



FICHA TÉCNICA

EDITORIAL

Setembro... mais um mês de recomeços. A maioria recomeça o trabalho, as crianças e jovens começam ou retomam as aulas. Mas também é tempo de guardar as férias na caixinha das memórias, de voltar a usar casaquinhos mais quentes. É tempo de arrumar as mochilas e de sonhar com novas aventuras, novos conhecimentos, novos amigos.

No entanto, realizou-se a festa em honra do padroeiro da Freguesia e o encontro no Parque, dois momentos de grande importância para a nossa comunidade.

Este ano, é também tempo de mudanças autárquicas. Realizam-se as eleições autárquicas a 12 de outubro.

O Informativo deverá voltar a sua casa em tempo mais fresco, mais perto do Natal e da época mais bonita do ano, a da festa da família. Até lá continuaremos a colocar as informações atualizadas nas nossas redes sociais para que estejam sempre a par do que se vai passando na nossa Freguesia.

Bons recomeços, bom ano letivo, dias felizes para todos!

A Equipa do Informativo

O BOLETIM INFORMATIVO DE SÃO BERNARDO

É uma publicação Trimestral, projeto da Aplausos sem Reticências - Associação

Contactos: Rua Cónego Maio, 133 • 3810-089 São Bernardo

Tel: 234 341 709 **Fax:** 234 342 367 **TLM:** 969 380 257

Chamada para rede fixa nacional

Chamada para rede móvel nacional

E-mail: saobernardoinformativo@gmail.com

FB: Informativo de São Bernardo

Tiragem: 2250 Exemplares

Impressão: Tipografia Minerva Central, Lda.

Redação: Daniela Sousa Pinto (dsousapinto@gmail.com)

Paginação: Daniela Sousa Pinto, Tipografia Minerva Central, Lda.

Colaboradores: Lúcia Felício; Joana Paixão; João Pericão; Nuno Leite; Maria Manuel Teixeira; João Carvalho; Otilia Pedrosa, Nuno Campos.

Apoio:



RECOMENDAÇÕES ÀS ESCOLAS PARA A OPERACIONALIZAÇÃO DAS REGRAS E RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DE SMARTPHONES NOS ESPAÇOS ESCOLARES

«No seguimento da experiência do ano letivo 2024/2025 e do relatório do PLANAPP, o MECI definiu novas regras e recomendações, que estarão em vigor a partir de setembro de 2025. Assim, determinou-se:

- Proibição do uso de smartphones no 1.º e 2.º ciclos do ensino básico;

- Recomendação de medidas restritivas no 3.º ciclo, que desincentivem o uso destes dispositivos nos espaços escolares;

- Envolvimento dos alunos do ensino secundário na construção de regras para a utilização responsável de smartphones nos espaços escolares.

Estas regras e recomendações aplicam-se a todos os estabelecimentos de ensino, com exceções previstas:

- Por razões de saúde comprovadas;
- Para alunos com baixo domínio da língua portuguesa, que usem o smartphone como ferramenta de tradução;
- Para fins pedagógicos, devidamente autorizados pela escola.

As regras e recomendações definidas para 2025/2026 sobre a utilização de smartphones

nos espaços escolares aplicam-se a smartphones e outros dispositivos com acesso à internet. Nesse sentido, dumb phones (telefones sem internet) não estão abrangidos por estas regras e recomendações, embora cada Agrupamento de Escolas ou Escola Não Agrupada tenha autonomia para os restringir ou proibir, no seu regulamento interno, se assim entender adequado.»

www.portugal.gov.pt, em 25-08-2025

MUDANÇA HORA

EM PORTUGAL CONTINENTAL E NA MADEIRA,
A MUDANÇA PARA A HORA DE INVERNO
EM 2025 OCORRE NA MADRUGADA DE DOMINGO,
26 DE OUTUBRO. NESTE DIA, ÀS 02H00, OS RELÓGIOS
DEVEM SER ATRASADOS UMA HORA, PASSANDO A
MARCAR 01H00.



O INVERNO COMEÇA
NO DOMINGO,
DIA 21 DE DEZEMBRO
DE 2025
SEXTA-FEIRA
E TERMINA A 20
DE MARÇO DE 2026



É NOTÍCIA

ELEIÇÕES AUTÁRQUICAS

As eleições autárquicas em Portugal, também designadas atualmente de eleições para as câmaras municipais, assembleias municipais e assembleias de freguesias são as eleições que elegem as autarquias locais para um mandato de quatro anos em listas apresentadas pelos partidos.

No dia 12 de outubro, os portugueses podem escolher legitimamente os seus representantes locais. Mas, para quem não se pode dirigir às secções de voto neste dia, há formas de votar antecipadamente.

Voto antecipado no território nacional

por motivos profissionais

Entre 2 e 7 de outubro – vote na câmara do município onde está recenseado.

Voto antecipado dos estudantes

Até 22 de setembro – envie requerimento ao presidente da câmara do município em que se encontre recenseado. Entre 29 de setembro e 2 de outubro – o presidente da câmara municipal desloca-se ao estabelecimento de ensino e recolhe o voto.

