

EDITORIAL

Esta é a edição dos sonhos, dos desejos, dos balanços e da magia. Vamos ter a sua casa, perto do Natal, nos dias mais frios, mas também do tempo mais quente. Sejamos conforto e abraço. Sejamos atenção e cuidado. Sejamos comunidade e abrigo. Estamos a viver um dos tempos mais difíceis da história da vida comum de todos e de cada um. Vivemos tempos difíceis a que se somam crises de várias ordens e que nos afetam e assustam. Mas temos que acreditar. Temos que continuar a dar o nosso melhor e a ser capazes de, em união, sermos mais fortes.

Nunca o Natal fez tanto sentido como nos últimos dois anos. A equipa do Informativo deseja um feliz Natal e um novo ano repleto de sonhos concretizados, fé para sonhar e força para fazer acontecer. Que os abraços e as gargalhadas possam voltar a ser livres, que a vida volte à normalidade que conhecemos e que não podemos esquecer. Que a alegria seja o presente de cada dia. Que as nossas famílias continuem unidas e resilientes. Dias Felizes, sempre!

A Equipa do Informativo



Estrada de S. Bernardo, 192
São Bernardo • 3810-172 Aveiro
Telef.: 234 342 680
lusitanapadariapastelaria@gmail.com

Ficha técnica

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

E-mail: saobernardoinformativo@gmail.com

FB: Informativo de São Bernardo

Tiragem: 2250 Exemplares

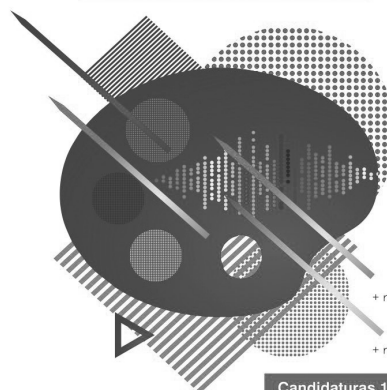
Impressão: Tipografia Minerva Central, Lda.

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.

Jovem Criador 2022
20º concurso AVEIRO JOVEM CRIADOR



PRÉMIOS
Faixa etária 18-35 anos
€ 2.000,00
+ residência artística
Faixa etária 12-17 anos
€ 500,00
+ residência artística

ARTE DIGITAL
AUDIOVISUAL
ESCRITA
FOTOGRAFIA
ILUSTRAÇÃO
MÚSICA
PINTURA

Candidaturas 13 a 23 de dezembro de 2021
Regulamento -> www.cm-aveiro.pt | www.facebook.com/aveirojovemcriador
*Info | 234 406 522 | cidadania@cm-aveiro.pt

Teresa's Dream



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

teresalameiro@gmail.com
Tel: 966 637 614

traquinas kids
moda infantil

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

tlm: 965 293 173

Loja 2 - Rua Viana do Castelo,
16 - Aveiro

FB: Traquinaskids

Junta de Freguesia de São Bernardo

Rua Cónego Maio, 133
São Bernardo - Aveiro



Contactos: 234 341 709
961 791 533

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

ELEIÇÕES AUTÁRQUICAS - Resultados em São Bernardo

Em São Bernardo, o resultado das eleições autárquicas, realizadas a 26 de setembro deste ano, deram a maioria ao anterior executivo que se mantém, assim, em funções pelos próximos quatro anos.

A Tomada de Posse do executivo e Assembleia de Freguesia aconteceu no dia 14 de outubro. Na cerimónia, Henrique da Rocha Vieira, o número um da lista mais votada, afirmou assumir «esta tarefa – como sempre o fiz – com humildade, honestidade e coração» e deixou um agradecimento «à minha família e às nossas famílias, pelo apoio, pela força e pela boa vontade para que possamos estar nestas funções. Agradeço à minha equipa, aos meus companheiros e colegas de executivo, aos membros da Assembleia de Freguesia deixando aqui um cumprimento aos que estiveram connosco no mandato anterior», acrescentando um cumprimento especial «à mesa desta Assembleia que desempenhou notavelmente as suas tarefas e que moderou este espaço de decisão e debate com toques de excelência». No seu discurso Henrique da Rocha Vieira não esqueceu os funcionários e colaboradores da Freguesia.

FOCO NAS PESSOAS

No final da cerimónia, Henrique da Rocha Vieira acrescentou que «tudo faremos para honrar a confiança depositada em nós. Que tudo faremos para alcançar os objetivos que acreditamos ser possíveis e defendidos e partilhados com todos. Porque o que nos interessa é que as nossas gentes, a nossa terra seja cada vez um lugar melhor para se viver e crescer. O nosso foco é e será sempre as pessoas, o seu bem-estar naquilo que são as infraestruturas necessárias, os equipamentos, a qualidade e vida, os serviços, mas acima de tudo o respeito pela vida», destacando como projetos principias, para além da necessária e habitual preocupação com as nossas associações, com a educação e com a saúde, «a Alameda Padre Félix, a Quinta do Peixinho e Resolução do ex-centro de Saúde Mental, Requalificação do nosso Parque Escolar, Requalificação da Aldeia Desportiva».



RESULTADOS

Em São Bernardo, estavam inscritos 4559 eleitores e votaram 2464. A aliança Com Aveiro (coligação PPD/PSD. CDS-PP.PPMPPD) alcançou 1.323 Votos. O Movimento São Bernardo Mais e Melhor, foi a escolha de 715 eleitores. O B.E. contou com 155 votos e o PCP-PEVPCP-PEV foi a escolha de 41 munícipes. O PCTP/MRPPPCTP/MRPP teve 0,41 % dos votos o que representa a escolha de 10 votos eleitores. Ao fecho das urnas contaram-se 125 votos em branco e 58 nulos.

Em 30 de janeiro de 2022, os portugueses voltam às urnas para eleger os seus representantes na Assembleia da República.

OS ELEITOS:

Henrique da Rocha Viera, Paulo Manuel Teixeira de Amorim, Nuno Frederico Miranda Leite, Daniela Sousa Pinto, Lúcia Maria Ribeiro Borges, José Manuel Mónica Maio, Pedro Pericão Manuel Mónica, Carlos André Almeida Ferreira, Vera Lúcia Marques Barbosa. Após a tomada de posse, sobiram os eleitos, José Carlos Soares Rodrigues, Frederico Guilherme Vasconcelos Dias Ferreira e Teixeira e Ana Maria Lopes da Rocha.

AVISOS

A Junta de Freguesia de São Bernardo pede a todos os munícipes e utilizadores dos espaços públicos o favor de respeitarem as regras de cidadania.

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.

