



EDITORIAL

QUE SEJA SEMPRE NATAL EM NÓS!

É com muita alegria e sentimentos renovados de gratidão e de esperança que lhe disponibilizamos a edição de dezembro de 2017. É, creiam, um privilégio enorme poder chegar a vossas casas e partilhar com todos o muito que é esta nossa Freguesia. Pela voz das nossas instituições e associações deixamos os votos de uma quadra natalícia muito feliz e de um novo ano repleto de concretizações pessoais e profissionais.

Nesta altura, e em total desacordo com a rapidez com que passam as páginas do calendário da vida, estamos em condições de vos dizer que voltaremos no próximo ano de mãos dadas com os nossos apoiantes e Junta de Freguesia de São Bernardo que reconhecem a importância deste projeto para uma comunidade que é VIVA, participativa e que se quer sempre empenhada e informada.

Que seja Natal todos os dias em cada coração!

BOAS FESTAS.

A Equipa do Informativo

Em cima, da esquerda para a direita: Aires Lacerda Martinho; António Rodrigues Vieira; António Farela; Diamantino Polónio; César Rodrigues Branco; Manuel Rodrigues Vieira; Manuel Júlio. **Em baixo, da esquerda da direita:** Maria Margarida Maio; José Pericão; Padre José Félix de Almeida; Fernando Vieira Maio, Rosa Borralho; Júlia Duarte Gonçalves.

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.

Recordar é Viver

Entrega do ramo pelos Mordomos do Santíssimo Sacramento



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

JÁ VISITOU O M€RC@DUXO?

Depois de sair à rua, o Comércio Local de São Bernardo foi à conquista das redes sociais. M€rc@duXo é um espaço virtual onde semanalmente são colocados vários produtos e serviços com descontos tentadores.

M€rc@duXo é um espaço virtual onde semanalmente serão colocados vários produtos/serviços com descontos e promoções tentadores. Todas as semanas os produtos serão colocados e poderão ser reservados e posteriormente adquiridos nas lojas aderentes. Os interessados, e que tal manifestem na página criada, terão, regra geral, 24 horas para pagar e levantar o produto. Os bens perecíveis terão, caso se justifique, um tempo menor para recolha e os serviços poderão estar sujeitos a marcação.

Com esta iniciativa a Companhia de Comerciantes e Empresários quer continuar a sua aposta na dinamização do negócio local. «Mais uma vez, fomos atrás de um desafio colocado pela Junta de Freguesia de São Bernardo que continua a lutar connosco e a ser um elo fundamental nestes projetos. Também aqui vamos contar com a ajuda deste executivo», comentam.

Com cada vez mais lojas aderentes

Henrique da Rocha Vieira, presidente da Junta de Freguesia de São Bernardo diz que «é mais uma forma de movimentarmos a vida comercial. Vamos experimentar. Poderá ser de facto uma mais-valia para as nossas empresas. É uma experiência que nos agrada e na qual vamos estar presentes para que os nossos comerciantes e empresários tenham mais uma possibilidade de aumentarem o seu volume de negócios». Esta é uma ideia que prevê a venda mas também trazer vida à Freguesia. Ao deslocarem-se para adquirir o produto reservado é certo que

M€rc@duXo
de São Bernardo

surjam novos clientes que passam a conhecer o espaço, produtos, podem tirar dúvidas e trarão «garantidamente mais gente a São Bernardo». As edições têm acolhido mais interessados em participar na iniciativa. Como explica a organização, «mesmo que não haja venda, há o mostrar que estamos aqui e temos estes ou aqueles produto/ serviço para oferecer».

MATILHA DE CÃES

A Junta de Freguesia continua atenta a esta situação e apela a todos os donos de animais de estimação que não os abandonem. Os cães que andam soltos na Freguesia não nasceram todos na rua! Muitos foram abandonados. O civismo de cada um é a solução para que muitas destas situações não se repitam.



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

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



SOCIAL

COMÉRCIO LOCAL SAI À RUA**CINCO EDIÇÕES E MUITA POUPANÇA**

O COMÉRCIO LOCAL SAI À RUA todos os primeiros sábados de cada mês. Nas cinco edições já realizadas foram muitas as oportunidades para os clientes pouparem e aproveitarem para fazer umas comprinhas extra.

Continuando a apostar na animação do Comércio Local e atuando em várias frentes, o COMÉRCIO LOCAL SAI À RUA. Trata-se de mais uma iniciativa conjunta de comerciantes e Junta de Freguesia de São Bernardo. «Uma aposta que está a dar resultados muito positivos. Podemos assegurar que já há muita procura nos dias em que este evento se realiza», contam com satisfação os comerciantes que continuam de braços dados com a Junta de Freguesia e se empenham em várias iniciativas. Para o presidente da Junta de Freguesia de São Bernardo, Henrique da Rocha Viera, «se os nossos comerciantes já sentem sucesso em apenas cinco edições, só podemos estar muito satisfeitos e ainda mais certos de que esta iniciativa vai dar que falar. Temos que agradecer aos comerciantes o seu empenho e aos órgãos de comunicação social local que têm



cumprido o seu papel de informar sobre as coisas da nossa terra de forma notável».

