



# 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](http://www.abfamiliar.pt)



# Nesta Edição

NOV  
2024

## 04 Mensagem do Presidente do Conselho de Administração

ABFamiliar Geral

## 05 Eventos ABFamiliar

ABFamiliar Geral

## 10 As festividades e a nutrição de afeto.

ABFamiliar +Saúde

## 11 Descubra o ritmo e o movimento no ABF Exercício!

ABFamiliar Exercício

## 12 Alugue o nosso Auditório e Salas de Formação!

ABFamiliar Geral

# PRÓXIMOS **EVENTOS**

**24**  
DEZEMBRO

## **ZUMBA BATTLE** **EDIÇÃO NATAL**

TER. | 12:30H

GRATUITO - ASSOCIADOS // 5,00 € - NÃO ASSOCIADOS

**31**  
DEZEMBRO

## **JANTAR RÉVEILLON** **BY NO MUNDO DA LUÍSA**

TER. | 20:30H

89€ - ASSOCIADOS ABF // 91€ - NÃO ASSOCIADOS

40€ - CRIANÇAS ATÉ AOS 12 ANOS

## **FESTA RÉVEILLON** **MÚSICA AO VIVO & DJ SET**

TER. | 22:30H

35 € - ASSOCIADOS ABF

35€ - PRIMEIRAS 100 INSCRIÇÕES

40€ - INSCRIÇÕES POSTERIORES

50€ - NO DIA, À ENTRADA

## MAIS INFORMAÇÕES

+351 914 184 496

DANIEL.RENATO@ABFAMILIAR.PT

(Chamada para rede móvel nacional)

AGENDA

## Mensagem do Presidente do Conselho de Administração



Estimados Associados e Associadas,  
Desejo a todos e a todas um Bom Natal, Festas Felizes e um Ótimo Ano de 2025!

É com renovada esperança num mundo melhor, mais justo e em paz, que me dirijo à nossa grande Família de Associados.

Neste ano de 2024, prestes a terminar, pudemos, finalmente, começar a usufruir da nossa nova Sede! E é muito gratificante constatar que o enorme esforço que representou erguer este edifício é recompensado pela adesão massiva de centenas de Associados que, diariamente, frequentam a sua Sede.

De facto, corria o ano de 2009, quando, reunidos em Assembleia Geral de Associados, aprovámos a proposta da Direção presidida pelo nosso saudoso e Ilustre Presidente, Sr. António Santos Reis, da compra do lote que viria a transformar-se na nossa nova Sede.

Esperamos respeitar e honrar essa decisão, continuando a trabalhar, sem descanso, para o crescimento e o fortalecimento da nossa Associação.

Como foi o caso do contrato de fusão da Caixa Económica do Porto (CEP) na Caixa Económica da Misericórdia de Angra do Heroísmo (CEMAH), finalmente assinado no dia 29 do mês passado. Esta fusão permite que a nossa Associação seja acionista de uma caixa económica bancária, de grande dimensão.

Mas permite igualmente, aos nossos Associados e Associadas – e demais população da cidade do Porto – o acesso, nas nossas instalações, a serviços bancários modernos e de qualidade, a preços inferiores aos das restantes entidades bancárias. E o atendimento de proximidade, o cuidado e a atenção, a que todos os utilizadores da CEP estão habituados, há tanto tempo. A Helena, a Cristina ou a Sandra – que todos Vós tão bem conhecem – estão à Vossa espera para Vos receber e ficarem a saber as vantagens de usarem os serviços da CEMAH, no nosso balcão do Porto. As Vossas poupanças continuam em boas mãos e, caso entendam usar, as condições de acesso ao crédito são ainda melhores. Com toda a segurança!

Esta é, pois, a altura certa de “apadrinhar” a entrada de um(a) novo(a) Associado(a). Quem melhor do que os nossos Associados e Associadas para testemunhar as vantagens e a importância de fazer parte desta grande família mutualista?

Despeço-me reiterando votos sinceros e sentidos de Bom Natal e de Feliz Ano Novo, com muita saúde e felicidade!

Sempre ao vosso dispor, com um abraço de grande amizade,

*Carlos Forge*

# Eventos ABFamiliar

Este mês, continuámos a proporcionar experiências únicas e cheias de energia para os nossos associados e amigos!

