



## EDITORIAL

### SEJA NATAL EM NÓS

Temos tanto para dizer que, num momento em que vivemos um dos maiores e mais difíceis testes das nossas vidas, parecem faltar as palavras quase tanto quanto nos faltam os abraços. Como os nossos leitores repararam, estes dois últimos trimestres não chegámos até vocês em função deste tempo de pandemia. Voltamos na edição de Natal, da esperança, da renovação da vontade de ser sempre mais feliz. Desejamos que o próximo ano seja livre deste fenómeno estranho e que possamos viver com mais confiança, mais amor, mais resiliência. Nunca a frase que seja sempre Natal fez tanto sentido! Sejamos Natal na força, na esperança, na coragem e no cuidado com o outro e ficaremos bem. A todos os nossos leitores, às suas famílias, a todos os nossos apoiantes, que apesar de todas as dificuldades continuam a acreditar neste projeto, a todos Nós, um Natal repleto de sonhos alcançados, projetos realizados e força, muita força para vencer! Que seja sempre Natal.

*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; João Pericão; Nuno Leite; Maria Manuela Teixeira; João Carvalho; Otilia Pedrosa, Nuno Campos.

### Apoios:



damos cor às suas impressões...



offset



tipografia



impressão digital



papelaria



carimbos



encadernação



Rua São Sebastião, 91 • 3810-187 AVEIRO

234 423 374

geral@tipografiaminervacentral.pt

www.tipografiaminervacentral.pt



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

tlm: 965 293 173

Loja 2 - Rua Viana do Castelo,  
16 - Aveiro

FB: Traquinaskids

## Teresa's Dream



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

teresalameiro@gmail.com

Tel: 966 637 614

## Junta de Freguesia de São Bernardo

Rua Cónego Maio, 133  
São Bernardo - Aveiro



Contactos: 234 341 709  
961 791 533

jf.sbernarado@hotmail.com  
www.freguesiadesaobernarado.pt

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



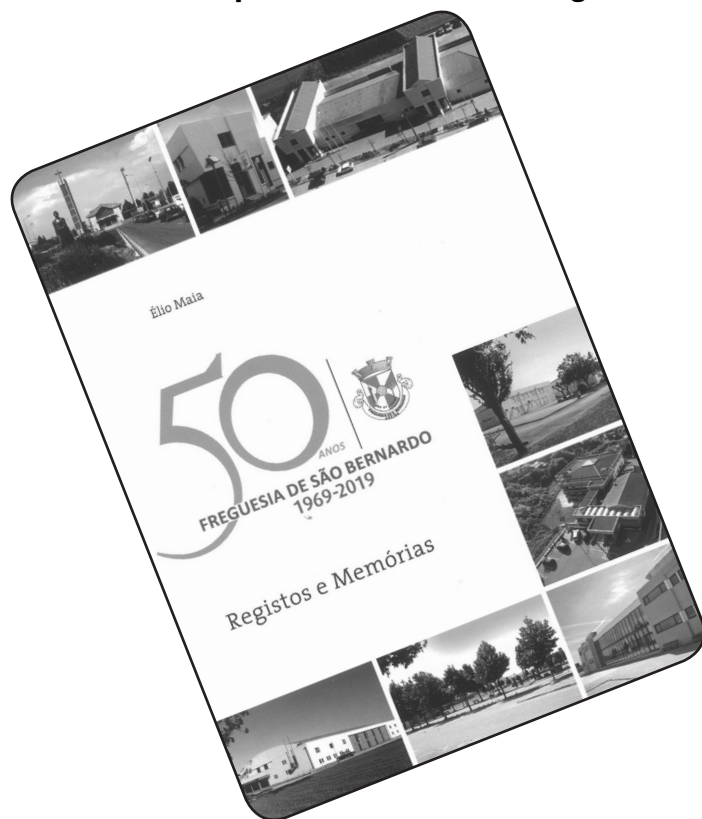


## AGENDA

### ADIADO LANÇAMENTO "Freguesia de São Bernardo

#### 50 Anos - Memórias e Registos"

No âmbito das comemorações dos 50 anos da Freguesia de São Bernardo, o executivo e a Assembleia de Freguesia decidiram lançar um livro que deixasse para todos as memórias do que foram estes 50 anos de vida da comunidade de São Bernardo. Da autoria de Élio Maia, conterrâneo desta terra, a obra teria sido apresentada ao público a 5 de abril de 2020. Contudo, no contexto de pandemia a iniciativa foi cancelada e adiada sem data prevista. O Livro está disponível na Junta de Freguesia.



### XIII EDIÇÃO FEIRA DA SAÚDE AGENDADA PARA MAIO

Depois de adiada em função do momento pandémico que vivemos, a Junta de Freguesia agenda para maio de 2021 a XIII edição da Feira da Saúde. A iniciativa que prevê a aposta na prevenção e nas boas práticas para uma melhor qualidade de vida com oferta de vários rastreios a toda a população, realiza-se todos os anos no mês de maio. Este ano, devido à pandemia «adiámos e ainda ponderámos a sua realização em outubro, caso a situação melhorasse. Infelizmente para todos nós ainda vivemos tempos de necessária contenção e de maior cuidado pelo que deixou de fazer sentido a realização desta iniciativa que consideramos da maior importância. Esperamos em maio conseguir realizar a XIII edição ainda com mais vontade e força. Vamos acreditar», afirma o executivo da Junta de Freguesia.

A XIII edição da Feira da Saúde de São Bernardo decerá realizar-se em maio de 2021 em data a definir.

### VENDAS DE GARAGEM ADIADAS PARA 2021

As tradicionais e saudosas Vendas de Garagem de São Bernardo foram canceladas desde abril de 2020.

Esperamos que toda esta situação que vivemos esteja mais tranquila no início de 2021 para retomarmos esta importante iniciativa. Mais informações serão dadas em tempo oportuno sobre a retoma desta atividade, sendo que se manterão as regras de realização e terão que ser respeitadas todas as normas de segurança impostas pela DGS.

Solicita-se a todos os interessados que aguardem pela nova calendarização.

### QUEIMAS E QUEIMADAS INFORMAÇÃO

Desde o passado dia 1 de outubro que já é permitido efetuar os registos de comunicação prévia das Queimas de Sobrantes.

