

EDITORIAL

A primeira edição de 2018 do Informativo da Freguesia chega a casa dos munícipes com os votos de que seja um ano pleno de sucessos para todos.

Marcamos aqui o compromisso de chegar a vossa casa durante este ano, com mais três edições, nos meses de junho, setembro e dezembro levando um pouco do que foi notícia na nossa comunidade, o que de mais relevante se fez em termos associativos e procurando informar sobre o que de mais importante se passará nos próximos dias.

Nunca é demais repetir que este meio de comunicação privilegiada entre associações, instituições - a que damos voz - e os nossos munícipes só é possível porque o tecido empresarial aqui representado garante esta publicação. Em nosso nome e em nome de todos os leitores deixamos, deixamos uma vez mais, o agradecimento e lembramos que para além desta publicação os vossos apoios revertem a favor das iniciativas do Centro de Animação Comunitária, o nosso grupo sénior.

A Equipa do Informativo

Recordar é Viver

Antiga passagem de nível
da rua da cabreira

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; Carlos Marques;

João Pericão; Ulisses Pereira; André Sousa; Nuno Leite; Maria

Manuela Teixeira; João Carvalho; Otilia Pedrosa, Ulisses Ribeiro.



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



BRASAPÃO

Churrascaria - Padaria - Pastelaria - Take-Away

- ▶ Fabrico próprio
Padaria/Pastelaria
- ▶ Especialidades em churrasco
- ▶ Serviço Take-Away

Rua Cónego Maio, 103-D
São Bernardo

Telefone: 234 342 333

B.A.B.A.
CONSULTORIA, CONTABILIDADE E GESTÃO

Consultoria
Contabilidade
Gestão

Rua Cónego Maio, 115 R/C C
São Bernardo
3810 - 089 AVEIRO

T/F (+351) 234 348 530
E-mail: b.aba@b-aba.org

Site: www.b-aba.org

SOCIAL

CONCURSO DE MONTRAS DE NATAL

VENCEDORES RECEBEM PRÉMIOS

São prémios simbólicos e que pretendem apenas marcar o concurso espontâneo e quase informal que a Junta promove na quadra natalícia. Todas as empresas estão a concurso, exceto as que façam chegar a sua vontade de não participar. Avaliando a criatividade, o empenho e a utilização de matérias recicláveis, os prémios foram distribuídos pela Farmácia Peixinho, TraquinasKids e Xtemas. Segundo a



3º Lugar - XTemas

organização, «de uma maneira geral todos mereciam uma distinção, mas temos que escolher três, o que nunca é muito justo». De acordo com o executivo da Junta e colaboradores, «os premiados destacaram-se pela criatividade, empenho aproveitamento de materiais».



1º Lugar - Farmácia Peixinho



2º Lugar - TraquinasKids

CRAVEIRO & GONCALVES *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



Email: geral@craveirogoncalves.pt

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





SOCIAL

VÊM AÍ MAIS DESCONTOS

«CHEQUE OUT» NAS LOJAS ADERENTES

Os comerciantes e empresários de São Bernardo continuam a diversificar e a inventar formas de conquistar e mimar os seus clientes. Desta feita, promovem o CHEQUE OUT. Trata-se de vales de descontos de 2.50, 5, 7.50 ou 10 euros a descontar numa compra. O valor do «CHEQUE OUT» será estipulado por cada loja aderente conforme as suas margens de lucro e os valores das compras.

«Cada empresário fará a gestão dos seus descontos. A ideia é que os clientes, de acordo com o valor de uma compra, recebam um cheque para descontar numa compra seguinte. É um mimo aos nossos clientes e uma forma de promover o nosso comércio», explica associação de empresários e comerciantes de São Bernardo. «Para poder abranger todas as empresas, desde as de alimentação às de vestuário, utensílios e produtos vários, é necessário deixar uma margem de manobra a cada empresário uma vez que o que é viável para uns não é para outros. O importante é termos o maior número de lojas a aderir a este projeto», concluem.

A organização explica ainda que cada «CHEQUE OUT» não pode ser acumulado com outro ou outros «CHEQUE OUT» e não é válido nas promoções.

