



EDITORIAL

Como num abrir e fechar de olhos, estamos no primeiro trimestre do ano de 2023. Um ano que se deseja de verdadeira reconstrução da vida, da paz, do bem. Nunca a PAZ fez tanto sentido e tanta falta nas nossas vidas.

Continuamos a viver tempos estranhos e precisamos de ser porto de abrigo e cais de chegada segura para todos quantos partilham as nossas vidas. Sejamos mais abraço, mais casa e procuremos, hoje, ser um pouco melhor do que ontem. Façamos uma competição sábia com cada um de nós próprios. Não nos comparemos, tentemos ser apenas um bocadinho melhores, perceber onde falhamos e ser amor, alegria e força.

Que este ano que já arrancou há três meses seja de superação, sucesso e muita garra.

O Informativo vai continuar a chegar até si, mais uma vez através da generosidade das nossas empresas que continuam a dar o melhor por si.

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

Chamada para rede fixa nacional

Chamada para rede móvel nacional

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
ELÉCTRICOS



ELECTRICIDADE



ILUMINAÇÃO



SEGURANÇA



COMUNICAÇÕES

www.xtemaselectricos.pt

LOJA

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

ARMAZÉM

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



*Teresa's
Dream*

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

teresalameiro@gmail.com

Tel: 966 637 614
Chamada para rede móvel nacional

traquinas kids
moda infantil

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

Tlm: 965 293 173
Chamada para rede móvel nacional

FB: Traquinaskids

**Junta de Freguesia
de São Bernardo**
Rua Cónego Maio, 133
São Bernardo - Aveiro



Contactos: 234 341 709
Chamada para rede fixa nacional

961 791 533

Chamada para rede móvel nacional

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

CRESCER PARA SER COMUNIDADE



Dando continuidade àquele que tem sido o objetivo da Junta de Freguesia de São Bernardo no âmbito da melhoria da qualidade de vida da população e na promoção do sentido de pertença, foi criado um HORTO COMUNITÁRIO no qual todos podemos apanhar um bocadinho de salsa, coentros ou cidreira.

«A ideia deste projeto prende-se com a defesa do ambiente e a promoção da qualidade de vida, mas também com a estimulação do sentido de pertença de uma comunidade que se quer participativa, ativa, consciente», explica o executivo da Junta de Freguesia. «O que queremos é que este espaço, que serve de experiência, venha a ser um ponto de partilha, de convívio e onde se una o melhor de uma comunidade: a solidariedade, o convívio, a proteção ambiental, o respeito e o envolvimento dos mais jovens, porque os lobitos do nosso agrupamento de escuteiros n.º 1088 de São Bernardo serão os guardiões deste local numa verdadeira missão de partilha e envolvimento». O projeto piloto, localiza-se junto à sede da Junta de Freguesia de São Bernardo «e vai servir para vermos de perto

como acontece esta experiência, A ideia é criar vários pontos pela Freguesia onde cada um possa apanhar um bocadinho de salsa ou levar um bocadinho de cidreira para o chá». No horto serão apenas plantadas ervas aromáticas e chás e todos podem trazer sugestões e plantinhas para enriquecer o espaço. Questionados sobre o receio do vandalismo, a Junta não esconde alguma preocupação mas muito mais esperança em que o espaço seja respeitado. «Queremos sempre acreditar no melhor das pessoas e vamos confiar que o local vai ser respeitado e melhorado e não o contrário». «Convidamos todos os nossos munícipes a fazer desta nossa terra um local de gente de partilha e de boa vontade. E já sabe... se quiser um raminho de salsa» O Horto ainda está com as plantas em fase de crescimento, mas daqui a umas semanas as ervas aromáticas e os chás já devem estar prontos a poder ser recolhidos. Para além das ervas aromáticas e dos chás foram plantadas três árvores de fruto que pretendem ser parte integrante deste projeto. «Agora, temos que esperar que cresçam e floresçam para sermos cada vez mais comunidade».

traquinas kids
moda infantil

OUTLET

Rua Conego maio 152C
São Bernardo - Aveiro

Tlm: 965 293 173
Chamada para rede móvel nacional

FB: Traquinaskids

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
Chamada para rede fixa nacional

ATUALIDADE

VENDAS DE GARAGEM

Dê valor ao que não usa

Durante este 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 desfeita do ambiente, dando continuidade ao trabalho de sensibilização da necessidade de apostar nos melhores comportamentos para um mundo mais sustentável.

