

EDITORIAL

Na nossa segunda edição anual e antes das férias da maioria dos nossos munícipes e da chegada de muitos que as aproveitam para voltar à terra de origem, não podemos deixar de lembrar que o importante em cada regresso é a esperança de poder regressar uma e outra vez, por isso, apelamos ao cuidado na condução, ao cuidado com o sol e o respeito pelas regras de segurança que a todos nos protegem de perigos maiores. Aos que regressam, lembramos que podem solicitar o envio do Informativo para as suas atuais moradas e assim ficar a par de tudo o que pelas terras de São Bernardo vai acontecendo. Para tal basta deixar a morada e o valor do selo para o respetivo envio. Até setembro! Com votos de bom descanso para quem for o caso e de bom estudo e trabalho para os restantes.

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; Otilia Pedrosa, Ulisses Ribeiro, Nuno Campos.

Recordar é Viver - Quinta do Pais



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

AGENDA

DIA DA COMUNIDADE

O dia 17 de junho é a data escolhida para a celebração do Dia da Comunidade, uma iniciativa da Paróquia de São Bernardo e que vai acontecer durante todo o dia com diversas atividades: missa campal, animação e os tradicionais comes e bebes num momento dedicado ao convívio, partilha e muita alegria entre os membros da comunidade.

VENDAS DE GARAGEM

Estão agendadas para os próximos meses as já tradicionais vendas de garagem em frente à sede da Junta de Freguesia de São Bernardo e que se realiza, regra geral, todos os primeiros sábados de cada mês. As alterações a esta regra justificam-se pela proximidade de datas festivas



ou feriados. As próximas edições estão previstas para: 7 de julho, 1 de setembro, 13 outubro; 3 e 24 de novembro. Em agosto não se realiza. A iniciativa é adiada para o sábado seguinte se as condições climatéricas não permitirem a sua realização. Se ainda assim não se reunirem as condições necessárias a venda fica adiada para o dia agendado no mês seguinte.

COMÉRCIO LOCAL SAI À RUA

Em São Bernardo, os primeiros sábados de cada mês são já conhecidos pelos descontos e promoções realizados pelas lojas aderentes. Com temas variados e alusivos às datas mais importantes de cada mês ou à estação do ano a que respeitam, as lojas fazem as suas montras na rua e oferecem aos seus clientes promoções e descontos que ninguém quer perder. Em julho, no dia 7, o tema «Areia. Sol e Mar» vai inspirar as decorações. Em Agosto, o tema é «Promoções A GOSTO» e em setembro o «Retorno à Escola» vai alegrar as ruas e montras das lojas. Procure este símbolo!



ENJOY!



4mind
espaço de aprendizagem

Cursos de Línguas
Sala de estudo (1º, 2º e 3º ciclos)
Explicações (individuais e em grupo)
Preparação para exames

Rua Dr. Ernesto Paiva, nº6, S. Bernardo, Aveiro (perto da EB2,3)
4mind@sapo.pt | 234 422 499 | 926 894 566 | www.facebook.com/4mind.aveiro



Desconto de 25€
na inscrição para o ano letivo 2018/2019 no 4mind-
espaço de aprendizagem.

O teu sucesso passa por nós!

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



Ação ao cliente
808 234 700

Email: geral@craveirogoncalves.pt
www.kirby.com.pt-ptdistributoricraveiro-goncalves-lda





SOCIAL

AVISOS

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

CEMITÉRIO DA FREGUESIA

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

LIMPEZA DE PASSEIOS

Os passeios são dos peões e dos seus animais de companhia, mas não são locais para deixar os dejetos dos patudos. Se passear o seu cãozinho não se esqueça do saquinho. Da mesma forma, não atire o lixo para o chão.

QUEIMADAS – PERÍODO CRÍTICO

De acordo com o Artigo 2.º da Lei n.º 76/2017, de 17 de agosto o período crítico no âmbito do SDFCI vigora de 1 de julho a 30 de setembro, podendo a sua duração ser alterada, em situações excecionais, por despacho do membro do governo responsável pela área das florestas. De salientar que as condições climatéricas têm que ser consideradas em qualquer circunstância.



