



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



Nesta Edição

SET
2024

03 Mensagem do Presidente do Conselho de Administração

ABFamiliar Geral

04 Espaço ABF Saúde + Neovida

ABFamiliar +Saúde

05 Viagem aos Açores

ABFamiliar Turismo

06 Forbes Health Care Summit – Um Futuro com saúde

ABFamiliar +Saúde

07 Alugue o nosso Auditório e Salas de Formação!

ABFamiliar Geral



**A Beneficência
Familiar**

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877

PRÓXIMOS **EVENTOS**

20
OUTUBRO

RODA DE SAMBA
DOM. | 17-24H

3,50 € - ASSOCIADOS // 5,00 € - NÃO ASSOCIADOS

*COMPRA DOS BILHETES SÓ NO DIA DO EVENTO

26
OUTUBRO

VINHOS, SABORES E SABERES
SÁB. | 17-21H

3,50 € - ASSOCIADOS // 5,00 € - NÃO ASSOCIADOS

31
OUTUBRO

FESTA DE HALLOWEEN
QUI. | A DEFINIR

A DEFINIR

MAIS INFORMAÇÕES

+351 914 184 496

DANIEL.RENATO@ABFAMILIAR.PT

(Chamada para rede móvel nacional)

Mensagem do Presidente do Conselho de Administração



Estimados Associados e Associadas,

UM MILHAR DE NOVOS ASSOCIADOS!

Após nove meses de atividade da nossa nova Sede, é com enorme regozijo que registamos a adesão massiva de novos Associados: mais de 1.000 novas pessoas aderiram à nossa Associação, desde o início do ano!

De facto, seguindo a programação anunciada, foram abrindo os diferentes Espaços da nova Sede e colocados ao serviço dos nossos Associados.

Já é possível passar o dia inteiro em atividades, seja no Espaço ABF_Exercício (no ginásio, na piscina ou no jacuzzi), com mais de uma dezena de aulas ministradas por professores qualificados – como fazem cerca de 300 associados diariamente; frequentar as diversas disciplinas da nossa Universidade Sénior Mutualista – centena e meia de “alunos” que usufruem deste serviço; almoçar, lanchar ou tomar o pequeno-almoço na ABF_Cantina; fazer rastreios de visão, na Ótica Mutualista, e ter o apoio do Espaço ABF+Saúde – Parafarmácia e produtos ortopédicos e da área geriátrica, através da parceria com a Neovida.

Além de tudo o que a nossa Associação já proporcionava, como serviços de apoio aos seus Associados:

- Cuidados de saúde – consultas médicas nas mais diversas especialidades (incluindo Medicina Dentária e Fisioterapia) e acesso a medicamentos com descontos até 20%, na Clínica e na Farmácia da nossa Liga das Associações Mutualistas do Porto;
- Assistência médica permanente e de enfermagem no domicílio e de entrega de medicamentos;
- Seguro de saúde;
- Universidade Sénior;
- Turismo Social;
- Complemento de reforma e desemprego e poupanças;
- Depósitos e empréstimos sobre penhores, na Caixa Económica do Porto - Caixa Anexa à nossa Associação;
- Prestação de serviços fúnebres, para apoiar os Associados e respetivas famílias, através da nossa Secção Funerária;
- Subsídios de funeral.

Vale cada vez mais a pena ser nosso Associado Mutualista!

Estivemos sempre, e continuamos, ao lado dos nossos Associados, como é nosso dever!

Com um abraço de grande amizade,

Carlos Forge

Espaço ABF Saúde + Neovida

por Francisco Teixeira

A Beneficência Familiar e a NEOVIDA, juntaram forças para tornar ainda mais rica a oferta de serviços para os associados e público geral.

O Espaço + Saúde contava com serviços e produtos nas áreas de Oftalmologia e ParaFarmácia, desde o passado dia 21 de Setembro, dispõe também de Ortopedia e soluções de Bem-Estar.

