

EDITORIAL

E voltámos ao tempo frio, aos agasalhos, aos gorros, às botas, e ao Natal que a todos sabe a Família, a Esperança, a Renascimento e Renovação dos nossos sonhos, dos nossos desejos. E, se calhar, todos queremos mais ou menos o mesmo: ser felizes no que isso representar para cada um. E é isso que a equipa do Informativo deseja aos seus leitores, apoiantes e amigos: Que sejam felizes, que encontrem os vossos motivos, as razões, e a força para sonhar e realizar e concretizar os sonhos. E desejamos que no sorriso de cada um possa nascer o sonho de outro e a ajuda para todos. Que sejam de esperança e boa vontade estes e todos os tempos e que este espírito de partilha, de abraços calorosos e fraternos esteja presente em todos nós todos os dias do próximo ano. Boas Festas! Felizes sejam os vossos dias.

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 Manuel Teixeira; João Carvalho; Otilia Pedrosa, Nuno Campos.

Apoio:



XTEMAS
E L É C T R I C O S



ELECTRICIDADE



ILUMINAÇÃO



SEGURANÇA



COMUNICAÇÕES

www.xtemaselectricos.pt

LOJA

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

ARMAZÉM

Rua Aires, 47 - São Bernardo
3810-205 Aveiro - T. 234 084 419
M. 912 566 497 | 917 577 474
geral@xtemaselectricos.pt

*Teresa's
Dream*



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

teresalameiro@gmail.com
Tel: 966 637 614

traquinas kids
moda infantil

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

Tlm: 965 293 173

FB: Traquinaskids

**Junta de Freguesia
de São Bernardo**

Rua Cónego Maio, 133
São Bernardo - Aveiro



**Contactos: 234 341 709
961 791 533**

jf.sbernardo@hotmail.com
www.freguesiadesaobernardo.pt

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

FOI NOTÍCIA

AJUDAR A VIVER E VENCER

Mais uma vez, a Junta de Freguesia de São Bernardo uniu-se a esta causa e apoiou o Movimento Viver e Vencer da Liga Portuguesa Contra o Cancro através da venda de merchandising. O valor conseguido com a venda reverteu na totalidade para a Liga.

«Este ano, notou-se uma menor adesão a esta iniciativa, acreditamos fruto dos tempos mais complicados que vivemos. Ainda assim, entregámos da venda dos produtos 65 euros às voluntárias. Mais importante do que este apoio é fazermos parte da força que recorda a importância da prevenção», refere a Junta de Freguesia de São Bernardo.

Vencer e Viver é um movimento de entreaajuda que visa o apoio a todas as mulheres, familiares e amigos desde o momento em que é diagnosticado um cancro da mama. Baseia-se no contacto pessoal entre a mulher que se encontra a viver uma situação de particular vulnerabilidade e uma voluntária, que vivenciou uma situação semelhante.

Teve origem em 1953 nos EUA, por iniciativa de Teresa Lasser, uma mulher a quem foi diagnosticado um cancro da mama e que iniciou visitas hospitalares a outras mulheres também sujeitas ao mesmo tipo de diagnóstico, oferecendo apoio emocional através de um testemunho de esperança.

Em Portugal, é promovido e financiado pela Liga Portuguesa Contra o Cancro, através dos seus Núcleos Regionais e teve início em 1981. A nível internacional está integrado e segue os princípios gerais do “Reach To Recovery International”

Objectivos do Movimento Vencer e Viver

Enquadrado no âmbito do Voluntariado de entreaajuda da Liga Portuguesa Contra o Cancro, o Movimento Vencer e Viver tem os seguintes objetivos:

O apoio emocional à mulher, seus familiares e amigos através do testemunho da voluntária nas extensões do MVV, em contexto hospitalar, no domicílio ou através de linha telefónica.

A promoção da melhoria de qualidade de vida pela



disponibilização de vários serviços tendo em vista o bem estar físico e emocional da mulher.

Sensibilização para a prevenção e deteção precoce do cancro da mama.

Ações que desenvolve

Disponibilização de apoio emocional e prático às mulheres com cancro da mama e seus familiares;
Visita hospitalar às doentes a realizar tratamentos nos hospitais com os quais a LPCC estabeleça protocolos de colaboração;

Desenvolvimento de serviços tendo em vista a melhoria da qualidade de vida das mulheres com cancro da mama (próteses mamárias, suportes (soutien), fatos-de-banho ortopédicos, cabeleiras e outros materiais a preços mais reduzidos);

Encaminhamento e divulgação sobre as formas de obtenção apoio psicológico e social especializado (profissional);

Participação em ações de sensibilização para a divulgação da importância da deteção precoce e prevenção do cancro da mama;

Participação em ações de divulgação pública e junto da comunidade;

Outras atividades que se enquadrem nos seus princípios gerais e que sejam aprovadas pela Liga Portuguesa Contra o Cancro;

Candidatura ao Voluntariado

A candidata a Voluntária do Movimento Vencer e Viver deverá reunir o seguinte perfil:

Ter recebido o diagnóstico de cancro da mama;
Capacidade de comunicação e facilidade em expor a sua experiência pessoal de cancro da mama.

Ter uma atitude empática e solidária, respeito e tolerância, idoneidade moral e humana;

Sentido de responsabilidade e compromisso e disponibilidade de tempo;

Capacidade de trabalho em equipa, espírito de iniciativa, dinamismo e motivação;

Receptividade à formação e supervisão para um melhor desempenho da sua atividade.

TALHO PEDRO ALBERTO



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



ATUALIDADE

VENDAS DE GARAGEM

No próximo ano, o executivo da Junta de Freguesia de São Bernardo prevê continuar a realização das vendas de garagem numa aposta na economia circular e na defesa do ambiente uma vez que «há tantas coisas que ainda podem servir para as outras pessoas apesar de já não nos fazerem falta. E se assim é, por que motivo colocar no lixo ou deixar estragar? O mote desta iniciativa é a reutilização e a diminuição do desperdício», recorda o executivo da Junta de Freguesia.