Junta de Freguesia de São Bernardo

Rua Cónego Maio, 133
São Bernardo - Aveiro

Contactos: 234 341 709
969 380 257
jf.bernardo@hotmail.com
www.freguesiadesaobernardo.pt

Horário Funcionamento:
de segunda a sexta- feira
das 9 às 12.30 h
e das 14 às 17.30 horas

PÁGINA NA INTERNET

À distância de um clique ou até menos. A Junta de Freguesia de São Bernardo melhorou a página da Internet e tem agora, ao dispor, dos munícipes mais e variadas formas de agilizar os serviços e aproximar-se, também desta forma, dos fregueses. Em <http://www.freguesiadesaobernardo.pt/> pode encontrar a História da Freguesia, Órgãos da Freguesia, Autarcas, Informativos da Freguesia (últimas edições), entre outros. No espaço de interação entre o cidadão e a Junta encontra o balcão virtual, as ocorrências, o livro de visitas e alguns telefones úteis. A Junta alerta apenas que apesar de a página estar a funcionar haver conteúdos que ainda estão a ser tratados de forma a serem disponibilizados.

Saúde e Forma Física
Na tua Junta de Freguesia

3ª e 5ª Feiras - 19h30 - Treino Funcional

6ª Feiras - 19h00 - Balance

1ª Aula
Grátis



Lia
Personal Trainer

XTEMAS
ELECTRICOS

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

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



ELECTRICIDADE



ILUMINAÇÃO



SEGURANÇA



COMUNICAÇÕES

www.xtmaselectricos.pt

FOI NOTÍCIA



SARAU DE PRIMAVERA

O Grupo de Animação Comunitária de São Bernardo ofereceu, no passado dia 20 de abril, um Sarau de Primavera. O palco foi a sede da Junta de Freguesia de São Bernardo e teve casa cheia.

Uma das valências da Associação Aplausos Sem Reticências é o Grupo de Animação Comunitária de São Bernardo, constituído por seniores que ocupam algumas das suas tardes por semana

em alegre convívio. O Grupo que canta, dança, faz teatro e se diverte muito, promoveu, em abril, um Sarau de Primavera de que fizeram parte cantigas, teatro, poesia, muita animação e alegria. O Grupo de Animação Comunitária de São Bernardo conta com cerca de 30 elementos e tem como principal objetivo a promoção do envelhecimento ativo. As atividades terminam em junho e retomam em setembro aberto a todos os seniores que queiram fazer parte deste projeto de e com vida.



Teresa's Dream

teresalameiro@gmail.com

Tel: 966 637 614

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



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

PALESTRA LINGUAGEM PARENTAL

Aberta a toda a comunidade educativa, a palestra foi apresentada pela Dra. Filomena Serrado, e aconteceu em março, na Junta de Freguesia de São Bernardo. Com inscrições limitadas, a palestra contou com a participação de muitos pais interessados no tema.



LIMPEZA DE TERRENOS

A Junta de Freguesia de São Bernardo foi palco de uma sessão de esclarecimentos realizada pela GNR – Florestas. Justificada pelas dúvidas relativamente à interpretação da lei que regula a limpeza dos terrenos a sessão teve casa cheia.



O QUE NOS LIGA?

A Junta de Freguesia de São Bernardo associou-se, uma vez mais a esta causa através da oferta de maçãs e do apoio na venda dos Kits. Esta caminhada teve como objetivo para além da sensibilização e apoio à Liga Portuguesa Contra o Cancro, a candidatura ao Guinness World Records para o recorde de maior mobilização comunitária da luta contra o Cancro.

