

EDITORIAL

O Informativo de São Bernardo chega, uma vez mais, até si. Novamente porque as empresas que apoiam este projeto percebem o valor e a importância de levar até aos nossos munícipes o que de mais importante se faz na Freguesia, mostrando, também, o que as instituições são e fazem em prol da comunidade que representam. Acreditamos que este projeto é essencial na vida das nossas gentes e que é um meio privilegiado de chegar e de estar com todos quantos vivem e sentem esta Freguesia. Voltaremos depois do verão. Boas férias e apelamos aos cuidados a ter nesta época do ano.

A Equipa do Informativo

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.

Recordar é Viver

Rua Cónego Maio



Antigas instalações da REGLANGOL, onde, hoje, se localiza a Pastelaria e Padaria Brasapão.

AVISO

Informam-se os nossos munícipes que, de acordo com a alínea c do artigo 36.º do Regulamento n.º 473/2014 (Regulamento de Resíduos Urbanos e Limpeza Pública):

«São proibidos os atos e omissões que prejudiquem a higiene e limpeza dos espaços privados, suscetíveis assim de lesarem a salubridade e higiene públicas, nomeadamente: (c) manter árvores, arbustos, silvados e sebes pendentes sobre a via pública, de forma a que dificultem a passagem de pessoas e veículos, ou dificultem a limpeza urbana ou a luminosidade natural ou proveniente de iluminação pública».

Cabe, por isso, aos proprietários a limpeza e resolução destas situações.

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 (junto à CGD)

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



Foi Notícia

Caixa Geral de Depósitos FECHOU PORTA A SÃO BERNARDO



Face à informação do encerramento do balcão da Caixa Geral de Depósitos de São Bernardo, o que veio a acontecer no passado dia 27 de abril, a Junta de Freguesia, em conjunto com algumas empresas e cidadãos, promoveu a realização de um abaixo-assinado que enviou para as entidades competentes juntamente com uma explicação do que considerou serem as razões para que tal encerramento não acontecesse. «Enviámos para as três direções da CGD um abaixo-assinado e as explicações que nos moveram por considerarmos impensável o encerramento deste balcão da CGD. Apesar de todas as tentativas e de uma reunião com diversos elementos da direção daquela instituição, não fomos ouvidos e o pior cenário aconteceu», começa por referir Henrique da Rocha Vieira presidente da Junta

de freguesia de São Bernardo.

O encerramento da agência foi contestado pela população da freguesia e clientes do balcão que servia várias freguesias e locais desde Oiã, num raio de 30 quilómetros. «Não compreendemos e continuamos sem aceitar. Mas perante factos já nos faltam os argumentos e estamos francamente ofendidos. A Caixa Geral de Depósitos fechou a porta a São Bernardo com todos os transtornos sociais e económicos que tal acarreta».

Em resposta ao pedido e manifesto enviado pela Junta de Freguesia de São Bernardo, foi enviada pelos serviços centrais da CGD um ofício onde se pode ler que «o Programa de Reestruturação da Caixa Geral de Depósitos, S.A., inscrito no Plano da sua Recapitalização, sindicado pelas entidades de supervisão europeias, nomeadamente pela Direção Geral de Concorrência da Comissão Europeia, inclui o redimensionamento do universo das suas agências». Na carta enviada pode ler-se ainda que «neste especial contexto, a CGD, tem vindo a equacionar, num enfoque casuístico, a exequibilidade do Plano de Encerramento de Agências de modo a harmonizar a manutenção dos níveis de serviços adequados a cada localidade com a garantia de sobrevivência sustentada das unidades de negócio que, individualmente, aportam valor para o Banco». Perante isto refere ainda o documento: «A Agência (XXX), que tem vindo a apresentar um conjunto de indicadores de exploração que não permitem antever rentabilidade efetiva ou potencial, está atualmente integrada no plano de encerramentos».

Na rua, a sensação das pessoas face ao encerramento do balcão é de abandono. «Não temos culpa pelos erros de gestão e somos nós – o povo – que paga sempre a fatura. Só quem ao longo dos anos viu o movimento deste balcão e a sua importância para as pessoas podem perceber o abalo que este encerramento nos provocou. Estamos desiludidos», comentam alguns empresários.

Sessão Esclarecimento

Preparar a parentalidade porquê?

23 de junho, sexta-feira, 19 horas

**Sede da Junta de Freguesia de São Bernardo
Entrada Gratuita**

Sempre que nasce uma criança na família há mudanças profundas que acontecem nos pais.



Ter filhos é algo natural da vida, no entanto vivemos numa época de crise em relação à parentalidade

É tarefa de toda a comunidade oferecer uma presença atenta e cúmplice, que apoia os pais e os ajuda a enfrentar essas mudanças, para bem das futuras gerações e para que criar uma criança seja uma tarefa prazerosa e gratificante.