Mais uma vez, a Junta de Freguesia de São Bernardo alia-se a esta iniciativa de empresários e comerciantes e ajuda na promoção e divulgação da iniciativa. Henrique da Rocha Vieira, presidente da Junta de Freguesia de São Bernardo acredita «que esta é mais uma boa ideia a que nos unimos com esperança. Afinal, esta ideia junta duas coisas importantes: um desconto e a possibilidade de o cliente voltar para o utilizar. Assim, ganha o cliente e a loja aderente que receberá o cliente novamente e sempre satisfeito. Estamos perante mais uma prova da vida do nosso comércio e tecido empresarial».

AGENDA

VENDA DE GARAGEM - As datas previstas para a realização das próximas Vendas de Garagem são: 7 de abril, 5 de maio e 2 de junho. Os interessados em participar não precisam de fazer inscrição nem há pagamento de taxas, apenas é pedido que deixem o local no estado de limpeza que o encontraram. Quando as condições climatéricas não permitirem a realização nas datas marcadas, fica a Venda adiada para o sábado seguinte.

COMÉRCIO LOCAL SAI À RUA - Todos os primeiros sábados de cada mês e nos espaços comerciais onde encontrar o autocolante de loja aderente, saiba que pode contar com descontos tentadores. Uma iniciativa que sai à rua todos os meses e que conta sempre com um tema. A primavera, a Mãe e o verão são os temas dos próximos meses de abril, maio e junho. Os descontos esses são sempre os mesmos e muito apelativos.

M€rc@duXo - Com cada vez mais lojas a aderir ao conceito, o M€rc@duXo continua a oferecer semanalmente diversos produtos a preços tentadores. Os interessados podem visitar a Página no Facebook e escolher entre as mais diversas propostas apresentadas por farmácia, pastelarias, lojas de roupa, cabeleireiros, estética, mercearias, lojas de produtos naturais, material elétrico...

AVISO

Recordam-se aos proprietários de terrenos da necessidade de fazerem a limpeza dos mesmos de acordo com a legislação em vigor.

Para qualquer esclarecimento, contactar os serviços administrativos da Junta de Freguesia de São Bernardo, durante o horário normal de expediente.



LOJA - Rua Cónego Maio,
162 - 3810-089
São Bernardo - AVEIRO
T. 234 028 691
loja@xtemaselectricos.pt

ARMAZÉM - Rua Aires, 47
3810-205 São Bernardo AVEIRO
M. 912 566 497 | 917 577 474
geral@xtemaselectricos.pt


ELECTRICIDADE


ILUMINAÇÃO


SEGURANÇA


COMUNICAÇÕES

www.xtemaselectricos.pt



Informamos os nossos estimados clientes e amigos que, mais uma vez, vamos marcar presença na tradicional Feira de Março, sendo este ano a nossa 13ª presença. Nesta edição, vamos estar localizados novamente no Pavilhão B no corredor Central, aproveitamos para convidar todos os leitores a visitarem-nos para observarem algumas novidades e campanhas que temos para apresentar.”

FOI NOTÍCIA



DA ESQUERDA PARA A DIREITA: Padre Luís Barbosa, pároco São Bernardo; D. António Moiteiro, Bispo de Aveiro e Henrique da Rocha Vieira, presidente da Junta de Freguesia de São Bernardo.

D. António Moiteiro partilha projetos e dificuldades com associações da Freguesia

No âmbito da visita pastoral que realizou à Paróquia de São Bernardo, D. António Moiteiro, Bispo de Aveiro, esteve na Junta de Freguesia de São Bernardo onde numa conversa amigável e informal ouviu das associações as suas preocupações, sonhos e projetos. Na sua

mensagem mostrou vontade de conhecer melhor cada uma destas forças vivas e disse-se feliz por perceber que entre todas existe um compromisso de fazer mais e melhor pela Freguesia e suas gentes.



Teresa's Dream

teresalameiro@gmail.com

Tel: 966 637 614

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



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



escola de condução

sinalvertical

NOVA GERÊNCIA

Travessa Cónego Maio, Bloco 2 - 8 • São Bernardo - 3810-089 Aveiro
Tel: 234 341 765 • Email: sinalvertical@gmail.com

FOI NOTÍCIA

PROFISSÃO SOLENE DA IRMÃ EMÍLIA MARIA DA SANTÍSSIMA TRINDADE

O passado dia 2 de fevereiro, dia da celebração da Apresentação de Jesus no templo, foi também marcado pela profissão solene da Irmã Emília Maria da Santíssima Trindade, na Igreja do Carmelo, em São Bernardo. Um momento de partilha da fé e da esperança renovada nos votos da nova residente do Convento do Carmelo. Um momento partilhado com emoção e devoção pela comunidade cristã e família da Irmã Emília Maria.