LIXOS, VERDES E MONSTROS

Os lixos indiferenciados, os plásticos, papel e cartão e vidros assim como os verdes e os chamados monstros têm locais próprios para serem colocados e recolhidos. Porque a limpeza desta nossa Freguesia é um dever de todos, apelamos a todos que respeitem os locais e as datas e procedimentos de recolha.

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.

HORÁRIO CEMITÉRIO

No período de novembro a março

ABERTURA - 8.00 horas

ENCERRAMENTO - 17.30 horas

VIVEIROS DO LITORAL

VENHA CONHECER AS NOSSAS RENOVADAS INSTALAÇÕES

PRODUZIR BEM, PARA COLHER MELHOR!

VENDA AO PÚBLICO

- Plantas Hortícolas
- Aromáticas e Medicinais
- Flores
- Árvores de Fruto
- Frutos Vermelhos
- Sementes
- Bolbos
- Adubos
- Terra
- Vasos
- Decoração
- Pintos e Rações



UM BRINQUEDO POR UM SORRISO

A Junta de Freguesia de São Bernardo une-se uma vez mais à Aplausos Sem Reticências no seu projeto Casinha do Aconchego e apoia na organização de uma campanha de recolha de brinquedos que serão entregues às associações do concelho. Um brinquedo por um sorriso, é o mote da campanha. Os brinquedos podem ser entregues na sede da Junta de Freguesia de São Bernardo «e pediamos que fosse novo para que servisse uma prendinha de Natal para uma das crianças das várias instituições que se juntaram a esta iniciativa. Naturalmente, receberemos brinquedos usados e entregaremos, desde que em condições, às associações que depois farão a sua distribuição pelas suas crianças e famílias, mas a ideia é sermos capazes de dar e apoiar o nosso comércio com a compra de um miminho para uma criança. A reutilização é fundamental e vamos continuar a promovê-la, mas que não gosta de uma prendinha nova? uma caixinha para abrir, um jogo intacto?» acrescenta a organização que afirma ainda «que temos a certeza do sucesso desta iniciativa, porque todas as outras têm mostrado o melhor de cada um de nós!»


UM BRINQUEDO POR UM SORRISO

RECOLHA DE BRINQUEDOS NOVOS E USADOS EM BOM ESTADO



Iniciativa aplausos sem reticências
Junta de Freguesia de São Bernardo

Os brinquedos podem ser entregues na sede da Junta de Freguesia de São Bernardo



Os apoiantes do Informativo desejam a todos os seus Clientes e Amigos

Boas Festas

A MAGIA DO PIRILAMPO



A Junta de Freguesia de São Bernardo uniu-se à Campanha do Pirilampo Mágico e colocou à venda artigos de merchandising: pins, chávenas, sacos, canecas e o tão famoso Pirilampo. O valor arrecadado, num total de 66,80 euros, foi entregue à CERCIAM Aveiro, promotora no local da iniciativa.

Sob o lema, "Estamos juntos, pró que der e vier" a campanha decorreu até dia 7 de novembro.

O Pirilampo Mágico, e todo o material de merchandising, beneficia a Fenacerci, Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social cuja missão é promover a qualidade e sustentabilidade das respostas disponibilizadas pelas Associadas (51), e por esta via, a promoção dos Direitos das pessoas com deficiência intelectual e multideficiência por estas apoiadas.



FOI NOTÍCIA

OUTUBRO ROSA MOVIMENTO VENCER E VIVER



Como vem sendo habitual, a Junta de Freguesia uniu-se ao Movimento Vencer e Viver de Aveiro, da Liga Portuguesa Contra o Cancro e colocou à disposição vários artigos de merchandising, cuja receita reverteu, na íntegra, para a associação promotora. Em tons de rosa e com uma mensagem muito poderosa, o valor arrecadado com a venda de blocos, canetas, t-shirts, guarda-chuvas, etc, num total de 78 euros que foram entregues à representante das voluntárias que dão vida a este projeto.

Vencer e Viver é um movimento de entreaajuda que visa o apoio a todas as mulheres, familiares e amigos desde o momento em que é diagnosticado um cancro da mama. Baseia-se no contacto pessoal entre a mulher que se encontra a viver uma situação de particular vulnerabilidade e uma voluntária, que vivenciou uma situação semelhante.

É promovido e financiado pela Liga Portuguesa Contra o Cancro, através dos seus Núcleos Regionais e teve início em 1981. A nível internacional está integrado e segue os princípios gerais do "Reach To Recovery International".

SÃO MARTINHO EM VEZ DA CAPA UM LIVRINHO

A Associação de Pais Apesber realizou o habitual Magusto na Escola EB1. Mas, desta vez, a tradição do São Martinho viveu-se de uma forma mais original e às castanhas juntou-se a doação de um livrinho. Assim, todas as crianças foram convidadas a levar um livro novo ou usado para oferecer à biblioteca dos meninos do pré-escolar. A casinha do Aconchego da Apalunos Sem Reticências quis associar-se e dou alguns livros para esta iniciativa.



NATAL 2021

VII CONCURSO MONTRAS DE NATAL

Postais de Natal

Com o objetivo de contribuir para a dinamização e enriquecimento do Comércio Local, a Junta de Freguesia de São Bernardo promove, de 8 de Dezembro de 2021 a 6 de Janeiro de 2022, o VII Concurso de Montras alusivas à época natalícia.

O VII Concurso de Montras de Natal terá como tema POSTIAS DE NATAL. O tema alusivo à tradição, aos tempos em que as mensagens de Natal seguiam por escrito em postais bonitos e ilustrados e onde a distância era estreitada por palavras de esperança.

O Concurso decorrerá com as seguintes regras:

- 8 de dezembro de 2021 a 6 de Janeiro de 2022: Período em que ocorrerá a votação a realizar pelo Júri.

O Júri que procederá à Apreciação e Classificação das Montras a Concurso será constituído por dez elementos a designar pela Junta de Freguesia de São Bernardo: os três elementos do executivo da Junta de Freguesia de São Bernardo, entidade que organiza o Concurso; um especialista, a designar pela entidade organizadora, com reconhecida competência técnica e profissional em matéria de vitrinismo; três elementos de diversas instituições culturais da Freguesia a designar pela entidade organizadora.

A votação Oficial, pelo Júri, das Montras a Concurso, ocorrerá sem aviso prévio dos Concorrentes. A classificação a obter por cada Concorrente será determinada pela Pontuação que, relativamente a cada uma das Montras apresentadas a concurso, lhe venha a ser atribuída, tendo como Itens de avaliação: Originalidade e Criatividade; Harmonia Estética do Conjunto; Cores e Materiais utilizados; Iluminação.

Sendo que cada Item será avaliado, por cada um dos Elementos que compõe o respetivo Júri, com uma pontuação de zero (0) a dez (10) pontos. Aos primeiros três classificados serão entregues, como nas edições anteriores, prémios simbólicos.