**Facilitadoras da sessão: as promotoras do projeto
A MATERNINHA VAI SER MÃE
(Claudia Pinheiro e Vera Freitas)**



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

Informações Junta

VESPA ASIÁTICA

A vespa-asiática (nome científico: *Vespa velutina*) é uma espécie de vespa nativa do Sudeste Asiático ligeiramente mais pequena do que vespa europeia. Geralmente as rainhas medem 30 mm de comprimento, os machos cerca de 24 mm e as obreiras cerca de 20 mm. A espécie apresenta patas amarelas características. O tórax é castanho ou preto e o abdómen castanho. Cada segmento abdominal apresenta uma borda posterior amarela e estreita, exceto o quarto segmento, que é cor-de-laranja. A cabeça é preta e a face amarela. Se detetar um ninho desta espécie, contacte **IMEDIATAMENTE** os Bombeiros e informe a Junta de Freguesia.

Bombeiros Novos de Aveiro – 234 422 333;
Bombeiros Velhos de Aveiro – 234 422 122;
Junta de Freguesia de São Bernardo
234 341 709

AGENDA

VENDAS DE GARAGEM - Uma iniciativa que tem vindo a ter cada vez mais adeptos, a Venda de Garagem de São Bernardo tem como datas previstas os dias 8 de julho, 2 de setembro, 7 de outubro, 4 de novembro e 2 de dezembro. No mês de agosto, como vem sendo habitual, não se realiza a Venda. Da mesma forma, se as condições climáticas não estiverem favoráveis, fica cada uma das edições adiada para o sábado seguinte.

PASSEIO DA TERCEIRA IDADE - Estão abertas as inscrições para o tradicional Passeio da Terceira Idade. Agendado pra dia o dia 20 de julho tem como destino a cidade e Braga. Para mais informações contactar os serviços administrativos da Junta de Freguesia de São Bernardo.

Padaria | Pastelaria | Pizzaria | Churrascaria | Take-Away



Especialidades em:
 Pão d'Avó
 Bolos de Aniversário
 Pizzas
 Stromboli
 Frango de Churrasco
 Menús Vários

Rua Cega, n.º 110
 São Bernardo
 3810-232 Aveiro
 tel. 234 482 202



Teresa's Dream

teresalameiro@gmail.com
 Tel: 966 637 614

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

RECENSEAMENTO ELEITORAL

Tendo o Governo fixado a data da realização da eleição dos Titulares dos Órgãos das Autarquias Locais para o dia 1 de outubro, informamos que «em cumprimento do estabelecido no número 3, do artigo 5.º da Lei do Recenseamento Eleitoral (Lei n.º13/99, de 22 de março, alterada e republicada pela lei 47/2008, de 27 de agosto), as inscrições e demais operações de atualização do RE suspendem-se no dia 2 de agosto de 2017, ou seja, só podem ser aceites até dia 1 de agosto de 2017, inclusive».

Todas as operações de atualização de RE serão retomadas no dia 2 de outubro de 2017.

TROCAR É MELHOR DO QUE RECICLAR

No âmbito de uma parceria entre a Junta de Freguesia de São Bernardo, a Associação de Pais (APESB) e a EB23 de S. Bernardo está a ser criado um Banco de Livros que tem como lema Reutilizar é ainda melhor que Reciclar. De acordo com o protocolo, estará na sede da Junta um professor em horário e dia a definir para receber os livros usados e averiguar do seu interesse. A distribuição por quem se inscrever quiser obter os manuais escolares será realizada antes do início do próximo ano letivo.

COLUMBÁRIOS



Foram construídos no Cemitério da Freguesia de São Bernardo columbários. Quem quiser obter a concessão de algum destes espaços, deve dirigir-se aos serviços administrativos da Junta de Freguesia de São Bernardo, onde serão prestados todos os esclarecimentos. O columbário é um lugar, geralmente num cemitério, onde são depositadas as urnas contendo as cinzas dos mortos depois da cremação dos cadáveres.

Estimados Múncipes, pede-se o favor de deixarem os utensílios à disposição no cemitério (jarros, vassoras, etc.) no local próprio de arrumação. Bem-hajam!

SOCIAL

Abelardo Braz CENTO E SEIS ANOS DE MUITA VIDA



É o jovem mais crescido da Freguesia de São Bernardo. Completou 106 anos de vida no passado dia 21 de abril.

Abelardo dos Santos Braz nasceu em 1911, na Póvoa do Valado. Mora em São Bernardo há tantos anos que

já se sente desta Freguesia que o acolhe. Ao completar 106 anos de vida, o Informativo falou com a filha que dedica a vida ao pai e pôde confirmar que o nosso jovem Abelardo Braz está bem-disposto, alegre e com «uma cabecinha muito boa! Fisicamente mais debilitado nada desarma a simpatia e a alegria de viver. É um privilégio ter o meu pai com esta idade». Mimado por todos, raro é o dia em que não recebe visitas de amigos e vizinhos que gostam de privar com o Sr. Abelardo e quem sabe descobrir o segredo para tanta longevidade. Seja qual for o segredo, certo é que o amor com que é cuidado e amado fazem, com certeza, parte dessa porção mágica. Parabéns Senhor Abelardo! Que continue a celebrar a vida.