Seguindo as regras que vêm sendo praticadas, «os interessados em participar nas vendas de Garagem devem ocupar um espaço em frente à sede da Junta de Freguesia, respeitando alguma distância e colocar à venda os seus bens que não sendo já úteis para o próprio, poderão servir a outros. Não são permitidas vendas de alimentos, bebidas ou artigos (roupas, acessórios, sapatos, etc.) novos.

Não há lugar a inscrição ou ao pagamento de taxas, «mas aos participantes pede-se que o local seja deixado limpo e no bom estado que foi encontrado».

Nos próximos meses do ano, estão agendadas como datas previstas os dias 6 de janeiro, 3 de fevereiro e 3 de março.

As datas podem a qualquer momento sofrer alterações das quais será dada conta através dos meios próprios. As datas do segundo trimestre serão anunciadas na edição de março do Informativo de São Bernardo. A realização da iniciativa depende sempre das condições atmosféricas.

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.

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.

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.

BOAS PRÁTICAS PARA UMA FREGUESIA LIMPA...

Recolha de Monos Domésticos e Resíduos Verdes

Recolha porta-a-porta, de objetos domésticos de grandes dimensões
Monos e de Resíduos Verdes

4ª e 5ª feira

Monos

Dias de Recolha

2ª e 3ª feira

de maio a outubro

3ª feira

de novembro a abril

Verdes

Contacte a VEOLIA PORTUGAL, SA pelo telefone **234 127 942**
ou por email **aveiro@veolia.com** até à véspera do dia de recolha



FOI NOTÍCIA

A ROTUNDA DA BOA VONTADE

São moradores na Freguesia e, à semelhança de tantos outros, querem que esta Freguesia seja cada vez mais bonita e entendem que todos têm um papel importante na sua promoção.

«Este grupo de pessoas, juntou-se de forma espontânea e o resultado está à vista e é digno de registo e de gratidão pela parte deste executivo e, estamos certos, de todas as nossas pessoas», começa por dizer o executivo da Junta de Freguesia que se mostra muito satisfeito com a atitude de quatro moradores, Maria Glória Ferreira Sousa, Manuel Carmo Fernandes, Conceição Maia e a Fátima Gonçalves.



PROJETO LEOC

Let's Explore our Cultures é o nome da atividade organizada pelo Agrupamento de Escolas José Estevão e que contou com a visita de alunos e professores de países como a Espanha, a Letónia e a Turquia, numa permuta de saberes, culturas e que contou com a apoio e presença da Junta de Freguesia de São Bernardo. Desta visita, fizeram parte muitas partilhas culturais.


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


Brasa Pão

Telef. 234 130 239

Rua Cónego Maio 103 - D • 3810-089 Aveiro

Especialidades

- Pastelaria fina
- Variedade de pães
- Pratos do dia
- Frango churrasco

MarcolinoPneus

ContiService

R. Dr. José Girão Pereira - Lt. 2 - S. BERNARDO
3810-277 AVEIRO (junto à escola EB 23)
Tel. 234 341 506 / 937 602 030 | Fax 234 343 490
comercial@marcolinopneus.com | www.marcolinopneus.com



NATAL 2022

ESPERANÇA. PAZ. AMOR



À semelhança do que vem sendo prática desta nossa e sua publicação, em nome de todos quantos fazem parte desta comunidade, e que são as suas forças vivas, as que apoiam social, desportiva e culturalmente toda a nossa comunidade. Pela sua voz deixamos os votos de boas festas. Que sejam de luz e amor todos os dias de todos os anos e que cada um de nós seja capaz de viver no outro o amor, a esperança, a fé e a alegria da vida. Em tempos que se sabem difíceis, de recuperação e resiliência sejamos abraço nos atos e nas palavras, sejamos calor e abrigo.



CÂMARA MUNICIPAL DE AVEIRO

Caros(as) Múncipes

Vamos iniciar o segundo ano do Mandato Autárquico 2021/2025 com toda a determinação e compromisso para fazer Mais e Melhor para a Nossa Terra, para continuarmos a Conquistar Mais.

A Câmara Municipal de Aveiro terminou recentemente a obra de reabilitação da Capela da Nossa Senhora da Saúde, na Patela, e tem em desenvolvimento, um conjunto de projetos, concursos e obras de investimentos importantes, destacando-se a qualificação e licenciamento do Pavilhão Desportivo de São Bernardo (em parceria com o Banco Montepio) e a qualificação urbana da sua área envolvente, assim como o projeto do parque urbano de São Bernardo localizado a norte da Sede da Junta de Freguesia e a Alameda Padre Félix, entre outros.

Vamos continuar o excelente trabalho de equipa entre a Câmara Municipal de Aveiro e a Junta de Freguesia de São Bernardo, sempre concretizando operações relevantes para a vida dos Cidadãos.

Vamos continuar a apoiar e a investir no trabalho das Associações, pela elevada importância que a sua atividade tem para os Cidadãos e para o Município.

Vivemos tempos difíceis, com uma crise inflacionista grave, aumento de custos, escassez de mão-de-obra, entre outros problemas, mas continuamos determinados em utilizar a capacidade da Câmara Municipal de Aveiro para investir, para elevar a qualidade de vida das Pessoas, para valorizar todo o território do Município de Aveiro.

Acompanhe a vida do seu Município e da sua Câmara Municipal de Aveiro, usando o site www.cm-aveiro.pt, a "APP Aveiro", lendo a edição de dezembro 2022 do Boletim Municipal.

A Todos Desejo BOAS FESTAS, com Saúde, Sucesso e Felicidade, com um FELIZ NATAL e um EXCELENTE ANO 2023.

Bem Haja e Um Abraço,

José Ribau Esteves, presidente da CMA

ASSEMBLEIA DE FREGUESIA SÃO BERNARDO

Há um ano, vivíamos um tempo de esperança. Um tempo coincidente com a época natalícia que se avizinhava. A esperança na vacina contra o Covid-19 que limitava a vida de todos... começamos o ano com novo confinamento mas a "luz ao fundo do túnel" confirmou-se e a vida começou a normalizar-se...