Não é necessária inscrição e todos os espaços comerciais estarão a concurso a menos que informe a Junta de Freguesia da sua não intenção em participar através do email:

jf.sbernardomail.com

Florjóia
ourivesarias

Loja 1 - Telf.: 234 422 037
Loja 2 - Telf.: 234 138 566
florjoia@gmail.com

Loja 1 - Centro Comercial Pingo Doce, Loja 1 - Aveiro
Loja 2 - R. Cónego Maio, 152 - Loja D • S. Bernardo - Aveiro

PRESÉPIO

O Presépio do conterrâneo Marco Emanuel, com cerca de 24 metros quadrados, mais de 1000 peças, algumas em movimento, estará patente no Museu de Santa Joana, em Aveiro, de dia 1 de dezembro a 10 de janeiro de 2022. O espaço cedido pela Câmara Municipal de Aveiro vem ao encontro da necessidade e vontade de o autor colocar o seu trabalho numa mostra que permitisse o acesso a mais pessoas e com qualidade ao nível das infraestruturas. Durante anos, a garagem de Marco Emanuel serviu de atelier e galeria para um presépio que envolve muitas horas de trabalho, muito amor e talento.

MarcolinoPneus

ContiService

Rua Dr. José Girão Pereira - Lt. 2 • S. BERNARDO
3810-277 AVEIRO (junto à escola EB 23)

Tel. 234 341 506 / 937 602 030 • Fax 234 343 490

comercial@marcolinopneus.com • www.marcolinopneus.com



farmácia
peixinho
Aberta

das 8 horas às 20 horas
de segunda a sábado

12 horas ao seu serviço

Rua Cónego Maio 76/78

3810-089 São Bernardo - Aveiro

Telefone: 234 343 224

Facebook: www.facebook.com/farmaciaepeixinho

natur ria, lda

PRODUTOS NATURAIS | CENTRO DIETÉTICO

São Bernardo - Rua Cónego Maio, 113 B - 3810 S. Bernardo

Tel: 234 371 069 - Telem: 963 987 837

Aveiro - Lg Cons. Queirós, 31 A/B - (Largo Banda Amizade - Alboi)

Tel: 234 182 473 - Telem: 926 906 912

Oliv. Bairro - Rua Conde Ferreira, 8 - 3770-211 Oliv. Bairro

Tel: 231 405 991

natur.ria@hotmail.com



NATAL 2021

Mais uma volta ao sol, mais um Natal à porta. Em tempos difíceis e desafiantes como os que vivemos, deixamos, pela voz dos nossos dirigentes associativos, dos nossos presidentes da Câmara Municipal e Junta e Assembleia de Freguesia, os votos de um Natal muito feliz e de um ano 2022 repleto de conquistas e muita saúde. Continuemos esta caminhada e venham muitas mais voltas ao sol, sempre unidos na certeza de que uma comunidade unida é uma comunidade feliz. BOAS FESTAS!



Câmara Municipal de Aveiro

Caros(as) Municípes de São Bernardo

Estamos a iniciar o novo Mandato Autárquico 2021/2025 com toda a determinação em concretizar o Programa Eleitoral que os Aveirenses escolheram de forma muito expressiva nas Eleições Autárquicas de 26SET21, e que agora assumimos como programa de ação e de trabalho. Cumprir o compromisso assumido é o nosso objetivo, num quadro de trabalho contra as adversidades com que nos depararmos e de aproveitamento das oportunidades que seguramente vamos encontrar, fazendo Mais e Melhor pela Nossa Terra.

Competência, Dinamismo e Alma, para Conquistar Mais, é a frase que nos referencia nesta caminhada que estamos a iniciar e que fazemos e faremos com todos aqueles que são obreiros da construção que estamos a concretizar em Comunidade.

Estamos ao dispor de todos, reiteramos a nossa disponibilidade em cooperar, nomeadamente com a Junta de Freguesia de São Bernardo, para continuarmos a crescer juntos, renovando o compromisso de trabalharmos com todos e para todos.

Vamos continuar a trabalhar em equipa entre a Câmara Municipal de Aveiro e a Junta de Freguesia de São Bernardo, tendo em desenvolvimento projetos, concursos e obras de investimentos importantes como a qualificação do Pavilhão Desportivo, o Parque Urbano (por detrás da Sede da Junta de Freguesia), a Estrada de São Bernardo, entre outras, tendo terminado há pouco a qualificação urbana da zona envolvente à Escola Básica de 2º e 3º Ciclo.

Vivemos tempos desafiantes, com sinais contraditórios, de novas preocupações e de fundadas esperanças, tendo a certeza que vamos continuar determinados e unidos na Luta pelas Boas Causas e pela prestação de serviços públicos de qualidade aos Nossos Cidadãos, conquistando mais Vida e mais Felicidade.

Acompanhe a vida do seu Município e da sua Câmara Municipal de Aveiro, usando o site www.cm-aveiro.pt, a "APP Aveiro", lendo a edição de novembro 2021 do

Boletim Municipal.

Desejo BOAS FESTAS para Todos, com Saúde e Felicidade, carregando Energias Positivas para fazermos de 2022 um EXCELENTE ANO para Todos e para a Nossa Terra.

Bem Haja e Um Abraço,

José Ribau Esteves,
Presidente da Câmara Municipal de Aveiro



Assembleia de Freguesia

Independentemente da vivência religiosa de cada um, voltamos a viver uma época que a todos marca. Tanto pelo simbolismo para os Cristãos como para a sociedade em geral onde o Natal está enraizado, esta época recorda-nos para a necessidade de sermos mais solidários e amigos uns dos outros. Como Comunidade que somos, o espírito do Natal chama-nos à partilha para com aqueles mais necessitados.

Nesta época especial e ainda com a pandemia do COVID-19 a fustigar a nossa sociedade e o nosso modo de vida, é fundamental lembrar a atenção que devemos ter para com os outros, nas tarefas diárias, no trabalho e na família. É Natal quando quero o bem-estar do meu semelhante, como o meu próprio! E é com este espírito que trocamos desejos de Boas Festas e que o próximo ano de 2022 nos traga tudo aquilo que não foi possível atingir durante o ano que está a terminar, em resumo, um futuro melhor! Com muita saúde, estes são os votos sinceros da Assembleia de Freguesia de São Bernardo.

Presidente da Assembleia de Freguesia SB
Pedro Mónica



Junta de Freguesia

Os nossos desejos de hoje, são os de sempre: que a nossa comunidade, a nossa terra, as nossas gentes vivam em harmonia, com qualidade de vida e felizes. O Natal é, por excelência, um tempo de afetos, de boas energias, de partilhas, mas continuamos a pedir



NATAL 2021

e a acreditar que a luz desta época vá mais longe e perdue todos os dias de todos os anos. A todos pedimos serenidade e resiliência para ultrapassar esta que é uma das fazes mais difíceis e desafiantes da nossa vida individual e coletiva. Deixamos o nosso abraço e a certeza de que, como até aqui, estaremos ao lado de todos e cada um.