PADARIA / PASTELARIA FIM DE SÉCULO

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

 **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

TALHO PEDRO ALBERTO



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

 **Prestigelar**

Praceta do Forno - Apartado 4
 São Bernardo 3811-601 Aveiro
 (+351) 234 345 212 | (+351) 961 294 224
geral@prestigelar.pt | www.prestigelar.pt

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

 Apoio ao cliente
808 234 700

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

KIRBY®

Feira da Saúde

SÉTIMA EDIÇÃO EM IMAGENS

Rastreios gratuitos. Mostras de produtos. Terapias alternativas. Osteopatia. Obesidade. Massoterapias. E muito mais. Tudo isto na sétima edição da Feira da saúde realizada no passado dia 6 de maio. A próxima Feira da saúde deverá acontecer a 25 de novembro.

Esta edição contou com rastreios à visão, audição, postura, centro gravitacional, risco de diabetes, tensão arterial, glicémia, obesidade, fisioterapia, saúde oral, podologia, linguagem e fala infantil, nutrição e mostras de massoterapias, produtos naturais, quiroprática, reiki, cristais, medicina tradicional chinesa e exercícios físicos orientados para a correção e/ou melhoria da condição física.



Farmácia Peixinho presente desde a primeira edição



Outono Sentido nos rastreios à audição



Fernando Ferreira, Stimulus



Energia em Equilíbrio mostra produtos naturais

Feira da Saúde



Fisomanual com equipa multifacetada



NeuroAV estimula emoções



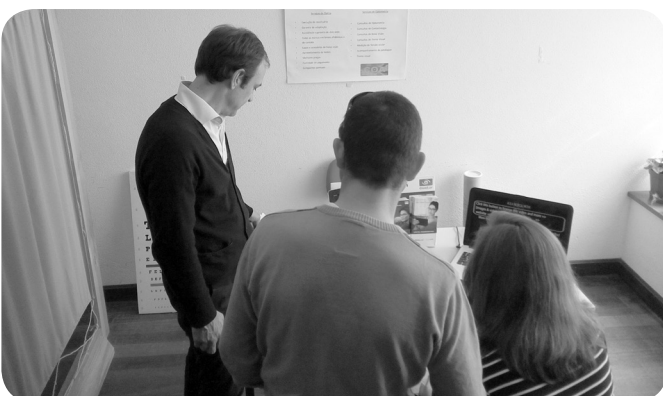
Terapêutas da ORIGENS Terapia



Zelar, empresa de apoio domiciliário



Fiso da UA, Centro de Haloterapia de Aveiro e Clínica de Medicina Dentária Lacerda



COA, rastreios visão



ENTREVISTA

ISABEL MÓNICA, DIRETORA CP SÃO BERNARDO

DEIXÁMOS UM “BOM RASTO”



Maria Isabel Pericão Mónica é diretora de serviços do Centro Paroquial de São Bernardo. Tem 60 anos, natural de Aveiro é um dos rostos de uma das instituições com maior peso na Freguesia de São Bernardo. À conversa com o Informativo de São Bernardo falou da instituição, das pessoas, dos serviços e do balanço positivo dos quarenta e seis anos dedicados a uma verdadeira missão.

INFORMATIVO DE SÃO BERNARDO (ISB): Há quantos anos está nesta função?

IM: Iniciei o meu trabalho na instituição em Janeiro de 1978, como responsável administrativa. Durante anos, o Padre Félix, presidente da direção do Centro Paroquial, assumiu a gestão diária da instituição. Os anos foram passando, a instituição foi crescendo e as exigências foram cada vez maiores. Além de responsável pela contabilidade, gradualmente fui assumindo a gestão diária da instituição com a colaboração das técnicas responsáveis pelas diversas valências. A atual direção, presidida pelo pároco, Padre Luís Barbosa, assume a responsabilidade da administração da instituição que é diariamente coadjuvada pela equipa formada por mim, - que além da diretora de serviços sou vogal da direção - e pelas duas diretoras técnicas, Elisabete Fartura, diretora técnica e pedagógica das valências da infância e juventude e Sónia Marques, diretora técnica das valências de apoio às pessoas idosas. A esta equipa, associa-se um grupo constituído por 20 técnicos

superiores e cerca de 60 outros colaboradores, que diariamente aqui prestam serviço. Adicionalmente, temos ainda a colaboração de algumas entidades e profissionais livres. Além destes, não posso deixar de referir os voluntários que dedicam algum do seu tempo a esta instituição: os elementos da Direção e do Conselho Fiscal, e sete pessoas que prestam apoio direto aos nossos utentes. Atrevo-me a afirmar que tenho a sorte de trabalhar com uma boa equipa. Há colaboração entre as pessoas e gera-se um bom ambiente de trabalho, premissa essencial para atingirmos um bom desempenho com os nossos utentes, crianças e pessoas idosas.

ISB: O que representam 46 anos de vida de uma instituição com as funções sociais do Centro Paroquial de São Bernardo?

IM: Representam um legado passado que acredito que tenha sido muito positivo. Atualmente são os antigos alunos da instituição, agora pais de família, a solicitarem os nossos serviços para os seus filhos e também para os seus familiares idosos. É reconfortante. Acreditamos que deixámos um “bom rasto”. Claro que nem tudo foi perfeito. Houve falhas que assumimos e esforçamo-nos por apostar numa melhoria contínua. Hoje, além de termos a responsabilidade de prestar um bom serviço devemos ter a preocupação de mantermos esse “bom nome” que fomos conquistando ao longo de todos estes anos.