Seguindo as regras 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 reservando o espaço necessário para que passem cadeiras de bebés e cadeirantes. Da mesma forma, não podem ser ocupados acessos às passadeiras ou aos edifícios. Na Venda de Garagem podem ser colocados à venda os bens que não sendo já úteis para o próprio possam 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. 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 1 de abril, 6 de maio e 3 de junho.

As datas podem a qualquer momento sofrer alterações das quais será dada conta através dos meios próprios. As datas previstas para o terceiro trimestre serão anunciadas na edição de junho 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.

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



Centro de Estudos de São Bernardo
Estrada de São Bernardo nº350
3810-174 São Bernardo

Contacte nos 916010288 ou 234482111 Chamada para rede móvel e rede fixa nacional
email: candybarro@hotmail.com

Apoio ao estudo, explicações individuais ou em grupo
Atividades Lúdicas e Pedagógicas

Aberto das 8:30 às 19:00 mesmo em tempo de férias
(Ambiente acolhedor e familiar), com professores licenciados
Possibilidade de transporte o ano todo! Inscreva-se já!

FOI NOTÍCIA

SER AEJE É SER CONSCIENTE

No âmbito daquela que vem sendo a prática do Agrupamento de Escolas José Estevão, de que as escolas da Freguesia de São Bernardo fazem parte, o dia 17 de janeiro foi a data escolhida para ser e sentir o que é ser parte desta comunidade. Neste dia, os alunos e as alunas são convidados a fazer diversas atividades foi também o dia escolhido para o hastear da bandeira eco-escolas, galardão que recebem todos os anos como prémio das boas práticas ambientais. Um momento que serve também para apelar à consciencialização e premiar toda a comunidade que se envolve de forma dedicada e atenta às questões ambientais. Os meninos e meninas de hoje serão o nosso melhor futuro. E o amanhã, está já ali à espreita!



AMBIENTE É COISA SÉRIA

O dia 17 de fevereiro foi o escolhido pela Escola Básica do 1 Ciclo de São Bernardo para realizar o importante momento do hastear da bandeira das Eco Escolas, galardão que recebem há duas décadas como prémio das boas práticas ambientais. Neste dia, os alunos e

alunas do quarto ano declamaram um poema criado para ser cantado nestes momentos importantes e que o Informativo foi autorizado a publicar para conhecimento de toda a nossa comunidade. De referir que o poema é a letra do hino transcrito na íntegra.

HINO PARA O HASTEAR DA BANDEIRA

A Natureza
Dá-nos vida, saúde e
lazer
Cuida bem dela
Só tu o poderás fazer.

Respeita os animais
A água e a floresta
Abraça a vida
Salva-a, faz uma festa.

Refrão:
Vem canta
Vive cantando
Vive e defende o Ambiente

Todos no futuro
Queremos um mundo
diferente.

A nossa escola
Vai erguer outra
bandeira
Somos eco-alunos
Trabalhamos sem
canseira.

Amamos a vida
Temos que a proteger
A Terra está ferida
Não queremos um dia
sofrer.



MarcolinoPneus

ContiService

*Chamada para rede fixa nacional

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



Telef. 234 130 239
Chamada para rede fixa nacional

Especialidades

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

Rua Cónego Maio 103 - D • 3810-089 Aveiro

ANIVERSÁRIO 2023

54 ANOS DE VIDA E

Depois de dois anos sem que fosse possível celebrar em comunidade o aniversário da freguesia, este ano, a festa voltou a acontecer. Do programa fizeram parte as habituais cerimónias do hastear da bandeira, a missa por sufrágio dos munícipes e a sessão solene que contou com a presença das instituições de ensino e associações da Freguesia e que teve como pontos altos a entrega da medalha de mérito desportivo a Diogo Branquinho e dos já tradicionais Diplomas de Valor e Excelência atribuídos aos alunos das escolas da Freguesia e que reuniram, no ano letivo passado, os critérios para esse reconhecimento. A cerimónia contou com a presença do Senhor presidente da Câmara Municipal de Aveiro, Eng.º Ribau Esteves, e de diversos presidentes ou seus representantes das Freguesias vizinhas.

Cumprindo a tradição, o presidente da Junta de Freguesia de São Bernardo, Henrique da Rocha Vieira, fez um breve discurso destacando a importância de toda a comunidade na vida e transformação da Freguesia de São Bernardo, louvando os homens e mulheres que deram os primeiros passos para que esta Freguesia fosse criada, com especial destaque para o saudoso Padre Félix.