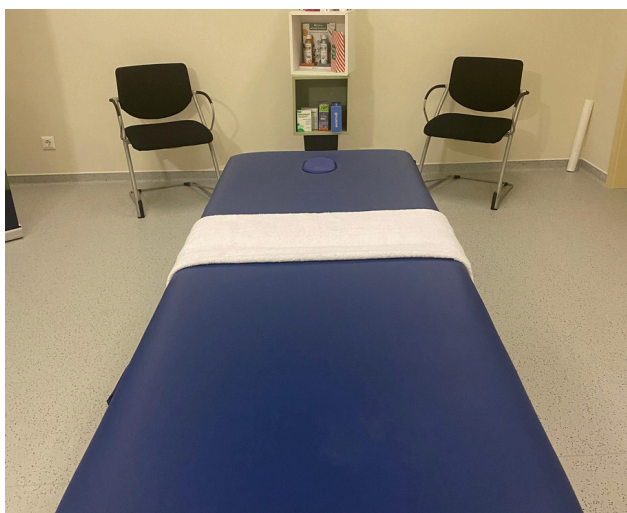
A segunda edição do Zumba Battle voltou a contagiar todos os participantes com 90 minutos de pura animação e energia. Um verdadeiro desafio que deixou sorrisos e vontade de repetir!

No nosso Open Day de Osteopatia, tivemos a oportunidade de aprender mais sobre bem-estar e saúde, com consultas e demonstrações que destacaram os benefícios desta prática.

E para encerrar em grande, a Aula Aberta de Salsa & Bachata trouxe ritmo e descontração ao nosso espaço. Foi uma noite cheia de dança, movimento e boa disposição!

Cada evento reforça o espírito de união e partilha que nos caracteriza, criando momentos inesquecíveis para todos.

**Fique com as fotografias e reviva estes momentos memoráveis!**



ABFamiliar Geral

## Zumba Battle

A 2ª edição da Zumba Battle foi pura energia e diversão!

Um grande obrigado aos nossos fantásticos professores, Miminho e Rui Fernandes, por trazerem toda a força e ritmo nesta Mega Aula inesquecível!

E um agradecimento especial à Helena Oliveira e à Claudia Reis, por mais uma vez nos proporcionarem um delicioso coffee break, perfeito para recarregar energias!

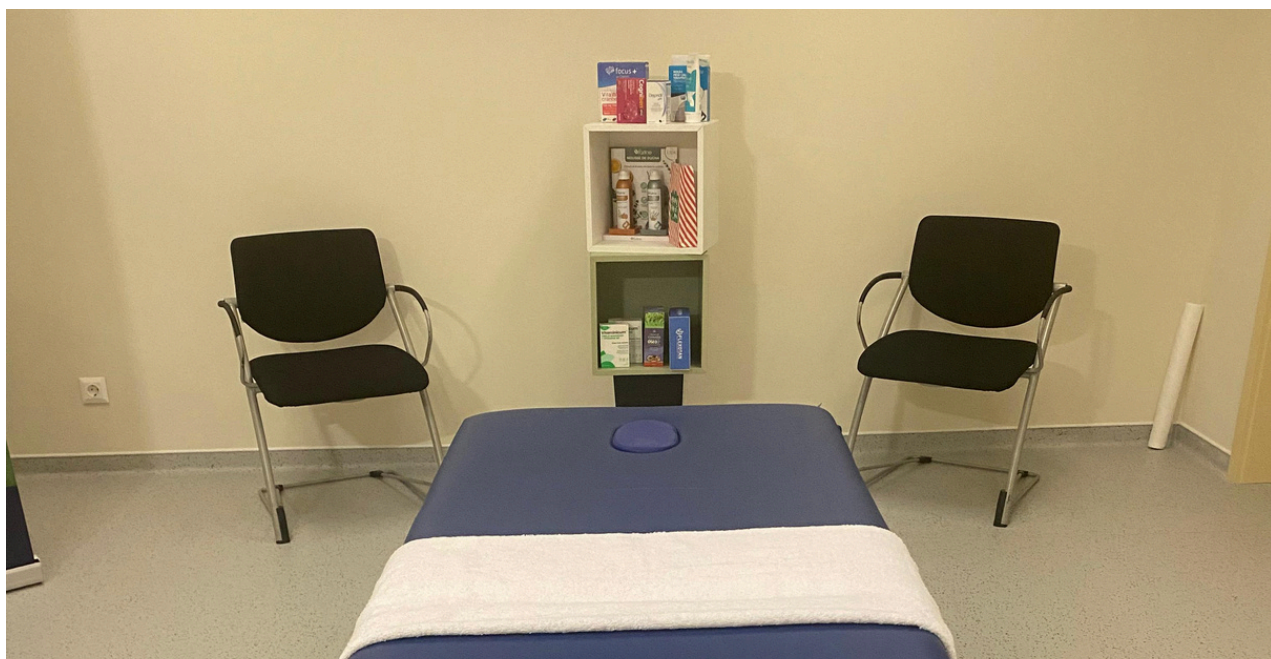
Não podemos deixar de destacar a fantástica colaboração da Sara Santos e da Marta Almeida, que fizeram um trabalho incrível na organização logística – desde montar a estrutura, receber as pessoas, até aos vídeos e fotos que tornaram este evento ainda mais especial.