Macedo & Maia, Lda. 10 ANOS 2009-2019

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

MATERNINHA E JOÃO

APRESENTADOS EM SÃO BERNARDO

A Materninha Vai Ser Mãe & Uma História de Amor foi apresentado no passado dia 30 de abril, em São Bernardo. O projeto da autoria de Vera Freitas e Cláudia Pinheiro e do qual nasceu um livro contou com a participação de Daniela Sousa Pinto que escreveu a história da Materninha e do João nas versões leitor pré-leitor.



Trata-se de um livro interativo, escrito para ajudar crianças de todas as idades a ver o nascimento de um novo bebé pela lente da poesia, da simplicidade e da humanidade que faz fluir o amor e une os corações. Apaixonadas pela valorização do papel da mulher enquanto mãe, do homem enquanto pai e do próprio evento familiar e social que é o nascimento de uma criança, as duas autoras do projeto Materninha, Vera Freitas e Cláudia Pinheiro, lançaram-se no desafio de dar corpo a uma ideia: levar às escolas a Materninha, uma boneca de trapos que, com o seu companheiro, mostram às crianças o que é ser mãe, ser pai e dar à luz um bebé.

A ideia foi imediatamente recebida e apoiada de braços abertos por duas associações, a Convivência, que luta diariamente pela inclusão em todas as suas faces e vertentes e a Maternura, que tem por objeto exatamente o suporte à infância e maternidade. O livro está à venda em diversos locais, entre os quais na sede da Junta de Freguesia de São Bernardo.

minipreço
São Bernardo

FEIRA DA SAÚDE

DEZ EDIÇÕES A AJUDAR A PREVENIR

Na sua X edição, foram várias as propostas de rastreios e mostras pensadas para promover a saúde e o bem-estar e estiveram ao dispor da população no passado dia 5 de maio, na sede da Junta de Freguesia de São Bernardo.

Para Henrique da Rocha Vieira, presidente da Junta de Freguesia de São Bernardo, promotora da iniciativa, «esta é mais uma das formas que temos encontrado para servir a nossa população. Naturalmente que estes rastreios não substituem as consultas de rotina nem outros exames necessários, mas é uma ajuda na prevenção e na promoção da saúde».

A realização destas feiras «só é possível graças ao apoio das empresas que generosamente se

associam a esta iniciativa e a quem agradecemos. São empresas e profissionais que dedicam o seu dia a fazer rastreios gratuitos e mostras de produtos e/ou serviços e a quem não podemos deixar de agradecer. Uns já nos acompanham desde a primeira edição, outros surgem pela primeira vez. Todos com a mesma boa vontade e disponibilidade. É sincero o nosso agradecimento aos técnicos, empresas e instituições: Espaço P, Neuroliving, Zelar, Centro Óptico Aveirense, Farmácia Peixinho, Nuno Campos, Dentalria, Natur Ria, Lia Personal Trainer, Minissom, Healthy Snacks, Projeto Materninha, Sistemicamente, Feel Eco Team, Abraço e Grupo Comunitário de Aveiro da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

A próxima Feira da Saúde deverá acontecer em dezembro deste ano.