A lamentar está apenas a falta de algumas empresas em aderir a esta iniciativa. «Estas coisas fazem ainda mais sentido com a participação de todos. Infelizmente, ainda há empresas que não acreditam ou não se sentem motivadas a participar. Mas acreditamos que esta tendência vai mudar», afirmam.

Para 2018 muitas outras sugestões e surpresas fazem parte das apostas de comerciantes e Junta de Freguesia.



Padaria | Pastelaria | Pizzaria | Churrascaria | Take-Away

Mansão do Açúcar

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



SOCIAL

QUINTA DO PEIXINHO

INÍCIO DOS TRABALHOS DE LIMPEZA

Dando continuidade a um projeto de grande importância para Freguesia, iniciaram-se os trabalhos de limpeza e remoção de árvores e vegetação sobrance e abertura de caminhos. Depois desta primeira fase que tornou possível o total reconhecimento do terreno e chegar até ao local onde existia a azenha que a Junta de Freguesia quer ver recuperada, estão em estudo orçamentos para empresas que façam a combustão de biomassa, recolham a vegetação sobrance.

Henrique da Rocha Vieira, presidente da Junta de Freguesia está satisfeito com os trabalhos e lamenta «ainda não termos conseguido avançar mais, porque as empresas que fazem a combustão de biomassa estiveram, em virtude dos trágicos incêndios, estão muito ocupadas e, naturalmente, o trabalho na Quinta do Peixinho não era prioritário. Vamos agora, com certeza, receber as propostas e escolher a que garanta melhores condições à nossa Freguesia».

A Quinta do Peixinho, num total de cerca de 12 mil metros quadrados será o pulmão da Freguesia. Doada à Freguesia por escritura pública, em dezembro de



2016, o espaço destina-se à criação de um parque de lazer, parque de merendas ou outro espaço similar e que trará à Freguesia de São Bernardo mais vida e mais qualidade.



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



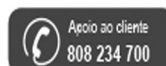
Prestigelar

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



Email: geral@craveirogoncalves.pt

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

KIRBY®



Foi Notícia

ELEIÇÕES AUTÁRQUICAS OS RESULTADOS

No passado 1 de outubro, os portugueses elegeram os seus representantes nos órgãos autárquicos: assembleias municipais, câmaras municipais e assembleias de freguesia.

Em São Bernardo, nas quatro mesas de votos num total de 4460 inscritos, votaram 2334 inscritos que deram a maioria à Coligação Aliança por Aveiro para os três órgãos. Apurados os votos, para a Assembleia de Freguesia, contaram-se 139 votos em branco e 58 nulos. O BE obteve 177, o PPD/PSD.CDS-PP PPM obteve 1338, o PS 553 e o PCP-PEV 69 votos.

Na eleição para a Assembleia Municipal contaram-se 135 votos em branco e 56 nulos. O PAN teve 114 votos, o BE 185, o PPD/PSD.CDS-PP PPM obteve 1204, o PS 560 e o o PCP-PEV foi a escolha de 80 eleitores.

Para a Câmara Municipal de Aveiro, apuraram-se 112 votos em branco e 63 nulos. O PAN foi a escolha de 84 eleitores, o BE obteve 151 votos, o PPD/PSD.CDS-PP PPM foi a escolha de 1268 eleitores, o PS teve 589 e o PCP-PEV 67 votos.

Em São Bernardo o o PPD/PSD.CDS-PP PPM, à semelhança do que aconteceu no concelho de Aveiro, ganhou com maioria absoluta, elegendo os três elementos da Junta e sete membros na Assembleia de Freguesia. O PS está representado neste órgão autárquico por dois elementos.



VENDAS DE GARAGEM



O balanço, de 2017 em que se realizaram 9 Vendas de Garagem (duas das iniciativas agendadas não se realizaram devido a condições atmosféricas adversas), é positivo. «Os propósitos vão sendo cumpridos apesar de umas edições terem mais sucesso do que outras, a verdade é que há muita gente a procurar vender. Importante é que apareçam também mais pessoas para comprar». Em 2018, a organização conta realizar 11 vendas. Para o primeiro trimestre, estão marcadas nas datas: 6 de janeiro, 3 de fevereiro e 3 de março. As regras de funcionamento mantêm-se. Não há reserva de lugares nem marcação de espaços. Da mesma forma não há lugar a pagamento de taxas para participar.



minipreço
São Bernardo

**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 Arnaldo Vidal n.º 126 • Oliveirinha • 3810-861 AVEIRO

**NATAL****ABRAÇOS EM FORMA DE PALAVRAS**

Pela voz de quem faz muito do que é a Freguesia de São Bernardo, desejamos um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de prosperidade. Um abraço quentinho em forma de palavras...