ISB: Quais são as valências do Centro?

IM: O Centro Paroquial, no âmbito da sua Missão, tem-se esforçado em responder às necessidades da comunidade em que se insere. É neste contexto que foram surgindo as várias valências da instituição. Iniciámos em 1971, com um Jardim de Infância com

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

ENTREVISTA

40 crianças. Hoje, nas valências da infância temos uma creche com 75 crianças, um Pré- escolar com 108 e um Centro de Atividades dos Tempos Livres com 165 crianças. Para a população idosa temos as respostas de Centro de Dia para 20 idosos, o serviço de Apoio Domiciliário que abrange 50 pessoas e uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, com 16 idosos.

ISB: Quais as vossas maiores preocupações?

IM: A nossa maior preocupação é manter um bom serviço, ou seja prestar serviços de qualidade adequados às necessidades expressas pela comunidade. Para que tudo corra bem, além de estar atentos a essas necessidades temos também que manter profissionais motivados e qualificados e os recursos físicos adequados: edifícios, viaturas, zonas envolventes... No desenvolvimento do nosso trabalho nem sempre é fácil promovermos atividades cativantes e sermos inovadores. Contudo estamos certos que sem isso não teremos sucesso.

Acresce a tudo isto o esforço constante de conseguirmos corresponder e adequarmo-nos às exigências legais a que estamos obrigados, que são várias e de diversa natureza e que estão em constante mutação.

ISB: E no que toca a projetos?

IM: Atualmente, estamos a braços com a requalificação dos edifícios. Estamos a tratar dos processos para brevemente iniciarmos obras. Utilizamos edifícios com mais de 40 anos, que para acompanhar os requisitos atualmente exigidos têm que sofrer algumas alterações. Isto, apesar de nunca termos descurado a sua manutenção e de termos investido ao longo dos anos, muito capital na sua melhoria.

ISB: E dificuldades?

IM: Além das preocupações já referidas avizinham-se outras com o início de obras: manter esta estrutura em bom funcionamento e, simultaneamente realizar as obras. E uma outra que lhe está subjacente, a parte financeira. Não é fácil conseguirmos financiamentos e os recursos são escassos. Realizar melhoramentos em

edificado existente assusta qualquer um....

ISB: Em termos pessoais, qual é o balanço destes anos de dedicação a esta obra?

IM: Posso afirmar que me sinto feliz nesta casa. Claro que o dia-a-dia me tem trazido problemas, dissabores e o trabalho é exigente. Mas o balanço é muito positivo. Para isso não posso deixar de referir a colaboração e o exemplo dos elementos das equipas que integrei ao longo destes quase 40 anos de serviço e a confiança e compreensão das famílias que foram passando por esta casa. E que são milhares. Um bem-haja a todos eles.



Formação financiada Junta de Freguesia de São Bernardo



1- Ativos empregados e desempregados (o total de horas é dividido por módulos)

Informática - 175H - N4 (12º ano)
Informática - 200H - N2 (9º ano)
Manicure e pedicure - 175H - N2 (9º ano)
Esteticista - 175H - N4 (12º ano)

Horário - pós laboral
Apoios - Subsídio de alimentação no valor de 4,52€ por dia de formação

2- Desempregados de longa duração (módulos de 25H ou 50H)

Línguas - Francês, Inglês, Alemão ou Espanhol
Artes decorativas
Produção agrícola
Técnicas de Animação e Atividades Pedagógicas (Crianças)
Primeiros Socorros
Comércio

Desempregados de longa duração (1 ano) que não tenham o 12º ano completo
Horário - Laboral ou pós laboral
Apoios - Subsídio de alimentação no valor de 4,52€ por dia de formação

Para inscrições ou informações contactar:

234341709

Jf.sbernardo@hotmail.com

Rua Cónego Maio, n.º 133 - São Bernardo - 3810-089 Aveiro

 **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

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



OPINIÃO

MARIA MANUEL TEIXEIRA

Psicóloga Clínica

CIBERBULLYING – A VIOLÊNCIA COM MÁSCARA **Bullying e Cyberbullying: o que são e o que os distingue?**

Bullying é a prática de atos violentos, intencionais e repetidos, geralmente em contexto escolar, contra uma pessoa indefesa. O agressor (bully) tem como objetivo intimidar, humilhar ou agredir, podendo causar danos físicos e psicológicos às vítimas. Neste caso, temos um agressor e uma vítima bem identificados. Normalmente tem bystanders, ou seja, uma assistência que observa, mas é limitada em número. **Cyberbullying** é um tipo de violência praticada contra alguém, de forma intencional e permanente, mas com recurso a meios tecnológicos: PC's, telemóveis, tablets, internet, etc. O agressor (cyberbully) usa o espaço virtual para intimidar e hostilizar a vítima, difamando, insultando, atacando ou seduzindo covardemente à prática de atos autolesivos (ex: fenómeno da "Baleia azul"). A agressão é psicológica, tende a perpetuar-se no tempo, tem uma assistência ilimitada, uma vez que o material circula online rapidamente, dando mais poder ao agressor (cyberbully). Aqui os agentes são mais difíceis de determinar.