Voto antecipado dos doentes internados

Até 22 de setembro – envie requerimento ao presidente da câmara do município em que se encontre recenseado. Entre 29 de setembro e 2 de outubro – o presidente da câmara municipal desloca-

se ao estabelecimento hospitalar e recolhe o voto.

Voto antecipado dos presos não privados de direitos políticos

Até 22 de setembro – envie requerimento ao presidente da câmara do município em que se encontre recenseado. Entre 29 de setembro e 2 de outubro – o presidente da câmara municipal desloca-se ao estabelecimento prisional e recolhe o voto.

Mais informações e documentos em www.cne.pt/content/eleicoes-autarquicas-2025

SÃO BERNARDO
LOCAL DE VOTO:
ESCOLA EB1
DE SÃO BERNARDO
RUA DA CABREIRA
HORÁRIO:
DAS 8 HORAS
ÀS 19 HORAS



*Teresa's
Dream*

Rua Cónego Maio, 133
3810-089 São Bernardo - Aveiro

teresalameiro@gmail.com

Tel: 966 637 614
Chamada para rede móvel nacional



Tlm: 965 293 173
Chamada para rede móvel nacional

FB: Traquinaskids

Loja 1 - Rua Cónego Maio, 103
São Bernardo - Aveiro

Junta de Freguesia de São Bernardo

Rua Cónego Maio, 133
São Bernardo - Aveiro



Contactos: 234 341 709
Chamada para rede fixa nacional

961 791 533
Chamada para rede móvel nacional

jf.sbernardo@hotmail.com
www.freguesiadesaobernardo.pt
Horário Funcionamento:
de segunda a sexta- feira das
9 às 12.30 h e das 14 às 17.30 h



FOI NOTÍCIA

VENDAS DE GARAGEM

A próxima venda de garagem está agendada para dia 4 de outubro.

Em novembro, a data prevista é dia 8 e em dezembro, dia 6.

Seguindo as regras praticadas, os interessados devem ocupar um espaço em frente à sede da Junta de Freguesia, respeitando alguma distância e reservando o espaço necessário para que passem cadeiras de bebés e cadeirantes. Da mesma forma, não podem ser ocupados acessos às passadeiras ou aos edifícios. Na Venda de Garagem podem ser colocados à venda os bens que não sendo já úteis para o próprio possam servir a outros. Não são permitidas vendas de alimentos, bebidas ou artigos (roupas, acessórios, sapatos, etc.) novos.

Não há lugar a inscrição ou ao pagamento de taxas. Aos participantes pede-se que o local seja deixado limpo e no bom estado que foi encontrado.

VENDA de GARAGEM

SÃO BERNARDO
RUA Cónego Maio,
em frente à sede da Junta

04.10.2025
a partir das 10 horas

TUDO O QUE NÃO USA PODE TER BOM USO!
Roupa usada | Livros | Louças...

NÃO SÃO PERMITIDAS VENDAS DE PRODUTOS ALIMENTARES,
BEBIDAS E ARTIGOS NOVOS

NOTA: Se na data em cartaz não se reunirem as condições meteorológicas necessárias para a realização da iniciativa, fica a mesma automaticamente agendada para o sábado seguinte. Se ainda assim não se reunirem condições, a Venda de Garagem terá lugar na data prevista para o mês seguinte.

HORÁRIO CEMITÉRIO
DE NOVOBRO A MARÇO
ABERTURA - 8.00 horas
ENCERRAMENTO - 17.30 horas
DE ABRIL A OUTUBRO
ABERTURA - 8.00 horas
ENCERRAMENTO - 19.30 horas

CALENDÁRIO ESCOLAR

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS

DE ESCOLAS



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSÉ ESTÉVÃO
Sede: Escola Secundária José Estêvão
Av. 25 de Abril, Apartado 3, 3811-901 Aveiro
Tel. 234 104 910 / 920 - 937 210 333
Fax 234 104 919 - geral@aeje.pt



CALENDÁRIO ESCOLAR 2025/2026

De acordo com o Despacho nº 8368/2024 de 25 de julho divulga-se o Calendário Escolar para o Agrupamento:

PRÉ-ESCOLAR, ENSINO BÁSICO e ENSINO SECUNDÁRIO

Atividades Letivas			
Semestre	Início	Interrupções	Termo
1º	12 de setembro de 2025 - receções	03 a 05 de novembro de 2025 22 de dezembro de 2025 a 02 de janeiro de 2026 (Natal) 09 a 17 de fevereiro de 2026	06 de fevereiro de 2026
2º	18 de fevereiro de 2026	16 e 17 de fevereiro 2026 (Carnaval)	05 de junho de 2026 - 9.º, 11.º e 12.º anos
		03 a 10 de abril de 2026 (Páscoa)	12 de junho de 2026 - 5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 10.º anos
			30 de junho de 2026 - Educação Pré-Escolar e 1.º CEB

Interrupções das Atividades Letivas:

Interrupção Natal	22 de dezembro de 2025 a 02 de janeiro de 2026
Interrupção entre Semestres	09 a 17 de fevereiro de 2026
Interrupção Carnaval	16 e 17 de fevereiro 2026
Interrupção Páscoa	03 a 10 de abril de 2026

No cumprimento do mesmo despacho e em respeito pelo nº 2.3, o Agrupamento de Escolas José Estêvão, substitui as atividades letivas, por atividades de caráter formativo envolvendo alunos, pais e encarregados de educação no

seraeje@2026 - 6 de fevereiro de 2026
DIA DO AEJE - 25 de maio de 2026

Cursos Profissionais

1 de setembro de 2025 a 31 de julho de 2026 (nota: a data de início refere-se a casos devidamente identificados).