Contudo, no dia 24 de Fevereiro, as nuvens de uma guerra em larga escala pairaram mais próximo de uma Europa próspera e já em paz há algumas dezenas de anos. Tudo se complicou!

Vivemos tempos sem dúvida preocupantes em que as alterações climáticas têm cada vez mais influência no nosso dia-a-dia. Atingir os valores propostos de redução de emissões de gases nocivos para a atmosfera e um maior respeito pela Natureza é um desafio para a nossa e futuras gerações.

O ser humano tem contudo ao longo da sua existência mostrado capacidade de se adaptar e conseguir superar as dificuldades que surgem. Julga-se que havendo boa vontade entre nações poderemos proporcionar um mundo melhor!

E uma vez mais, num espírito de esperança, aliado à época que se avizinha em que se celebra o nascimento Daquele que veio trazer uma boa nova e mensagem de amor à humanidade - na qual atualmente os seus valores estão incorporados - acreditamos num mundo e futuro melhores! Em nome da Assembleia de Freguesia de São Bernardo, desejo a todos um Feliz Natal e um Próspero Novo Ano de 2023!

Pedro Mónica, presidente da AFSB



JUNTA DE FREGUESIA SÃO BERNARDO

É chegada mais uma quadra natalícia e em dias celebraremos o Natal, a festa do Nascimento, da Família, da esperança renovada no amor e na fraternidade. Em tempos difíceis, as palavras amor e esperança fazem ainda mais sentido e a sua realização na vida de todos e de cada um mais necessária. Que seja de esperança em todos nós e nos outros nós, que seja de concretização de valores humanos essenciais, que sejam de paz e de amor os dias desta nossa humanidade.

O executivo da Junta de Freguesia de São Bernardo deseja a todos os seus muncípes um Natal de Paz e Amor. Deseja e acredita que juntos conseguiremos enfrentar estes dias menos bonitos e que o amor do coração de cada um trará a luz que todos precisamos.

Henrique da Rocha Vieira, presidente da JFSB



NATAL 2022

SÁUDE. LUZ. HUMANIDADE



PARÓQUIA DE SÃO BERNARDO

É Natal: Jesus nasce para nós!

É diferente o tempo de Natal!

A beleza, a poesia e a magia que dele brotam entranham-se naturalmente na vida de famílias, de crianças ou de adultos. Todos o comemoram, ainda que, às vezes, sem saberem bem porquê...

Também para os homens e mulheres com Fé é distinto este tempo. Nele recordamos e celebramos que Deus se fez homem em Jesus, nascido em Belém, porque se quis identificar connosco, para nos comunicar o seu Amor.

"Havia pastores nos campos de Belém. Foram os primeiros a receber a grande notícia do nascimento do Menino acabado de nascer: Jesus.

Foram à gruta guiados pelo brilho de uma estrela! Viram e encheram-se de alegria. E comunicaram esta notícia que nos chega até hoje: o Salvador está no meio de nós..."

Os pastores, de que fala este belíssimo texto sobre o Natal, representam a humanidade inteira, em especial aquela porção de gente a quem Deus mais ama: os pobres e os de coração humilde, neste mundo.

Com o Nascimento deste Menino, a Esperança regressa ao coração dos que a perderam; a Alegria volta ao espírito dos que se sentem tristes; as lágrimas dos que sentem as dores na vida são enxugadas... porque Deus não esquece aqueles a quem criou por Amor e Lhe abrem as portas do seu coração. Viver e celebrar o Natal é acolher Jesus que nasce para nós. É estar atentos a tudo e a todos os que nos rodeiam. É cuidar e preservar a nossa Casa Comum. É olhar para os outros fraternalmente e, com eles, compartilhar o que somos e temos, para que todos se sintam amados e respeitados na sua dignidade.

Ao assistirmos a tantos natais sem Menino, vale a pena recordar que é por Ele, Jesus nascido em Belém, que há Natal. A todos os residentes nesta nossa freguesia, aos nossos imigrantes, àqueles que nela trabalham ou a ela se sentem ligados, os votos de Santo Natal, vivido na serenidade, na alegria e na paz de Deus que a todos ama.

pe Luís Barbosa, pároco de São Bernardo



AGRUPAMENTO ESCUTEIROS 1088

Que alegria, estamos novamente no Natal!

Para muitos, estes dias são momentos de alegria e de verdadeiro convívio! Não podem faltar: os enfeites, a árvore de Natal e o Presépio, as trocas de mensagens ou dos próprios presentes, as iguarias típicas na mesa de cada família, a azáfama característica dos diversos momentos de confraternização desta época, quer com os amigos ou com os seus próprios familiares. Para muitos outros, que estão em sofrimento, sós, ou a passar

dificuldades, ou até mesmo os que se alheiam destas datas, sentem o Natal à sua maneira e de uma forma diferente. Continuo a acreditar que todos necessitam de um reforço do verdadeiro espírito de Natal nas suas vidas. Os escuteiros, tem por hábito praticar diariamente uma boa ação. Com este tempo característico é a altura propícia e adequada para levar a verdadeira mensagem de Natal a muitos. Através de pequenas ações, podemos estar presentes com alguém, ter um gesto de solidariedade e amizade com o nosso semelhante. Dar-lhe um pequeno aconchego ou um abraço, uma refeição digna. Proporcionar um conforto, ou um porto de abrigo, um miminho, ou mesmo uma troca de olhares, ou até uma saudação de bom dia acompanhado de um sorriso. Tantas ideias ou exemplos poderão surgir na nossa mente. Os pastores e os reis assim o fizeram há dois mil anos atrás, com o nosso Deus vivo, que se fez Menino e nasceu para Nós! Queiramos nós proceder como tal!

Habitualmente, ao longo deste tempo natalício o nosso agrupamento, dinamizará a Luz da Paz de Belém na nossa Paróquia. Esta Luz que vem desde a Gruta da Natividade, passa de mão em mão, e pode entrar em vossas casas, ou até mesmo ser um presente para muitos de nós. Tragam a vossa candeia, procurem-nos, e aceitem viver o espírito de partilha desta Luz, pelo menos, durante os festejos Natalícios.