ASSEMBLEIA**JUNTA**

Natal é tempo de reflexão e de balanço, quer ao nível pessoal, quer a outro nível qualquer. É tempo de olhar para trás, analisar os factos ocorridos e para os aspetos negativos registá-los como lições aprendidas. Nesse balanço é necessário perspetivar também um pouco o futuro, gerindo as nossas prioridades em função de um conjunto de fatores. Mas o Natal é também um tempo de momento e de ação. A nossa comunidade São Bernardense é rica em instituições e coletividades cruzando várias áreas como o desporto, serviços, cultura, música e ação social. Temos entre nós, só para dar alguns exemplos: Centro Desportivo São Bernardo; São Bernardo a Cantar; Associação Musical e Cultural de São Bernardo; Agrupamento de Escuteiros, Centro Paroquial de São Bernardo; Associação de Comerciantes de São Bernardo; Sociedade Musical Santa Cecília e Fundação Padre Félix. Não tendo sido mandatado por nenhuma destas entidades, estou convicto que todas elas desejariam que se aproveitasse esta época para que apoiássemos mais as suas atividades nas suas diversificadas vertentes. Fica o desafio.

A nossa comunidade é predominantemente Católica e o Natal tem um significado próprio, comemoração no nascimento de Jesus. Natal é efetivamente um tempo de estar com a família, com aqueles que nos estão mais próximos, de confraternizar, de partilhar prendas, mas também é um tempo, para que cada um de nós faça uma introspeção sobre o papel do espírito Natalício, como a generosidade, amor, caridade e amizade tem nas nossas vidas.

Termino com uma mensagem especial para o Executivo da nossa Junta de Freguesia, que recentemente tomou posse, para que o espírito Natalício esteja também sempre presente nas suas ações e que assim possam contribuir para a união e bem-estar da nossa população.

Com amizade, desejo-vos um Santo Natal 2017 e um 2018 com Saúde e Harmonia.

José Maio, presidente da Assembleia de Freguesia de São Bernardo

Entendemos que todos os dias são dias para celebrar, para fazer bem e desejar coisas boas. Mas estamos na época natalícia, uma época de amor por condição e à qual não podemos – nem queremos! - deixar de nos unir. O executivo da Junta de Freguesia de São Bernardo deseja a todos os seus munícipes, comerciantes e empresários da Freguesia, comunidade educativa e membros das associações e instituições um Natal com Paz, Saúde, Amor e que o novo ano traga a cada um de vós o que desejam, na certeza de que estaremos aqui para vos ajudar em tudo o que for possível. Que seja Natal todos os dias nas nossas ações, na nossa generosidade, nos nossos corações, na nossa partilha com o outro. Boas Festas!

Henrique da Rocha Vieira, presidente da JFSB

CENTRO DESPORTIVO SB

Natal é época de renascimento, é época de reacender o fogo da vida, de renovar os sonhos e metas para o ano novo que já se anuncia. É a época também de celebrar todas as conquistas vividas e os objetivos alcançados. Esta é a época da mudança, é tempo de planear um ano ainda melhor do que este que está a terminar. É tempo de reafirmar parcerias, e olhar para a frente com determinação e otimismo, levando connosco todas as lições que aprendemos.

Desejamos a todos os atletas, treinadores, dirigentes, patrocinadores, colaboradores, pais, sócios e adeptos um Feliz Natal e um Ano Novo muito próspero.

Esperamos, que o próximo ano seja a de partilha de grandes momentos e conquistas!

Feliz Natal e um próspero Ano de 2018!

A Junta Diretiva



NATAL

SOC. MUSICAL STA CECÍLIA



O Natal é privilegiado momento de comemoração, mas também de reflexão sobre a família. Para além dos diferentes obstáculos inerentes a cada uma das famílias, numa sociedade em mudança, vive-se hoje um ambiente muito condicionado pelas aplicações informáticas. Viciantes jogos "online" e as designadas redes sociais, absorvem a atenção desde crianças de tenra idade até os mais velhos. Se a televisão tem sido um importante elemento de quebra na comunicação entre os elementos da família, o vício "online" agravou o problema.

Dizem cientistas da saúde e do comportamento humano, que há o risco muito sério das crianças perderem naturais aptidões na linguagem e no relacionamento com os outros, devido ao excessivo tempo dedicado com essas aplicações informáticas.

As expressões artísticas, em particular a música, dança e teatro, são dos mais relevantes meios de desenvolvimento da comunicação, que é imprescindível num normal relacionamento humano, quer seja no âmbito familiar, profissional, social e outros. A Sociedade Musical Santa Cecília, sendo uma Instituição de Utilidade Pública, sem fins lucrativos, tem o dever de contribuir para uma melhor qualidade de vida da comunidade. Fazemo-lo através do ensino e prática da música, dança e teatro. Por estarmos entre as maiores escolas de artes da região, em resultado da nossa imbatível relação preço qualidade, sentimos que somos um contributo para termos melhores seres humanos e por consequência melhores famílias.

Bom Natal.

