretamente trabalham a problemática em causa, foi possível criar uma estrutura de atendimento especializado com condições técnicas e logísticas para prestar um apoio efetivo às vítimas, desde a informação e aconselhamento ao apoio jurídico, social, económico e psicológico e, em casos de elevado risco para a integridade física e psíquica da vítima, encaminhamento para Centro de Acolhimento de Emergência ou Casa Abrigo, tal como preconizado na Lei nº. 112/2009.

Após a sua criação e ao longo do tempo, tornou-se de extrema importância reforçar a intervenção do Núcleo de Atendimento às Vítimas de Violência Doméstica (NAV), sobretudo ao nível da informação/sensibilização da comunidade civil para a denúncia deste crime público e das consequências biopsicossociais para as vítimas diretas e indiretas, a par da qualificação dos técnicos das Redes Sociais de cada Município, descentralizando as iniciativas e o apoio psicossocial prestado para que fosse possível chegar de forma ainda mais eficaz e eficiente aos 12 concelhos do Distrito de Bragança. Para executar estes objetivos, o NAV desenvolveu o Projeto (Re)Equilibrar, no âmbito da tipologia 7.3 do POPH, de Agosto de 2011 até Dezembro de 2013, o Projeto do BPI Séniores, entre Outubro de 2015 a Outubro de 2016, o Projecto Ser Mudança da tipologia 3.16 do POISE-Portugal2020, a Formação de Públicos Estratégicos no âmbito da tipologia 3.15 do POISE-Portugal2020, em 2018, atualmente encontra-se ainda a desenvolver o Projecto de Atendimentos Descentralizados pelo Distrito no âmbito da tipologia 3.17.1 do POISE-Portugal2020 e o Acolhimento de Emergência para Vítimas de Violência Doméstica e filhos menores ou maiores a cargo, que iniciou já em Fevereiro de 2018.

Em consequência de todo este trabalho a montante, no NAV de Bragança foram atendidas, no ano de 2020, 274 vítimas, das quais 98 representam casos novos sinalizados nesse ano, que surgiram por queixa-crime formalizada nas Forças de Segurança ou pedidos de apoio direto. Intimamente associadas à violência doméstica encontram-se outras problemáticas como a posse de armas ilegais, o consumo de substâncias psicoativas, o baixo nível cultural e económico e as perturbações

Continua na próxima página >>

psicopatológicas. No que concerne aos apoios prestados, o NAV disponibilizou apoio psicológico, económico, social e jurídico bem com o acolhimento em Casas Abrigo ou Centros de Acolhimento de Emergência em articulação com a Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica.

Conscientes do know-how adquirido mas também do muito que ainda há para fazer em matéria de prevenção e combate à violência doméstica, a ASMAB abriu Gabinetes de Atendimento Descentralizado em 6 concelhos do Distrito de Bragança, através da formalização de protocolos com as Autarquias de Vimioso, Miranda do Douro, Mogadouro, Vinhais, Carrazeda de Ansiães e Freixo de Espada à Cinta, reforçando técnica e financeiramente o NAV, para alargar a intervenção psicossocial realizada ao longo dos 12 anos de existência, garantindo desta forma a qualidade e a eficácia dos serviços prestados às vítimas através do reforço do trabalho em rede com os parceiros locais, formais e informais na resposta às necessidades biopsicossociais das vítimas de violência doméstica.

Paralelamente ao trabalho desenvolvido pela equipa-técnica afeta a esta resposta, no âmbito de uma colaboração com a Escola Superior de Educação de Bragança, foram elaborados vários instrumentos de apoio à intervenção: Itinerários... Guia de Recursos e Percursos no Atendimento às Vítimas de Violência Doméstica (2011) para os técnicos de apoio à vítima; o Guia de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica (2013) para o empowerment das vítimas e mais recentemente, em 2016, o Guia de Apoio aos Profissionais na Identificação e Sinalização da Violência contra a Pessoa Idosa no Contexto Familiar.

www.asmab.org

NAV BRAGANÇA

cep caixa económica do porto

ABFAMILIAR SERVIÇOS...

Vantagens em ser associado

Empréstimos sobre penhores
Depósitos à ordem
Depósitos a prazo

cep
Caixa Económica do Porto

Ensino
A sabedoria não tem idade!

Universidade Sénior
Bolsas de estudo para jovens

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

Saúde
Nós cuidamos de si!

Seguros
A nossa proteção!

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

Mutuália 55+
Poupança Extra
Protecção Jovem
Complemento de Desemprego

Poupanças
O seu futuro sem problemas.

Subsídios
Assegure o futuro.

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

Açores
Madeira
Astúrias e Picos da Europa
Entre outras viagens.

Turismo
Descubra o mundo connosco!

Funerária
Ao seu lado em todos os momentos.

Serviços fúnebres
Protocolos
Apoio ao Luto

FLUVIÁRIO DE MORA

CENTRO INFANTIL DA ZONA DE JUSTINO TEIXEIRA

TAIPAS TERMAL

TERMAS DE LUSO

MARIONETAS do PORTO

pollux
casa e decoração

DIVER LANHOSO
PARQUE AVENTURA

CCI

Centro de Cópias e Impressão

Palácio do Bolhão
ACE
Escola de Artes

MEO

TNSJ
TEATRO NACIONAL SÃO JOÃO PORTO

Clube Natação
OndaAzul

Bombeiros Voluntários Portu-enses

Lunos Apolo Porto

ergovisão

ALA VIAGENS

CASA DA GUITARRA

MAGIC TOURISM
Travel Agency

Magic TRAIN

Auto-Campanhã - reparação e comércio automóvel

galp

BENÉFICA E PREVIDENTE
ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA

FARMÁCIA OLIVEIRA

FARMÁCIA GESTAÇÔ

SAMUEL OLIVEIRA MASSAGISTA

SAPATARIA STYLE

AFF
AFF-MATERIAL FOTOGÁFICO LDA

SANDROPTICA

MALIBU ESCOLA DE SURF
WWW.ESCOLADESURF.COM

immersivus

OPTICA do dragão

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)