O Agrupamento nº 1088 de S. Bernardo deseja a todas as famílias um Feliz Natal! Que a Luz da Paz de Belém nos ilumine verdadeiramente nesta época e nos acompanhe ao longo do próximo ano que se aproxima!
Sempre Alerta para Servir,

Pedro Branco, Chefe de Agrupamento



APACID

Agradecimento e gratidão, são palavras que manifestam o nosso sentimento ao longo de 4 anos, termos consolidado as nossas ações cujo objetivo sempre foi melhorar o bem-estar físico e mental daqueles que em silêncio e em seus lares, estão cuidando de um familiar que se encontra frágil e dependente de cuidados. É com este espírito de amor e fraternidade que desejamos a todas as famílias cuidadoras um Natal de esperança e um Ano Novo de saúde, paz e prosperidade.

Lisneti Castro, presidente da direção



NATAL 2022



APLAUSOS SEM RETICÊNCIAS

Prestes a virar as páginas do calendário rumo a um novo ano que se quer de paz, de saúde, de amor e de resiliência, voltamos a celebrar o Natal. Natal que nos inspira a partilhar e a olhar para o outro com solidariedade.

Neste Natal, como em todos os dias do próximo ano, desejamos que sejamos capazes de continuar a viver o espírito de Natal que nos une, que nos humaniza e que nos ajuda a viver com e para o outro. E que bom será se todos fizermos este exercício.

A Aplausos Sem Reticências através das suas valências e dirigentes deseja a todos Vós um Natal muito feliz e um ano de 2023 pleno de sucesso, luz e paz.

Que seja Natal todos os dias e que a luz que ilumina esta quadra ilumine sempre o coração de todos nós.



Henrique Vieira, presidente da direção

ASSOC. MUSICAL CULT. SÃO BERNARDO

Com a chegada do Natal, ficamos todos mais sensíveis e sensibilizados para as mais diversas causas que já existem durante todo o ano. Que aproveitemos este espírito pelo maior tempo possível, para que se cumpra o desafio de manter a paz nos nossos corações, sejamos capazes de lidar com as diferenças do outro e possamos de uma vez por todas unir forças para evoluirmos em conjunto.

Este, foi um ano de transição, o chamado “ano zero pós covid-19” em que as actividades voltaram quase que ao normal e pudemos voltar a estar todos juntos. É juntos que somos mais fortes e por conseguinte, é assim que devemos rumar ao futuro, escrevendo um presente cheio de respeito pelo passado e cheio de expectativa pelo que aí vem. A AMCSB tem um orgulho imenso de servir a comunidade e sabe que esta se orgulha reciprocamente de nós. Feliz Natal e Próspero 2023 a todos os associados e amigos da AMCSB!

André Ferreira, presidente da direção



ASSOCIAÇÃO PAIS EB 1

Tal como diz o provérbio africano: “É preciso uma aldeia para educar uma criança”. E as nossas crianças têm o privilégio de estarem inseridas numa escola, num agrupamento, numa freguesia onde crescem com qualidade, segurança, meios adequados à sua educação e acima de tudo, com valores!

E que esses valores sejam exaltados nesta época mágica que vamos agora viver.

Que este Natal seja generoso em abraços e sorrisos. Que 2023 seja repleto de alegria, saúde, felicidade, paz e união.

Estes são os votos da Associação de Pais da EB1 de São Bernardo (APESBER).

BOAS FESTAS!

Joana Paixão, presidente da direção



ASSOCIAÇÃO DE PAIS EB 2/3

A APESB deseja um feliz natal a todos os pais, encarregados de educação, entidades parceiras e amigos! Que seja este mais um momento para a partilha de boas vivências! Por julgarmos que a APESB faz sentido para proporcionar aos outros boas vivências, apelamos a que se junte a nós e apoie esta Associação. Procuramos que as luzes que brilhem sejam, também, as dos nossos corações, e por isso entendemos que é importante continuarmos a ter apoios, para fazermos o que achamos que fazemos bem: Apoiar as nossas crianças a terem, cada vez mais e melhores condições para que aprendam, e desenvolvam e vivam em harmonia com todos!

Feliz Natal e bom ano novo de 2023!

Ana Rocha, presidente da direção



CENTRO DESPORTIVO SÃO BERNARDO

Neste natal o Centro Desportivo de S. Bernardo deseja a toda a Freguesia um Feliz Natal.

Que relembremos esta época para reforçar os laços da nossa comunidade, e das associações pertencentes à mesma que lutam para revigorar a vida de todos nós. Feliz Natal e um Bom Ano de 2023”

A direção



CENTRO PAROQUIAL SÃO BERNARDO

É Natal!

Porque Jesus nasce para nós!

Nestes tempos cinzentos e apreensivos que o mundo vive, aprestamo-nos para celebrar o Natal.

Apesar de, tantas vezes apenas embrulhado em papéis coloridos e adocicados na artificialidade dos sentimentos, o Natal é um dia e um tempo especial que não nos deixam indiferentes.

Celebramos o Natal em cada ano, porque assinalamos o Nascimento de Jesus Cristo. Todos o sabemos!... Contudo, nos tempos que correm, não é demais recordá-lo...

É Natal, porque naquele Menino, nascido em Belém, o Amor de Deus se manifesta à humanidade, nos envolve e quer estar ao nosso lado.

É Natal, porque Jesus que nasce para nós, nos oferece a sua Vida e a sua Mensagem evangélica de Amor, de Fraternidade, de Paz e de Justiça: valores essenciais à vida da humanidade e alicerces da construção de um mundo novo.

Valores que, para os crentes seus seguidores, são a razão da sua Esperança e lhes auguram a Felicidade sem fim. Na Alegria de Deus connosco, em Jesus que nasce para nós, um Santo Natal e Bom Ano Novo.

A direção



NATAL 2022



FUNDAÇÃO PADRE FÉLIX

Nesta época que nos recorda a chegada do Menino Jesus e desperta em nós a vontade de ser mais família e mais abrigo, agradecemos:

- O carinho e a confiança de todos os que acreditam na nossa missão de "Ajudar a Vencer".