António Maio, presidente da direção da SMSC

AGRUPAMENTO ESCUTEIROS



Os dias correm, os meses voam e assim chegámos mais uma vez a um dos meses mais importantes do ano! Dezembro! Neste mês intensifica-se o espírito Natalício nas famílias, de forma consumista ou mais recatada... tudo gira em torno do termo "Natal". Em algumas circunstâncias, é encarado como um mero festejo, repetitivo, e com um apelo constante de

"crises" e outras tantas situações que nos fazem iludir, ou melhor, que nos desviam do verdadeiro sentido do Natal. Acredito, porém, que muitos de nós celebram esta época com algo mais do que uma troca de prendas e uma mesa recheada de iguarias! Estes celebram o Natal com a presença de Jesus no seu lar e na sua vida familiar, presença esta que se mantém ao longo de todo o ano. A estes, faço votos que dêem continuidade a essa vivência e que auxiliem os outros a experimentar esse espírito de Amor, Solidariedade, Luz e Paz, de tal forma contagiante que todos possamos viver o verdadeiro espírito de Natal!

Nós nos Escuteiros educamos pelo exemplo e também com o aprender fazendo! É por isso, que esta é altura de excelência para que as famílias partilhem o verdadeiro sentido do Natal. Aproveitem esta época para ensinar, para transmitir experiências, para escutar e refletir como vai ser o nosso Natal. Aproveitem e ofereçam prendas com VALORES, gratuitas, "sem esperar qualquer recompensa" (Oração do Escuta), plenas de ações e atitudes. Estas são, certamente, as mais importantes e necessárias para melhorar a nossa vida, são as que nos afastam das "crises", dos egoísmos e amarguras, algumas até, derrubam o "muro" e enche-nos a alma de NATAL!

Gostaria de vos desafiar a vivenciar o Natal desta forma diferente, com um verdadeiro Espírito Natalício!

Em nome desta Família Escutista, desejo a todos, sem exceção, muitas prendas de NATAL com VALORES! Reconciliação, atitude de mudança, disponibilidade de serviço para os outros (sem olhar a quem!) e tudo o mais que certamente saberão idealizar. Com pouco se pode marcar a diferença, ainda estamos a tempo de o fazer porque, reparem, é "Devagar, devagarinho que se pega o macaquinho", já dizia o nosso Fundador do Escutismo, Robert Baden-Powell! Aproveitem também para dar continuidade à vivência do Natal ao longo de todo o ano. Desejo-vos assim, ótimas oportunidades para o próximo ano que se avizinha!

Saudações Escutistas e Natalícias a todos vós, Homens e Mulheres de boa vontade desta freguesia de S. Bernardo! Sempre Alerta para Servir.

Pedro Branco, Chefe de Agrupamento n.º 1088 de S. Bernardo

**NATAL****AMCSB**

Associação Musical e Cultural São Bernardo

Contrariamente ao pensamento da maioria das pessoas, o Natal é algo que tem uma relevância maior, aprendemos a reconhecer a importância

do Natal no seio familiar, quando ainda crianças o Natal era um sonho tão desejado, não só pelos brinquedos e tantas lembranças que recebíamos, mas de facto o mais relevante era o encontro da família, congregando à volta de uma mesa, um pouco mais recheada, não poderia faltar o bacalhau, bolos de tradição com origem nos nossos antepassados, ainda as filhoses, rabanadas e outros, assim nos sentíamos profundamente mais envolventes no espírito natalício, mais confortáveis com as presenças familiares, até porque tínhamos o convívio dos avós, dos tios, dos primos, dos irmãos e dos nossos Pais.

Depois de todo aquele convívio familiar, enquanto se falava de tantas coisas, chegado aquele momento tão esperado, as prendas do Pai Natal, o sapatinho junto da árvore de Natal, muitas das vezes junto da chaminé, pois era ali que o Pai Natal, deixava as prendas, um sonho que na maior das vezes era contemplado, ainda hoje quase tudo continua dentro do mesmo enquadramento familiar.

Em forma de aproveitamento social, muitas das vezes os Pais diziam se te portares bem e cumprires com os teus deveres sociais, poderás ser agraciado com as prendas do Pai Natal, através desta dita imposição de interesses, seria uma das formas de nos aperfeiçoarmos nas nossas ditas responsabilidades e por vezes as coisas até tinham efeito e o princípio desejado.

No momento atual, com tantas contrariedades e contingências inesperadas da vida quotidiana, deve prevalecer o outro lado bom da vida, humanizar e partilhar com os mais necessitados é uma das formas de socializar com os demais necessitados e de podermos honrar a nossa identidade, assim poderemos conferir a essência da nossa origem, ao nascermos apenas temos a vida, quando terminar o nosso tempo de vida, somos apenas um sopro dessa mesma vida!.. E tudo, o mundo levou!..

O espírito do Natal, deve estar sempre presente e ativo, acreditando que este mundo pode ser muito melhor, trazendo a tão desejada confortabilidade às famílias!..

A AMCSB Associação Musical e Cultural São Bernardo deseja um Feliz e Santo Natal!... Boas Festas!..