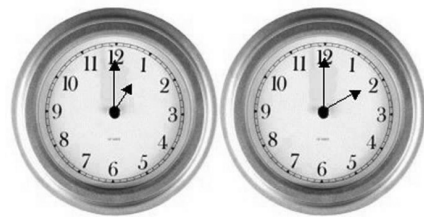


RECOLHA DE SANGUE

Numa parceria com a Associação de Dadores de Sangue da Mamarrosa (ADASMA) e no âmbito das comemorações do 49.º aniversário da Freguesia, realizou-se a já habitual Recolha de Sangue, no passado dia 14 de janeiro, da parte da manhã, na sede da Junta de Freguesia de São Bernardo. Registaram-se 31 presenças e foram feitas 27 colheitas, número que deixa os organizadores bastante satisfeitos. Contudo, deixam o apelo para uma ainda mais forte participação da população.



HORÁRIO DE VERÃO



Em conformidade com a legislação, a hora legal em Portugal continental, será adiantada 60 minutos à 1 hora de tempo legal (1 hora UTC) do dia 25 de Março (domingo) de 2018.



Macedo & Maia, Lda. 

INSTALAÇÕES: ELÉCTRICAS, CANALIZAÇÕES, AQUECIMENTO E ASPIRAÇÃO CENTRAL E SOLAR

Telems. **963 073 372 / 962 497 365 / 910 915 935**
E-Mail: macedo_maia@sapo.pt

Rua Conselheiro Amaldo Vidal n.º 126 • Oliveirinha • 3810-861 AVEIRO

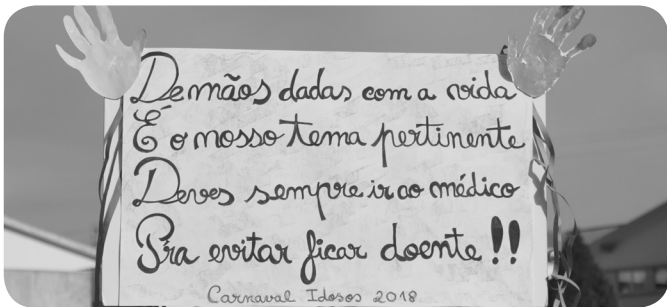
SOCIAL

CARNAVAL TRAPALHÃO COM MUITA ANIMAÇÃO

O Carnaval é alegria, cor e folia e ninguém melhor do que as crianças para fazer da data um dia memorável. Vestidos com as suas vestes preferidas, vivendo por um dia, aquilo que são todos os dias, desfilaram dragões, princesas, super-heróis, flores e muitos mais.



Às crianças do primeiro Ciclo da Escola EB 1 de São Bernardo e aos meninos do Centro Paroquial de São Bernardo, juntaram-se os seniores do Centro e Lar que aproveitaram para lembrar que, para além do riso, a prevenção é o melhor dos remédios.



NATAL POR UM DIA

Num Lugar encantado, de seu nome São Bernardo, faz-se, todos os anos, um Presépio muito grande, obra de um artesão muito simpático. O Sr. Hélio Lopes, um senhor muito talentoso, convidou todos os meninos para visitar o seu Presépio feito com muita dedicação e imaginação. Os meninos e meninas não podiam faltar a tal acontecimento. E foram todos de comboio com as suas professoras e auxiliares que estavam, também, muito curiosas para conhecer o tão falado presépio. Na viagem pelas ruas do Lugar, apareceu uma outra surpresa. A magia do Natal fez-lhes sinal e para pararem em frente à Junta de Freguesia, a casa dos cidadãos, onde os esperava uma prendinha. E assim, foi Natal por um dia, em tudo o que ele significa: partilha, amor, dedicação e alegria.