As Queimadas (uso do fogo para eliminação da vegetação sem corte e amontoar) obriga a presença de equipa de bombeiros e a autorização por parte da Câmara Municipal.



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



**AVISOS****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 animais. Se passeia o seu cãozinho não se esqueça do saquinho!!! Também os parques e espaços verdes são para usufruir de forma agradável e saudável e com a limpeza que se exige. Entendemos que os animais de companhia devem partilhar estes espaços, mas os seus donos precisam ser responsáveis. Se todos cumprirmos com as nossas obrigações, viveremos melhor e com mais equilíbrio. Da mesma forma, não atire o lixo para o chão. A terra é de todos. Respeitemo-nos e respeitemos a nossa casa comum.

**LIXOS, VERDES E MONSTROS**

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

**INFORMAÇÃO****Recolha de VERDES e MONSTROS**

A Empresa VEÓLIA faz a recolha de verdes e dos monos através de marcação para o número

**234 127 942**

e da seguinte forma:

**VERDES:** telefonar na segunda-feira para marcar a recolha na terça-feira

**MONOS:** telefonar na terça-feira para marcação de recolha na quarta-feira.

**HORÁRIO CEMITÉRIO**

No período de novembro a março

**ABERTURA - 8.00 horas****ENCERRAMENTO - 17.30 horas**

No período de abril a outubro

**ABERTURA - 8.00 horas****ENCERRAMENTO - 19.30 horas****VI CONCURSO MONTRAS DE NATAL****ACREDITAR, SEMPRE!**

Com o objetivo de contribuir para a dinamização e enriquecimento do Comércio Local, a Junta de Freguesia de São Bernardo promove, de 12 de Dezembro de 2020 a 6 de Janeiro de 2021, o VI Concurso de Montras alusivas à época natalícia.

O VI Concurso de Montras de Natal terá como tema **ACREDITAR, SEMPRE!**, mensagem de esperança e força que se pretende transmitir a todos e decorrerá da seguinte forma:

De 12 de dezembro de 2020 a 6 de Janeiro de 2021: Período em que ocorrerá a votação a realizar pelo Júri. O Júri que procederá à Apreciação e Classificação das Montras a Concurso será constituído por dez elementos a designar pela Junta de Freguesia de São Bernardo e que integrarão: Os três elementos do executivo da Junta de Freguesia de São Bernardo, entidade que organiza o Concurso; Um especialista, a designar pela entidade organizadora, com reconhecida competência técnica e profissional em matéria de vitrinismo; Três elementos de diversas instituições culturais da Freguesia a designar pela entidade organizadora.

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

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





## ATUALIDADE

### CANTINHO DOS AMIGOS



Na Rua Cónego Maio, há um recanto há muito utilizado por amigos para confraternizar, conversar, falar da bola e da situação do país. «Notámos que ali estavam muitas horas à conversa, alguns seniores que todos os dias se juntavam. O local tinha um muro e um banquito. Então, a Junta pensou em dar alguma dignidade ao espaço e colocar uma mesa e mais um banco onde os nossos amigos pudessem conversar e estar mais acomodados. Chamamos ao Local o CANTINHO DOS AMIGOS. Uma homenagem à amizade, às conversas soltas, ao deitar conversa fora e ao convívio entre amigos», explica Henrique da Rocha Vieira, presidente da Junta de Freguesia de São Bernardo. A obra da responsabilidade da Junta de Freguesia vai ao encontro daquele que tem sido o projeto do executivo «e que passa, sempre, por melhorar e dar mais qualidade de vida à nossa população. Infelizmente, os tempos que vivemos não permitem que as pessoas se juntem, mas outros e melhores dias virão e este espaço fará ainda mais sentido».

### FONTE DOS AMORES



requalificação da antiga Fonte do Amores, projeto que contou com o apoio financeiro da Câmara Municipal de Aveiro ao abrigo das delegações de competências, pretende dar mais dignidade a um espaço de memórias e de histórias da Freguesia. «A Fonte dos Amores foi colocada à cota zero e requalificada. O recanto rebaixado abrigava muito lixo e quando pensámos em requalificar o espaço procurámos ter em conta vários critérios: aumento do espaço de passagem, de descanso e até de convívio, tornado o local numa zona ampla e aberta. Deixámos a árvore que é enorme e linda e vamos colocar mais algumas dando um pouco mais de verde ao espaço», diz Henrique da Rocha Vieira, presidente da Junta de Freguesia de São Bernardo que acrescenta que «este projeto só foi possível com a adenda às delegações de competências da CMA e, dada a situação de pandemia que vivemos, os trabalhos acabaram por se demorar mais do que o previsto». O espaço estará pronto em breve e o executivo deseja que todos façam bom uso deste espaço.

(NB: Imagem do projeto)



**Florjóia**<sup>®</sup>  
ourivesarias

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

---

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

### TALHO PEDRO ALBERTO



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



**NATAL 2020****O CHEF É NOSSO...**

Henrique Castilho, jovem chef, nascido e criado em Portugal, é cá da terra. Cedo acordou para as artes gastronómicas. Na infância, as primeiras experiências culinárias com a sua tia foram tão “marcantes” que, aos 15 anos, já não tinha dúvidas: a cozinha era a sua vocação. Ingressou na Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra. No curso teve a oportunidade de viajar para o outro lado do mundo e trabalhar na Aux Beaux Arts, que integra o Hotel MGM, em Macau. De regresso a Portugal, começou a trabalhar no Alentejo Mármoris & Spa. Foi neste restaurante que conheceu e trabalhou pela primeira vez com Alexandre Silva, que mais tarde o convidaria a integrar a equipa do restaurante Bica do Sapato, em Lisboa. Depois de um ano na Bica do Sapato, Henrique decidiu rumar para o norte da Europa, mais especificamente, para as remotas Ilhas Faroé, a meio caminho entre a Escócia, a Noruega e a Islândia. No KOKS, o único restaurante daquele arquipélago com estrela Michelin. Em Portugal, Alexandre Silva estava prestes a abrir o LOCO - o seu primeiro restaurante em nome próprio - e queria que Henrique fosse o seu braço direito. Como subchefe de Alexandre Silva, Henrique ajudaria o LOCO a conquistar a primeira estrela Michelin antes mesmo



de o restaurante completar um ano de atividades.