Espaço P, com rastreios de postura e centro gravitacional



Abraço, com rastreios de Hepatites, HIV e Sífilis



Farmácia Peixinho, com rastreios de tensão arterial, glicémia, entre outros



Grupo de Voluntários Comunitário de Aveiro da Liga Portuguesa Contra o Cancro

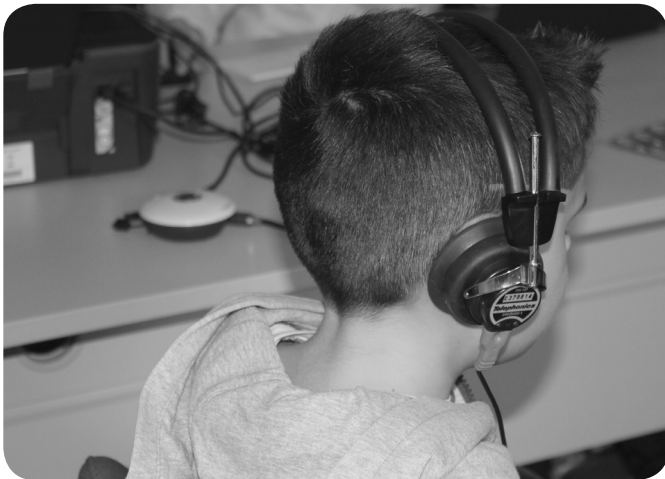
FEIRA DA SAÚDE



COA, com rastreios de visão



Projeto a Materninha vai Ser Mãe



Minisson amplifon, com rastreios audição



Neuroliving com rastreio de memória 65+



Natur Ria, mostra de produtos naturais



Zelar com mostra cuidados domiciliares

FEIRA DA SAÚDE



Sistematicamente, rastreios de ansiedade e depressão



Nuno Campos, com rastreio de reflexologia podal



Dentalia, promoção saúde oral



EcoFeelTeam, promoção saúde ambiental e alimentar



Healthy Snacks, mostra de snacks saudáveis



Lia Personal Trainer, promoção atividade física

VESPA ASIÁTICA - AVISO

Plano de Ação para a Vigilância e Controlo da Vespa velutina

A *Vespa velutina nigrithorax*, adiante designada apenas por Vespa velutina, é uma espécie não-indígena, predadora da abelha europeia (*Apis mellifera*), encontrando-se, por enquanto, aparentemente circunscrita a concelhos do norte do País. Esta vespa asiática, proveniente de regiões tropicais e subtropicais do norte da Índia, do leste da China, da Indochina e do arquipélago da Indonésia, ocorre nas zonas montanhosas e mais frescas da sua área de distribuição.

A sua introdução involuntária na Europa ocorreu em 2004 no território francês, tendo a sua presença sido confirmada em Espanha em 2010, em Portugal e Bélgica em 2011 e em Itália em finais de 2012.

Na época da primavera constroem ninhos de grandes dimensões, preferencialmente em pontos altos e isolados. Esta espécie distingue-se da espécie europeia *Vespa crabro* pela coloração do abdómen (mais escuro na vespa asiática) e das patas (cor amarela na vespa asiática).

Os principais efeitos da presença desta espécie não indígena manifestam-se em várias vertentes, sendo de realçar:

- na apicultura - por se tratar de uma espécie carnívora e predadora das abelhas;
- para a saúde pública – não sendo mais agressivas que a espécie europeia, no caso de sentirem os ninhos ameaçados reagem de modo bastante agressivo, incluindo perseguições até algumas centenas de metros.

A Vespa velutina, ou vespa asiática, é uma vespa de grandes dimensões: rainhas: corpo +/- 3 cm, obreiras: corpo +/- 2,5 cm). A cabeça é preta com face laranja/amarelada. O corpo é castanho-escuro ou preto aveludado, delimitado por uma faixa fina amarela e um único segmento abdominal quase inteiramente amarelado-alaranjado.



Os ninhos primários têm cerca de 5-10 cm de diâmetro.

Os ninhos secundários têm uma forma redonda ou em pera, com cerca de 50-80 cm de diâmetro, e são geralmente feitos em árvores altas em áreas urbanas e rurais.



Mais informações consulta ao portal SOS VESPA, através do link: <http://www2.icnf.pt/porta1/icnf/noticias/gloablnews/arq/sosvespa>

AGENTE URBAVEIRO: Vendas de Bilhetes e Passes

GERAÇÕES



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

OPINIÃO

OTÍLIA PEDROSA

Personal Trainer

O que são Probióticos? Porque são tão valiosos? E onde os encontrar?