Que formas de violência são estas? Podem ser agressões por intimidação, difamação, injúrias, ou seja, passar informação deturpada com o intuito de denegrir a imagem e a reputação da vítima. Pode ser uma tentativa ou forma de exclusão da vítima do seu grupo de pares ou rede social de apoio. Pode ser através do happy slapping, que consiste na filmagem de situações de bullying que depois são divulgadas nas redes sociais. Pode ser através do fenómeno flaming, que se traduz no envio de mensagens altamente ofensivas, numa escalada de agressividade e ódio. Outra forma é o sexting, que resulta no envio de informações ou imagens de cariz sexual, provocando humilhação no outro. **Qual o tipo de violência mais perigosa?** O **cyberbullying** é bastante mais perigoso: os atos do agressor podem ser mais intensos e prolongarem-se no tempo, uma vez que o cyberbully está sob o efeito da desinibição online, isto é, pratica a violência usando a máscara do computador, podendo agredir de forma quase anónima (apesar de ser possível identificar o IP, ou seja, o número do equipamento utilizado). Mas mesmo assim, o agressor sente-se invisível ou detentor de uma identidade que desejar. Esta forma de violência agrava-se na medida em que entre a queixa da vítima e a intervenção dos órgãos policiais, o material vai circulando.

Sinais de alerta/consequências físicas e psicológicas do Bullying e do Cyberbullying: As pessoas agredidas por estas formas de violência apresentam sintomas bastante similares, entre os quais: distúrbio do sono, problemas de estômago, transtornos alimentares, irritabilidade, depressão, transtornos da ansiedade, doenças cardiovasculares e pressão arterial elevada, dor de cabeça, falta de apetite. Em situações de agressividade

extrema (física e/ou psicológica), as vítimas são levadas a cometer o suicídio.

Formas de prevenir a dependência dos jovens dos telemóveis e das redes sociais: Pese embora a importância que adquiriram, as novas tecnologias devem ser usadas com moderação. Em caso de suspeita ou de evidências deste tipo de sinais de alerta, os adultos (pais ou professores) devem informar as autoridades policiais, pedir ajuda ao médico de família ou contactar serviços de apoio às vítimas (ex: APAV).

ANA DAMAS

Gestora de Seguros

O que (pensa que) sabe sobre SEGUROS DE VIDA?

Todos conhecemos casos em que, de um dia para o outro, tudo muda. Um acidente, uma doença. Gostaria que refletíssemos juntos sobre Seguros de Vida.

Para que servem os Seguros de Vida?

Servem para proteger a sua família em caso de morte e protegê-lo a si em situações de invalidez e doenças graves.

Uma realidade. O que fazer?

- Tem filhos?

Então, garanta o equilíbrio financeiro da sua família, subscrevendo uma proteção em caso de doença grave ou morte, de forma a não depender exclusivamente da Segurança Social.

- Tem um seguro de saúde?

Subscreva uma proteção adicional em caso de doença grave. Poderá dizer: "Já tenho o Seguro de Vida no Banco". Muito bem. Com o Seguro de Vida do Crédito Habitação, a casa fica paga. E o futuro da sua família? Dos seus filhos? Garanta uma proteção adicional.

Agora que já compreendemos a realidade, podemos ver algumas questões práticas:

Como posso contratar um Seguro de Vida?

Sugiro que consulte um Gestor de Seguros especializado, que o possa aconselhar devidamente.

Quais documentos devo facultar ao gestor de seguros para contratar o Seguro de Vida?

De um modo geral, será necessária a sua identificação, um comprovativo de morada, um recibo de vencimento ou carteira/cédula profissional e um comprovativo de IBAN.

Quem recebe o capital, em caso de Morte?

Em caso de Morte, o capital seguro é pago ao Beneficiário designado à data da morte. Na falta de designação do Beneficiário, o capital seguro é pago aos Herdeiros Legais. Posso contratar mais do que um Seguro de Vida?

Sim. Os Seguros de Vida são cumuláveis com outros Seguros de Vida e com quaisquer outros seguros que garantam indemnizações ou prestações decorrentes do mesmo facto gerador do sinistro.

E agora, já sabe o que precisa?

EMPRESA

SINAL VERTICAL



A Escola de Condução Sinal Vertical, que recentemente mudou de gerência, é a nova aposta das escolas do prestigiado Grupo A. Garcia.

Com uma equipa de instrutores com vasta experiência e novos colaboradores, com uma visão de excelência para a freguesia, a Escola de Condução Sinal Vertical pretende oferecer as melhores condições para o ensino de condução automóvel, pautando pela qualidade e honestidade. Com uma oferta de serviços, que vão desde cartas de condução de diversas categorias (A, B e BE) à formação profissional: CAM; Tacógrafos; cursos de recuperação de carta perdida por pontos e troca e revalidação de documentos, a escola de Condução Sinal Vertical vem melhorar os serviços prestados na nossa freguesia.

Parceira do Grupo A. Garcia, a Escola de Condução Sinal Vertical tanto ministra formação nas suas instalações como se pode deslocar para prestar este serviço às empresas da nossa região, nomeadamente no que respeita aos cursos de Tacógrafos e CAM.