Em Janeiro de 2018 ele decidiu abraçar uma nova experiência internacional, Copenhague. A escolha recaiu sobre o Atelier September de Frederik Bille Brahe, um pequeno café-restaurante no coração de Copenhaga que se distingue pela sua simplicidade e elegância. Neste restaurante, Henrique experimenta uma cozinha marcada pelos sabores nórdicos, onde o respeito pelo produto e a apresentação dos pratos são fatores fundamentais. É uma cozinha “muito minimalista”, com pratos cheios de cor e em que a natureza dita o que se passa na mesa.

A mais recente aventura do chef está de volta a Portugal como chef residente do Craveiral Farmtable juntamente com Alexandre Silva. Craveiral Farmtable tem tudo a ver com a criação de um projeto gastronómico e agrícola de longo prazo. Um restaurante onde o conceito “do

jardim à mesa” é verdadeiro e a cozinha é simples, sazonal, local e criativa. Onde 70% dos ingredientes vêm da Fazenda a poucos passos do restaurante e os 30% restantes de pequenos produtores da região.

**... e SUGERE****BACALHAU QUE NUNCA CHEGA**

**Ingredientes:** Bacalhau Demolhado: 2 Postas; Presunto: 150gr; Batata Palha: 1000g; Azeite: 100ml; Cebola: 1; Alho: 2 Dentes; Ovo: 6; Salsa: q.b.; Sal: q.b.

Desfie o Bacalhau e corte o presunto em tiras. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola cortada em rodela finas e o alho bem picado. Deixe alourar levemente. Junte o presunto e deixe alourar mais um pouco. Junte o bacalhau desfiado. Junte a batata palha e misture tudo. Bata os ovos, adicione e deixe cozinhar. Tempere com sal e salsa picada. Decore com salada

**BILHARACOS ABÓBORA E PIMENTA ROSA**

**Abóbora:** 1; Farinha de Trigo: 3 Colheres Sopa; Açúcar: 3 Colheres Sopa; Vinho do Porto: 1 cálice; Sumo e Raspa Laranja: q.b.; Ovos: 5; Frutos Secos: q.b.; Pimenta Rosa: q.b.

Coze-se a abóbora no dia anterior e fica a escorrer para retirar o máximo de água. Desfaz-se a abóbora até ficar num polme e de seguida junta-se a farinha, o açúcar, os ovos, vinho do Porto, sumo e raspa de laranja, e frutos secos. Mexer bem. Frita-se às colheradas em óleo bem quente. Escorrer em papel absorvente e depois passar por açúcar, canela e pimenta rosa moída. Servir numa travessa.





## NATAL 2020

**FORÇA. UNIÃO. ESPERANÇA**

**Que sejam de esperança e de amor os dias que vivemos. Num ano e num momento totalmente diferentes e difíceis, sejamos esperança e resiliência e celebremos o Natal em toda a sua dimensão e no que de melhor esta quadra significar para cada um de nós. Sejamos Família. Sejamos Fé. Sejamos Acreditar. Sejamos Solidariedade. Sejamos Força. E que o espírito e a luz que nos aquecem nestes dias, nos acompanhem sempre. Em nome de todos e para todos, deixamos aqui as mensagens de Natal que refletem um pouco do que todos sentimos e desejamos.**

 **Câmara Municipal de Aveiro**

Estamos a terminar um ano muito difícil para Todos, sabendo que temos de estar Todos muito atentos, empenhados e solidários para combater a Pandemia do Coronavírus / Covid-19 que nos vai continuar a perturbar a vida em 2021, embora com a firme esperança que conseguiremos ultrapassar este problema complexo que também está a provocar uma grave crise económica e social. Por isso temos de cuidar da proteção individual com o uso de máscara, a lavagem e a desinfecção das mãos e o distanciamento social, as armas principais para evitarmos o contágio e conseguirmos voltar a ter a Boa Vida Normal sem Covid-19.

Na gestão da Câmara Municipal de Aveiro (CMA) vamos continuar determinados a trabalhar em três frentes principais: combate ao Covid-19, consolidar a recuperação financeira e realizar os muitos investimentos que temos em desenvolvimento por todo o Município e em várias áreas da atividade da CMA.

Vamos continuar a trabalhar em equipa entre CMA e a Junta de Freguesia de São Bernardo, tendo concretizado neste ano vários investimentos importantes e estando seguros que assim vai continuar a ser em 2021. Dos investimentos da CMA em São Bernardo, terminámos este ano a construção da nova Escola de 1º Ciclo, e temos em execução a obra de qualificação urbana da envolvente à Escola Básica de 2º e 3º Ciclo, estando já adjudicada a obra de qualificação urbana da Estrada de São Bernardo até ao seu cruzamento com a Avenida Europa, entre outras. Desejo Boas e Felizes Festas para Todos, e que possamos carregar as energias para fazer de 2021, mais um Grande Ano na Nossa Vida e da Vida da Nossa Terra, concretizando Mais e Melhor.

Acompanhe a vida do seu Município e da sua CMA, usando o site [www.cm-aveiro.pt](http://www.cm-aveiro.pt), a "APP Aveiro", lendo a edição de novembro 2020 do Boletim Municipal.

BOAS FESTAS, com Saúde, Feliz Natal e um Excelente Ano 2021. Um Abraço,

Presidente da Câmara Municipal de Aveiro,  
*José Ribau Esteves*

 **Ass. de Freg. de São Bernardo**

Este Natal vai ser certamente diferente de todos os Natais que vivemos até aqui.

O ano de 2020 foi assolado com uma pandemia mundial provocado pela COVID-19. Como muitos a caracterizam, é uma guerra mundial contra um inimigo invisível. Tem afetado as nossas vidas, em todas as suas dimensões e em particular na forma como lidamos e valorizamos a nossa saúde.