Sejamos união, força e a energia que faz dos nossos dias melhores, mais preenchidos mais humanizados.

Festas Felizes! Luz e Paz.

Presidente da Junta de Freguesia SB
Henrique da Rocha Vieira



Assoc. Musical Cult. São Bernardo

O Natal é sem dúvida o momento mais feliz do ano, as pessoas ficam com um semblante que erradia felicidade e alegria no seio das famílias, pelo que o ambiente envolta de toda esta quadra natalícia é fantástico: as árvores enfeitadas; muitas luzes de efeito natalício; muitas habitações com motivos extraordinários que invejam o momento; muito movimento na procura de encontrar a melhor prenda para os seus filhos, netos, avós, e tantas outras pessoas que no anonimato procuram toda a felicidade; e com muitas reflexões em busca das tradições das suas comunidades.

Certamente, quase tudo é concertado no seio familiar, dos amigos e dos vizinhos, sempre na procura de encontrarmos a fraternidade, paz, amor e a tão desejada felicidade. Natal é a época do ano que marca o nascimento de um ser que é um exemplo de vida em comunidade, deixando-nos um ensinamento de cordialidade entre a humanidade, mas, infelizmente, nem sempre sentimos e praticamos tais emoções. A comunidade pode determinar por si o bem-estar social, como tal, importa viver em comunhão com o desejo das pessoas, respeitando sempre o próximo.

Muitas das vezes nos interrogamos porque não conseguimos viver o espírito natalício todos os dias,

mas logo de seguida encontramos muitas respostas. Mesmo assim devemos sempre tentar encontrar-nos e transmitir energia positiva para todos os que nos rodeiam.

AMCSB' fortalece este momento, recriando o espírito natalício!... Feliz Natal, para toda a comunidade de São Bernardo.

Associação Musical e Cultural São Bernardo

A Direção



Apacid

Para nós que fazemos a APACID, este foi um ano de grandes conquistas. Apesar do período conturbado devido à pandemia, conseguimos ganhar notoriedade não só no distrito de Aveiro, mas também noutras partes do país.

Tudo isto só foi possível graças à nossa equipa que trabalhou com afinco, bem como, todos os nossos parceiros: Junta de freguesia de São Bernardo, Câmara Municipal de Aveiro, Universidade de Aveiro e tantos outros que acreditam na nossa causa, fazendo com que a nossa felicidade seja refletida através da nossa força para continuarmos nesta luta no sentido de melhorar a qualidade de vida daqueles que se dedicam a cuidar de quem se encontra dependente de cuidados.

Neste Natal, que esta mesma felicidade vivenciada por nós, seja estendida a todas as famílias que se encontram a cuidar de um familiar, e também a todos os nossos parceiros que connosco também têm a nobre missão de ajudar aqueles que mais precisam.

Que 2022 seja o ano de recomeço para todos nós. Que os sonhos que foram adiados devido à crise sanitária possam ser realizados e que o novo ano nos traga muita saúde e prosperidade.

A equipa da APACID

**PADARIA / PASTELARIA
FIM DE SÉCULO**

VENDA PARA PASTELARIAS

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

TALHO PEDRO ALBERTO



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



Aplausos Sem Reticências

Natal é sempre tempo de esperança, de renascimento. É época de luz e sonho. Que esta magia, que este querer ser feliz e que esta força de acreditar nos acompanhe todos os dias do ano que termina e se fortaleça em todos os dias do novo ano. Sejamos paz e amor. Sejamos ombro e colo. Sejamos esperança e força. Sonho e vontade de Sonhar. A todos os nossos elementos, aos nossos amigos e famílias e a todos os nossos leitores, votos de um feliz Natal e que o Novo Ano seja a soma de muitos sucessos com saúde e serenidade.

A Direção



Centro Desportivo São Bernardo

O Centro Desportivo de S. Bernardo deseja a todos os seus Atletas, Dirigentes, Treinadores, Colaboradores, familiares, patrocinadores e a toda a população em geral um Feliz Natal com muita paz e harmonia e muita saúde .

Chegou a data mais especial do ano, tempo de paz e harmonia que nos permite esquecer todos os problemas e reunir as pessoas que mais amamos em volta da mesa.

Os momentos de felicidade mais pura podem ser também os mais simples: a família unida, o riso que toma conta da casa, o entusiasmo no rosto das crianças, o carinho que transborda em todos os corações. Feliz Natal com muita alegria e esperança são os Votos do Centro Desportivo de S. Bernardo.

C. D. S. Bernardo



Centro Paroquial São Bernardo

Cada vez mais cedo anunciado, em ruas e avenidas que se enfeitam, em montras apelativas que convidam ao consumo, com sinos e músicas angelicais que nos despertam para sermos solidários, para tempos de encontros, de compras e de troca de lembranças, ele aí está: o natal. Cada vez mais e só, humano e social, como nos vão convidando a viver...

NATAL 2021

Mas o Natal não se cinge à vivência destas dimensões. Se hoje assinalamos e celebramos o Natal é porque um dia, nasceu Jesus, o Filho de Deus. Com a sua palavra e vida mostrou-nos o verdadeiro rosto e o ser de Deus, seu Pai. Um Deus que vem ao encontro da humanidade, não para a condenar, mas para com ela estabelecer uma Aliança.

Jesus é o Deus da proximidade e da Aliança que nasce para todos e que a todos nos convida a viver em proximidade, uns com os outros, em família, em boa vizinhança, em comunidade.

Assinalar o Natal é celebrar o Nascimento de Jesus, o Filho de Deus e traduzir em gestos de proximidade e fraternidade com todos, a sua

Mensagem de Justiça, de Paz e de Amor.

A todos os que vivem ou sentem esta comunidade de São Bernardo como sua,

Votos sinceros de Santo e Feliz Natal.

Padre Luís Barbosa



Sociedade Musical Sta Cecília

Na quadra festiva natalícia, dar e receber prendas, simboliza a partilha da alegria. As crianças associam o Natal a prendas e os adultos gostam de as ver felizes. Mas as prendas, os brinquedos, tem significados mais ou menos positivos no seu crescimento com equilíbrio emocional e no seu potencial educativo e formativo.

Os jogos de vídeo são sem dúvida para a generalidade das crianças de hoje, os preferidos na ocupação dos seus tempos livres. Não são bons nem maus, depende se são um complemento a outras atividades ou um vício. Infelizmente a viciação em jogos de vídeo é um problema com significativa gravidade.