A visão d'A Beneficência Familiar e da NEOVIDA, não passa apenas por disponibilizar produtos, mas sim, ser um ativo na melhoria do bem-estar dos associados e frequentadores do Espaço + Saúde.

Para tal, o aconselhamento da solução ideal através de um serviço criterioso, assim como o acompanhamento pós venda, serão seguramente um pilar do sucesso desta parceria.

A oferta de rastreios gratuitos em áreas chave da Ortopedia e Bem-Estar é outra aposta forte no âmbito desta parceria. Ao longo do ano, será convidada(o), com frequência a manifestar o seu interesse em rastreios dentro deste universo.

Sendo que de momento, já é possível ter acesso a rastreios gratuitos de palmilhas de conforto/ortopédicas, através da tecnologia AETREX®. Este rastreio é efetuado através de um equipamento que se encontra no espaço + Saúde.

Esperamos uma visita sua em breve!



Viagem aos Açores

No dia 23 de Setembro, rumámos a São Miguel!

Mergulhámos nas fantásticas paisagens da ilha e tivemos a oportunidade de descobrir lugares incríveis. Com boa comida à mistura e com um grupo alegre e inspirador, ficamos rendidos aos Açores!

Fique atento às próximas viagens organizadas pela sua Associação, em breve teremos novidades!



Forbes Health Care Summit – Um Futuro com saúde

Por Sara Santos - ABF +Saúde

A Forbes Portugal promoveu, no passado dia 17 de setembro, a primeira conferência em que o principal foco do debate foi a saúde. A par com o aumento da esperança média de vida tem havido necessidade de criar novas estratégias para garantir, cada vez mais, um envelhecimento com qualidade. O “Forbes Health Care Summit – Um Futuro com saúde” teve como mote a longevidade e a otimização da experiência do paciente.

Um leque diferenciado de especialistas abordaram as grandes tendências que marcam o segmento do health care. Líderes e empreendedores do setor falaram sobre os avanços da biofarmacêutica, os desafios da tecnologia, o maior grau de acesso aos cuidados. Tudo isto sem esquecer o ponto fulcral: as pessoas e a empatia necessária em todo o circuito de saúde!

Para além de que, o paradigma mudou...O teletrabalho, a gestão da ansiedade e stress, as consultas online, o papel de proximidade do farmacêutico, a importância da saúde e bem estar “de dentro para fora”, a inteligência artificial (IA), a medicina personalizada.

O envelhecimento com qualidade é um desafio para todo o setor e é o contributo de todas estas áreas interligadas que será usado para conceder essa mais valia incluindo o diagnóstico precoce de doenças, o desenvolvimento de novos medicamentos, o acompanhamento diferenciado de pacientes e a otimização da experiência em qualquer área que envolva e promova o conceito de saúde.

Em jeito de conclusão, da longevidade à IA é importante reforçar que o envelhecimento ativo começa nos primeiros anos de vida. A dieta mediterrânica, o exercício físico, a qualidade de sono e o convívio são elementos cruciais para viver mais e melhor mas a regulamentação da IA e a sua consequente introdução são igualmente fundamentais para um futuro rodeado de saúde e bem estar.

“ Viver mais tem de significar viver muito melhor.”

Nuno Marques, Coordenador Nacional do Plano Nacional de Envelhecimento Activo e Saudável