Probióticos, segundo a OMS*, são produtos alimentares, que contêm microorganismos vivos, cuja ingestão traz benefícios à saúde (FAO/WHO, 2001); geralmente são bactérias e leveduras. Como personal trainer, dou muita importância aos alimentos com probióticos, pois estabilizam os níveis de açúcar no sangue e, por isso, ajudam a manter um peso saudável. Os benefícios dos probióticos não terminam no tratamento da obesidade e distúrbios do metabolismo, estes micro-organismos apoiam na prevenção e tratamento de infeções (pulmões, ouvidos, gastrites e úlceras de estômago), melhoram a resposta imunitária contra bactérias nocivas; ajudam a tratar inflamações gastrointestinais e juntamente com as vitaminas B, D e ómega-3 ajudam a reduzir os sintomas da depressão. Os probióticos ajudam a equilibrar a flora intestinal, controlando os desarranjos intestinais e aumentam a bio-disponibilidade dos nutrientes; atrasam o início dos sintomas alérgicos; apoiam a atividade antiviral contra o vírus herpes simplex tipo 2, doença que não tem cura; e oferecem proteção para doenças como síndrome de intestino irritável, cólite e Crohn. A lista de benefícios é extensa, e antes de explicar onde os encontrar,



acrescento mais alguns: probióticos podem ajudar na doença celíaca; cientistas observaram melhora da função articular em pessoas com artrite reumatóide ao tomar pro-bióticos; pes-quisadores descobriram que mulheres suplementadas com pro-bióticos produziram o leite materno de qualidade nutricional maior; e ainda podem ser aliados no combate a doenças neurológicas. Agora que sabemos o que são e porque estes micro-organismos são tão importantes, vamos saber onde encontrá-los, a lista é curta: chocolate preto, algas, vegetais fermentados, leite ou água fermentada, iogurtes, coallhadas e suplementos alimentares. É importante lembrar que os derivados de leite, contêm altas concentrações de gordura, sendo assim, sugere-se optar pelos alimentos com concentração reduzida de gordura e açúcar, para evitar o desequilíbrio do peso e da saúde, por outro lado, os suplementos são caros e não tão naturais, portanto, sobram os vegetais e as bebidas de água fermentadas.

NUNO CAMPOS

Terapeuta

Os benefícios da Reflexologia

A Reflexologia é uma terapia milenar, não invasiva, segura que conduz o corpo ao seu equilíbrio natural, é um método de activação curativa, que proporciona equilíbrio e bem-estar.

Esta terapêutica é considerada uma arte, pois exige habilidade por parte do terapeuta, e uma ciência, pois assenta em bases fisiológicas e neurológicas. As origens da reflexologia remontam à Antiguidade, desde os antigos egípcios, aos indianos e chineses as terapias de pressão eram conhecidas como uma forma de medicina preventiva e terapêutica.

É um método terapêutico que se baseia no princípio que, as áreas reflexas estão relacionadas com as várias partes, glândulas e órgãos, do corpo humano, com a finalidade de repor o equilíbrio e/ou estimular o poder de auto-cura do organismo.

Utilizando técnicas de pressão e/ou massagem em áreas e pontos reflexos promove-se a prevenção e cura de problemas de saúde: física, mental e psicológica.

O nosso corpo tem cerca de 7000 terminações nervosas. Além da Reflexologia Podal a mais importante existem outras reflexo-terapias, como: auriculoterapia (das orelhas); reflexologia facial (da face), das mãos, sacro-craviana, etc.

Uma sessão de reflexologia podal tem um grau de eficácia muito elevado, com grandes resultados em poucas sessões.

A Reflexologia Podal é mais do que uma simples massagem, é uma intervenção útil para alcançar e manter a saúde, promover o bem-estar, e ao mesmo tempo, permite o alívio de sintomas ou a eliminação da causa de uma doença. Constitui um meio de manter a homeostasia, ajudando a relaxar e a desencadear a capacidade inata de auto-cura do corpo.

Em suma os benefícios da Reflexologia: Redução da ansiedade e stress; Estimulação da energia, ajudando em casos de depressão; Alívio da dor; Depuração de toxinas do corpo; Estimulação do sistema imunitário; Melhora a circulação sanguínea; Promove o sono.

Pode ainda ajudar a solucionar diversas situações, tais como: Ansiedade; Tensão nervosa; Stress; Dores de cabeça; Depressões; Distúrbios do sono; Hipertensão; Desequilíbrios hormonais; Problemas de coluna; Problemas de articulações; Artrites; Dores menstruais; Problemas digestivos; Problemas urinários; Sinusite; Entre outras, etc.