As interrupções das atividades letivas e o seu termo serão definidas periodicamente consoante a gestão da carga horária de formação de cada módulo.

AEJE, 9 de junho de 2025
A diretora,

[Assinatura]

PADARIA / PASTELARIA
FIM DE SÉCULO
S. Bernardo - Aveiro

VENDA
PARA
PASTELARIAS

Rua Cónego Maio, 192 • São Bernardo AVEIRO
Telefone: 234 420 950

É NOTÍCIA

PARQUE AVENTURA EM FASE FINAL DE TRABALHOS



O projeto do Parque Aventura das Cilhas está quase terminado e pronto para ser mais um local de excelência na Freguesia de São Bernardo.

A obra, concretizada com o apoio da Câmara Municipal de Aveiro, custou cerca 50 mil euros e resulta do esforço do executivo da Junta de Freguesia em dotar a freguesia de locais de lazer, aventura e que permitam o convívio em comunhão com a

natureza.

No local vamos poder encontrar um circuito pedonal, vários elementos de aventura e espaços para descanso, tornando, assim, cada vez mais próximo o sonho de ter em São Bernardo um corredor ecológico que ligue o centro da Freguesia à Ribeira de Vilar, tornado possível a deslocação sem recurso a carros desde a Freguesia ao recinto das feiras em Aveiro.



"Sem saber o seu limite de compra para a sua casa? Faça uma simulação gratuita!"

Na Versátil Mediação Imobiliária temos profissionais qualificados que o podem ajudar

www.versatileimobiliaria.pt

Rua do Aires nº 47, 3810-205 S. Bernardo, Aveiro

LIGA JÁ E SABE MAIS:
965 525 327



A FÓRMULA CORRETA PARA COMPRAR CASA

FOI NOTÍCIA

PASSEIO SÉNIOR



Na sua 32ª edição, o passeio sénior deste ano contou com a participação de 250 seniores. Num passeio que teve uma breve paragem em Santa Maria de Adelaide e almoço e uma tarde de muita animação na Quinta da Malafaia, esta iniciativa é o garante de



muita animação, partilha e convívio entre os seniores da freguesia. Entre brindes e brincadeiras, recordam-se tempos de escola, de namoros e bailaricos. É festa na alegria e no convívio das nossas gentes!

VESPAS ASIÁTICAS

O aumento de ninhos da vespa asiática em território nacional tem motivado cada vez mais preocupação, principalmente nas zonas urbanas. Os riscos para a saúde humana são semelhantes aos das vespas europeias. Saiba como distinguir ambas as espécies e o que fazer em caso de picada.

O que fazer em caso de picada da vespa asiática?

Não aperte a zona atacada, nem use uma pinça, para evitar espalhar o veneno da vespa asiática. Deve lavar a picada com água e sabão. Para atenuar a dor e o inchaço, arrefeça a área afetada com uma compressa fria ou gelo envolto num pano. Se sofrer uma alergia à picada destes insetos, sentir dificuldade em respirar ou a pressão arterial baixar, recorra imediatamente a um médico.

Como distinguir a vespa asiática da vespa europeia?

A vespa asiática destaca-se pela sua cor predominantemente preta com uma faixa laranja no abdómen e uma faixa amarela no primeiro segmento abdominal. A sua cabeça é laranja e a suas patas são amarelas. Mede entre 17 e 32 milímetros. Já a vespa europeia tem um abdómen predominantemente amarelo, com faixas pretas. A

sua cabeça é amarela vista de frente e vermelha vista de cima. O tórax e as patas são pretas e vermelhas acastanhadas. As vespas obreiras desta espécie medem entre 18 e 23 milímetros, e as vespas rainhas medem entre 25 e 33 milímetros.

Como identificar um ninho de vespa asiática?

Os ninhos embrionários da vespa asiática assemelham-se a pequenas esferas, que têm entre 5 e 10 centímetros de diâmetro e uma abertura no fundo. Os ninhos secundários também são esféricos, mas pode encontrá-los em forma de pêra, com uma pequena abertura lateral. As suas dimensões são entre 60 e 80 centímetros. A maioria dos ninhos (73%) encontram-se em árvores acima dos 10 metros de altura. Caso suspeite da existência de um ninho de vespas asiáticas, deve reportar o avistamento.