AGENTE URBAVEIRO: Vendas de Bilhetes e Passes

GERAÇÕES



Rua Santa Cecília n.º 6 - São Bernardo - Aveiro

ANIVERSÁRIO FREGUESIA

RUMO AO MEIO SÉCULO

Muitos munícipes. Muita alegria. Muita esperança no futuro sem tirar os olhos do passado. Foi assim que se celebraram os 49 anos de vida da Freguesia de São Bernardo que contou com casa cheia, com a animação das forças vivas da Freguesia - Coro Infantil da Sociedade Musical Santa Cecília, dos seniores do Centro de Animação Comunitária e da Associação Musical e Cultural São Bernardo. A cerimónia contou ainda com a entrega dos Diplomas de Quadros de Valor e de Excelência



Comunicação presidente da Junta de Freguesia, Henrique da Rocha Vieira



Abertura da Sessão Solene pelo presidente da Assembleia de Freguesia, Dr. José Maio

aos alunos das escolas da Freguesia que por diversas razões se distinguiram. Uma festa que contou com a presença do presidente da Câmara Municipal de Aveiro, eng.º Ribau Esteves, de vários representantes das Freguesias vizinhas, membros da Assembleia de Freguesia, Paróquia de São Bernardo e dirigentes associativos.



Atuação do Coro Infantil da Sociedade Musical Santa Cecília

ANIVERSÁRIO FREGUESIA



Atuação do Centro de Animação Comunitária



Entrega de Diplomas de Quadros de valor e Excelência, com presidente da CMA Eng. Ribau Esteves e vereador Jorge Ratola



Casa Cheia

ANIVERSÁRIO FREGUESIA



Atuação da Associação Musical e Cultural São Bernardo



O Bolo de aniversário partilhado por todos



Alunos Distinguidos

XTEMAS
ELECTRICOS

LOJA - Rua Cónego Maio,
162 - 3810-089
São Bernardo - AVEIRO
T. 234 028 691
loja@xtemaselectricos.pt

ARMAZÉM - Rua Aires, 47
3810-205 São Bernardo AVEIRO
M. 912 566 497 | 917 577 474
geral@xtmeaselectricos.pt

 ELECTRICIDADE  ILUMINAÇÃO

 SEGURANÇA  COMUNICAÇÕES

www.xtemaselectricos.pt



Presidente da CMA parabeniza Freguesia



OPINIÃO

CARLOS MARQUES

Consultor Financeiro

IRS 2017 - Regras e Procedimentos a ter em conta

Prazo de entrega decorre entre 1 de abril e 31 de maio.

Este ano, todos os contribuintes terão de entregar a declaração através da Internet. Os serviços da AT, os Espaços Cidadão vão prestar apoio no envio eletrónico da declaração.

Este ano a AT vai disponibilizar ainda mais declarações automáticas que no ano anterior. Neste caso, o Portal das Finanças disponibiliza uma declaração de rendimentos provisória — “uma por cada regime de tributação, separada/conjunta no caso de contribuintes casados ou unidos de facto”. Será ainda disponibilizada a liquidação provisória correspondente a cada declaração provisória e os elementos que serviram de base ao cálculo das deduções à coleta.

Quem está abrangido pela declaração automática de rendimentos?

A AT aponta para contribuintes que reúnam cumulativamente as seguintes condições: Não tenham direito a deduções por ascendentes; Sejam residentes em Portugal durante todo o ano; Não detenham o estatuto de Residente Não Habitual; Obtenham rendimentos apenas em Portugal; Obtenham rendimentos apenas das categorias A e/ou H bem como rendimentos tributados por taxas liberatórias e não pretendam optar pelo englobamento quando permitido (com exclusão das gratificações não atribuídas pela entidade patronal e dos rendimentos de pensões de alimentos); Não tenham pago pensões de alimentos; Não usufruam de benefícios fiscais com exceção dos relativos aos donativos no âmbito do regime fiscal do mecenato e, neste caso, desde que não tenham dívidas a 31/12/2017 ainda não regularizadas; Não tenham direito a deduções por ascendentes, por pagamento de pensões de alimentos, por pessoas com deficiência, por dupla tributação internacional, por benefícios fiscais e ao adicional ao imposto municipal sobre imóveis; Não tenham acréscimos ao rendimento por incumprimento de condições relativas a benefícios fiscais.

O contribuinte deve então verificar se a declaração provisória corresponde à sua situação. Se assim for, pode confirmar a declaração, que se considera entregue, passando a liquidação provisória a definitiva. Mas se não corresponder, deve entregar a declaração nos termos gerais. O mesmo acontece com os contribuintes não abrangidos pelo IRS automático.