- O apoio das instituições que nos ajudam das mais variadas formas: Câmara Municipal, Junta de Freguesia, Banco Alimentar Contra a Fome, Centro Paroquial de S. Bernardo.

- O apoio económico que as empresas e pessoas singulares nos entregam, seja em bens pecuniários, alimentos, roupas, mobiliário e outros.

Finalmente, uma palavra de incentivo aos nossos utentes, pois sabemos que o percurso nem sempre é fácil; ao mesmo tempo, reafirmamos a cada um a certeza de que estamos convosco na caminhada.

Celebrando o Natal de 2022, **a todos desejamos uma época natalícia repleta de paz, saúde e alegria.**

Natal, e não Dezembro

*Entremos, apressados, friorentos,
num gruta, no bojo de um navio,
num presépio, num prédio, num presídio,
no prédio que amanhã for demolido...*

*Entremos, inseguros, mas entremos.
Entremos, e depressa, em qualquer sítio,
porque esta noite chama-se Dezembro,
porque sofremos, porque temos frio.*

*Entremos, dois a dois: somos duzentos,
duzentos mil, doze milhões de nada.*

*Procuremos o rastro de uma casa,
a cave, a gruta, o sulco de uma nave...*

Entremos, despojados, mas entremos.

*Das mãos dadas talvez o fogo nasça,
talvez seja Natal e não Dezembro,
talvez universal a consoada.*

David Mourão-Ferreira, in Cancioneiro de Natal

Maria Cacilda Marado, presidente da Direcção

UNIDADE SAÚDE ARTE NOVA



Com a chegada do inverno, que se faz acompanhar do frio e da chuva, começam a ser mais frequentes as infeções respiratórias, tão comuns nesta altura do ano.

Estas são uma das principais causas de internamento hospitalar, principalmente nas populações mais vulneráveis, como os idosos ou doentes crónicos. E, apesar de não ser possível evitá-las por completo, há algumas medidas que pode pôr em prática, de forma a preveni-las e a minimizar o risco de contágio. São exemplos disso, a adoção de medidas de higiene adequadas, como lavar as mãos frequentemente ou a etiqueta respiratória; evitar permanecer durante períodos prolongados em espaços fechados e pouco ventilados; e se pertencer à população de risco, informe-se sobre a vacina da gripe. É também importante manter ou reforçar os cuidados alimentares, optando por uma alimentação saudável e variada, reforçar a ingestão de líquidos e ainda, manter-se ativo, com a prática de atividade física.

Quando, apesar de todos os cuidados, ficamos doentes é muito importante saber como devemos agir. Assim, ao surgirem os primeiros sintomas é recomendado que se resguarde tanto quanto possível de forma a evitar o contágio de outras pessoas. O repouso e as bebidas quentes podem também ser bons aliados para a recuperação, bem como agasalhar-se com vestuário adequado. Caso suspeite que tem febre é importante medir a temperatura ao longo do dia com um termómetro. No caso de obstrução nasal pode utilizar soro fisiológico para fazer lavagens nasais e assim aliviar a sensação de nariz entupido. Não é recomendada a toma de antibióticos sem avaliação e prescrição médica pelo que, caso tenha dúvidas, deverá contactar a sua equipa de saúde.

Nesta época natalícia, cuide da sua saúde e da saúde dos que o rodeiam! Sempre que possível, evite a deslocação aos serviços de saúde, optando pelos canais de comunicação como o telefone ou o email. Na USF Arte Nova dispomos de um balcão digital de atendimento ao utente, ao qual pode aceder através do nosso site.

Cuidar de si é cuidar de todos!

Boas festas,

A Equipa da USF Arte Nova



SOC. MUSICAL STA CECÍLIA

A Sociedade Musical Santa Cecília, deseja um feliz Natal e que 2023 seja um ano de PAZ.

António Maio, presidente da direcção



Os colaboradores do Informativo de São Bernardo desejam-lhe um Natal pleno de Luz e Esperança.

Que 2023 nos traga o que desejamos

e acima de tudo muita Saúde!



OPINIÃO

I. EMOTIONS ACADEMY

“Mente sã em corpo são”. Uma expressão bastante antiga que parece não passar de moda e que atualmente surge como uma das preocupações e ambições a atingir.

Nos últimos anos tem-se visto uma maior preocupação com o bem-estar físico por parte de uma crescente percentagem da população. O número de ginásios e seus utilizadores tem vindo a aumentar, a quantidade de pessoas que, seja de manhã ou ao final do dia, saem de casa para fazer os seus passeios, sozinhos ou acompanhados, são alguns dos sinais mais facilmente observáveis que a preocupação com o corpo e com a sua saúde tem estado na ordem do dia.

No entanto, não podemos ignorar a mente e as nossas emoções pois também elas merecem ser objeto de atenção e cuidados. O bem-estar mental e emocional é tão ou mais importante que o bem-estar físico.

Acreditamos que encontrar o equilíbrio entre o nosso corpo e a nossa mente é a chave para uma vida mais saudável e feliz.

Quando a pandemia nos atingiu em 2020, a preocupação fundamental foi, e com toda a razão, para a componente física do nosso corpo. O esforço exigido a todos nós foi no sentido de evitar ao máximo o contágio e o número de vítimas mortais. Era o nosso corpo, os nossos pulmões, que mais estavam em maior risco. Por outro lado, a componente mental e emocional também sofreu bastante. O isolamento obrigatório, famílias separadas que nem em datas festivas se poderiam juntar e uma rotina que teve obrigatoriamente de passar por bruscas alterações, levou a que muitas pessoas, mesmo as que não foram contagiadas, sofressem impactos emocionais e mentais.

Tal situação revelou, mais uma vez, a importância da velha expressão “Mente sã em corpo são”. Harmonia e equilíbrio entre ambos é fundamental para nos sentirmos felizes e realizados. Seja nos bons momentos, seja nas fases menos positivas, ter corpo e mente em forma é algo de extrema importância para vivermos uma vida com qualidade, nos sentirmos bem com nós próprios e prontos a enfrentar os constantes desafios.

É principalmente sobre a componente mental e emocional, mas também sobre a parte física, que o projeto i.emotions academy, com sede em São Bernardo e que surgiu poucas semanas antes da pandemia, se debruça.