TALHO PEDRO ALBERTO



R. Cónego Maio 180, 3810 - Aveiro
Tlf: 234 342 287

FOI NOTÍCIA

FESTA EM HONRA DO PADROEIRO

Momentos de uma Comunidade em Festa

Com um cartaz digno de registo, a festa em honra do padroeiro São Bernardo foi um verdadeiro sucesso, de 20 a 24 de agosto foram vários os momentos que engrandeceram a festa. Concertos. Celebrações religiosas. São Bernardo Florido. Arruadas. Mas mais

do que as palavras ficaram os momentos registados e guardados na memória de uma população que sabe acolher, celebrar e honrar as suas gentes. Deixamos algumas das imagens de dias muito felizes.

Festa em Honra de São Bernardo

2025



MarcolinoPneus®

ContiService

☎ 234 341 506
Chamada para rede fixa nacional

🕒 Seg. a Sexta: 8h – 19h
Sábado: 08h – 13h

Escolha o serviço

- Intervenção Mecânica
- Troca de Pneus

Descontos e mais vantagens num único cartão.

- 1. Faça o download na PlayStore ou APP Store
- 2. Obtenha 5€ de boas vindas
- 3. Acumule 3% por cada compra que efetue
- 4. Agendamentos / Marcações
- 5. Acesso a campanhas
- 6. Novidades

A APP é gratuita e possibilita a experiência ao consumidor de descarregar o Cartão de Fidelidade virtual.

Utilizador ou Email

Senha

Entrar

Palavra passe? Registrar

DISPONÍVEL NA

App Store

DISPONÍVEL NO

Google Play

oferta

5,00 €

na instalação da app

O.U. Cartão

206



FOI NOTÍCIA

FESTA EM HONRA DO PADROEIRO

Obrigado, São Bernardo

Mais uma festa em honra do nosso padroeiro se passou e mais uma vez o nosso coração, enquanto Comissão de Festas, se enche de gratidão. Foram dias que ficarão guardados na memória, não apenas pelas cerimónias religiosas, pela música ou pelas tradições, mas sobretudo pelos reencontros, pelos abraços, pelos sorrisos e pelo espírito de família e amizade que uniu as pessoas de São Bernardo.

É com orgulho imenso que vemos esta tradição manter-se viva, ano após ano, através de cerimónias religiosas que honram o nosso padroeiro e do São Bernardo Florido que tanto nos caracteriza e que evidencia o talento, a dedicação e a união das pessoas da nossa terra. Ainda assim, nada disto teria o mesmo brilho sem cada um de vocês. Por isso, queremos deixar o nosso mais profundo agradecimento e dar os parabéns a todos os que, com trabalho e dedicação, nos ajudaram a tornar esta festa uma memória inesquecível.

Assim, agradecemos de coração às senhoras que embelezaram a nossa igreja e a todas as pessoas que se prontificaram a participar na procissão: às famílias que, com tanto carinho, incorporaram os filhos como anjinhos e os acompanharam durante todo o percurso, aos meninos que este ano realizaram a Primeira Comunhão, aos Escuteiros, ao Grupo de Cantares de São Bernardo, à Banda da Quinta do Picado e à Associação Musical e Cultural de São Bernardo.

Queremos também agradecer a todos os que colaboraram com o São Bernardo Florido, trazendo os seus carrinhos de mão enfeitados para embelezar o adro da igreja, bem como a todos aqueles que decoraram as ruas por onde passou a majestosa procissão.

Um agradecimento especial vai também para os Trambeliqueiros, que animaram as ruas de São Bernardo com a sua arruada, e para os conjuntos Samba da Ria, TV5 e SonJovem, que trouxeram música, dança e alegria às noites da nossa festa, tornando-as momentos únicos de convívio e diversão.

Não podemos deixar de reconhecer também todos os que, ao longo do ano, contribuíram com a compra do pão aos domingos e aos que participaram nos nossos eventos. A todos os patrocinadores, famílias e amigos, obrigado pela vossa generosidade.

Um agradecimento especial também à Câmara Municipal de Aveiro, à Junta de Freguesia e ao Centro Paroquial de São Bernardo por todo o apoio ao longo de mais um ano, e ao nosso pároco, Padre Luís, pelo

seu empenho e dedicação.

Por fim, queremos deixar um obrigado muito especial a cada elemento da Comissão de Festas de São Bernardo 2025. Há momentos de cansaço, de desafios e de imprevistos... mas há também a recompensa imensa de ver São Bernardo unido e feliz. Obrigado por cada hora dedicada, por cada ideia, por cada esforço e por cada gesto em prol da festa de São Bernardo. É graças a vocês que esta tradição continua viva e cada vez com mais significado.

Que São Bernardo continue a proteger a nossa freguesia e que possamos, juntos, manter viva esta tradição que tanto nos orgulha.

Com emoção e gratidão,

Comissão de Festas de São Bernardo 2025



FOI NOTÍCIA

FESTA EM HONRA DO PADROEIRO

**Festa em Honra de São Bernardo**

Na recordação da nossa Festa, uma palavra de gratidão!