Como consequência, esta pandemia, está também a provocar uma crise global, à qual a nossa comunidade não é alheia. Mas, felizmente, vai havendo um conjunto de iniciativas solidárias visando a minimização do impacto na vida das famílias mais afetadas e ao, mesmo tempo, mais carenciadas. Esta pandemia despertou-nos, ainda mais, para a responsabilidade comunitária, para a união, para a solidariedade e tantos outros valores cristãos, tão evocados nas épocas Natalícias. E, curiosamente, a importância do Natal, como um grande momento que aproxima as famílias, nunca tinha sido tão falado como este ano. Fica a reflexão.

O ano de 2019 foi vivido, na nossa comunidade São Bernardense com um conjunto alargado de atividades integradas nas comemorações dos 50 anos da criação da nossa Freguesia. Para terminar estas atividades, tínhamos previsto para o dia 5 de abril de 2020 uma cerimónia pública para a apresentação do Livro "50 anos de Freguesia – Memória e Registos". Contudo, no contexto de pandemia a iniciativa foi cancelada e adiada sem data prevista, no entanto o Livro está disponível na Junta de Freguesia de São Bernardo. Fica uma sugestão para uma prenda e leitura para este Natal. Com amizade, desejo um Santo Natal 2020 e um 2021 com Ânimo, Esperança e, sem dúvida e mais importante, com a COVID-19 dominada.

*José Maio, Presidente da AFSB*

 **Junta de Freguesia de São Bernardo**

Voltamos, mais uma vez, à época de Natal, que inevitavelmente nos leva à necessidade de desejar dias felizes e uma quadra repleta de saúde, paz e amor.

Desejamos o que repetimos sempre, mas que nesta época dizemos mais vezes. Este ano, os mesmos votos num tempo totalmente estranho e a vivermos um dos momentos mais difíceis a nível mundial. Também queremos, porque acreditamos, desejar a todos os nossos munícipes força, resiliência e foco apelando para a responsabilidade de cada um de nós em cuidar do todo. Provavelmente, nunca o tempo Natal fez tanto sentido. Perante o que vivemos, a certeza de que ser união, solidariedade, respeito, afeto e coragem é o caminho para que estes dias menos bons passem mais depressa e nos deixem marcas menos profundas. A todos um Natal de Esperança e um Novo Ano repleto de Natal em cada dia.





## NATAL 2020

O executivo da Junta de Freguesia pede a todos que tenham cuidado e se protejam procurando ao máximo proteger-se, protegendo todos e cada um. FELIZ NATA! Dias sempre Felizes.

*Henrique da Rocha Viera, Presidente da JF*

### Paróquia de São Bernardo

#### Tempo de Esperança

De Março até hoje, os longos dias de pandemia em que vivemos deixam, na nossa vida, marcas de perplexidade, de receios vários e de incerteza perante o que o futuro nos reserva. Diante de um ser microscópico, o Homem já não é super, e vacila! Os poderes que nos governam tremem... entramos em crise económica, política, social!

E chegamos ao mês de Dezembro... Com ele o Natal. Este ano, ao contrário de tantos outros anos, não tão frenético, mais confinado...

Contudo, com a mesma certeza: Deus vem ao encontro da humanidade!

O seu rosto se apresenta no Menino nascido em Belém: Jesus.

Com Ele nos vem a Mensagem de Esperança que há-de animar o coração humano, ser conforto nas nossas dores e estímulo para cuidarmos da vida de todos os homens e mulheres, da nossa Casa Comum e construirmos um Mundo Novo, mais justo e mais fraterno.

Natal é tempo desta Esperança que, em cada ano, se renova para a humanidade.

Votos de Santo Natal em Jesus, para nós nascido.

Que a Estrela de Belém brilhe sobre as nossas casas e famílias.

*Padre Luís Barbosa*

### Sociedade Musical Santa Cecília

Não é fácil festejar, comemorar, viver o Natal, que se faz com a comunhão da grande família, o braço e a partilha, o sentimento de união, quando a situação de saúde pública em que vivemos exige distanciamento. A vida tem de continuar, mas para isso exige-se o empenho no cumprimento das regras sanitárias. Uns mais que outros estão a ser atingidos, pelo que se exige solidariedade. Ser cumpridor e solidário, é a mensagem natalícia neste quadro de pandemia.

Manifestamos no início desta grave crise de saúde pública e social, que quando ela terminasse, faríamos uma grande festa com os nossos seiscentos alunos de música dança e teatro, com os nossos vinte e cinco professores e colaboradores. Reafirmamos o compromisso. Importa agora que todos colaborem na defesa da saúde pública, para que tal aconteça o mais breve possível. Entretanto, boas leituras e boa música.

Um Natal cheio de saúde.

*António Maio, Presidente da direcção*



### Fundação Padre Félix

Finalmente, desejar que o Natal de 2020 seja um verdadeiro momento de encontro com a família, com os amigos e com todos os homens. Bem assim que, em cada um dos nossos corações, fervilhe a vontade de ajudar a transformar este mundo em que vivemos num lugar mais harmonioso, mais acolhedor, mais justo e mais humanizado.

Virgem Maria

Tenho ao cimo da escada de maneira  
Que logo, entrando os olhos me dão nela  
Uma Nossa Senhora de madeira  
Arrancada a um calvário de capela.

Põe as mãos com fervor e angústia. O manto  
Cobre-lhe a testa, os ombros, cai composto;  
E uma expressão de febre e espanto  
Quase lhe afeia o fino rosto.

Mãe das Dores, seus olhos enevoados  
Olham chorosos, fixos, muito além...  
E eu, ao passar, detenho os passos apressados,  
Peço-lhe: - «A sua bênção, Mãe!»

Sim, fazemo-nos boa companhia,  
E não me assusta a sua dor; quase me apraz.  
O Filho dessa Mãe nunca mais morre. Aleluia!  
Só isto bastaria a me dar paz.

- «Por que choras, Mulher?» - docemente a repreendo.  
Mas à minha alma, então, chega de longe a sua voz  
Que eu bem entendo:  
- «Não é por Ele...»

- «Eu sei! Teus filhos somos nós».

Autor: José Régio

*Maria Cacilda Marado, Presidente da Direcção*



### Centro Desp. de São Bernardo

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

A época natalícia cria um ambiente de boa vontade e de esperança.

Nestes tempos difíceis de crise em que vivemos não vamos deixar de celebrar o Natal.