MOVIMENTO ASSOCIATIVO

FUNDAÇÃO PADRE FÉLIX Instituição de Utilidade Pública fundada em 1903

Há 29 anos, um grupo de paroquianos ativos pretenderam agradecer o Senhor Padre Félix pelos 25 anos da sua vinda para a paróquia, criando a FUNDAÇÃO PADRE FÉLIX, ficando ele como patrono da mesma.

Este ano o foco das comemorações do aniversário, foi agradecer a Deus por estes 29 anos de atividade em prol da comunidade e, ao mesmo tempo, foram lembradas todas as pessoas que pertenceram aos Corpos Sociais e ao grupo Sócio-Caritativo desta Instituição, e que já partiram. A Direção quer agradecer a toda a comunidade, o carinho e a boa vontade que tem demonstrado (no voluntariado, no apoio monetário que permitiu criar o património da Fundação e a dádiva de roupas e e/ou alimentos). É com este carinho que é possível "AJUDAR VENCER".

Mas porque as nossas necessidades são constantes, pedimos mais uma ajuda e lembramos que temos medalhas comemorativas dos 25 anos para vender e Livros da vida e obra do Senhor Padre Félix com o título "TRAÇOS DE UMA VIDA" e dos "50 ANOS da PARÓQUIA de SÃO BERNARDO". Contamos sempre com a generosidades das nossas gentes para nos ajudar a vencer as dificuldades de quem nos procura.

Prestamos aqui uma singela homenagem às Pessoas da comunidade já falecidas que pertenceram à Fundação Padre Félix e que nunca esquecemos.

CORPOS SOCIAIS: Pe. José Félix de Almeida; Manuel Rodrigues Bolais Mónica; Alexandre Dias Lopes António Gonçalves da Vitória; António Maia Ferreira Capela; António dos Santos Felício; Artur Manuel Casal Lopes de Oliveira; Artur Marques Figueira; Francelina Gomes Capela; Francelina Rodrigues do Casal; José Ferreira Raínho; Maria da Graça Mónica Casal. **GRUPO SÓCIO-CARITATIVO:** Belmira Delgado; Celeste dos Santos e Marido; Manuel Pinheiro; Maria dos Prazeres Polónio; Maria dos Santos Ferrão.

AJUDAR A VENCER

O grupo de voluntárias da Fundação não tem mãos a medir em vontade e talento. Trabalhos feitos com amor para oferecer a diversas instituições.



BRANCO & CA., S.A.

www.comag.pt

Comércio de Máquinas Agrícolas, Jardim e Construção



SUBARU

CASTELGARDEN

KNK

**IRINO
e
WAKO**

**PADARIA / PASTELARIA
FIM DE SÉCULO**

VENDA PARA PASTELARIAS

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

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 papelaria carimbos encadernação

MOVIMENTO ASSOCIATIVO

**AGRUPAMENTO DE ESCUTEIROS Nº 1088 – S. BERNARDO - CNE
UNIDOS FAREMOS A DIFERENÇA NESTA FAMÍLIA**

O mês de maio, para o Agrupamento de Escuteiros de S. Bernardo, é sempre um tempo de festa! Comemora-se o aniversário da sua fundação no dia 5, e realiza-se a promessa escutista de alguns elementos, este ano no dia 12, dia de Santa Joana. Sob o lema deste ano escutista **“UNIDOS FAREMOS A DIFERENÇA NESTA FAMÍLIA”**, o Agrupamento de escuteiros nº 1088 de S. Bernardo, viveu o seu 22º aniversário em completa comunhão, com a comunidade de S. Bernardo. Entre a sede, o centro paroquial, as ruas de S. Bernardo, a Junta de Freguesia e alguns espaços verdes, os nossos escuteiros e respetivos pais, em famílias, de posto em posto (ateliês de jogos escutistas), criaram um frenesim que não deixou os habitantes da nossa terra indiferentes! Visitaram a Feira da Saúde e alguns dos escuteiros fizeram os rastreios!