Tendo como objetivo dar a devida atenção ao bem-estar mental e emocional através de atividades focadas para o desenvolvimento de ferramentas

que permitam conhecer, compreender e melhorar a mente e as emoções, a i.emotions academy pretende que todas as pessoas, independentemente da idade, consigam o tão ansiado objetivo de ter uma mente sã em corpo são.

Para mais informações, estão disponíveis os seguintes canais:

Telemóvel e WhatsApp 911 772 250,
Email i.emotionsacademy@gmail.com,
Facebook i.emotionsacademy2020 ou
Instagram i.emotionsacademy

APACID

APACID

939 277 500

LINHA DE ACOLHIMENTO AO CUIDADOR FAMILIAR

- ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS
- ACONSELHAMENTO
- INFORMAÇÕES SOBRE ESTATUTO DO CUIDADOR
- SUPORTE SOCIAL
- ORIENTAÇÃO SOBRE O AUTOCUIDADO
- E MUITO MAIS

ENVIE SMS COM "ACOLHIMENTO" E NÓS TELEFONAMOS-LHE GRATUITAMENTE

SINTO: SOLIDÃO, ABANDONO, TRISTEZA, CULPA, MEDO, DESANIMO, FRUSTRAÇÃO

NÓS PODEMOS AJUDAR

Dias úteis
Das 9:00h às 17:00h

Parceiros: AMARA, Câmara Municipal de Aveiro

Apoio: AVERO, Câmara Municipal

Em conformidade com os nossos pressupostos de “Cuidar de si para melhor Cuidar”, a Associação de Apoio a Cuidadores de Pessoas Dependentes- APACID, em parceria com a Câmara Municipal de Aveiro e a Junta de Freguesia de São Bernardo, lançaram no passado dia 08.11.22, o projeto denominado “Linha de Acolhimento ao Cuidador Familiar/ e ou Informal”. Para ter acesso a este serviço é só ligar 939277500. Você será atendido/a por uma equipa de psicólogos da APACID que estará disponíveis para prestar esclarecimentos naquilo que o cuidador precisar. A ligação é gratuita, portanto não hesite em nos contactar.

Isabel Lopes
Cabeleireiros UNISSEXO

916 543 554

MOVIMENTO ASSOCIATIVO

**SOCIEDADE MUSICAL SANTA CECÍLIA
A DAR CULTURA DESDE 1903**

A Sociedade Musical Santa Cecília completou, no passado mês de novembro, 119 anos de vida. Uma vida dedicada à comunidade, à cultura e à arte. As celebrações tiveram início no dia 21 de novembro com uma missa por sufrágio aos sócios falecidos. No dia 25, realizou-se o tradicional magusto e a 26 a sessão solene com a participação de várias valências da associação numa mostra e partilha do que de bom se faz. As celebrações culminaram com o hastear das bandeiras e romagem ao Cemitério da Freguesia, na manhã de domingo, dia 27.





Campanha de recolha de brinquedos NOVOS e USADOS em BOM ESTADO
UM BRINQUEDO POR UM SORRISO (2ª Edição)

1 a 20 dezembro 2022
Casinha do Aconchego
Junta de Freguesia de São Bernardo

INICIATIVA DA JUNTA DE FREGUESIA DE SÃO BERNARDO E DAS APARTEIGADAS SEM RESIDÊNCIAS

HORÁRIO
CASINHA DO ACONCHEGO

Segundas e quartas-feiras
Das 10h às 12.30 horas



OBS: os brinquedos podem ser entregues durante a semana na sede da Junta de Freguesia de São Bernardo durante o horário normal de expediente.



Craveiro & Gonçalves, lda

SEDE
Rua Cega | Apartado 5 | S. Bernardo
3811-601 Aveiro
Tel. 234 340 700 | Fax 234 340 709

SUCURSAL
Av. António Santos Leite, 301
4470-142 Maia
Tel. 229 432 800 | Fax 229 432 809



Apoio ao cliente
808 234 700

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





PRODUTOS NATURAIS | CENTRO DIETÉTICO
natur.ria@hotmail.com

São Bernardo - Rua Cónego Maio, 113 B • 3810 São 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



Lusitana
padaria . pastelaria

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



MOVIMENTO ASSOCIATIVO

Não seja SECA!!! Poupe água!!!

**A água é
um bem escasso
e essencial à vida**



SEJA BRILHO
E
APAGUE A LUZ

Sabia que a **iluminação** é responsável por
cerca de **10 a 15%** do **consumo de
eletricidade** total da habitação? **Aproveite
ao máximo a luz solar** e utilize a iluminação
artificial de modo responsável.



Loja de animais

Rações | Snacks | Acessórios | Suplementação | Animais
"Rações para todos"

Tiago Moreira 914 734 477

Estrada de S. Bernardo nº 238 • 3810-173 Aveiro

inupet2020

@inupet_aveiro

Receita ... fica a sugestão...

Madalenas

Para um lanchinho de inverno.. Estes bolos fofos são apreciados tanto pelos pequenos como pelos grandes gulosos!

Ingredientes – 40-50 Madalenas

- 180 g de manteiga + para as formas
- 6 ovos
- 180 g de açúcar em pó
- 1 colher de café de baunilha em pó
- 1 pitada de sal
- 180 g de farinha + para as formas
- ¾ de um pacote de levedura

Passo a passo

1 – Num pequeno tacho, derreta a manteiga, em lume brando, sem deixar queimar. Retire do lume e deixe arrefecer.

2 – Parta os ovos numa tigela. Acrescente o açúcar, a baunilha em pó e o sal.

3 – Bata vigorosamente o preparado até formar um fio de massa consistente quando erguer o batedor manual.

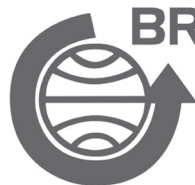
4 – Junte a farinha com a levedura e peneire para cima da tigela.

5 – Misture a massa com uma colher de madeira ou um batedor manual até ficar homogéneo.

Depois incorpore a manteiga derretida morna.