Dispensa de entrega de declaração:

Há ainda contribuintes que não têm sequer que entregar a declaração: aqueles que, no ano passado, tenham ganho “isolada ou cumulativamente”:

Rendimentos tributados por taxas liberatórias (artigo 71.º do Código do IRS) e não optem pelo seu englobamento; Rendimentos de trabalho dependente ou pensões de valor igual ou inferior a 8.500 euros, que não tenham sido sujeitos a retenção na fonte e não incluam rendimentos de pensões de alimentos de valor superior a 4.104 euros.

Também estão dispensados os contribuintes que: *Aufiram subsídios ou subvenções no âmbito da Política Agrícola Comum (PAC) de montante anual inferior 1.685,28 euros, ainda que, simultaneamente, tenham obtido rendimentos tributados por taxas liberatórias e, bem assim, rendimentos do trabalho dependente ou pensões cujo montante não exceda, isolada ou cumulativamente, 4.104 euros; Tenham realizado atos isolados de valor anual inferior a 1.685,28 euros, desde que não aufiram outros rendimentos ou apenas aufiram rendimentos tributados por taxas liberatórias.*

A dispensa de entrega não abrange os contribuintes que: *Optem pela tributação conjunta; Aufiram rendas temporárias e vitalícias que não se destinam ao pagamento de pensões (enquadráveis nas alíneas a), b) ou c) do n.º 1 do art.º 11.º do Código do IRS); Tenham rendimentos em espécie; Tenham rendimentos e pensões de alimentos acima de 4.104 euros.*

Podem ainda reclamar das despesas apuradas pela AT — entre 1 e 15 de Março.

Ficamos à disposição para quaisquer esclarecimento sobre este tema, email Carlos@cmarques.org

ULISSES RIBEIRO

Finalista Lic.^a Gerontologia

De acordo com o Instituto Nacional de Estatística, a População Portuguesa no ano de 2011 compreendia 10.557.560 de habitantes. Desse número de portugueses, cerca de 20%, viviam sozinhos, sendo que, quase metade dessa percentagem tinha 65 ou mais anos. Falando em

números concretos, em 2011, viviam sozinhas 990.410 pessoas idosas. Para agravar o cenário, a esperança média de vida do ser humano aumenta a cada ano que passa. Significando que, essa percentagem de pessoas idosas, para além de ter tendência a aumentar, mantém-se elevada durante muito mais tempo. Portanto, é justo imaginar que existe um número bem maior de pessoas idosas,



MOVIMENTO ASSOCIATIVO

nos dias de hoje, a viverem sozinhas. Existem várias razões que ajudam a explicar este isolamento. Algumas são vontades pessoais, como por exemplo: o divórcio, o não querer constituir família, a escolha de profissão; Outras situações, não: O desemprego/reforma, a viuvez, as dinâmicas familiares, como por exemplo a saída de um filho de casa; a morte de um amigo. Tudo isto são acontecimentos contrários à vontade da pessoa e podem levar ao sentimento de solidão Mas o isolamento por si só não leva à solidão. Mesmo quando uma pessoa (seja ela idosa, adulta, adolescente) está rodeada de amigos, de familiares, o sentimento de solidão pode estar presente. E esta temática tem sido um dos maiores problemas das pessoas mais velhas, principalmente porque afecta a sua qualidade de vida. E, se uma pessoa com apoio familiar, social ou até mesmo institucional, pode apresentar alguns problemas, então o que dizer daquela que vive só e sem qualquer tipo de ajuda?

Existe quem possa ajudar estas pessoas, independentemente dos problemas que possam apresentar; É para isso que a Gerontologia serve! A Gerontologia é uma área que estuda e aborda o processo de envelhecimento humano em vários aspectos: Físico, Biológico, Psicológico, Emocional, Social, e tem como foco principal as pessoas acima dos 65 anos. Deste modo, as pessoas com a ajuda dos Gerontólogos, profissionais com formação adequada podem desenvolver estratégias de prevenção e combate à solidão. É exemplo duma estratégia, a participação em actividades sociais voluntárias e, através disso, a oportunidade de conhecer novas pessoas e fazer novas amizades. Mas não só desta forma, se combate a solidão e não só a Gerontologia resolve problemas sociais. Qualquer problema que uma pessoa idosa tenha e/ou sinta, o Gerontólogo está preparado para intervir, contribuindo assim para o envelhecimento activo em direcção à melhoria da sua qualidade de vida.