Feliz Natal com muita alegria e esperança são os Votos do Centro Desportivo de S. Bernardo.

*C. D. S. Bernardo*





## NATAL 2020

### Aplausos Sem Reticências

Vamos falar de esperança! De acreditar! Da boa nova e das notícias boas que hão-de chegar. Vivemos tempos muito estranhos. Difíceis. Mas não deixemos de nos deixar iluminar pelas luzes e brilho desta Quadra.

Acreditemos sempre. Sejamos capazes de viver em paz e em harmonia connosco e com o outro e sejamos Natal todos os dias da nossa vida. Sejamos Luz. Sejamos Esperança. Sejamos NATAL. Tenhamos esperança, e sejamos generosos e justos. Estejamos atentos ao familiar, ao amigo e ao vizinho que possam precisar de ajuda e não ter força para a pedir. Olhem-nos nos olhos. E, porque não nos podemos esquecer, protejam-se. Cuideem de nós e dos outros e façamos o possível para impedir que esta pandemia nos tire do rumo. Saúde! Paz. Amor! Um abraço no coração.

*Direcção da Aplausos*

### APACID

Cuidador,

Você que ama, respeita e vigia alguém que se encontra a precisar de cuidados especiais,

Você que é a base de sustentação daquele que por motivos de doença, se encontra impossibilitado de tomar conta de si próprio,

Você, que apesar do cansaço, da angústia e do desgaste físico e mental originados pela tarefa de cuidados, consegue oferecer conforto, bem-estar e dignidade à existência humana.

Para nós APACID, você é um herói! Um guerreiro que de forma invisível e generosa consegue, através de sua tarefa, manifestar amor, carinho e dedicação a alguém que depende de si para continuar a sua trajetória de vida.

Feliz Natal e que 2021 vos traga muita saúde, paz, amor e prosperidade.

*A Equipa APACID*

### Agrup. n.º 1088 de S. Bernardo

Neste momento difícil e Neste momento difícil e inesperado que estamos a viver, devido à pandemia mundial provocada pelo surto do COVID-19, é com alguma esperança que aguardamos pela celebração da época Natalícia. Hoje, mais do que nunca, desejamos celebrar o Natal, mesmo tendo consciência que será um Natal diferente dos habituais. Desta vez, espera-se um Natal de festejos recatados e sem a presença física de muitos dos nossos familiares e amigos... Mas perante todas as dificuldades que vivemos, não devemos abster-nos de celebrar e sentir a essência desta quadra. Nós, escuteiros, aprendemos com o nosso fundador, Robert Baden-Powell, que perante uma dificuldade, por muito difícil que pareça ser, o escuteiro deve sorrir e dar um pontapé na sílaba "IM" da palavra impossível, transformando a ação e o momento possível de o realizar. É assim que queremos testemunhar e celebrar esta época! Através da observação do Presépio da Família de Belém, podemos notar algumas particularidades que nos ajudarão a celebrar e a viver melhor este momento. Vejamos alguns exemplos: apenas o núcleo familiar esteve reunido; a simplicidade da "casa" onde nasceu Jesus; a ternura e o amor da família... o Deus Menino que nos foi presenteado e veio nascer na Casa Comum... Estes serão porventura, alguns exemplos, que poderão estar presentes e caracterizarão o Natal em tempo de pandemia. Que não nos falte a alegria, o amor, a simplicidade, a família e a partilha destes valores! Se o fizermos em todas as circunstâncias e com os nossos semelhantes, ainda melhor viveremos o verdadeiro Espírito de Natal, que é tão necessário na atual pandemia!

Desejamos a todas as famílias um sereno Natal, que o espírito do Presépio da Casa Comum esteja presente nas vossas celebrações e nos acompanhe ao longo do novo ano 2021! Sempre Alerta para Servir,

*Pedro Branco,*

Chefe de Agrupamento n.º 1088 S. Bernardo



  
ELECTRICIDADE

  
ILUMINAÇÃO

  
SEGURANÇA

  
COMUNICAÇÕES

**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

[www.xtemaselectricos.pt](http://www.xtemaselectricos.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](mailto:geral@craveirogoncalves.pt)

[www.kirby.com/pt-pt/distributor/craveiro-goncalves-lda](http://www.kirby.com/pt-pt/distributor/craveiro-goncalves-lda)

## KIRBY®



**NATAL 2020****Ass. Mus. e Cultural S. Bernardo**

São Bernardo de Claraval (1090-1153) escreveu ao Papa Eugénio III: *“Não sejas orgulhoso no trono de Pedro; este não é senão um local de observação, um lugar elevado a partir do qual, como uma sentinela, podes olhar o mundo abaixo de ti. Tu não és o dono do mundo; não passas de um guardião. O mundo pertence a Cristo... governar bem é governar com amor. És o servo do rebanho de Cristo; ele não é teu escravo”* [De Consideratione]

A generosidade descrita por São Bernardo de Claraval é realçada pela sua relevância e elevação de um homem de fé, que carinhosamente apela à justiça de quem está a servir todos aqueles que acreditam essencialmente na contemplação do Natal.

Devoto a São Bernardo, não devemos invocar o seu nome em vão, mas sim testemunhar a sua sapiência e seu amor pelo mais próximo. São Bernardo ensina-nos a manter a proximidade em comunidade. Na sociedade atual dificilmente acontece a justiça da partilha e existe uma notável indiferença de solidariedade, na comunhão e partilha aos mais desprovidos. Motivados pela crescente abertura de interajuda, devemos por isso reescrever com humildade a nossa atitude pelo próximo, e vivenciar o verdadeiro espírito de Natal.

Parafraseando este nobre acontecimento da humanidade

o Natal, importa exprimir o nosso sentimento, através das nossas interessantes atitudes, caminhando lado a lado com o nosso próximo. Com base neste texto, passamos a restituir proveito das melhores consequências, ativando a sapiência e vontade expressa de podermos encontrar o desejado afeto, buscando com suavidade o sentimento da fraternidade.

Sucintamente, acreditamos na nobreza do momento, devemos retirar as suas devidas elações, a generosidade, esperança em consciência participativa, saberemos honrar, com a esperança na sua plenitude o conceito naturalíssimo do Natal.