Terminado o jogo e como é tradição, os escuteiros e seus pais uniram-se numa só voz e, cantaram os parabéns ao Agrupamento, que completou a bonita idade de um jovem caminheiro (escuteiro na faixa etária dos 18 -22 anos), contando também com a presença do representante da **“Associação Aplausos Sem Reticências”** – Henrique Vieira, sinalizou-se o momento, com a assinatura de um protocolo que confere ao Agrupamento a distribuição da publicação trimestral da freguesia denominado **“Informativo de S. Bernardo”**. O encerramento ocorreu com a habitual eucaristia de acção de graças do nosso aniversário.

Promessa escutista: momento alto da vida de um escuteiro

Não menos importante para um escuteiro e para o nosso Agrupamento, no dia 12, vivenciamos a cerimónia da promessa escutista. Este é o



momento alto de todo o escuteiro em que todo o Grupo se reúne e, o jovem aspirante ou noviço, afirma a sua vontade de ser escuteiro e assume o seu compromisso (assente em valores - lei e princípios) perante Deus e sob palavra de honra, estar sempre **“alerta”** para servir: **“Prometo pela minha honra e com a graça de Deus, fazer todo o possível por: - Cumprir os meus deveres para com Deus, a igreja e a Pátria; - Auxiliar os meus semelhantes em todas as circunstâncias; - Obedecer à Lei do Escuta.”**

Baden Powell, fundador do movimento escutista mundial deixou-nos na sua última mensagem um conselho para a vida: **“Apegai-vos à vossa promessa escutista – mesmo depois de já não serdes rapazes e raparigas, e Deus vos ajude a proceder assim”!**

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

TALHO PEDRO ALBERTO

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



MOVIMENTO ASSOCIATIVO

SOCIEDADE MUSICAL STA CECÍLIA

Música INATEL

A Orquestra da Sociedade Musical Santa Cecília, foi escolhida pelo INATEL como representante do Distrito de Aveiro, no seu programa de animação musical. Realizou dois concertos, um no auditório da Junta de Freguesia de Oliveirinha no dia 26 de maio com a Orquestra Bairrada Jazz Cantanhede em representação do Distrito de Coimbra e com a orquestra representante do distrito de Viseu, Sociedade Filarmónica de Cabanas de Viriato, no dia 2 de junho, no auditório da Junta de Freguesia de Santa Joana.

A Lâmpada Mágica do Aladino

Nos dias, 30 de junho às 21h30 e 1 de julho às 15h30 e 21h00, no Teatro Aveirense, haverá o espetáculo da Escola de Dança da Sociedade Musical Santa Cecília, A Lâmpada Mágica do Aladino dirigida pela professora Sandra Leite. Os bilhetes para o espetáculo, a 5 euros cada, estão a venda na Bilheteira do Teatro Aveirense.

Festa de Encerramento do ano letivo da Escola de Música

A Festa de Encerramento do ano letivo da Escola de Música, será no domingo, dia 8 de julho no grande auditório do Centro Cultural e de Congressos de Aveiro, com início às 17 horas.

Os alunos integrados nos diferentes agrupamentos musicais, vão fazer um concerto festivo, com entrada livre.

RECOLHA DE SANGUE

Em parceria com a ADASCA realiza-se no dia 5 de Julho entre as 16 e as 20 horas mais uma RECOLHA DE SANGUE, na sede da Junta de Freguesia de São Bernardo.

GRUPO CRIATIVO SÃO BERNARDO FLORIDO

MAIAS «DÃO VIDA» À PALMEIRA DE SÃO BERNARDO

O Grupo Criativo São Bernardo Florido em mais uma iniciativa cultural e social lançou novamente o desafio de se viver a tradição das MAIAS na Freguesia. A iniciativa contou com a participação dos membros do grupo, instituições da Freguesia, particulares e Junta de Freguesia de São Bernardo.