Muitos pais conscientes do problema procuram que as crianças, adolescentes e jovens tenham outros motivos de interesse. Um crescimento físico e mental saudável não é compatível com vícios, deve ser equilibrado.

Temos verificado que um número crescente de pais que levam os filhos à nossa Escola de Música, na tentativa de que eles possam ter gosto em aprender música, a tocar um instrumento musical, mas nem sempre conseguem o objetivo. O desporto e as artes,

offset

tipografia

impressão digital

BOAS Festas & FELIZ ANO NOVO 2022

papelaria

carimbos

encadernação

minerva

tipografia minerva central • Rua São Sebastião, 91 • 3810-187 AVEIRO • 234 423 374 • geral@tipografiaminervacentral.pt • www.tipografiaminervacentral.pt



NATAL 2021

determinantes meios para o necessário crescimento físico e mental saudável, mas os resultados só são possíveis se existir interesse, motivação.

Uma criança que manifeste interesse em aprender música, é assim, uma boa prenda para os pais.

A Direção

★ ★ *Fundação Padre Félix*

Nesta época que nos recorda o nascimento do Menino Deus e nos faz sentir uma vontade mais forte de saborear o calor da família e dos afectos, vimos agradecer:

- O carinho e a confiança de todos os que acreditam na nossa missão de "Ajudar a Vencer".
- A coragem dos que se deixam ajudar com novas formas de estar na vida.
- O apoio das instituições que nos ajudam das mais variadas formas: Câmara Municipal, Junta de Freguesia, Banco Alimentar Contra a Fome, Centro Paroquial de S. Bernardo.
- O apoio económico que as empresas e as pessoas nos entregam, seja em bens pecuniários, alimentos, roupas, mobiliário e outros.
- A partilha do tempo e das capacidades de fazer que os voluntários põem à nossa disposição.

A celebrar o Natal de 2021, fica o poema de Sebastião da Gama:

Em Que Se Fala do Menino Jesus

Fiz a maldade e olhei Jesus.
Ele baixou os olhos e corou,
e toda a gente julgou
Que quem fez a maldade foi Jesus.

E todos Lhe perdoaram...
-Obrigado, Menino! Mas agora
tira os olhos do bibe e vem brincar,
que eu prometo, pra não Te ver corar,
já não fazer das minhas.
Anda jogar ao pé das flores, no chão,
comigo, às cinco pedrinhas...;
anda jogar, pra esqueceres
o preço do meu perdão...

In Serra-Mãe



Unidade Saúde Arte Nova

O Natal, como época típica de convívio com os nossos, pode ser também um tempo de reflexão sobre a importância de cuidarmos de nós e dos outros. É possível celebrar o Natal e a partilha em segurança! Lembre-se que amar é preservar!



Agrupamento Escuteiros 1088

Alegrai-vos, o nosso Salvador está a chegar!

O Natal é um tempo que não nos é indiferente. Felizmente, por este mundo fora, muitas são as famílias que se unem para conviver, propiciando momentos de verdadeiro convívio, amor e harmonia aos seus familiares e amigos. Mais do que apenas, uma mera troca de presentes, postais ou mensagens, o Natal é um tempo de afirmação e recolhimento com muito significado. É importante viver esta época característica, com espírito natalício, centrando os nossos festejos e as nossas vivências através de momentos dedicados a acolher a verdadeira razão do Natal! O acolher o nosso verdadeiro Deus Menino e transmitir a Sua Presença aos nossos semelhantes, sejam eles, distantes ou próximos. Ele é o nosso maior Presente. Quer estar connosco nesta época, quer celebrar o Natal nas nossas casas com a nossa família! E quer também que saibamos transmiti-lo aos outros. Vais querer acolhê-lo? O Deus Menino torna-se presente através de pequenos gestos de valores, desde o amor, à paz. Da presença à partilha! Do sorriso ao convívio! Da prática de boas obras à visita! Não nos faltam, por isso, oportunidades de vivermos o verdadeiro sentido do Natal e ter o nosso Deus presente! É tão bom viver este tempo!

Ao longo deste tempo natalício, o nosso agrupamento dinamizará a Luz da Paz de Belém na nossa Paróquia. Vinde buscar a Luz, levem a vossa candeia e tenham-na acesa entre vós nos festejos do Natal.

O Agrupamento nº 1088 de S. Bernardo deseja a todas as famílias um tempo natalício com um Feliz Natal! Que a Luz da Paz de Belém nos ilumine verdadeiramente nesta época e nos acompanhe ao longo do próximo ano 2022!

Pedro Branco, Chefe de Agrupamento n.º 1088

S. Bernardo

Isabel Lopes
Cabeleireiros
UNISSEXO
☎ 916 543 554



MOVIMENTO ASSOCIATIVO

AGRUPAMENTO ESCUTEIROS Rede de Paz - Uma Luz que se aproxima

Ao longo dos anos, o nosso agrupamento de escuteiros tem participado na dinâmica, que o CNE promove, da Partilha da Luz da Paz de Belém. Em ano de vivência e celebração dos nossos 25 anos, disponibilizámo-nos para dinamizar a iniciativa de Partilha Regional, para toda a Diocese de Aveiro, acolhendo-a na nossa Paróquia de S. Bernardo.

Todos os anos, a Luz da Paz de Belém é transmitida de candeia em candeia por todo o mundo. A Luz é acesa na gruta da Natividade, na Áustria!

Chega até Portugal, após percorridos 5060 km, até Setúbal. No dia 12 de dezembro, numa cerimónia Nacional, na Sé de Setúbal, o nosso agrupamento receberá a Luz, em representação da região de Aveiro e em conjunto com as diversas delegações regionais do nosso País tem a missão de a partilhar pelas Dioceses.

A Luz será partilhada na nossa Paróquia de S. Bernardo, a toda à Diocese de Aveiro, no dia 18, numa cerimónia preparada para o efeito. Nesse dia acolhemos pelo menos 45 delegações dos diversos agrupamentos da nossa região e dos grupos da Cáritas, da nossa catequese. Participam nesta cerimónia a fim de continuar a partilha por mais lugares. O objetivo desta ação é que a Luz chegue a todos.

Na Região de Aveiro, esta parceria do Escutismo de Aveiro e a Cáritas Diocesana, congrega caminhos comuns que ambas desejam percorrer juntas. É nosso propósito tanto a vertente de solidariedade dos "10 Milhões de Estrelas – um gesto pela paz", como da oportunidade educativa para o Escutismo através da partilha da "Luz da Paz de Belém" –

complementando e dilatando as possibilidades e capacidade espiritual e de cidadania destas duas organizações da Igreja Católica, assim como ajudando a sociedade a acolher a pessoa e mensagem de Jesus Cristo no momento em que se renova e celebra solenemente a sua natalidade.