A AMCSB' Associação Musical e Cultural São Bernardo, através dos associados efetivos, deseja com humildade, enaltecer a magia do Natal. O Natal está no seu coração, com a distinção da vossa amizade, votos de um Feliz Natal!...

Angelino Sousa Fernandes, presidente da direção

**Ass. Pais EB23 São Bernardo**

Aproxima-se a época do Natal e todos sentimos o natural apelo de estarmos mais próximos, de sermos mais solidários e de nos unirmos em celebrações e alegrias! Os associados da APESB fazem destes valores uma prática diária e é por isso que precisam que outros, com o mesmo espírito, ajudem nessa missão! Que a APESB possa, a cada dia,

**AVELAB**  
Laboratórios Médicos de Análises Clínicas

**Laboratório Referenciado pela Direção-Geral da Saúde**

Faça o seu teste ao **Coronavírus.**

- Testes Rápidos Serológicos
- Marcação Prévia
- Detecção do vírus **Teste de PCR (Zaragatoa)**

**Marcações**  
+351 966 692 750  
covid19@avelab.pt

**Laboratório Central**  
Rua Cerâmica do Vouga, 13  
Forca - Aveiro

**Contactos**  
234 380 400  
geral@avelab.pt

**www.avelab.pt**  
f @ in



**NATAL 2020**

ser mais forte e estar, com mais pessoas, mais próximo de quem precisa é o que nos leva a convidar-mo-lo para que se junte a nós! Conosco, faça acontecer a dinâmica para que seja Natal todos os dias, de forma solidária a intensa durante os 12 meses do ano! Ser associado é ajudar a que tal aconteça, hoje e sempre!

Direção APESB

**Lúcia Felício, animadora CAC****SAUDADES**

No nosso Grupo havia alegria  
Entre todos um bom relacionamento  
De repente, como da noite para o dia,  
Ficou entre nós grande afastamento.

Éramos felizes sem saber  
A cantar ou a representar  
E agora nada podemos fazer  
Enquanto a pandemia não acabar.

Sinto saudades da «nossa» família  
Dos abraços e dos beijinhos  
Do reencontro, da alegria  
Das risadas e dos carinhos.

Eu sei que está difícil sorrir  
Vamos todos juntos lutar  
Vencedores queremos sair  
Prá voltarmos a animar.

Não percamos a Fé e a confiança  
De voltar à normalidade  
Não deixemos morrer a Esperança  
Para que se faça a nossa vontade.

O Natal será diferente  
Muita Saúde quero desejar  
Sem dúvida o melhor presente  
Que todos podemos ambicionar



**PADARIA / PASTELARIA**  
**FIM DE SÉCULO**  
**S. Bernardo - Aveiro**  
**VENDA PARA PASTELARIAS**

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

**USF - Arte Nova****A PANDEMIA E A SUA USF**

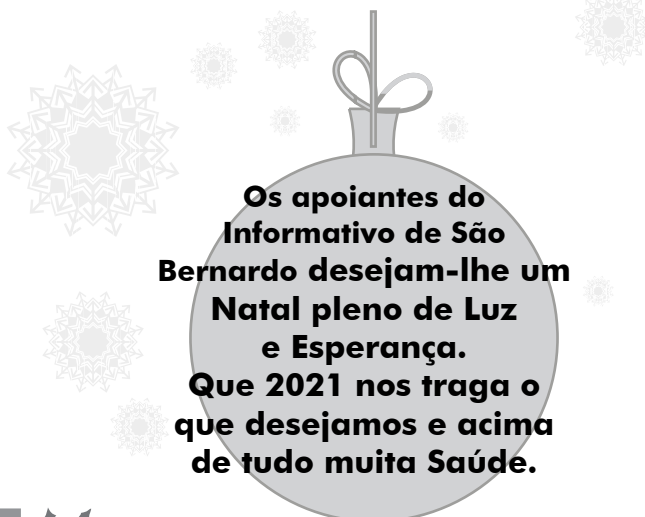
Todos os anos o período de inverno é particularmente exigente. Este ano, o contexto da pandemia COVID-19, provocou drásticas alterações no nosso dia-a-dia. A situação atual constitui um grande desafio para todos nós, incluindo para a sua Unidade de Saúde Familiar (USF) Arte Nova.

A segurança de utentes e profissionais de saúde bem como a priorização da resposta às necessidades de saúde da população são os pilares que têm norteado a nossa atuação.

Tendo por base estes dois pilares, adequámos procedimentos, criámos circuitos e potenciámos novos e outros meios de comunicação/articulação com a USF. São exemplo disso o estabelecimento de critérios de priorização da população de risco, a criação do Pólo Materno-Infantil em S. Bernardo, a articulação com novos parceiros na comunidade (Conselho da Comunidade), o alargamento dos horários de consulta aberta e a implementação do projeto "Domus" (a equipa de saúde desloca-se ao domicílio dos utentes risco, minimizando o risco a que estariam sujeitos com a vinda à USF), entre muitos outros... Além de todas as atividades a equipa viu-se forçada a novas tarefas de acompanhamento/monitorização diária (7 dias/semana) de todos os utentes da USF suspeitos ou confirmados COVID-19 que se encontram no domicílio, assim como o atendimento dos utentes com queixas respiratórias no sentido da diminuição de fluxo de pessoas ao serviço de urgência. Todas as intervenções na USF garantem sempre a higienização e desinfeção dos espaços e equipamentos a cada utilização juntamente com a utilização de equipamentos de proteção individuais pelos profissionais e o cumprimento da higienização das mãos, do distanciamento físico e utilização de máscara cirúrgica por parte dos utentes, de forma a permitir a assistência presencial.

Sabemos das nossas limitações e conhecemos os constrangimentos. Mas acredite que estamos todos do mesmo lado! Nós estamos cá por si e pelos seus! A sua colaboração é essencial para todos nós.