MAIAS - É uma tradição primaveril cujas origens se perdem no tempo. Historicamente, o ritual das Maias acontece na noite de 30 de abril para 1 de maio. Manda a tradição que se enfeitem portas, janelas e outros locais com flores e giestas amarelas e com bonecas de palha enfeitadas. Presente em várias regiões do país, a tradição revela aspetos diferentes em cada uma, mas um denominador comum: as Maias floridas.





**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**



EMPRESA

CRAVEIRO & GONÇALVES, LDA DUAS DÉCADAS DE SUCESSO

A comemorar duas décadas de trabalho compensado com sucesso, a Craveiro & Gonçalves importa, comercializa e faz a assistência de produtos da marca Kirby apostando num serviço de excelência.

Em junho de 1998 nascia a Craveiro e Gonçalves pela vontade e espírito empreendedor de Sérgio e Sandra Craveiro. Hoje a empresa sediada em São Bernardo conta com 21 funcionários.

Apostando num serviço de excelência a Craveiro & Gonçalves importa, comercializa e faz a assistência de produtos da marca Kirby e segundo os proprietários o balanço «é francamente positivo. A estratégia da Craveiro & Gonçalves, tem sido ao longo dos anos motivar, reconhecer e apoiar os nossos funcionários, colaboradores e parceiros de negócio, para que eles por sua vez estejam focados na satisfação dos nossos clientes.

A Craveiro & Gonçalves, Lda sendo uma empresa que trabalha apenas mercado interno (continente e ilhas), tem tido a capacidade de antecipar e ajustar-se aos altos e baixos da economia nacional. As oscilações na confiança e no rendimento disponível das famílias tem algum impacto na nossa atividade».

Com os olhos postos no futuro e abraçando todo o sucesso destes anos de atividades a empresa tem como objetivo « continuar a crescer entre 15% a 20% ano, sem aumentar custos fixos e garantir aos n/ clientes um serviço de excelência.



CRAVEIRO & GONÇALVES Lda
KIRBY

O melhor sistema de cuidados domésticos para a sua casa e família

☎ 234 340 700 - 808 234 700 ☎ 234 340 709 ✉ geral@craveirogoncalves.com



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

O QUE É O RGPD?

O Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) é uma das maiores alterações de sempre relativamente à forma como deve ser realizado o tratamento de dados pessoais e entrou em vigor a 25 de maio de 2018.

O regulamento obriga a garantir o exercício dos direitos dos titulares dos dados. Desta forma, os pedidos de exercício desse direito passam a ser monitorizados e documentados com prazos máximos de resposta, direito à portabilidade dos dados, à eliminação dos dados e à notificação de terceiros sobre a retificação ou apagamento ou limitação de tratamento solicitados pelos titulares.

O regulamento obriga a controlar as circunstâncias em que foi obtido o consentimento dos titulares quando isso for base legal do tratamento dos dados pessoais. Existem um conjunto de exigências para obtenção desse consentimento e o seu não cumprimento obriga à obtenção de um novo consentimento.

O regulamento estabelece um quadro de aplicação uniforme assente em dois escalões (em função da gravidade): Nos casos menos graves, a coima poderá ter um valor até 10 milhões de Euros ou 2% do volume de negócios anual a nível mundial, consoante o montante que for mais elevado. Nos casos mais graves, a coima poderá ter um valor até 20 milhões de Euros ou 4% do volume de negócios anual a nível mundial, consoante o montante que for mais elevado.

PASSEIO SÉNIOR ANUAL

Agendado para o dia 19 de julho, quinta-feira, e com destino a Guimarães e Ponte de Lima, o tradicional passeio sénior conta com a participação dos munícipes da Freguesia com mais de 65 anos. Os interessados podem fazer a sua inscrição na sede da Junta de Freguesia de São Bernardo, durante o horário normal de expediente, até dia 30 de junho de 2018.

Mais pormenores e informações no momento da inscrição.



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