Na passada semana, a nossa comunidade esteve em festa ao celebrar o seu padroeiro: São Bernardo. Nestes tempos em que a palavra 'Obrigado' e o sentimento que lhe está associado 'Gratidão' parecem ter perdido brilho e estarem esvaziadas do seu conteúdo, queremos, recordando a nossa festa deixar uma palavra de profunda gratidão a todos os que colaboraram nesta nossa festa:

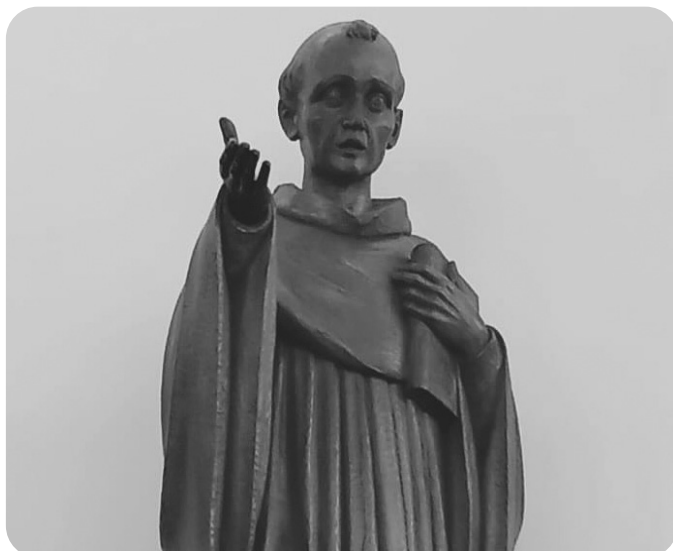
em primeiro lugar, aos jovens e adultos que assumiram, como Comissão de Festa, a coordenação de todo o programa festivo. Sem eles e sem a sua dedicação não teríamos vivido estes dias de festa e saudável convívio.

Registamos e agradecemos o envolvimento dos que activamente participaram nos diferentes serviços da liturgia e de louvor ao nosso padroeiro: na limpeza e asseio da nossa Igreja, na animação da Eucaristia celebrada e na participação das crianças, jovens e adultos que de forma organizada e com compostura e dignidade participaram na procissão pelas ruas da nossa terra.

Também uma palavra de gratidão a todos os que deram o seu esforço e se organizaram embelezando o nosso adro com os seus carrinhos floridos, transformando o nosso adro num verdadeiro jardim colorido.

Por tudo isto está a Comunidade de parabéns e, em particular a Comissão organizadora da nossa festa, a quem muito agradecemos.

Pe. Luís Barbosa





SAÚDE

UNIDADE SAÚDE FAMILIAR ARTE NOVA**Vacinação antipneumocócica: Uma proteção extra!**

Com o progresso da medicina ao longo do tempo, foram sendo adicionadas estratégias terapêuticas ao dispor dos profissionais de saúde para a prestação de cuidados à população. A vacinação é, sem dúvida, uma das grandes conquistas no reforço à proteção individual e coletiva.

Através do Programa Nacional de Vacinação (PNV), é oferecida, de forma gratuita e universal, a proteção contra um variado espectro de doenças, desde o nascimento e durante toda a vida, para garantir uma ótima cobertura vacinal e estado salutar. Adicionalmente, é frequente a administração de vacinas não abrangidas pelo PNV, mas cuja evidência recente, derivada da constante pesquisa científica, sugira uma proteção adicional benéfica.

A vacinação antipneumocócica visa a proteção contra a bactéria *Streptococcus pneumoniae*, um microrganismo que pode contribuir para o desenvolvimento de infeções potencialmente debilitantes e mortais, em qualquer fase da vida de um ser humano, sendo especialmente relevante nos extremos etários ou nas pessoas com comprometimento do sistema imunitário. É uma vacina sujeita a prescrição médica e com comparticipação pelo Serviço Nacional de Saúde, sendo necessária, normalmente, apenas uma administração, em comparação com a vacina contra o vírus da gripe, recomendada anualmente.

Recentemente, foi introduzida uma vacina antipneumocócica com uma cobertura mais alargada e consequente maior proteção, com o intuito de promover a redução da debilidade e mortalidade. Está preconizada a administração na infância, sendo ainda recomendada e gratuita nos indivíduos até aos 18 anos, com comprometimento do sistema imunitário ou na presença de determinadas patologias. No adulto, é recomendada a partir dos 65 anos, se saudável, ou antes, na presença de um leque determinado de doenças, nomeadamente doenças cardíacas (como a insuficiência cardíaca ou doença coronária) respiratórias (como a asma ou doença pulmonar obstrutiva crónica), diabetes, entre outras, sendo ainda recomendada e gratuita em pessoas com comprometimento do sistema imunitário. É de salientar que indivíduos com uma administração de vacina antipneumocócica prévia poderão ser elegíveis para o reforço com a nova apresentação.

Aconselha-se a manter o plano vacinal atualizado

de acordo com as mais recentes normas de saúde. Proteja-se a si e à sua família, assegurando o cumprimento do PNV, adaptado às suas características particulares!

Tem alguma questão relativamente à vacinação, nomeadamente antipneumocócica? Tem alguma dúvida se é recomendada no seu caso a administração desta vacina, ou se é gratuita? Fale com a sua equipa de família na sua unidade de saúde!

Informe-se e mantenha-se a si e à sua família protegidos!