Esta atividade da Luz da Paz de Belém tem sido uma atividade muito importante para os escuteiros e tem marcado a diferença na Comunidade de S. Bernardo, destacando-se a colaboração e proximidade com o Carmelo Cristo Redentor de Aveiro que sempre colabora e é guardião da Luz da Paz de Belém, até às vésperas Natalícias, para depois a distribuirmos na Paróquia. Para as irmãs do Carmelo esta oportunidade de colaboração e a vivência do espírito desta atividade tem sido uma prenda maravilhosa, que partilham com a nossa Comunidade. Ao celebrarmos este momento particular na nossa Paróquia, para além de ser mais uma oportunidade de marcar e celebrar mais uma festividade do ano de celebração do 25.º aniversário da fundação do nosso agrupamento, será também um gesto de gratidão, partilha de luz, paz e alegria que queremos repartir com a nossa Comunidade e com a nossa Região.

É uma Luz que é para todos! Se a quiseres acolher, participa nas diversas celebrações preparadas para o efeito. O nosso agrupamento irá partilhá-la no fim de semana de 18 e 19 de dezembro. Na nossa Paróquia a Luz estará no Presépio sempre acesa. Podes acender a tua candeia e levá-la para tua casa. Assim terás um Natal com essa Luz presente na tua casa! Vem e continua a partilha!

CENTRO PAROQUIAL SÃO BERNARDO

O Centro Paroquial de São Bernardo está a desenvolver um projecto de capacitação organizacional, no âmbito do Programa Cidadãos Ativ@s, financiado pela Islândia, Liechtenstein e Noruega.

Tendo como base o diagnóstico de necessidades organizacionais da instituição, serão implementadas acções de consultoria e formação para definição de um novo modelo de planeamento estratégico e operacional; desenvolvimento de um sistema de avaliação e monitorização, transversal a

todas as respostas da instituição; construção de um Plano de Comunicação e a criação, implementação e avaliação de um sistema de gestão da qualidade.

O projecto tem assim como objectivo a capacitação do Centro, de modo a contribuir para a sustentabilidade e fortalecimento da sua capacidade de intervenção, mediante acções que visam a melhoria da gestão e do desempenho organizacional. Pretende-se ainda contribuir para o reforço da sociedade civil com a posterior disseminação e partilha de boas práticas.



Brasa Pão
PASTELARIA
RESTAURANTE

Telef. 234 130 239

Especialidades

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

Rua Cónego Maio 103 - D • 3810-089 Aveiro



**I N U
P E T**

Loja de animais

Rações | Snacks | Acessórios | Suplementação | Animais

"Rações para todos"

Tiago Moreira 914 734 477

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

 inupet2020
 @inupet_aveiro

MOVIMENTO ASSOCIATIVO

ASSOCIAÇÃO APOIO IMIGRANTE 21 ANOS DE HISTÓRIA

Em 2001, sentia-se a necessidade de resposta para o aumento da população russa e ucraniana e, na maioria, procuravam como podiam aprender a língua portuguesa. É desta constatação e da consciência das necessidades de uma população a viver um verdadeiro drama humano que surge na Junta de Freguesia de São Bernardo a ideia de se criar um grupo de voluntários que pudesse dar resposta a tantas perguntas e pedidos de ajuda que eram solicitados naquele local. Assim, em regime de voluntariado, advogados, professores de língua portuguesa, animadores socioculturais, assistentes da segurança social, funcionários da Fundação Padre Félix e funcionários da Junta de Freguesia de São Bernardo, decidiram juntar-se e ajudar estes imigrantes de Leste.

Este grupo de apoio acabou se certificar e, no dia 29 de setembro de 2001 foi criada a Associação de Apoio ao Imigrante, que pretendia ajudar no que pudesse os imigrantes nas suas questões, burocracias, mas também a facilitar a sua integração na comunidade.

Em fevereiro de 2004, Lyudmyla Bila, funcionária da Associação de Apoio ao Imigrante, foi nomeada e convidada para ser a presidente da AAI, função que assumiu com orgulho e dedicação e que exerce até aos dias de hoje.

A Associação conta, atualmente, com 2600 sócios (imigrantes de Leste, da Venezuela, do Brasil, de Marrocos, do Nepal, da China, da Alemanha e de Moçambique).

Através dos vários serviços que tem disponíveis para as comunidades imigrantes, a AAI é um condutor desde a primeira fase da chegada: da introdução a um país, a uma língua nova, a uma comunidade desconhecida e a uma vida na qual os imigrantes ainda não conseguem projetar um plano, ou estabelecer objetivos a curto ou longo prazo.

A associação tem como função acompanhar os passos dos imigrantes que procuram auxílio para conseguirem ter uma vida estável e saberem os seus direitos e deveres em Portugal.

Projetos

A atual situação de pandemia e a prevista grande crise económica - que já se faz sentir - a nível nacional e mundial, requer várias medidas de apoio para os imigrantes pois, devido à sua já grande precariedade a nível laboral sentida nos últimos anos, a pandemia provocou o encerramento de várias empresas e o lay-off de funcionários provocou uma incerteza e instabilidade na confiança e na vida das pessoas. O desemprego criado pelo fecho de vários tipos de negócios fez com que as comunidades locais procurassem ajuda entre si. Desde o início de funcionamento da Associação sabemos das principais necessidades das famílias de imigrantes mais carenciadas e pensamos que um dos objetivos mais importantes nesta altura é a prestação de apoio através de

dois fatores: através da distribuição de produtos alimentares/ vestuário/produtos farmacêuticos e ajuda na procura de emprego. Ajudando uma família nestes dois aspetos significa garantir as condições aceitáveis de vida dentro da família, enquanto ajudamos a procurar o emprego.

Utilizando a boa experiência dos últimos anos, continuamos a atualizar permanentemente uma base de dados que conjuga a bolsa de imigrantes à procura de trabalho e a bolsa de ofertas enviadas por empresários e particulares; ajudamos a criar os seus currículos profissionais, colocamos e procuramos anúncios na internet e, se for necessário, acompanhamos os imigrantes nas suas entrevistas de emprego. Prestamos: assistência em processos de legalização e agrupamento familiar; esclarecimentos e orientação sobre o sistema administrativo português e protocolos existentes entre os respetivos países de origem e Portugal; apoio ao reconhecimento e equivalência das habilitações literárias; Mediação nos diversos serviços administrativos portugueses: Segurança social, Finanças, Conservatórias de Registo Civil, Serviços Estrangeiros e das Fronteiras (SEF), Escolas, DGV (Direção Geral de Viação); Apoio na procura de emprego; Promovemos o Diálogo intercultural e o Direito da família; e apoiamos a reintegração familiar; Dar todo o apoio possível na procura de emprego, desde o início do processo até à colocação num posto de trabalho. Este apoio consiste na criação de um Curriculum Vitae completo e corretamente elaborado, colocação deste CV nos sites apropriados, na procura pelos nossos voluntários e funcionários de ofertas compatíveis com o CV e preferências de candidato. Além disso, numa perspetiva cívica e de divulgação das dificuldades inerentes a toda a mobilidade humana, inclusive portuguesa, recebemos alunos das escolas secundárias parceiras que escolheram esta temática para desenvolver projetos. Uma atividade, entre muitas outras, que serve de exemplo para ilustrar a interação entre o povo de acolhimento e os imigrantes.