SOCIEDADE MUSICAL SANTA CECÍLIA

Instituição de Utilidade Pública
fundada em 1903

ASSEMBLEIA GERAL CONVOCATÓRIA

Ao abrigo do disposto no Artigo 8 dos Estatutos, convoco todos os sócios para a Assembleia Geral Ordinária, a realizar no dia 16 de Março de 2018, sexta-feira, pelas 21 horas na sede da Sociedade Musical Santa Cecília, na Rua Cónego Maio, 135 com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Apreciação e votação do Relatório e Contas da Direcção, bem como o parecer do Conselho Fiscal, relativamente ao exercício de 2017.
2. Eleição dos Corpos Dirigentes para o biénio de 2018-2020.
3. Outros assuntos de interesse para a SMSC.

Se às 21 horas não estiver presente a maioria dos sócios, a Assembleia Geral inicia (30) trinta minutos depois com qualquer número de presenças (nº2 do Artº. 10 dos Estatutos).

São Bernardo, 1 de Março de 2018
O Presidente da Assembleia Geral
(José Vieira Simões)



minerva
tipografia minerva central®

geral@tipografiaminervacentral.pt
www.tipografiaminervacentral.pt

Rua São Sebastião, 91
3810-187 AVEIRO
tel.: 234 423 374

desde 1964

offset tipografia impressão digital papeleria carimbos encadernação



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



BRANCO & CA., S.A.
www.comag.pt

Comércio de Máquinas Agrícolas, Jardim e Construção

SUBARU CASTELGARDEN KKK IRINO e WAKO

MOVIMENTO ASSOCIATIVO

JUNIORES DO SÃO BERNARDO VÃO DISCUTIR TITULO NACIONAL



Brilhante!!! Foi o percurso da nossa equipa de Juniores Masculinos que garantiu a presença na fase final do Campeonato Nacional da 1ª Divisão, onde irá discutir o título contra as equipas do Sporting, SL Benfica, FC Porto, Aguas Santas e ABC de Braga.

Os comandados por Tiago Gonçalves Portas estiveram quase perfeitos na 1ª Fase do campeonato, garantindo um dos três primeiros lugares da Zona Sul. O apuramento ficou garantido em Setúbal contra o Vitoria local e a uma jornada do final da 1ª Fase.

SEXTA FASE FINAL EM QUATRO ANOS

É motivo de orgulho para o nosso clube, para a Freguesia e para as nossas gentes. Nas últimas quatro épocas desportivas esta é a sexta fase final que o nosso Centro Desportivo se qualifica para discutir o título nacional. Depois de Juniores e Veteranos em 2014/15; Iniciados, Seniores e Veteranos em 2016/17, esta nova conquista é a sexta e pode muito bem não ficar por aqui....

INICIADOS COM ASPIRAÇÕES

Os nossos jovens iniciados masculinos também estão na luta pelos primeiros lugares do nacional. Os comandados de Jorge Justino lideram a Zona 4 do apuramento para a Fase Final do Nacional e procuram assim repetir o feito da época passada onde conquistaram um honroso 5º Lugar Nacional.

SENIORES INCIAM LUTA PELA PERMANENCIA

A Fase de manutenção na 1ª Divisão tem início em Março e termina no início do mês de Junho. A nossa equipa senior que terminou a 1ª Fase do campeonato na última posição, vai agora recomeçar a luta pela permanência. Num campeonato entre 8 equipas que trazem metade dos pontos conquistados na 1ª Fase, os nossos atletas que estão muito próximos de Xico Andebol, Arsenal Devesa e Fase, prometem lutar e dignificar a nossa #rosaaopeito até à última gota de suor!

SÃO BERNARDO EM PESO NA NAZARÉ

Entre os dias 01 e 06 de Abril as nossas equipas de formação vão estar presentes no Torneio Internacional da Nazaré Cup. Serão cerca de 60 os representantes das nossas cores entre jogadores, treinadores e dirigentes.

ESTÁ NAS TUAS MÃOS SER UM CAMPEÃO

Em Roma sê Romano. Em São Bernardo ... joga Andebol!! Continuam a decorrer treinos e acções de captação para novos atletas vestirem a nossa camisola de #rosaaopeito. Traga o seu filho, o seu vizinho o seu primo ou sobrinho a divertir-se e fazer parte desta família. Sábados 10:30; Quartas e Sextas 17:30.