CONTACTOS**Sede - Oliveirinha**

R. do Braçal 2, 3810-854 Oliveirinha,
Aveiro, Portugal

Tlf: 234 941 137

2^{af} a 6^{af}

8h-19h40

**Pólo - São Bernardo
(Saúde da Mulher
e Infantojuvenil)**

R. Cónego Maio 91,
3810-089 São Bernardo, Portugal

Tlf: 234 341 239

2^{af} a 5^{af}

8h-13h40



**I N U
P E T**

Loja de animais

Rações | Snacks | Acessórios | Suplementação | Animais

"Rações para todos"

Estrada de S. Bernardo nº 238 • 3810-173 Aveiro

Tiago Moreira 914 734 477 Chamada para rede móvel nacional

inupet2020



@inupet_aveiro

ASSOCIATIVISMO

CENTRO DESPORTIVO DE SÃO BERNARDO

CENTRO DESPORTIVO DE SÃO BERNARDO TEM NOVA DIRECÇÃO

Tomou posse em 01/07/2025 a nova junta diretiva do Centro Desportivo de São Bernardo.

Encabeçada por André Maio no cargo de Presidente, juntam-se André Sousa, Paulo Ferro, Nuno Leite, Telmo Lousado e Paulo Figueiredo.

PLANTEL SENIOR MASCULINO

A época 2025/26 já arrancou na Aldeia Desportiva e a equipa senior masculina tem algumas novidades: João Pinho é o novo timoneiro do clube, acompanhado pelo adjunto Tiago Ferreira e com o apoio de António Anacleto (Tony) e Gilberto Martos.

Reforçando o seu compromisso com a formação e valorização dos seus jovens talentos, integramos 6 atletas de formação: Guilherme Freire regressa a casa, Afonso Pontes, Tomás Almeida, Gil Andias, Afonso Crespo e Duarte Branco, irão dar continuidade ao seu processo de evolução e consolidação no escalão máximo.

Para reforçar a baliza do CDSB chega Julião Gaspar que acompanhará o Hugo Paula entre os postes. José Crespo, Diogo Aragão (reforço), Tiago Arrojado e o Gustavo Freire (reforço) garantem que vamos ter soluções consistentes ao nível das pontas. Leandro Rodrigues, Leo Martins (reforço), Miguel Ferreira, Diogo Liberato, Jorge Crespo Diogo Vaia e o David Gomes são os nossos primeiros linhas, Nuno Carvalho, José Nuno (reforço), o Guilherme Gadelha, e o universal André Rego, garantem que vamos ter muitas e diferentes soluções para atacar a nova época desportiva.

A primeira fase do campeonato Nacional da divisão de Honra iniciou-se em 13 de Setembro de 2025 e prolonga-se até dia 07 de Março de 2026. Os primeiros 6 classificados apuram-se para a Fase Final com vista à conquista de dois lugares de promoção à 1ª Divisão Nacional. VEM APOIAR O CDSB!

SÃO BERNARDO É ANDEBOL E ANDEBOL É NO SÃO BERNARDO

Já arrancou a nova época desportiva da Academia "Rui Liberato". Os trabalhos na Aldeia Desportiva decorrem em grande ritmo, mas ainda temos espaço para ti. Se tens entre 4 e 13 anos aparece e traz um amigo ou uma amiga!



Está na tua mão ser um Campeão /ã!!

O Andebol é um desporto coletivo;

O Andebol utiliza, cabeça, tronco e membros;

O Andebol é um desporto de técnica e inteligência;

O Andebol é uma Família e o São Bernardo uma família muito especial;

Contactos: Coordenador Academia:

964 004 834 - geral.cdsb@gmail.com

CENTRO DESPORTIVO DE SÃO BERNARDO

ACADEMIA RUI LIBERATO

DIA	HORA	LOCAL	OBS.
3ºF	18h30 - 19h30	Oliveirinha	6 aos 12 anos
4ºF	17h30 - 18h30	S.Bernardo	4 aos 10 anos
5ºF	18h30 - 19h30	Oliveirinha	6 aos 12 anos
SÁBADO	09h30 - 10h30	S.Bernardo	4 aos 10 anos

Junta-te a nós ! O andebol é espetacular !!



ASSOCIATIVISMO

AGRUPAMENTO 1088 DE SÃO BERNARDO

Regressa à Época Medieval no Acagrup 2025



De 1 a 5 de agosto, o nosso agrupamento realizou o seu Acampamento de Agrupamento (Acagrup), em Couto de Esteves, Sever de Vouga. Sob o lema "Unidos como escudos, fortes como espadas", os escuteiros viajaram no tempo até à Época Medieval, partilhando dias de aventura, convívio e serviço. Este acampamento foi o culminar de um triénio de Servir: construir o caminho, imaginando o futuro!