Angelino Sousa Fernandes, Presidente da Direção

FUNDAÇÃO PADRE FÉLIX

fundação
Padre Félix

Todos os Órgãos Sociais da Fundação Padre Félix desejam a toda a comunidade que Neste Natal a luz do amor e da paz brilhe na sua casa, e o Ano Novo traga prosperidade e saúde.

CENTRO PAROQUIAL

Natal: a Festa do Encontro!

A comemoração do Nascimento de Jesus Cristo é um acontecimento festivo na vida de milhões de homens e mulheres.

Em família, com amigos, na empresa, na escola ou na Igreja, crentes ou não crentes, todos o assinalam, recordam ou celebram. É uma festa de encontros o que a época natalícia nos proporciona, à sombra do grande Encontro que um dia a humanidade viveu, quando Deus se fez Homem e, em Belém, Jesus nasceu para todos nós.

Hoje, ao viver o Natal, não podemos esquecer este grande Encontro. É à sua luz que todos os outros encontros que promovemos têm sentido. É sob a sua inspiração que vamos também ao encontro de tantos homens e mulheres – a quem a vida nem sempre sorri – e com eles partilhamos um pouco de nós ou dos nossos bens, porque todos somos irmãos.

Natal é a Festa do Encontro: de Deus, com cada um de nós e de nós, uns com os outros.

Que aconteça Natal no coração de cada um de nós, nas nossas famílias e nesta comunidade em que habitamos. Boas Festas e Santo Natal!

Pe. Luís Barbosa

Pároco e Presidente da Direção do Centro Paroquial

Os Comerciantes e Empresários de São Bernardo desejam a todos os seus clientes e amigos um Feliz Natal e um Novo Ano cheio de sucessos pessoais e profissionais!



EMPRESA

GRANDE SORTEIO DE NATAL REGULAMENTO

O **GRANDE SORTEIO DE NATAL** vai realizar-se em todas as lojas aderentes à iniciativa e que constam deste regulamento.

1. Nas lojas aderentes, mediante a compra de qualquer produto de qualquer valor, poderá preencher uma das rifas a destacar da página 10 da edição de Dezembro do Informativo de São Bernardo.

2. Em cada Loja será - dia 21 de dezembro - sorteada a OFERTA indicada por cada uma das lojas aderentes.

3. Em alguns casos, o levantamento dos prémios terá que ser feito na data indicada neste regulamento. Nos outros casos, será definido entre o vencedor e a empresa a respetiva data (até 31 de dezembro de 2017)

4. Os vencedores serão contactados pela loja/empresa que atribui o prémio.

5. Todos os prémios têm que ser levantados até 31 de dezembro (salvo os que têm data própria para entrega e recolha), ficando indisponíveis a partir dessa data.

6. As lojas/empresas aderentes são apoiantes do Informativo da Freguesia de São Bernardo.

7. São lojas/empresas aderentes (por ordem alfabética): FARMÁCIA PEIXINHO, NATUR RIA; PASTELARIA BRASAPÃO, PASTELARIA FLOR DE AVEIRO; PASTELARIA PADARIA FIM DE SÉCULO; TABACARIA GERAÇÕES; TERESA'S DREAM; TRAQUINASKIDS; VIVEIROS DO LITORAL; XTEMAS

8. Os prémios a atribuir aos vencedores de cada sorteio são:

FARMÁCIA PEIXINHO – Cabaz com produtos de higiene (várias marcas).

NATUR RIA – Conjunto de Cremes para mãos e pés (Organics)

PASTELARIA BRASAPÃO – Cabaz sortido.

PASTELARIA FLOR DE AVEIRO – Cabaz sortido no valor de 25.00€

PASTELARIA PADARIA FIM DE SÉCULO – Cabaz sortido no valor de 20.00€ (Levantamento do prémio no dia 23/12 até às 16 horas).

TABACARIA GERAÇÕES – Bloco de notas e caneta, no valor de 37.00€.

TERESA'S DREAM – Mala de Senhora

TRAQUINASKIDS – Vale de compras no valor de 25.00€

VIVEIROS DO LITORAL – Cabaz sortido (terra, plantas...) no valor de 25.00€.

XTEMAS – Candeeiro suspensão marca Philips para crianças, em plástico, com os desenhos Winnie The Pooh e um pack de duas velas recarregáveis marca Philips.