USF Arte Nova



**Os apoiantes do Informativo de São Bernardo desejam-lhe um Natal pleno de Luz e Esperança. Que 2021 nos traga o que desejamos e acima de tudo muita Saúde.**





## MOVIMENTO ASSOCIATIVO

# AGRUPAMENTO DE ESCUTEIROS 1088

## ABERTURA DO ANO ESCUTISTA 2020/2021 Celebrar a alegria da Casa Comum

Após uns quantos meses de atividades presenciais suspensas, retomamos as nossas atividades com muitos cuidados. A pandemia do COVID-19, obrigou-nos a adoptar um conjunto de medidas de prevenção para que pudéssemos retomar e realizar atividades em segurança com os nossos escuteiros. Felizmente retomámos e iniciamos o ano escutista 2020/2021 com o lema "Celebrar a alegria da Casa Comum". A dinâmica deste ano, centra a nossa ação: na Unidade, na Alegria e na Celebração. É nossa missão, dinamizar a Casa Comum, como lugar de educação e serviço, onde cada escuteiro faz os possíveis por viver as seguintes prioridades anuais:

1. Sente que é membro de uma patrulha, descobre a importância da sua responsabilidade individual para bem da sua patrulha. Cada patrulha é levada a descobrir que possui uma responsabilidade para o bem da Unidade;
2. Desenvolve o sentido da boa disposição de espírito através de escolha de opções que nos encham de alegria e com a capacidade de servir os outros, produzindo melhor felicidade;
3. Celebra os 25 anos, com gratidão, sentindo-se alegre, unido e comprometido, por fazer parte da história do 1088 em S. Bernardo.

Em maio de 2021, o nosso Agrupamento de escuteiros celebrará com muita alegria os seus 25 anos, num espírito de missão (educação) e serviço, em completa união com a Comunidade Paroquial e com a Freguesia. Queremos convosco festejar a alegria da nossa existência e dizer-vos que estamos e estaremos sempre alerta para vos servir, com fé e esperança no futuro e nos jovens que nos são confiados. Oxalá, a pandemia não nos dificulte os festejos!

## INSCRIÇÕES DE NOVOS ESCUTEIROS

Jovens desta Freguesia, que tal juntarem-se a nós? Pouco falta para fazermos 25 anos de existência e seria bom celebrá-los com mais jovens escuteiros de S. Bernardo. Estamos a aceitar inscrições de escuteiros (6 aos 20 anos) para pertencerem ao nosso Agrupamento nº 1008 de S. Bernardo. Até ao fim de dezembro poderás efetuar a tua inscrição, contactando o nosso agrupamento através do email secretaria.1088@escutismo.pt, ou contactando as equipas de acolhimento das Eucaristias da nossa Paróquia.

# FUNDAÇÃO PADRE FÉLIX

## FESTA DE NATAL DE 2020

Neste contexto de pandemia em que vivemos, a Direcção da Fundação Padre Félix tomou a decisão de este ano não realizar a habitual festa com as famílias e com os amigos da Fundação, numa atitude de prudência e de respeito pelas directrizes emanadas pelo Serviço Nacional de Saúde (S.N.S.) e pelo Governo. Todavia, as famílias que acompanhamos irão receber o cabaz de Natal e os seus descendentes, crianças e jovens, os habituais presentes de Natal.

## Pedido de géneros alimentares

Ao contrário do que costuma ser prática desta instituição, no ano de 2020, não se realizou o pedido da Páscoa na Igreja de São Bernardo, e estamos com receio de também não o podermos fazer pelo Natal, tendo em conta a progressão e aumento do número de casos de pessoas infectadas pela Covid19. Assim, e através deste meio, fazemos um apelo aos habitantes de S. Bernardo, para que, dentro do possível, partilhem os seus bens com a nossa instituição que os distribuirá aos utentes por nós acompanhados. Poderão fazê-lo, entregando na nossa sede ou na Igreja os bens alimentares; se a oferta for pecuniária, a entrega poderá ser na nossa sede ou no pedido na igreja; a Direcção da Fundação Padre Félix enviará o respectivo recibo.

## Doação de roupas

Agradecendo todos os donativos que nos têm feito chegar, informamos que, neste momento, não necessitamos de bens deste tipo.

# APACID

## ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL

A APACID relembra que o governo simplificou o processo de reconhecimento do estatuto do cuidador informal\*, eliminando a necessidade de atestado médico que certifique que o requerente possui condições físicas e psicológicas adequadas e, prevê até 31 de dezembro de 2020, a possibilidade de apresentação de documentos que impliquem atos médicos em momento posterior. Aproveite para pedir o reconhecimento do estatuto, beneficiando desta alteração até final do ano.

Se precisar de ajuda contacte-nos através dos seguintes contactos: 910725992 ou associacao apacid@gmail.com

\*Portaria n.º 256/2020 - Simplifica o processo de reconhecimento do Estatuto do Cuidador Informal, aprovado em anexo à Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro





## MOVIMENTO ASSOCIATIVO

## SOCIEDADE MUSICAL SANTA CECÍLIA

## INSCRIÇÕES ABERTAS

A Sociedade Musical Santa Cecília, Instituição de Utilidade Pública é uma Associação Cultural, sem fins lucrativos, pelo que as mensalidades dos alunos pagam apenas os custos. O ano letivo 2020- 2021 em curso, ainda aceita inscrições. As aulas de instrumento musical são individuais, um aluno e

o professor sendo escrupulosamente cumpridas as normas de segurança e higiene impostas pelas autoridades de saúde. A secretaria da Escola funciona de segunda a sábado das 15h00 às 19h30. [www.facebook.com/SMSantaCecilia](http://www.facebook.com/SMSantaCecilia) - [smsc@terranova.pt](mailto:smsc@terranova.pt) - [www.smsantacecila.pt](http://www.smsantacecila.pt).

## ASSOCIAÇÃO MUSICAL E CULTURAL S. BERNARDO

## RÉPLICA DO PINÁCULO DA TORRE DA CAPELA DE S. BERNARDO

Com o intuito de preservar a história de São Bernardo, a Associação Musical e Cultural São Bernardo resolveu criar réplicas do pináculo da Igreja de São Bernardo, símbolo que identificava a comunidade. Para o presidente da direção, Angelino Sousa Fernandes agradece «aos que souberam salvaguardar a sua essência, durante cinquenta anos, reconhecidamente mostramos a nossa gratidão pela sua generosidade e sensibilidade» e acrescenta «importa saber honrar o legado dos antepassados, na procura de

valorizar a nossa identidade histórico-religiosa. Sentir a nossa origem é saber transmitir valores, assim como proteger a sua identidade histórica e cultural.