O acampamento ao longo do ano escutista foi idealizado e projetado pelos guias do agrupamento e enriquecido pelos dirigentes. Durante o ano realizámos diversos momentos de preparação. Este acampamento reuniu todas as secções do agrupamento, num ambiente de união. Durante cinco dias, não faltaram atividades diversificadas: jogos aquáticos, desafios radicais, momentos de animação, construções e diversas dinâmicas de grupo, sempre com o objetivo de reforçar o espírito de equipa e a ligação à natureza, bem como a ligação ao imaginário da época medieval. Para além dos momentos vividos dentro de cada secção, houve também a criação das "cortes medievais" – grupos que juntaram elementos de todas as idades –, permitindo novas amizades e experiências intergeracionais. Houve ainda oportunidade de



visitar Couto de Esteves, Casal de Velide e Lourizela e contactar com a população local.

Caminheiros deixam marca na comunidade

No início do ano escutista, os caminheiros do agrupamento comprometeram-se a realizar diversas ações de serviço na comunidade. Entre elas, destaca-se a reabilitação do adro da nossa igreja, um projeto de preservação do espaço que ainda se encontra em curso, mas cuja conclusão está prevista para breve. Paralelamente, participaram em serviços fora da comunidade, como a deslocação a Águeda, onde contribuíram para a concretização de um sonho e projeto desafio da Beatriz, uma antiga escuteira, que idealizou a criação de um espaço onde as crianças possam brincar ao ar livre, explorar a natureza e aprender sem receio de errar.

No caminheirismo, o projeto desafio é uma iniciativa que parte da vontade pessoal de cada caminheiro, desafiando-o a colocar em prática os seus talentos e valores ao serviço dos outros. Foi nesse sentido que a Beatriz deu forma à sua ideia e, com a ajuda dos caminheiros do nosso agrupamento, nasceu a "Aldeia dos Melritos", em Águeda.

Texto realizado pelos Caminheiros do Agrupamento 1088

*Especialidades*

- Pastelaria fina
- Variedade de pães
- Pratos do dia
- Frango churrasco

Rua Cónego Maio 103 - D • 3810-089 Aveiro
Telef. 234 130 239

ASSOCIATIVISMO

FUNDAÇÃO PADRE FÉLIX AO LADO DE QUEM MAIS PRECISA

No segundo trimestre de 2025, para além da actividade diária de atendimento/acompanhamento das pessoas que nos procuram, a Fundação Padre Félix realizou uma Caminhada Solidária, no dia 25 de Maio (domingo), que concitou a presença de um número significativo de participantes. Graças a esta iniciativa, para além do contacto salutar com a natureza e de um convívio agradável entre os participantes, tivemos a oportunidade de angariar 279 alimentos, perfazendo um valor de 350,15€.

Dia da Criança, 1 de Junho, foram entregues 35 lembranças às crianças e jovens acompanhados pela Fundação, uma prática já habitual dos nossos serviços.

Na verdade, o tipo de trabalho que desenvolvemos não nos permite cair na rotina, na monotonia, dado que há sempre casos novos de famílias que



necessitam de orientação e de apoio, a múltiplos níveis. Embora o nosso trabalho nem sempre seja visível, procuramos dar resposta às mais diferentes situações que se nos vão apresentando no dia-a-dia. Infelizmente, nem sempre as respostas são tão céleres como desejamos.

A finalizar, informamos os leitores de que a Fundação Padre Félix participará na Festa do Parque, a realizar no dia 12 e 13 de Setembro, agradecendo, desde já, a vossa colaboração no consumo das propostas alimentares que iremos expor aos visitantes. Procurando honrar o lema da Fundação - "Ajudar a Vencer" -, manifestamos a nossa gratidão a todos os que nos ajudam neste trabalho, pedindo, em simultâneo, que nos procurem sempre que tenham conhecimento de situações de precariedade.

A presidente da Direcção, Maria Cacilda Marado



**FUNERÁRIA DE AVEIRO
EVA & SILVA**

Tel. 234 342 969/234 941 730

Chamada para rede fixa nacional

Tlm 919 756 655/ 919 220 920

Chamada para rede móvel nacional

Site: www.funerariadeaveiro.pt
e.mail: funeraria.evasilva@hotmail.com
Rua Cónego Maio, 123 - Loja B1
3810-089 SÃO BERNARDO

escola de condução

sinalvertical

Rua Cónego Maio, n.º 164 • São Bernardo - 3810-089 Aveiro
Tel: 234 341 765 • Email: sinalvertical@gmail.com
Chamada para rede fixa nacional



ASSOCIATIVISMO

APLAUSOS SEM RETICÊNCIAS Sarau de Verão



No dia 18 de julho, o Grupo “Centro de Animação Comunitária” apresentou o Sarau de Verão. Espetáculo este que versou o programa ensaiado ao longo deste ano letivo com dedicação e muitos sorrisos partilhados. A sala encheu-se de vida, cada aplauso e cada gargalhada ecoou como prova de que a alegria não conhece idade. O público deixou-se embalar por esta energia contagiante, feita de entrega, de coragem e da vontade de viver plenamente cada instante independentemente da idade. Aproveito para fazer um agradecimento especial ao jovem apresentador, Tomás Leite, neto de uma senhora do Grupo, que vibra de emoção, interage de forma solidária tanto com o Grupo como com o público, e trouxe ainda mais calor a este momento tão especial. É com imenso orgulho e entusiasmo que vemos os nossos Sêniore mostrarem, uma vez mais, que a idade não é um limite, mas