 **SORTEIO DE NATAL**
Cabaz
com produtos de higiene
Consulte Regulamento 

Nome _____ Tel. _____

 **SORTEIO DE NATAL**
Conjunto de Cremes
para mãos e pés
(Organics) **natur ria, lda**
Consulte Regulamento


Nome _____ Tel. _____

 **SORTEIO DE NATAL**
Cabaz Sortido
Consulte Regulamento 

Nome _____ Tel. _____

 **SORTEIO DE NATAL**
Cabaz Sortido
Consulte Regulamento 

Nome _____ Tel. _____

 **SORTEIO DE NATAL**
Cabaz sortido
Consulte Regulamento 

Nome _____ Tel. _____

 **SORTEIO DE NATAL**
Bloco de notas e
caneta **GERAÇÕES**
Consulte Regulamento 

Nome _____ Tel. _____

 **SORTEIO DE NATAL**
Mala de Senhora
Consulte Regulamento **Teresa's Dream**

Nome _____ Tel. _____

 **SORTEIO DE NATAL**
Vale de compras
no valor de 25.00€ **traquinas kids**
moda infantil
Consulte Regulamento

Nome _____ Tel. _____

 **SORTEIO DE NATAL**
Cabaz Sortido
Consulte Regulamento 

Nome _____ Tel. _____

 **SORTEIO DE NATAL**
Candeeiro para Crianças
Pack de Duas Velas **XTEMAS**
ELECTRICOS
Consulte Regulamento

Nome _____ Tel. _____



OPINIÃO

OTÍLIA PEDROSA

Treinadora Pessoal da Saúde

Ser Saudável é Ser Ativo

O mês de Outubro foi marcado pelo, muito pouco divulgado, Active and Assisted Living Fórum, mal traduzido, um Fórum da Vida Ativa e Saudável, que decorreu em Coimbra, e participaram cerca de 750 pessoas, a maioria estrangeiros. E com estas poucas informações, percebemos que o estado da saúde, não é algo que interesse muito ou nada aos portugueses. Há tópicos de muito maior interesse, como futebol, compras de natal ou os nossos filhos.

Vamos falar então de futebol. Grande parte dos jogadores profissionais de futebol após se retirarem sofrem de dores e artrose nos joelhos e quadris, comparativamente a uma pessoa de 70 anos inativa. Então, poderia dizer-se, que o desporto faz tão mal, como o sedentarismo. Vamos falar de compras de Natal. Ir às compras, uma atividade super ativa e cansativa, assim como, quase todas as nossas tarefas diárias: trabalhar, limpezas, passar a ferro, cozinhar, aspirar, lavar, entre outras, apenas nos cansam, não nos exercitam e a maioria, são até, prejudiciais ao nosso corpo. Então, o ideal parece ser, não fazer nenhum mesmo, ficar quieto e sossegado, pois isso resguarda e poupa o organismo. Vamos falar dos nossos filhos, essas criaturas, que amamos muito, são nossos dependentes, não sabem ainda, nada, sobre absolutamente nada, da vida, desde se protegerem do frio, dos outros ou deles mesmos, até conseguirem fazer seja o que for, por eles mesmos. São criaturas adoráveis, que, hoje em dia, temos de estar 100% do tempo preocupados, ou não somos bons pais. É necessário despende, quase toda a nossa energia e atenção, cuidando daqueles seres ainda, incapazes de, perdoem-me o termo, se desenrascarem na vida. Concluindo-se que, cuidar de nós mesmos, tendo filhos, está totalmente fora de questão.

Sabemos que não devemos pensar assim, mas também nos apercebemos que, maioritariamente é assim que pensamos e agimos nas nossas vidas. As estatísticas provam-no.

Poderia fazer uma resenha de dez mil palavras, enumerando os benefícios de ser ativo, explicando qual o exercício físico, adequado a cada pessoa, consoante o seu estilo de vida, objetivos, forma corporal, metabolismo, e os seus gostos. Poderia fazer a ligação das doenças, com a respetiva atividade a realizar, para a atenuar ou curar, como hipertensão, má circulação, osteoporose, diabetes II, cardiopatias, tiroidismo, asma, obesidade, entre outras. Poderia mostrar estatísticas e artigos científicos, que provam que ser ativo é mesmo, ser saudável, não se consegue ser saudável, sem se ser ativo (da forma certa). Mas a verdade é que, cada cabeça é uma sentença, e os interesses de todos nós, são priorizados pelas nossas necessidades, e os problemas de saúde, só viram prioridade, quando se tornam uma doença ou uma dor. E aí, vai-se ao médico e não ao Personal Trainer. A maioria dos problemas de saúde, desde as depressões aos ataques de corações, podem ser prevenidos com a respetiva atividade física que, ativa a parte da pessoa que está em declínio e a envelhecer. E todos, sem exceção, estamos a envelhecer, desde que nascemos, por isso, cuidar de nós deve ser uma prioridade.

É bastante certo que, se começarmos a cuidar mais de nós mesmos, vamos prevenir uma série de depressões, dores e doenças, mas para isso, não podemos ir ao médico só depois destas aparecerem, precisamos de nos dirigir já a profissionais da saúde, para que nos digam, afinal o que

é isso de ser ativo, como se faz, por onde começo e para o meu caso, o que me é aconselhado. Ser bem ativo, é tão importante como, bem respirar, bem beber (água) e bem comer.

JOSÉ CARLOS RODRIGUES

Dirigente Associativo

Cada vez mais se fala, que devemos fazer exercício físico, praticar desporto, evitando a vida sedentária. Também cada vez mais, existem ofertas para isso, sejam os ginásios, sejam as iniciativas individuais ou em grupo, como bicicleta, corrida, trail ou caminhada.