## Open Day de Osteopatia

A saúde e o bem-estar foram os protagonistas das duas edições do Open Day de Osteopatia, realizadas em parceria entre a Neovida e o ABF +Saúde. A primeira edição decorreu no dia 29 de novembro, seguida pela segunda no dia 6 de dezembro, ambas marcadas por consultas e demonstrações que mostraram os inúmeros benefícios da osteopatia.

Estes eventos reforçaram o compromisso com o bem-estar da nossa comunidade, oferecendo momentos de aprendizagem e cuidado personalizado.





**ABFamiliar Geral**

## **Aula Aberta de Salsa & Bachata**

A Aula Aberta de Salsa & Bachata, promovida pela Arriscate, trouxe ritmo e descontração ao nosso espaço! Os participantes tiveram a oportunidade de aprender os passos básicos destas danças envolventes, num ambiente animado e cheio de boa disposição.

E agora pode continuar a dançar connosco! Todas as terças-feiras, às 20h, a Arriscate conduz as aulas regulares de Salsa & Bachata, onde poderá aprofundar os movimentos, divertir-se e partilhar momentos únicos.

Confira as fotografias e recorde esta experiência!





ABFamiliar Geral

# Halloween ABFamiliar

Este ano, colaboradores e associados juntaram-se para celebrar o espírito do Halloween com muita criatividade e diversão! Entre máscaras, sorrisos e momentos descontraídos, o nosso espaço ganhou vida com esta tradição que une gerações.

Confira as fotografias deste dia especial e deixe-se contagiar pela boa disposição que marcou o Halloween n'A Beneficência Familiar.



# As festividades e a nutrição de afeto.

Por Sara Santos - ABF +Saúde & Sílvia Coelho - Nutricionista ABF

## Exercício

Na correria do ano, por vezes, constatamos que não temos tempo... Não temos tempo para estar com a nossa família sem horários... Não temos tempo para ir almoçar com os amigos... Não temos tempo para ir ao Mercadinho de natal da ABfamiliar...

É nesta altura que priorizamos a família, os amigos e até o Mercadinho de natal!

Conseguirmos parar, ter tempo para conversar e partilhar experiências; pensar em inovar na receita de natal e convocar os primos e amigos para participar no processo; despoletar criatividade gastronómica para, mais tarde, partilhar nas redes sociais; atribuir a medalha ao melhor outfit de natal. Este é o espírito natalício que nos deveria atingir em flexa!

A obsessão com a alimentação das festividades deve ser passada para segundo plano. É importante, é! É necessária, é! Mas deve ser vista como uma fonte de nutrição secundária sendo que a fonte de nutrição primária deveria prender-se com o facto de estarmos presentes e rodeados das pessoas de quem mais gostamos. É a chamada nutrição de afeto!

### Então tome nota:

- Participe na preparação das refeições. As atividades que envolvem a preparação de refeições podem ser verdadeiras experiências de diversão.
- Evite a pressão alheia. Não é porque todos estão a comer a segunda fatia de bolo que o devemos fazer, ou sentirmo-nos impelidos a fazê-lo.
- Coma devagar. O nosso cérebro precisa de cerca 20 minutos para conseguir ter sensação de saciedade.
- Inclua sempre hortícolas nas suas refeições, além de serem ricas em vitaminas e fibra trazem saciedade.
- Matenha-se hidratado, ingira no mínimo 35ml/kg de peso corporal de água ou chás não açucarados.
- Inclua fruta nas suas sobremesas, tal como os hortícolas nas refeições, permitem garantir fibras, vitaminas mais saciedade.

ABFamiliar Exercício

# Descubra o ritmo e o movimento no ABF Exercício!

O ABF Exercício continua a ser um espaço de encontro, movimento e energia positiva, promovendo atividades que fazem bem ao corpo e à mente. Entre as várias ofertas semanais, destacam-se duas aulas que têm conquistado cada vez mais participantes: Salsa & Bachata e Biodanza.



Uma aula cheia de paixão e energia, conduzida pela Arriscate.Porto, perfeita para quem quer aprender ou aprimorar esta dança envolvente.



Uma experiência única de movimento e conexão, promovida pela Escola de Biodanza Porto, que alia música, vivência e bem-estar.