sim uma marca de sabedoria e resiliência. A isto chamamos envelhecimento ativo: uma forma luminosa de envelhecer, onde se procura sempre otimizar a qualidade de vida. Um caminho que promove a saúde física e mental, a participação social e comunitária, e a segurança, não apenas como proteção, mas como confiança, para que floresçam, a autonomia e o bem-estar, sobretudo quando se lida com os desafios do envelhecimento da população. Somos mais do que um grupo, somos uma família. Uma família que partilha, que se apoia e que encontra na união a força para continuar a viver cada dia com alegria. Por isso, deixamos o coração aberto e lançamos um apelo: a todas as pessoas aposentadas, venham juntar-se a esta família que não se limita a viver, mas que celebra a vida todos os dias, espalhando esperança e pintando o tempo com as cores da alegria de viver!

Lúcia Felício

Apareça!

VENHA EXPERIMENTAR COMO PODE SER DIVERTIDO NÃO FICAR EM CASA

SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA DE SÃO BERNARDO SEGUNDAS-FEIRAS DAS 14 ÀS 16.30H



Rua Cónego Maio 76/78 • 3810-089 São Bernardo - Aveiro • Telefone: 234 343 224

Facebook: www.facebook.com/farmaciaepeixinho

Chamada para rede fixa nacional

Aberta

das 8 horas às 20 horas
de segunda a sábado

12 horas ao seu serviço



UTILIDADES

FORMAÇÃO CURSOS INFORMÁTICA

As aulas de informática terão início no dia 7 de outubro, terça-feira.

Os interessados em fazer a inscrição para as aulas de informática do professor Ivan Coutinho, deverão contactar a Junta de Freguesia durante o horário normal de expediente.

DESPORTO SÉNIOR AULAS GINÁSTICA e HIDROGINÁSTICA

Estão abertas as inscrições para as aulas de ginástica e hidroginástica sénior. Os interessados deverão dirigir-se à sede da Junta de Freguesia durante o horário normal de expediente, onde poderão obter esclarecimentos sobre horários, inscrições, etc.

INFORMAÇÕES ÚTEIS

LIMPEZA DE PASSEIOS

Os passeios são dos peões e dos seus animais de companhia, mas não são locais para deixar os dejetos dos animais. Se passeia o seu cãozinho não se esqueça do saquinho!!! Também os parques e espaços verdes são para usufruir de forma agradável e saudável e com a limpeza que se exige. Entendemos que os animais de companhia devem partilhar estes espaços, mas os seus donos precisam ser responsáveis. Se todos cumprirmos com as nossas obrigações, viveremos melhor e com mais equilíbrio. Da mesma forma, não atire o lixo para o chão. A terra é de todos. Respeitemo-nos e respeitemos a nossa casa comum.

CEMITÉRIO DA FREGUESIA

Local de respeito pelos que partiram e por aqueles que ali velam os seus entes queridos, é importante que se respeite o silêncio necessário que não circulem bicicletas e veículos a motor mesmo que de baixa cilindrada. Solicitamos, ainda, que os utilizadores de baldes, regadores e vassouras públicos os deixem nos locais próprios e em condições de utilização para os outros.

DIA DA DEFESA NACIONAL

O Dia da Defesa Nacional (DDN) não tem uma data fixa, mas as sessões decorrem entre 14 de janeiro e 21 de novembro, com os cidadãos a serem convocados para comparecer no período em que completam 18 anos. Em 2025, os cidadãos nascidos em 2006 foram convocados para este período para serem sensibilizados para a temática da Defesa Nacional e conhecerem o papel das Forças Armadas.

Período de Convocação

Entre 14 de janeiro e 21 de novembro de 2025.

Quem é Convocado

Jovens portugueses, de ambos os sexos, nascidos no ano de 2006, que completaram 18 anos.

Objetivo

Sensibilizar para a temática da Defesa Nacional e divulgar o papel das Forças Armadas.

Local

As sessões decorrem em Centros ou Núcleos de Divulgação da Defesa Nacional (CDDN), que são sediados em unidades militares.

A comparência no DDN é um dever de todos os cidadãos.

Verifique a Convocatória

Receberá uma carta do Ministério da Defesa Nacional com o local e data de comparência.

Leve Documentos

No dia, deve ser portador do seu documento de identificação civil (cartão de cidadão ou bilhete de identidade).

Alterações

Caso não possa comparecer na data marcada, pode solicitar a marcação de uma nova data, ou requerer a dispensa, através do site bud.gov.pt/ddn.

Craveiro & Gonçalves, lda

SEDE

Rua Cega | Apartado 5 | S. Bernardo
3811-601 Aveiro
Tel. 234 340 700 | Fax 234 340 709
Chamada para rede fixa nacional

SUCURSAL

Av. António Santos Leite, 301
4470-142 Maia
Tel. 229 432 800 | Fax 229 432 809
Chamada para rede fixa nacional



Email: geral@craveirogoncalves.pt

www.kirby.com/pt-pt/distributor/craveiro-goncalves-lda

KIRBY®