Há dias li um artigo de opinião num jornal desportivo, artigo esse de um conhecido advogado de Lisboa que adora as nossas praias da Costa Nova e Barra, assim como da nossa cidade de Aveiro. O título que deu ao texto foi "Valeu a pena". E por esse título e pelo tema que ele escreveu, fiquei apaixonado por cada letra escrita, pois este jurista de 70 anos mudou a vida acerca de 5 anos, deixou a vida sedentária, deixou de ser fumador e a fonte ou a força dessa mudança foram as caminhadas. Como ele próprio faz questão de referir, começa sempre a sua época desportiva das caminhadas, na segunda quinzena de Agosto, nas nossas duas praias referidas. A maior parte deve ainda estar a pensar o porquê de tudo isto, se é que alguns até já tenham desistido e parado de ler este artigo meu. Apenas acho que tem muito a ver comigo e a muitas mais pessoas, passando a explicar e a partilhar. Anos atrás, quando passava de carro por pessoas a caminhar, diria sem fim, maior parte das vezes me perguntava que levava aquelas pessoas a fazerem quilómetros e quilómetros por essas ruas, por vezes a horas estranhas. O que seria os que movia para deixar o quente do lar, para fazer isso. Por motivos de saúde, fui obrigado a mudar alguns hábitos e um deles foi o de ter de fazer boas caminhadas. Se comecei com curtas distâncias, 3 ou 4 quilómetros e já custava, depois viria a me tornar um viciado, fazendo nas manhãs de sábado, cerca de 20 quilómetros, fizesse, calor ou chuva, com ou sem vento. Numa primeira fase a companhia do meu cão, que fazia questão de sempre liderar os percursos, infelizmente o meu fiel amigo faleceu e as minhas caminhadas passariam a ser feitas sozinho. O passo seguinte foi aceder a caminhadas organizadas, inscrever-me e participar. Nas primeiras vezes, continuava a ser sozinho no meio de muita gente, mas numa delas viria a descobrir o grupo "BoraBora, vamos lá!", do qual alguns amigos meus faziam parte, me convidaram para integrar o grupo e sem olhar para trás, logo aderi. Grande passo que dei, pois encontrei um excelente grupo bem organizado, dinamizado por um presidente, António Matos, que tem acesso a imensas caminhadas organizadas, inscrevendo-nos e um vice-presidente, Francisco Vieira, muito dinâmico com apoio. São centenas de quilómetros já percorridos, num grupo sempre divertido, de amizade e camaradagem. Sejam percursos citadinos, rurais, planos ou acidentados. Sejam feitos de manhã, a tarde ou até à noite, nunca viramos a cara à luta e o fazemos com um gosto quase indescritível. Curiosamente ou não, o grupo vai crescendo de evento em evento, amigos, chamam amigos, que se tornam amigos dos outros existentes, fazendo uma enorme família.

Caminhar é bom, faz bem e é bastante divertido. Como eu mudei o meu pensamento sobre isso! Mas como diz o ditado, nunca é tarde e ainda bem. Como também foi intitulado noutra texto, Valeu a Pena, Vale a Pena.



FEIRA DA SAÚDE

No passado dia 25 de novembro, na sede da Junta de Freguesia de São Bernardo, realizou-se a nona edição da Feira da Saúde. Rastreios gratuitos, mostras e informações fizeram parte do cartaz que foi, uma vez mais, um sucesso.

As empresas que participam na última edição deste ano são a Farmácia Peixinho, Centro Óptico Aveirense, NeuroLiving, Zelar, The Clinique, Stimulus, Natura Ria, Gabinete de Fisioterapia da Universidade de Aveiro, Lia Personal Trainer, Dentalria, Pedagogias e Dieta Biotrês. «Estamos muito gratos a todos. Uns que nos

acompanham desde a primeira edição, outros que se estrearam nesta edição e que nos enriquecem com o seu trabalho e dedicação, agradece Henrique da Rocha Vieira, presidente da Junta de Freguesia de São Bernardo. A próxima edição deverá realizar-se em maio do próximo ano em data a definir.



Farmácia Peixinho com rastreios à Glicémia, Tensão Arterial e outros.



Gabinete de Fisioterapia da Universidade de Aveiro



The Clinique com informação, rastreios e acupuntura.



Centro Óptico Aveirense - rastreios visão



PEDAGOGIAS, Mara Galante

**PADARIA / PASTELARIA
FIM DE SÉCULO**

VENDA PARA PASTELARIAS

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

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** **KNK** **IRINO e WAKO**



FEIRA DA SAÚDE



Stimulus com demonstração de Massoterapia



NeuroLiving, com rastreios memória +65



Lia Personal Trainer – Por uma vida saudável



Zelar, Apoio Domiciliário



Natur Ria, mostra de produtos naturais e Dieta Biotrês



Dentalria – mostra de medicina dentária



Momentos da IX edição



Consulta de nutricionismo pela Dieta Biotrês

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

Agradecemos a toda comunidade que nos ajudaram ao longo do ano, seja com donativos financeiros, géneros alimentícios, roupas, material de apoio a doentes e no voluntariado.