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

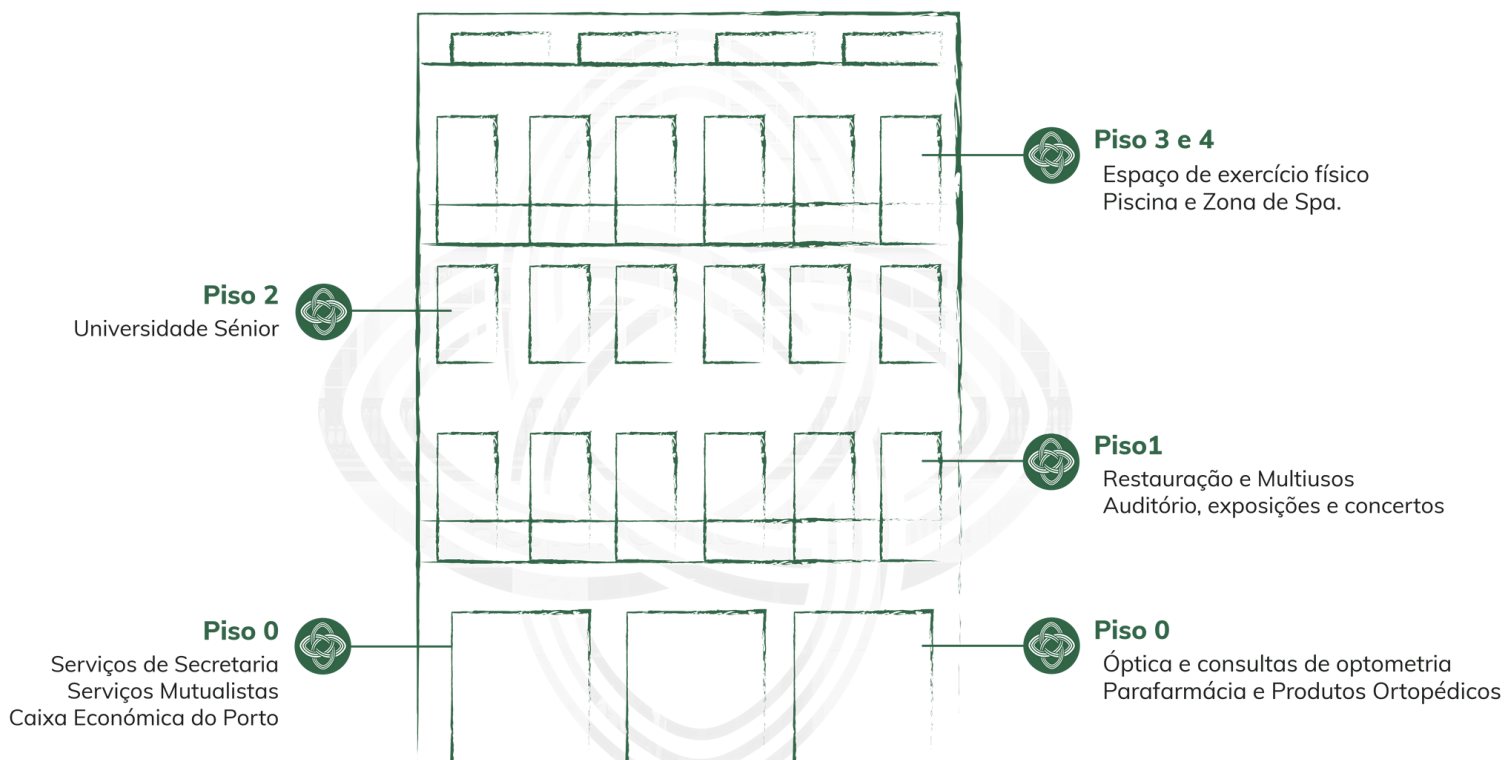
- Óptica e consultas de optometria
- Parafarmácia e Produtos Ortopédicos
- Clínica de Imagiologia e Radiologia (em breve)

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
- Caixa Económica do Porto
 - Empréstimos sobre Penhores
 - Depósitos (à ordem/ a prazo)
- Seguros
- Poupanças



**CONHEÇA E VISITE
TODOS OS NOSSOS SERVIÇOS**

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

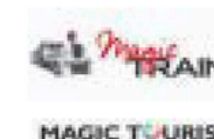
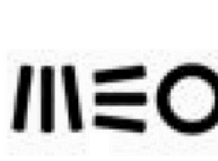
Poupanças

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 * | 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)