6 – Pré aqueça o forno a 120°C. Unte e enfarinhe as formas. Despeje a massa nas cavidades.

Coloque no forno durante 15 minutos: as madalenas devem ficar volumosas e douradas.



BRANCO & CA., S.A.

www.comag.pt

Comércio de Máquinas Agrícolas

Jardim e Construção



**IRINO
e
WAKO**

MOVIMENTO ASSOCIATIVO

AGRUPAMENTO DE ESCUTEIROS

Escuteiros do Município de Aveiro participam em mais uma edição do ESCUTAMA

Após meses de pandemia e ausência de grandes acampamentos, iniciámos o ano escutista com a realização de mais uma edição do Acampamento Municipal dos Escu(o)teiros do Município de Aveiro, entre os dias 7 e 9 de outubro passado, no campo escutista em S. Jacinto. Desde 2018, que este evento não se realizava em regime de acampamento. Durante a pandemia, as edições desta atividade foram vividas com momentos de convívio condicionados e sem o acampamento que tanto gostávamos. O ESCUTAMA tem como principal objetivo desenvolver e promover o encontro de parcerias e laços, participando os 12 agrupamentos do CNE e o grupo de Escoteiros do Município de Aveiro. Algumas semanas antes, já se ouviam os escuteiros a perguntar aos chefes quando íamos acampar... Os lobitos, exploradores, pioneiros e os caminheiros do nosso agrupamento estavam ansiosos e já queriam ter

as mochilas prontas para acampar. Para alguns escuteiros, este foi o seu primeiro acampamento e o primeiro ESCUTAMA... que aventura, que brilho no olhar... pelo campo fora entoavam as canções escutistas, o frenesim das refeições, dos banhos e das alvoradas... a saída de campo dos mais pequenos rumo à Reserva de S. Jacinto e para a Vila e dos mais velhos que seguiram para a Base militar onde experimentaram diversas atividades radicais e desafiantes. Ouvia-se no campo "que bom foi voltar a acampar no ESCUTAMA", o companheirismo, a partilha de experiências com outros escuteiros de outros agrupamentos, as brincadeiras na praia, a caminhada no meio das árvores, os jogos de vila, a construção do hotel de insetos, e a festa da aldeia, com a presença de entidades civis e com tantos escuteiros.... Mas não foram só os elementos que vieram com um sorriso nos olhos, no rosto e na alma... os dirigentes e os candidatos a dirigentes recarregaram as suas baterias para o ano escutista desafiante que estamos a viver com a celebração do centenário do CNE (maio, 2023) e com as Jornadas Mundiais da Juventude em agosto de 2023!

CENTRO DESPORTIVO DE SÃO BERNARDO



TREINOS DE CAPTAÇÃO

Vem experimentar. Os primeiros 15 dias SÃO GRÁTIS

2022/2023

COLOQUE O SEU FILHO A PRATICAR UM DESPORTO COMPLETO E EM EQUIPA. TRAGA-O AO PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE SÃO BERNARDO. AQUI FORMAMOS E ENSIAMOS ANDEBOL!

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	ESCALÃO - ANO NASCIMENTO
--	--	17:30-18:30	--	--	10:00-11:00	MANITAS MASC <2015
18:00-19:00	--	--	17:30-18:30	--	11:30-12:30	BAMBIS MASC 2013-2014
18:00-19:00	--	--	17:30-18:30	--	11:30-12:30	MINIS MASC 2011-2012
18:30-19:30	--	18:30-19:30	--	18:30-19:30	--	INFANTIS MASC 2009-2010
--	--	17:30-18:30	--	--	10:00-11:00	MANITAS FEM <2015
--	17:45-18:45	--	17:45-18:45	--	09:30-10:30	BAMBIS FEM 2013-2014
--	17:45-18:45	--	17:45-18:45	--	09:30-10:30	MINIS FEM 2011-2012
--	17:45-18:45	--	17:45-18:45	--	10:30-11:30	INFANTIS FEM 2009-2010

Secretaria do Clube: 234343628 - email: cdsbernardo@netvisao.pt

Aplausos Sem Reticências

O Centro de Animação Comunitária Grupo (CAC) da Associação Aplausos sem Reticências, apesar da idade dos seus elementos, tem grande força de vontade e alegria de viver. A idade é apenas um número e o importante é a forma como vivemos e como ultrapassamos as dificuldades da vida. Mais um ano está a chegar ao fim e apesar de todos os obstáculos, continuamos a querer partilhar a alegria de viver. Felizmente temos tido oportunidades para espalhar essa alegria, essa força, essa possibilidade que todos nós precisamos através dos nossos trabalhos. É muito gratificante ver o sorriso nas caras de quem nos vê! É com este espírito de partilha, de união e de amor que o CAC quer desejar a todos um Feliz Natal e que o Ano de 2023 nos traga, luz, paz e esperança para todo o Mundo. Nós, cá continuaremos a mostrar a nossa alegria para vos passar um bocadinho da nossa força de viver.

PADARIA / PASTELARIA

FIM DE SÉCULO

VENDA PARA PASTELARIAS

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



MOVIMENTO ASSOCIATIVO

FUNDAÇÃO PADRE FÉLIX

No segundo semestre de 2022, salientamos a realização das actividades que consideramos mais significativas:

1 – O atendimento presencial aos utentes, pela equipa da F. P.F.

2 – A preparação e entrega mensal de cabazes, (POAPMC) e (BACF), às famílias que são acompanhadas pela F.P.F.

3 – A organização do Banco de Roupas e a doação de vestuário e de mobiliário às pessoas que a solicitam.

4 – O acompanhamento de utentes ao serviço de consultas.

5 – Nos dias 9 e 10 de Setembro, por convite da Junta de Freguesia de S. Bernardo, a Direcção da Fundação Padre Félix esteve presente no **Encontro do Parque** que agregou a comunidade de S. Bernardo; na verdade, à roda das mesas, efectivou-se um são convívio e o degustar de diferentes iguarias propostas pelas instituições aí representadas. No espaço que nos foi atribuído, não faltaram as bifanas no pão, as sobremesas e as bebidas. E porque se entendeu que o cafezinho e a ginjinha se impunham, muita foi a procura destes “remates” do festim. Valeu a pena, não houve prejuízo; pelo contrário, a comunidade disse “sim” às nossas propostas.