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!**

## Os nossos serviços:

### Exercício e Bem-estar

- Hidroterapia
- Fisioterapia
- Espaço de Exercício Físico
- Consultas de Nutrição

### Cuidados de Saúde

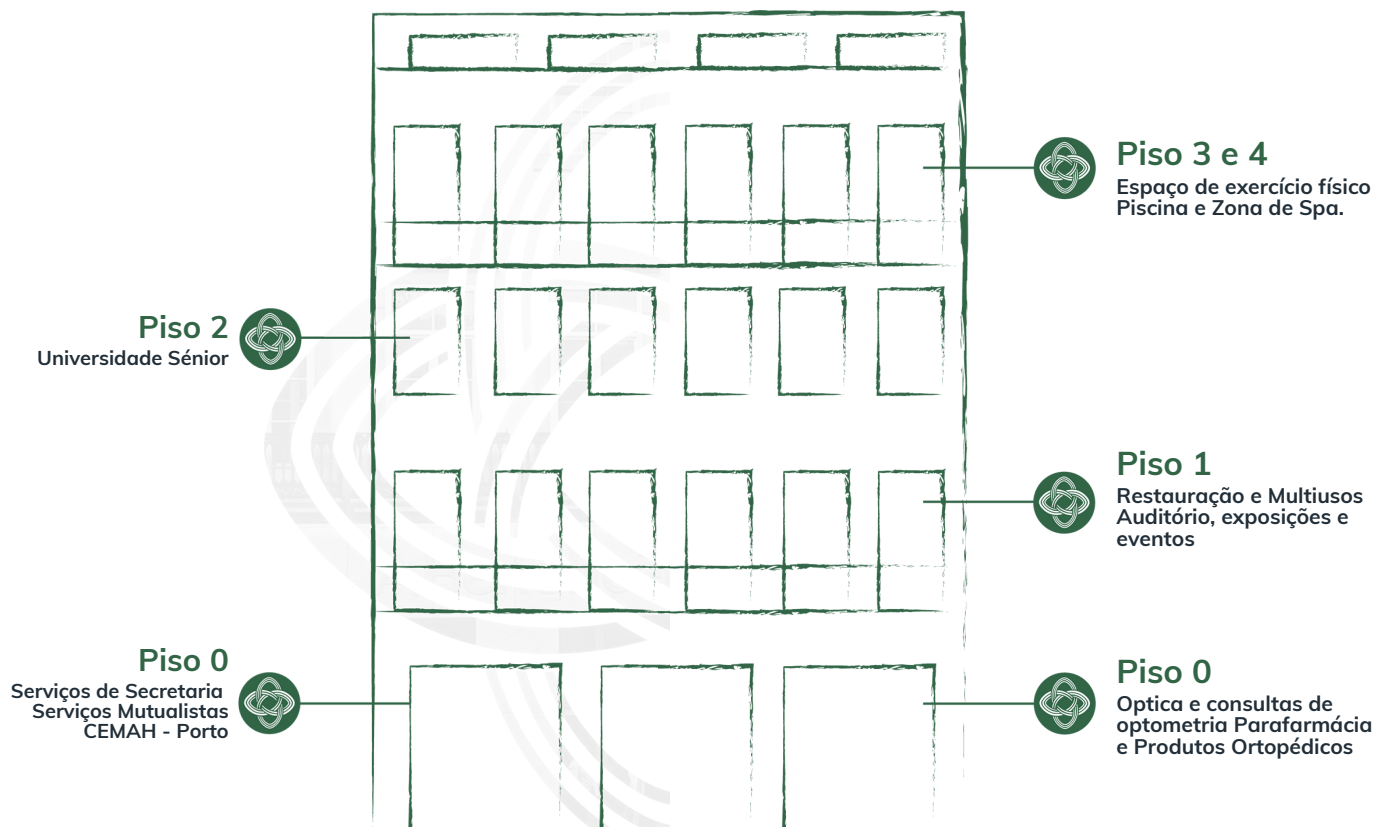
- Óptica e consultas de optometria
- Parafarmácia e Produtos Ortopédicos
- Clínica de Imagiologia e Radiologia (em breve)

### 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
- CEMAH
- Seguros
- Poupanças



# 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



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



# As nossas parcerias



Serviço de Assistência Organizações de Maria

## CONTACTOS

Rua Formosa 349 4000-252 Porto  
geral@abfamiliar.pt | www.abfamiliar.pt

222 087 520 \*  
SEG-SEX  
9:00 ÀS 18:00

962 004 508 \*\*  
SÁBADO  
09:00 ÀS 12:00

\*(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)