Recentemente, com a introdução da carta por pontos, é de enorme importância para os condutores poderem recuperar alguns dos pontos perdidos. Assim quando os condutores chegam aos 5 pontos, são obrigados a fazer uma formação de 16 horas, sem a qual ficam sem carta. O grupo A. Garcia foi a terceira empresa a nível nacional a ser certificada pela Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária para fazer esse tipo de formação.

Horário de Funcionamento

- * **Aulas de condução:** segunda a sábado (7h00 às 24h00)
- * **Secretaria:** 9h30 às 13h00 e das 14h30 às 19h00;
ao sábado das 9h30 às 13h00

CAMINHADA SOLIDÁRIA
Faça já a sua inscrição!

No próximo dia 25 de junho, domingo, venha vestir a camisola do Grupo de Voluntários do Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa Conta o Cancro e caminhar por esta causa. A iniciativa começa em frente à sede da Junta de Freguesia de São Bernardo pelas 9 horas para um pequeno aquecimento. A caminhada pela Freguesia, num total de 5,2 Km, começa às 9.30 e deverá terminar hora e meia depois. O Kit está à venda na sede da Junta de Freguesia de São Bernardo e através dos voluntários do Grupo. Custa 5 euros e inclui t-shirt, lancheira água e peça de fruta. As t-shirts podem ser levantadas no ato da inscrição. A água e a peça de fruta (maçã) serão entregues no próprio dia.



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 papelaria carimbos encadernação

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

XTEMAS
ELECTRICOS

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

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

www.xtmeaselectricos.pt

ELECTRICIDADE
ILUMINAÇÃO
SEGURANÇA
COMUNICAÇÕES

ASSOCIATIVISMO

MOVIMENTO VENCER E VIVER

Dez anos a espalhar esperança



O Movimento Vencer e Viver, do Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa Contra o Cancro, comemorou 10 anos no passado dia 8 de março. O dia não podia ter mais significado para as 17 voluntárias que viveram e venceram o cancro da mama e que dão a cara e a esperança por uma das doenças que ainda aterroriza, mas que vai tendo cada vez mais casos de sucesso.

Primeiro o chão foge. O medo tolda os sentidos. As dúvidas tomam conta das respostas que urgem e que são sempre difíceis de aceitar. Depois, nega-se. Entretanto, só há uma solução. Vencer para Viver. E foi isso que estas 17 mulheres fizeram. Nesta luta desonesta contra o cancro, as vitórias são sempre mascaradas por sofrimento, mutilações, dificuldades, tratamentos que marcam o corpo e a alma. Mas desistir é palavra que não se conhece. E por muito que possa parecer estranho, é possível ser feliz depois da doença. A vida apura as coisas boas e passa a valorizar-se muito mais o que realmente importa.

Em Portugal, surgem todos os anos cerca de seis mil novos casos de cancro na mama. O diagnóstico precoce é ainda a melhor arma contra esta doença que se disfarça e que só tardiamente dá sinais. E é isto que estas mulheres, em nome de todas as mulheres, mostram, procuram fazer entender e ainda arregaçam

as mangas para ajudar quem vive o dilema, quem já passou por ele e suas famílias. As ajudas do Movimento Vencer e Viver passam pelo apoio na aquisição de material ortopédico, próteses, soutiens, cabeleiras, turbantes e apoio psicológico ao doente oncológico. Mas passa também por mostrar que há vida para além do cancro, que a esperança é uma arma poderosa nesta luta em que o empate é já uma vitória.

Elizabeth Azevedo, responsável da pela extensão do Movimento Vencer e Viver de Aveiro afirma «que não fechamos a porta a ninguém e sempre que somos solicitadas apoiamos doentes com cancro e suas famílias e amigos. Fazemos o que está ao nosso alcance para ajudar. Estamos juntos numa luta que é de todos e de tantos.». Para fazer parte do Movimento Vencer e Viver é necessário ter passado pela doença e assumir. «Sabemos que há muitas mulheres que passaram pela doença mas que por questões familiares não querem dar a cara. É normal. Algumas são muito novas. Têm filhos pequenos e a doença nunca é encarada como uma sentença de vida. Cada um protege a sua família como entende. E vive a doença da melhor forma que é capaz. Não há regras. Certo é que é possível sobreviver e continuar a vida. Mas não se pode disfarçar o quanto custa atravessar todo o processo, por isso, a experiência de cada uma é de grande importância para quem passa por um momento que é de luta. Dura. Assustadora. Mas que é possível ultrapassar. Nunca como se nada tivesse acontecido, mas com total serenidade, tranquilidade, esperança», acredita Elizabeth Azevedo.

No ano em que completam 10 anos de vida, não se fazem contas, mas batem-se muitas palmas ao trabalho desenvolvido. «Aprendemos a não fazer grandes balanços, mas temos a certeza de que fizemos o melhor que fomos capazes. Vamos fazendo o que nos é possível e da forma que sabemos. Mas a procura, os amigos, os parceiros e as muitas pessoas que apoiam a nossa causa mesmo sem terem passado pela doença são a prova de que somos e desempenhamos um papel importante. Projetos? «Continuar a Vencer e Viver. Por nós. Por quem precisa de nós. Pelos que nos amam. Pelos que amamos».