Está disponível para aquisição de acordo com a prévia inscrição de interesse!...

( a ), Réplica do pináculo, com base simples. (disponível);  
( b ), Réplica do pináculo, com moldura de base. (sujeito a espera);  
( c ), Réplica do pináculo, com moldura completa.




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](http://www.facebook.com/farmaciaepeixinho)



lavandaria

**Self Service**

HORÁRIO - TODOS OS DIAS

das 8H00 às 22H00 | a porta fecha às 23H00

Rua Cónego Maio, n.º 109 - r/c Centro  
3810-024 São Bernardo - Aveiro (antigas instalações da CGD)

@ bambuclean@gmail.com

 bambuclean\_lavandaria

 bambuclean



**FUNERÁRIA DE AVEIRO**  
**EVA & SILVA**

Tel. 234 342 969/234 941 730

Tlm 919 756 655/ 919220 920

Site: [www.funerariadeaveiro.pt](http://www.funerariadeaveiro.pt)

e.mail: [funeraria.evaesilva@hotmail.com](mailto:funeraria.evaesilva@hotmail.com)

Rua Cónego Maio, 123 - Loja B1

3810-089 SÃO BERNARDO





## SAÚDE

## UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR

**ARTE NOVA**  
**MORADA DA SEDE**

USF Arte Nova

Rua do Braçal, nº 2 - 3810-854 - Oliveirinha

**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**

De 2ª a 6ª feira: 08:00 às 20:00

Encerrado: Sábados, domingos e feriados.

**MORADA DO(S) POLO(S)**

USF Arte Nova - Polo São Bernardo

Rua Cónego Maio, 91

3810-089 São Bernardo

**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**

De 2ª a 6ª feira: 08:00 às 13:00

Encerrado: Sábados, domingos e feriados

**Telefone Geral**  
**234941137**[usf.artenova@arscentro.min-saude.pt](mailto:usf.artenova@arscentro.min-saude.pt)

Fisioterapia | Fisioterapia ao Domicílio | Pilates Clínico

Personal Training | Nutrição | Psicologia

Terapia Ocupacional | Terapia da Fala

MARCACOES  
913 121 419Estrada de São Bernardo, 320  
Bloco D | Loja V  
(junto à Pastelaria Pistina)**BRANCO & CA., S.A.**  
[www.comag.pt](http://www.comag.pt)

Comércio de Máquinas Agrícolas, Jardim e Construção



SUBARU



CASTELGARDEN



KMK

**IRINO**  
e  
**WAKO****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](mailto:natur.ria@hotmail.com)

## OUTUBRO ROSA

A Junta de Freguesia de São Bernardo, como vem sendo habitual, aliou-se a esta iniciativa e desta feita colocou à venda na sede Junta diverso material de merchandising cuja venda reverteu para a Liga Portuguesa Contra o Cancro. Uma ajuda à Liga e a aposta no alerta para a necessária prevenção.

O movimento conhecido como **Outubro Rosa** (Pink October no original) nasceu para estimular a participação da população no controlo do cancro da mama. Um pouco por todo o mundo, durante este mês, a cor rosa alastra-se com o objetivo de sensibilizar a população para a temática da prevenção e diagnóstico precoce do cancro da mama. Destaca-se, em outubro, o assinalar de duas importantes efemérides: 15/outubro (Dia da Saúde da Mama (Breast Health Day) ou 30/outubro (Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama).



**SOLIDARIEDADE****PARCERIA COM A ASSOCIAÇÃO DIGNITUDE  
PROGRAMA ABEM PARA FAZER BEM**

A Freguesia de São Bernardo associa-se a esta causa numa parceria que acredita ser uma mais-valia para todos. «Acreditamos que estes tempos justificam, ainda mais, esta parceria», diz Henrique da Rocha Vieira, presidente da Junta de Freguesia de São Bernardo.

A Associação Dignitude é uma instituição particular de solidariedade social que tem por missão o desenvolvimento de programas solidários de grande impacto social, que promovam a qualidade de vida e o bem-estar dos portugueses. A Dignitude tem o seu âmbito de ação em todo o território nacional.

O Programa abem: Rede Solidária do Medicamento: tem por missão garantir que todos os portugueses tenham acesso, na farmácia, aos medicamentos comparticipados que lhes são prescritos. Para cumprir esse objetivo foi constituído um fundo solidário, através de uma estratégia de fundraising que se pretende mobilizadora de toda a sociedade civil.

O Programa abem: é baseado em redes colaborativas para evitar a duplicação de intervenções. Usa a capacidade operacional e logística da rede de farmácias portuguesas e está a juntar-se a diversas entidades

que já prestam apoio social local (IPSS, entidades da área social e autarquias). É um programa assente em parcerias, que promove sinergias e complementaridades, aumentando a eficiência dos processos e evitando a invasão sucessiva de privacidade dos beneficiários. Será assim possível, através da intervenção destas redes, operacionalizar eficientemente um projeto que se pretende agregador de outros existentes no terreno com o objetivo de maximizar os recursos disponíveis.

Qual o principal objetivo do Programa abem:? Garantir o acesso aos medicamentos prescritos a todos os portugueses que deles necessitem, removendo as barreiras económicas ou sociais que o impeçam aos mais desfavorecidos.

Quem são os beneficiários abem:? Os beneficiários do Programa abem: são indivíduos carenciados, referenciados pelas entidades referenciadoras do Programa abem:, que cumpram as condições de recursos definidas. Serão, também beneficiários, cidadãos confrontados com inesperada carência económica decorrentes de situações de desemprego repentino ou de confronto com doença incapacitante ou catástrofe.

**RECOLHA DE BENS ALIMENTARES**

Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Básica n. 2 de São Bernardo retomou a recolha de bens alimentares para famílias carenciadas da nossa Escola.

Neste momento, estão em falta bens alimentares não perecíveis / e ou todo o tipo de mercearias, bem como produtos de higiene.

Local de entrega- Junta de Freguesia de São Bernardo - Segunda a sexta-feira das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30.

escola de condução

**sinalvertical**

NOVA GERÊNCIA

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

**minipreço**

São Bernardo