O Natal está a chegar e o Ano de 2017 a terminar. É com orgulho que encerramos mais um ano em que cumprimos a nossa missão "Ajudar a Vencer".

À semelhança dos anos anteriores ajudámos os que nos procuraram, apoiámos as famílias utentes desta Instituição, participámos nos programas institucionais de ajuda ao próximo.

Realizámos as atividades programadas com crianças e adultos, nomeadamente visitas

de estudo e sessões de educação ambiental, integração de crianças e jovens em atividades sócio educativas, promovidas pela Fundação Padre Félix e em parceria com outras entidades (OTL de férias e projecto de música com crianças).

Ao longo do ano organizamos alguns eventos para angariação de fundos continuando com as oficinas de trabalhos manuais onde são executados trabalhos adequados às épocas festivas.

Aproveitamos para informar que já temos alguns trabalhos para venda na quadra Natalícia, cujo valor reverte a favor da Fundação. Ajudem-nos a ajudar!

AGRADECIMENTO

Venho por este meio agradecer a ajuda que recebi no dia 15 de outubro de 2017, aquando do flagelo dos fogos. A todos que me ajudaram no combate e defesa dos meus bens a minha sincera gratidão.

BEM HAJAM!

Teresa Capela, residente em São Bernardo



minerva
tipografia minerva central®

geral@
tipografiaminervacentral.pt
www.
tipografiaminervacentral.pt

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



offset tipografia impressão digital papeleria carimbos encadernação



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

CENTRO DESPORTIVO DE SÃO BERNARDO

Passados cerca de quatro meses de trabalhos da presente época 2017/2018, o Andebol do CDSB tem demonstrado uma enorme vivacidade. Numa primeira análise deste primeiro período da época, o saldo é bastante positivo, com as diversas equipas a estarem dentro dos objectivos planeados, talvez até superando algumas expectativas.

Começando pelas escolinhas, os nossos meninos mais pequenos (bâmbis) têm participado em festands regionais e que como o próprio nome indica, são encontros em forma de festa, onde os mais novos praticantes tomam conhecimento e gosto por este desporto, em diversão e onde o convívio é de salutar. Não é demais lembrar que estes bâmbis, apesar da idade, têm também participado no campeonato do escalão de minis, dando muito bem conta do "recado". Por sua vez, os minis estão no campeonato distrital, a fazer muito boa campanha, somando por vitórias os encontros realizados e com a maioria dos seus atletas a participar também no campeonato distrital de infantis. Os Infantis estão a fazer um campeonato dentro do previsto, já que, devido ao trabalho que tem vindo a ser realizado nos últimos anos, esta época teriam resultados acima da média, não sendo de estranhar portanto, terem só vitórias nos jogos já realizados.

Os iniciados apuraram-se para a fase final distrital, fazendo uma primeira fase quase imaculada, com 7 vitórias e 1 empate. O objectivo deste escalão é bastante claro, o de atingir o Nacional da 1ª Divisão, como tem sido habitual.

A disputar o campeonato Nacional da 1ª divisão de juvenis, a nossa equipa está na "corrida" a um dos lugares de apuramento para a fase seguinte.

Também na 1ª divisão Nacional, encontram-se os nossos juniores, apresentando exhibições muito convincentes, de qualidade e jogando para os lugares cimeiros. Num campeonato muito competitivo e onde qualquer erro consentido, pode vir a ser fatal para o objectivo claro desta equipa, que é o de atingir a fase final Nacional, de disputa do Título de Campeão Nacional da 1ª Divisão.

CAPTAÇÕES - "Andebol é no São Bernardo"

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.

TORNEIO INTERNACIONAL DE VETERANOS

Os veteranos voltam a apresentar um torneio internacional, no nosso pavilhão de São Bernardo, desta vez em dois dias, 8 e 9 de Dezembro. Com a presença de 6 equipas nacionais e 2 espanholas, será uma oportunidade para os nossos "jovens veteranos" se prepararem para o início do campeonato Nacional deste escalão, onde desejamos repetir a presença na Fase Final.

SENIORES MASCULINOS

A principal equipa do Clube, que 6 anos depois está de regresso ao convívio entre a Elite do Andebol português, tem como principal objectivo a manutenção no campeonato Nacional, a 1ª divisão. Com uma equipa muito jovem mas com uma enorme entrega e dedicação, soma apenas um empate mas está em crescimento e tem tudo para conseguir atingir os objectivos traçados.

JANTAR DE NATAL CDSB

No próximo dia 16, no restaurante do Pavilhão do Centro Desportivo São Bernardo irá realizar-se o tradicional jantar de Natal do clube, jantar esse que é aberto a toda a comunidade. Assim, convidam-se todos os sócios e adeptos a inscrever-se até ao próximo dia 13/12/2017 no bar ou secretaria do clube, para um serão de convívio e amizade nesta época tão especial.

TALHO PEDRO ALBERTO



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

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