Morada: Rua Espinho, 19
(Bairro de Santiago)

Telemóvel: 916 074 814

Horário: 4ª e 6ª feira das 14h30 às 17h,
Sábado das 10h às 12h30



BRANCO & CA., S.A.

www.comag.pt

Comércio de Máquinas Agrícolas, Jardim e Construção



IRINO
e
WAKO

ASSOCIATIVISMO

CAMPEÕES! CAMPEÕES! CAMPEÕES!



A equipa sénior masculina do C.D.S. Bernardo, cinco anos depois, está de volta ao Nacional, e sagram-se campeões da segunda divisão.

Depois de uma primeira fase do campeonato da 2ª Divisão, a competir na Zona Centro, onde sentiram algumas dificuldades em se apurar para a Fase Final, os pupilos de Ulisses Pereira «apresentaram-se numa fase final com maior motivação, entrando logo de forma positiva na visita a Guimarães empatando com um dos principais candidatos, o Xico Andebol. Na 2ª jornada, nova deslocação, desta vez a Lisboa para defrontar um “outsider” o Camões. Foi a primeira vitória da Fase Final e logo aí, começa-se a acreditar ainda mais que o sonho poderia se concretizar. Ao receber e vencer confortavelmente o Ginásio Stº Tirso, os homens de #rosaaopeito começavam-se a destacar, como principais candidatos à subida à 1ª Divisão Nacional». Na 4ª Jornada, a vitória muito importante em Setúbal, diante do Vitória local, «fazia com que os nossos heróis, aliando uma boa conjugação de resultados, alcançassem uma boa vantagem logo à 4ª jornada. A terminar a 1ª volta desta fase final, os Saobernardenses consentiam em sua casa um empate diante da Sanjoanense, mas a distância sobre o segundo classificado foi mantida».

O início da 2ª volta, «com a difícil vitória sobre o Xico Andebol, colocava-os a apenas uma vitória da desejada subida. Denotando alguma ansiedade, na recepção ao Camões e na deslocação a Stº Tirso, o S.Bernardo perderia os dois jogos, mas mesmo assim mantinha-se em primeiro.» Na 9ª jornada - a 20 de Maio de 2017 - São Bernardo vs Vitória de Setúbal e no dia em que o Pavilhão Gimnodesportivo de São Bernardo completava 23 anos da sua inauguração, a recepção ao Vitória de Setúbal era crucial para concretizar a tão desejada subida. «As gentes de São Bernardo responderam de forma positiva ao apelo lançado por “encher o pavilhão”. Uma excelente moldura humana, e com um apoio indescritível, todo este povo de #rosaaopeito

conseguiu a desejada vitória e logo ali, todos juntos festejarem este feito importantíssimo» que contou com a presença e apoio do presidente da Camara Municipal de Aveiro.

«Uma palavra também para os “protagonistas” os jogadores (mais de 90% formado no Clube), os treinadores Ulisses Pereira e João Nuno Teixeira, os seus Dirigentes José Manuel Rocha (Tide) e Luís Neves. Todos, mas mesmo todos estão de parabéns por mais um momento excelente na história do Clube».

Iniciados entre as seis melhores equipas nacionais.

A equipa de iniciados masculinos do C.D.S.Bernardo apurou-se para a Fase Final Nacional, onde irá tentar disputar o Título de Campeão Nacional da 1ª Divisão do referido escalão etário. Como noticiamos há uns meses, os iniciados masculinos do Clube foram campeões Distritais e apuraram-se para a fase Nacional. A nível Nacional participaram num grupo situado a Sul, competindo com as equipas do Benfica, Sporting, Juve Lis, Sismaria, Alavarium, Benavente e Cruz Malta. Nesta competição, apenas o primeiro classificado se apurava diretamente para a Fase Final, prespectivando-se dificuldades para os nossos jovens conseguirem esse apuramento, até porque tinham no seu grupo autênticos “tubarões” da modalidade. O segundo classificado apurava-se para uma fase intermédia, mesmo assim, não diminuindo a dificuldade, a equipa Saobernardense iria tudo fazer para tentar alcançar o melhor possível. Começando a prova fora de casa, em Leiria, começavam com uma vitória sobre a Juve Lis. A essa vitória, juntaram-se mais duas, em casa com Alavarium e novamente fora em Benavente. À quarta jornada, a recepção ao Sporting seria marcante para o futuro, pois a vitória alcançada por 3 golos de diferença, viria a ser muito importante. Seguiu-se nova vitória em terras Leirienses sobre a Sismaria. A primeira derrota viria a ser em casa, quando receberam o Benfica, num jogo muito disputado, perdendo apenas por 4 golos de diferença. Seguiram-se mais 4 vitórias e voltavam a ter um jogo bastante importante, ao deslocarem-se a Lisboa para defrontar o Sporting, sabendo que seria importante, na pior das hipóteses, não podendo vencer ou empatar, não perder por mais de 3 golos de diferença. E, foi isso que aconteceu, com os da #rosaaopeito a perder apenas por um golo de diferença, ficando em vantagem sobre os Leões na luta pelo segundo lugar, o tal que garantia a fase intermédia. Nessa fase intermédia, a jovem equipa comandada por Tiago Portas e Jorge Justino deslocou-se a Almada para medir forças com a equipa local, o Almada e a equipa Açoreana do Sporting da Horta. E aí, os jovens de São Bernardo demonstraram todo o seu valor, vencendo os dois encontros de forma categórica, apurando-se para a Fase Final Nacional, que se vai realizar entre os dias 1 e 4 de junho, em Odemira. Irão discutir o Título Nacional de Iniciados masculinos da 1ª Divisão, conjuntamente com ABC de Braga, Águas Santas da Maia, Colégio dos Carvalhos, Benfica e Ginásio do Sul.