São Bernardo



MOVIMENTO ASSOCIATIVO

FUNDAÇÃO PADRE FÉLIX

Ao longo do último semestre de 2021, a Fundação Padre Félix (FPF) tem procurando honrar o lema que a move: "Ajudar a Vencer". Assim, com a liberdade de acção que os desconfinamentos foram permitindo, salientamos:

- O atendimento presencial aos utentes, pela equipa da F. P.F.
- A preparação e entrega mensal e quinzenal de cabazes, (POAPMC) e (BACF), às famílias que são acompanhadas pela FPF.
- A organização do Banco de Roupas e a doação de vestuário às pessoas que o solicitam, através da Técnica de Serviço Social.
- O acompanhamento de utentes ao serviço de consultas, sempre que essa actuação se justifique.
- A acção concertada com a comunidade de S. Bernardo e com a rede social de intervenção de Aveiro.
- No âmbito da componente cultural, no dia 10 de Outubro, a Caminhada Solidária aberta à comunidade, com o intuito de se contribuir para uma vida mais saudável e, naturalmente, ter a oportunidade de angariar bens alimentares através da doação dos participantes.

No dia 12, com a colaboração vocal e instrumental de Vítor Silva, o Encontro de Poesia, recordando o poeta Sebastião da Gama, através das poesias do autor ditas pelos participantes, no salão da Junta de Freguesia. Salientamos que os donativos de alimentos foram muito significativos, bem como o número de participantes.

- No dia 19 de Novembro, a reunião do Conselho Geral da Fundação, para apresentação do Plano de Acção e do Orçamento Previsional, para o ano de 2022.

- Na tarde do dia 12 de Dezembro estava prevista a realização da Festa de Natal, no Salão Paroquial, cancelada tendo em conta os cuidados a ter com a Covid 19. Ainda assim as crianças e jovens receberam, individualmente, as prendas de Natal.

A Fundação Padre Félix, situada na Rua do Barro, nº24, em S. Bernardo, com a missão de "Ajudar a Vencer", está disponível para quem necessitar de alguma informação ou apoio.

Agradecemos também aos leitores que, se tiverem conhecimento de alguma situação de famílias em dificuldades, nos contactem.

CENTRO DESPORTIVO SÃO BERNARDO

CALENDÁRIOS DOS JOGOS

CAMPEONATO NACIONAL 2ª DIVISÃO – SENIORES MASCULINOS

| DATA | VISITADO | VISITANTE | HORA | PAVILHÃO | COMPETIÇÃO |
|------------|-------------------|--------------|-------|----------------|------------|
| 15.01.2022 | CDS BERNARDO | AC COIMBRA | 18:30 | S. BERNARDO | CAMPEONATO |
| 22.01.2022 | ACAD S. PEDRO SUL | CDS BERNARDO | 15:00 | S. PEDRO SUL | CAMPEONATO |
| 29.01.2022 | CDS BERNARDO | ALAVARIUM AC | 18:30 | S. BERNARDO | CAMPEONATO |
| 05.02.2022 | CD MARIENSES | CDS BERNARDO | 18:00 | AÇORES | CAMPEONATO |
| 12.02.2022 | CDS BERNARDO | JUVE LIS | 18:30 | S. BERNARDO | CAMPEONATO |
| 19.02.2022 | NAZARÉ DOM FUAS | CDS BERNARDO | 17:00 | MUN. NAZARÉ | CAMPEONATO |
| 26.02.2022 | CDS BERNARDO | ESTARREJA AC | 18:30 | S. BERNARDO | CAMPEONATO |
| 05.03.2022 | AD ALBICASTRENSE | CDS BERNARDO | 18:00 | CASTELO BRANCO | CAMPEONATO |
| 12.03.2022 | CDS BERNARDO | CD MARIENSES | 18:30 | S. BERNARDO | CAMPEONATO |
| 19.03.2022 | AA AVANCA "B" | CDS BERNARDO | 15:00 | AVANCA | CAMPEONATO |

CAMPEONATO NACIONAL SUB 20 – JUNIORES MASCULINOS

| DATA | VISITADO | VISITANTE | HORA | PAVILHÃO |
|------------|-----------------|--------------|-------|-----------------|
| 09.01.2022 | CDS BERNARDO | AC COIMBRA | 17:00 | S. BERNARDO |
| 16.01.2022 | S. PAIO OLEIROS | CDS BERNARDO | 17:00 | S. PAIO OLEIROS |
| 23.01.2022 | CDS BERNARDO | AC LAMEGO | 17:00 | S. BERNARDO |
| 06.02.2022 | CD FEIRENSE | CD BERNARDO | 11:00 | LAVANDEIRA |

CAMPEONATO NACIONAL SUB 18 – JUVENIS MASCULINOS

| DATA | VISITADO | VISITANTE | HORA | PAVILHÃO |
|------------|--------------|--------------|-------|-------------|
| 08.01.2022 | CDS BERNARDO | ALAVARIUM AC | 15:00 | S. BERNARDO |
| 15.01.2022 | SANJOANENSE | CDS BERNARDO | 15:00 | TRAVESSAS |
| 22.01.2022 | CDS BERNARDO | ÍLHAVO AC | 15:00 | S. BERNARDO |
| 05.02.2022 | AA AVANCA | CDS BERNARDO | 15:00 | AVANCA |
| 12.02.2022 | CDS BERNARDO | CD FEIRENSE | 15:00 | S. BERNARDO |
| 19.02.2022 | ACD MONTE | CDS BERNARDO | 16:00 | MONTE |



FUNERÁRIA DE AVEIRO EVA & SILVA

Tel. 234 342 969/234 941 730

Tlm 919 756 655/ 919220 920

Site: www.funerariadeaveiro.pt

e.mail: funeraria.evasilva@hotmail.com

Rua Cónego Maio, 123 - Loja B1

3810-089 SÃO BERNARDO



MOVIMENTO ASSOCIATIVO

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR ARTE NOVA PROMOVA A SAÚDE MENTAL, INVISTA EM SI NESTE NATAL!