6 – A celebração do **centenário do nascimento do Padre José Félix**, nosso saudoso patrono, foi também uma actividade que nos mereceu o melhor empenho, quer na sua programação, quer na presença das actividades que foram acontecendo ao longo do mês de Outubro:

- Caminhada solidária, febras assadas em são convívio, apresentação e dramatização de um livro enternecedor sobre a vida e a obra do Padre Félix na nossa paróquia, actividades propostas pelo Centro Paroquial.

- Sarau Cultural com a participação e animação de diferentes grupos musicais da nossa terra.

- Colocação de um ramo de flores na campa do nosso patrono, no dia do seu aniversário de nascimento.

- Celebração de uma Eucaristia Festiva na nossa igreja renovada, seguindo-se depois a colocação de uma placa comemorativa da efeméride, no edifício doado pelo Padre José Félix, à Fundação, seu epónimo.

7 – Salientamos ainda a oferta de alimentos angariados na realização do Projecto – “Pão por Deus”, organizado pela Sociedade Musical de Santa Cecília, em colaboração com Salomé Ângelo e mais três escolas, que muito agradecemos.

8 – No dia 18 de Novembro, no salão da Junta de Freguesia de São Bernardo, decorreu o terceiro Encontro de Poesia, recordando a poeta Ana Luísa Amaral; a leitura de poemas da autora, pelos participantes, e a colaboração do músico e cantor, Vítor Silva, propiciaram belos momentos de evasão e de deleite. O Encontro foi também uma oportunidade para a angariação de bens alimentares e outros, através da doação dos participantes.

9 – A Reunião do Conselho Geral da F.P.F., para a aprovação do Plano de Actividades e do Orçamento Previsional do ano de 2023, realizou-se no dia 29 de Novembro.

A Fundação Padre Félix, situada na Rua do Barro, nº24, em S. Bernardo, com a missão de “Ajudar a Vencer”, está disponível para quem necessitar de alguma informação ou apoio. Agradecemos também aos leitores que, se tiverem conhecimento de alguma situação de famílias em dificuldades, nos contactem.



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

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

MOVIMENTO ASSOCIATIVO

CENTRO PAROQUIAL DE SÃO BERNARDO

No passado dia 1 de outubro de 2022, o Centro Paroquial de São Bernardo e a Fundação Padre Félix organizaram uma caminhada de cariz solidário aberta a toda a comunidade com a colaboração da Junta de Freguesia e do Grupo dos Escuteiros.

Da parte da manhã, os participantes reuniram-se no Centro e deram início à caminhada, percorrendo diversas ruas da freguesia. Durante o almoço, houve um momento de convívio e a boa disposição estendeu-se às atividades da tarde, das quais se destacaram a inauguração de uma placa comemorativa dos 50 anos da instituição e a dramatização da história “Padre Félix e o Centro Paroquial de São Bernardo” pelas crianças do ATL do 2º Ciclo. Esta pequena história foi editada em livro e está disponível na Secretaria do Centro Paroquial.

Estas atividades foram o culminar de uma série de iniciativas promovidas pelo Centro Paroquial de São Bernardo no sentido de comemorar os 50 anos da instituição.



ASSOCIAÇÃO MUSICAL E CULTURAL SÃO BERNARDO

A Associação Musical e Cultural São Bernardo celebrou no passado dia 8 de Dezembro o seu 46º aniversário, numa festa que envolveu todos os seus associados e alguns amigos, bem como uma importante franja da comunidade de São Bernardo, que todos os anos é convidada a participar nestas celebrações.

São 46 anos de uma história que se confunde com a história da freguesia e da própria cidade de Aveiro, e como já é habitual neste dia, as ruas da nossa freguesia foram logo pela manhã, presenteadas com um majestoso desfile das mais variadas valências da AMCSB, que da sua sede, após o hastear das bandeiras, se dirigiram à sede da Junta de Freguesia - onde foram apresentados os cumprimentos – seguindo à Rua de Castela - onde prestaram homenagem à casa onde tudo começou (na garagem do Ti Avelino Fernandes e da Ti Maria Madaíl) seguindo-se depois a romagem ao Cemitério da Freguesia, onde prestaram a sentida homenagem a todos os associados e amigos que já partiram e que nele jazem. De seguida, e após uma breve

sessão solene, estiveram presentes na eucaristia, que benzeu o aniversário desta mui nobre associação.

No dia 11, encerraram-se as festividades com um engalanado concerto, realizado no Salão/Auditório do Centro Paroquial de São Bernardo, que encheu para assistir à performance das várias valências – fanfarra, harmonia, brassband, banda de gaitas, grupo de fifes e grupo de percussão - da AMCSB, que mais uma vez, mostraram que a comunidade de São Bernardo pode estar orgulhosa do esforço, trabalho e da cultura difundida por esta associação da freguesia.



i.emotions academy

Serviços i.emotions academy

ATELIÉS	Estimulação Sensorial	MOVIMENTO E BEM-ESTAR	Yoga Adultos	CONSULTAS	Acupuntura
	FamiliArte		Yoga Crianças		Coaching
PROGRAMAS	Férias	EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO	Pilates para Todos	Hipnoterapia	
	Faz de Conta		Pilates para Grávidas	Fisioterapia	
	MeditAtivaAdultos	Pilates Crianças	Nutrição		
	MeditAtiva Crianças e Jovens	Mindfulness	Psicologia		
	Pais de Folga	FESTAS DE ANIVERSÁRIO	Explicações	Osteopatia	
	Pais com Sentido(s)		Workshops	Orientação vocacional e profissional	
Pequenos em Aventura	Animação	Webinars	Psicomotricidade		
Eduação Emocional	Decoração	Convites	Terapia do Casal		
Educação Parental	Convites		Terapia Familiar		

Estrada de São Bernardo, 318 AC, Aveiro
91 1772250 | 96 5136998 | 91 7620030
i.emotionsacademy@gmail.com