ASSOCIATIVISMO

Centro Desportivo de São Bernardo

Também a nossa equipa de veteranos masculinos do C.D.S. Bernardo apurou-se para a Fase Final Nacional, que se irá disputar em Carcavelos, Lisboa, nos dias 24 e 25 de Junho. Participando no distrital do escalão mais velho do andebol, a equipa do C.D.S. Bernardo apurou-se para a Fase Final Nacional, alcançando o 2º Lugar, lugar esse que dá acesso a estar entre as melhores equipas Nacionais da competição. Nesse distrital, em 8 jogos os homens de #rosaaopeito levaram de vencida 6 deles, com duplas vitórias sobre Avanca, Espinho e Ilhavo, perdendo os dois jogos com a Sanjoanense, campeã Distrital e actualmente a 3ª melhor equipa Nacional.

Na fase Final Nacional, os comandados de Élio Maia e Litos Rodrigues irão disputar a conquista do Título Nacional com as Equipas do Xico Andebol de Guimarães, Masters do Porto, os Madeirenses do Marítimo e as equipas lisboetas do Esferantastica, Passos Manuel e Sassoeiros.

Sociedade Musical Santa Cecilia

Renovação do auditório

No passado dia 20 de maio, com a realização de um concerto, foram inauguradas as obras de renovação do auditório, que garantiram melhor acústica e conforto. Uma parede amovível possibilita a ampliação do espaço, acrescentando 30 lugares aos existentes 120. A Direção convida, em particular os associados, a conhecerem o renovado auditório.

Concerto Teatro Aveirense

No dia 1 de julho, pelas 21 horas, no Teatro Aveirense a Escola de Musica vai realizar o tradicional concerto de final de ano letivo. Os alunos integrados em várias agrupamentos e sobe a coordenação dos professores, irão apresentar um reportório que abrange vários estilos musicais. Também terá a participação de uma classe da Escola de Dança e do Teatro.

Inscrições

Durante os meses de junho e julho, as inscrições para o próximo ano letivo da Escola de Musica, Dança e Teatro, tem desconto de 50 por cento.

FUNDAÇÃO PADRE FÉLIX Celebração dos 28 anos



No passado dia 9 de Abril, a Fundação Padre Félix comemorou o seu 28º aniversário. A celebração contou com a presença do Senhor Bispo D. António Francisco, do Presidente da Câmara Municipal de Aveiro e da Vereadora da Ação Social, «cuja presença e palavras de incentivo e apoio agradecemos»

Foram «cerca de 90 as pessoas vieram comemorar connosco mais um ano de vida desta Instituição cujo objetivo é e será sempre “Ajudar a Vencer”, apesar dos obstáculos com que se tem deparado ao longo deste anos».

Após o almoço foi feita uma apresentação resumida das atividades realizadas em 2016, para conhecimento de todos os presentes.

Durante a cerimónia foi prestada homenagem a três pessoas ligadas à Fundação Padre Félix pela sua dedicação e trabalho, com a entrega do certificado de “Amigos da Fundação”, nomeadamente a Sra. D. Amélia Ferreira Lopes e a título póstumo o Senhor Manuel Mónica e o Bispo. D. António Marcelino.

Apelamos à generosidade de todos os residentes nesta Freguesia, com as suas dádivas para ajudar esta Instituição a manter o seu lema que é **AJUDAR A VENCER**.

Podem efetuar as suas dádivas na **sede da Fundação**, ou por **transferência bancária** para o

IBAN: PT50 0010 0000 39557430001 93.

Como passamos recibos para efeitos de IRS, basta que nos enviem a morada, o nome, e o NIF para o seguinte email: direção@fundacaopadrefelix.pt

A direção aproveita para agradecer toda a boa vontade que possam ter para com esta Instituição para que nos ajudem “AJUDAR A VENCER”.

Foi Notícia

No passado dia 4 de Maio, a Fundação Padre Félix em parceria com a Associação de Apoio a Pessoas com VIH/SIDA - Abraço (Projeto Abraço+) promoveu uma ação informativa e de debate sobre as DST's: prevenção e tratamento, enquadrada na atividade “Espaços de Partilha”. Para além desta sessão, todos os participantes voluntariamente se submeteram ao rastreio sobre as DST's, com a realização de teste de deteção (HIV/SIDA, Sífilis e Hepatites B e C), bem como a Técnica de Serviço Social da Fundação.



**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