CAFÉ - SNACK BAR
O LAVRADOR
 DESDE 1982
A Cultivar a Amizade
 Rua Areias de Vilar, nº 27B - Vilar-Aveiro
 Telefone: 234 425 904
www.facebook.com/cafeolavrador

CLÍNICA BA
 MEDICINA CHINESA

ACUPUNCTURA
 FITOTERAPIA
 MASSAGEM TUINA
 DIETÉTICA
 TAICHI
 CHIKUNG

Rua Cónego Maio nº129, 3810-966, S. Bernardo - AVEIRO | antigos CTT de S. Bernardo
 MARCAÇÃO DE CONSULTAS E TRATAMENTOS: 968 609 126



MOVIMENTO ASSOCIATIVO

FUNDAÇÃO PADRE FÉLIX

A Fundação Padre Félix agradece a todos aqueles que têm ajudado a crescer no seu património e no seu desempenho social, demonstrando carinho, partilhando o seu tempo, as suas capacidades e os seus bens em prol dos mais necessitados, abrindo-lhes caminhos de esperança. Só é possível concretizar esta missão, em parceria com várias instituições públicas e privadas: Segurança Social, Banco Alimentar Contra Fome, Centro Paroquial e Igreja Paroquial de São Bernardo e com a ajuda da comunidade em geral. Assim foi possível minimizar as dificuldades daqueles que nos procuram, ajudando-os a vencer e a ter dias felizes. Entre os serviços prestados pela Fundação, salientamos o apoio na resolução de carências económicas, sociais e psicológicas, na procura de emprego e encaminhamento para formação, na ajuda às dificuldades de aprendizagem das crianças e jovens (Apoio Pedagógico).

"AJUDAR A VENCER" é o lema da Fundação Padre Félix, que tem subjacente a ideia de educar para os valores. Ajudar é, também, saber dizer não; é dar a cana para pescar em vez do peixe, ensinando a superar os obstáculos e se atinge a independência.

Ao preencher a declaração de IRS, um simples gesto de solidariedade fará com que 0,5% do seu imposto reverta a favor da nossa Instituição. Não paga mais, nem recebe menos.

Como? No Quadro 11, Campo 1101, que se encontra no Rosto do Impresso, coloque uma cruz no item "Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Pessoas Coletivas de Utilidade Pública" e escreva o NIPC 502255897 da FUNDAÇÃO

Apelamos que nos ajudem "AJUDAR A VENCER".

Votos de um bom ANO de 2018 com Saúde Paz e Alegria.

AGRUPAMENTO 1088

"Procurai deixar o mundo um pouco melhor do que o encontrastes".

Esta foi a grande divisa que, Robert Baden-Powell, fundador do movimento escutista, deixou na sua última mensagem, antes de partir para o acampamento eterno!

Tendo por missão educar, através do método aprender fazendo, o Escutismo contribui assim para o desenvolvimento dos jovens através de atividades aprazíveis e de serviço, de forma harmoniosa entre a sua personalidade e a comunidade em que vivem, nasceu nesta paróquia, apadrinhado por gente desta terra, no dia 5 de Maio de 1996, o Agrupamento de Escuteiros nº 1088 de S. Bernardo.

Atualmente, o Agrupamento de Escuteiros, conta com um efetivo de 59 elementos, dos quais 13 são dirigentes e os restantes são escuteiros. Os escuteiros são crianças ou jovens, desde os 6 aos 22 anos de idade, estão distribuídos por quatro secções, onde exercem a sua ação escutista. Muitos são naturais de S. Bernardo, mas também acolhemos escuteiros de outras localidades. É num ambiente privilegiado e em pequenos grupos (bandos / patrulhas / equipas / tribos) que o Escutismo se realiza. Proporcionamos aos escuteiros que nos estão confiados, um espaço seguro, onde podem aprender e errar, sempre numa relação de confiança de autonomia, preparando-os assim para serem homens e mulheres autónomos com um papel ativo na nossa sociedade futura. Ao longo dos seus 21 anos de existência já ajudou vários jovens a construir a sua personalidade e alguns deles são hoje agentes ativos nesta freguesia e paróquia, estando integrados em várias associações.

Unidos faremos a diferença nesta família! Ao longo deste ano está a vivenciar este lema e é neste espírito que assim quer dar continuidade ao objetivo que o fez nascer há 22 anos nesta freguesia!