A pandemia COVID-19 veio reforçar a importância da promoção da saúde mental. Nos últimos dois anos, sentimos de perto as consequências das alterações das condições de vida, do medo do desconhecido, do isolamento e do distanciamento físico. Por outro lado, tem sido uma fase para aumentar o sentido de comunidade, de experienciar outras formas de comunicação, de adquirirmos ferramentas de adaptação, de resolvermos adversidades, de revermos o que para nós é importante e tornar-nos conscientes do impacto que os nossos gestos e atitudes podem ter na nossa saúde.

Cada um de nós pode afetar positivamente a saúde do próximo!

A alimentação saudável, a hidratação, a prática de exercício físico e boa higiene do sono são fundamentais na saúde mental e física.

O elogio ao outro, tem um papel importante na autoestima, promove a prática de atitudes positivas e a saúde mental. Elogie e agradeça o bem que a outra pessoa faz!

O voluntariado, mesmo através de gestos simples, pode tornar-se gratificante. Olhe à sua volta, procure como possa ajudar: escute alguém que precise, visite uma pessoa solitária, diga "Olá" aos seus vizinhos, promova atividades

na comunidade, ensine o que sabe. Pratique essas atividades com regularidade.

Aproveite de forma plena o seu tempo livre: passeie, disfrute a natureza, faça exercício físico, conviva com as pessoas que lhe fazem bem, experimente atividades novas e realize atividades prazerosas. Acima de tudo, disfrute as suas horas de descanso.

A partilha de sentimentos com pessoas da sua confiança pode ajudá-lo a ultrapassar os tempos difíceis na sua vida. Lembre-se que todos nós sentimos, gostamos e fazemos as coisas de forma única. Todos precisamos de tempos diferentes para gerir os mesmos acontecimentos. Ao partilhar as nossas angústias, preocupações e medos permitimos que quem gosta de nós nos ajude. Ainda assim, se sentir que a partilha com os seus pares não está a ser suficiente, procure um profissional de saúde.

Durante a sua atividade laboral, faça pausas, confraternize com os colegas, promova o bem estar no local de trabalho. O tempo de trabalho não tem de ser um fator agravante da sua saúde mental, pelo contrário!

Tudo isto é cuidar e investir em si! Não adie a promoção do bem-estar e da saúde mental. Seja feliz!

Dra Sara Rocha e Dra Sofia Furtado, Médicas na USFAN

JUNTA DE FREGUESIA PARCEIRA DO 55+

Tem mais de 55 anos e quer uma vida mais ativa?

Está em situação de desemprego ou reforma e considera-se uma pessoa dinâmica e com vontade de contribuir para a sua comunidade?

Quer melhorar o dia a dia das pessoas do seu bairro, fazendo o que gosta e ganhando um complemento financeiro pela sua experiência?

Precisamos de pessoas que gostem de cozinhar, jardinar, cuidar de animais de estimação, acompanhar crianças ou pessoas seniores, fazer pequenas reparações ou ensinar música.

Estamos à sua procura!

Contacte-nos e inscreva-se como prestador de serviços no seu bairro.

Quem somos?

Somos uma associação que valoriza as pessoas experientes com mais de 55 anos de idade e profissionalmente inativas. Ajudamo-las a prestar serviços de qualidade e confiança, garantindo-lhes uma vida mais saudável, ativa e integrada na comunidade, com uma remuneração extra ou troca de serviços, tais como:

Apoio Familiar a Crianças, Apoio a Seniores, Chef em Casa, Passar a Ferro, Reparações, Limpezas, Costura, Pet Sitting, Pet Care...

55mais.pt

ASSOCIAÇÃO MUSICAL E CULTURAL SÃO BERNARDO

48 ANOS DE VIDA

No passado dia 8 dezembro, a AMCSB celebrou 48 anos de vida. Do programa das comemorações faziam parte diversas atividades culturais canceladas devido à pandemia. O dia foi, assim, assinalado com a Formatura geral, com hastear das bandeiras, e a Romagem de Saudade Cemitério local. Ao fecho desta edição, não nos foi possível maior cobertura do evento. Na edição de março serão dadas mais notas deste importante acontecimento.

escola de condução



NOVA GERÊNCIA

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

MOVIMENTO ASSOCIATIVO

**SOCIEDADE MUSICAL SANTA CECÍLIA
A SABER SER CULTURA DESDE 1903**

Na comemoração do centésimo décimo oitavo aniversário, ao programa de qualidade a que nos habituou, a direção da Sociedade Musical Santa Cecília, não podia deixar de invocar a memória de Aires Alberto da Silva Martinho, falecido a 11 de agosto deste ano. Sócio número um e ex-presidente da direção foi, no nosso entender, a figura mais destacada pelo menos na segunda metade do século passado. A construção da atual sede, depois de noventa anos em quatro sedes provisórias, criou as condições para que hoje a nossa associação seja das mais destacadas associações culturais da

região aveirense, o que foi possível graças à sua perseverança e empenho. Também hoje podemos ter orgulho no nosso estatuto de Entidade de Utilidade Pública, reconhecido durante a Direção de Aires Martinho. A alteração dos estatutos, tornando mais funcional a atividade e gestão, demonstram o seu empenho para que a Sociedade Musical Santa Cecília pudesse crescer e ser cada vez mais útil à comunidade. Por tudo isso estaremos eternamente gratos a Aires Alberto da Silva Martinho. Que descanse em paz.



A Sociedade Musical Santa Cecília abraça, agora, novo projeto social e que conta com a solidariedade das empresas. Como explica a direção a «ideia é apoiar crianças que queiram aprender uma das disciplinas de acordo com a grande oferta desta nossa escola, e que cujas famílias não possam suportar a mensalidade. As empresas vão apadrinhar uma

**NOVO PROEJTO
NOVAS OPORTUNIDADES**

criança e será esta empresa a oferecer a frequência na escola desde que se cumpram os requisitos necessários e que tenham aproveitamento escolar». As candidaturas deverão ser feitas na sede da Escola onde serão dados os necessários esclarecimentos no que respeita a documentação a apresentar.

Craveiro & Gonçalves *lda*

SEDE
Rua Cega | Apartado 5 | S. Bernardo
3811-601 Aveiro
Tel. 234 340 700 | Fax 234 340 709

SUCURSAL
Av. António Santos Leite, 301
4470-142 Maia
Tel. 229 432 800 | Fax 229 432 809

 Ação ao cliente
808 234 700

Email: geral@craveirogoncalves.pt
www.kirby.com/pt-pt/distribuidor/craveiro-goncalves-lda

KIRBY®

 **BRANCO & Ca., S.A.**

www.comag.pt

Comércio de Máquinas Agrícolas, Jardim e Construção

 SUBARU  CASTELGARDEN  **KMK**  **IRINO
e
WAKO**