C.N.E. Agrupamento n.º 1088 de S. Bernardo



**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



Mármore e Granitos
J. Macedo, Unipessoal Lda

Cantaria para construção civil
Tampas em granito e SileStone
para cozinhas e banhos
Campas e jazigos

Zona Industrial da Palhaça, Lote 7
3770 – 355 Palhaça
Telf./Fax: 234 753 034
jmacedo.marmores@sapo.pt **Telm.: 936 734 820**

MOVIMENTO ASSOCIATIVO

ASSOCIAÇÃO MUSICAL E CULTURAL SÃO BERNARDO

41 ANOS DE VIDA

A Associação Musical e Cultural São Bernardo comemorou no pasado mês de dezembro de 2017, 41 anos de vida. Uma vida cheia de história dedicada à cultura, à sociedade, à educação e a uma Freguesia que lhe reconhece o valor e a acarinha.

Para o presidente da direção Angelino Sousa Fernandes, «comemorar os Quarenta e Um Anos é motivo de um enorme orgulho, por isso mesmo temos razão para nos congratularmos por termos percorrido tantos anos, mercê de muitíssimas dificuldades, muitas contrariedades, mas - como posso testemunhar -, sempre com uma enorme motivação em todas as nossas atividades. Pelo que somos e conquistámos, posso afirmar que valeu todo o sacrifício em todas as causas, principalmente no acreditar que poderíamos criar e incentivar as melhores práticas e condições artísticas, assim foi conseguido com a colaboração de todos aqueles que até esta data contribuíram para a afirmação e credibilização desta nossa querida Associação».

Com um programa alargado a várias iniciativas e momentos importantes, as cerimónias decorreram com elevada qualidade.



Flor de
aveiro
padaria | pastelaria

Estrada de São Bernardo, nº 93 - 3810-175 Aveiro
Tel.: 234 343 342 | Fax: 234 343 343
Email: floraveiro@sapo.pt

LAGARTA DO PINHEIRO

A lagarta do pinheiro ou processionária é um inseto desfolhador dos pinheiros e cedros em Portugal.

Dependendo das condições climáticas, entre os meses de janeiro e abril as lagartas descem dos pinheiros formando as designadas procissões.

Sinais e Sintomas

Reação urticariforme:

- Irritação cutânea com prurido (comichão), ardor, eritema (pele vermelha) e edema (inchaço). As lesões cutâneas têm características maculopapulares e podem ser acompanhadas de vesículas.
- Irritação ocular: em tudo semelhante a uma conjuntivite com os olhos avermelhados, prurido e edema.
- A inalação dos pelos pode desencadear tosse e dispneia (dificuldade respiratória) de gravidade variável.
- Os sintomas podem surgir alguns minutos ou horas após o contacto e persistir por várias horas ou dias.

Tratamento

O tratamento depende da intensidade dos sintomas:

- Lavagem da pele / ocular com água corrente;
- Remoção dos pelos urticantes que possam ter ficado aderentes à pele (por exemplo com um adesivo);
- Remoção do vestuário;
- Aplicação local de uma pomada à base de corticoides;
- Administração de anti-histamínico por via oral.

Perante uma reação alérgica mais intensa deve ser feita uma observação no serviço de urgência. Em qualquer dos casos pode sempre contactar o: Centro de Informação Antivenenos – 808 250 143.

Nota: Os animais são igualmente sensíveis ao contacto com as lagartas. Será conveniente uma observação por um veterinário particularmente no caso de cães e gatos.

ÍCONE DA FREGUESIA NÃO TEM SALVAÇÃO

Apesar de todos os esforços, a Palmeira da Freguesia que se encontra junto à Igreja de São Bernardo e ícone desta terra não conseguiu sobreviver. «É muito triste. Não queríamos este desfecho, mas não conseguimos salvar a Palmeira, apesar de todos os esforços e de várias tentativas. A Palmeira foi sujeita a vários tratamentos e em outubro dava sinais de estar a arrebatar. Contudo, logo a seguir à trágica semana dos incêndios vividos em Portugal, a Palmeira começou a perder vitalidade e, hoje, já é certo que não sobreviverá», lamenta Henrique da Rocha Vieira, presidente da Junta de Freguesia que agradece a ajuda dos Bombeiros Velhos em todos os momentos em que foram solicitados para ajudar na recuperação da Palmeira e ao executivo da Junta que sempre se mostrou solidário com este problema. «Teremos que pensar numa outra palmeira, de uma espécie menos sujeita a este tipo de doenças...», conclui o presidente da Junta.