Espectante e otimista quanto ao futuro da Freguesia, o executivo que lidera mantém o foco nas pessoas: «É para as nossas gentes que trabalhamos e em quem



Pedro Mónica, presidente da Assembleia de Freguesia

colocamos todo o nosso foco». Durante o discurso, o presidente não deixou de lado as associações da Freguesia, «que dão à cultura, ao desporto, à solidariedade um cunho de excelência, de resiliência, de partilha e de trabalho. A todos os membros das nossas associações um abraço com gratidão».

Famílias de alunos e do homegeado Diogo Branquinho estiveram presentes para celebrar o momento. Diogo Branquinho não esteve presente, sendo representado pela mãe, porque ao tempo estava a representar a nossa seleção no mundial de andebol. No entanto, fez questão de enviar um vídeo, partilhado durante a cerimónia onde dá conta da gratidão e da importância do Centro Desportivo de São Bernardo e da Freguesia no seu percurso enquanto pessoa e atleta, sem esquecer, naturalmente, a importância da sua família.

O presidente da Câmara Municipal de Aveiro, Eng.º Ribau Esteves, também usou da palavra dando nota de que para a Freguesia de São Bernardo estão pensados e na forja vários e importantes projetos.

O auditório da Sociedade Musical Santa Cecília, que acolheu o evento, foi pequeno para tantas pessoas e tanto calor humano.

Para que fique na memória desta comunidade, ficam alguns dos momentos de partilha e celebração.



A apresentação da cerimónia por Margarida Andrade

ANIVERSÁRIO 2023

DA VIDA DA COMUNIDADE



Atuação do Centro de Animação Comunitária



Atuação do Centro de Animação Comunitária

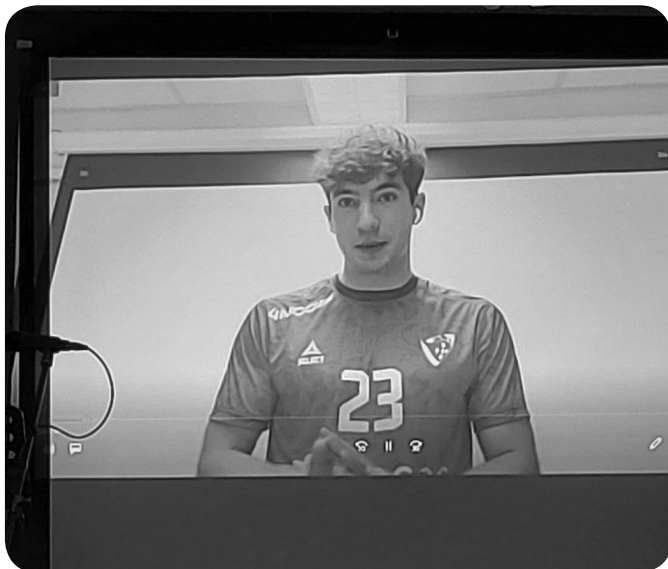


Henrique Vieira, presidente da Junta de Freguesia



Entrega de Diplomas 1.º Ciclo

ANIVERSÁRIO 2023



Diogo Branquinho



Medalha Mérito Diogo Branquinho



Entrega Diplomas 2.º Ciclo



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

Chamada para rede fixa nacional

ANIVERSÁRIO 2023



Atuação do Grupo Cultural São Bernardo a Cantar



Atuação Sociedade Musical Santa Cecília



Entrega Diplomas 3.º Ciclo



Mudança da Hora

O horário de verão 2023 começa oficialmente em Portugal no domingo dia 26 de março de 2023 (na madrugada de sábado para domingo).

Os relógios devem ser adiantados uma hora. Este é, assim, o dia mais curto do ano, onde desaparece uma hora em todos os relógios.

A mudança do horário de inverno para o horário de verão é feita todos os anos sempre no último domingo de março.

ANIVERSÁRIO 2023



Atuação Associação Musical e Cultural São Bernardo



Entrega Diplomas 3.º Ciclo



Eng.º Ribau Esteves, presidente CMA



Entrega Diplomas 3.º Ciclo


Isabel Lopes
Cabeleireiros
UNISSEXO

 **916 543 554**

Chamada para rede móvel nacional

 **natur ria, 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

Chamada para rede fixa nacional Chamada para rede móvel nacional

Aveiro - Lg Cons. Queirós, 31 A/B (Largo Banda Amizade - Alboi)

Tel: 234 182 473 - Telem: 926 906 912

Chamada para rede fixa nacional Chamada para rede móvel nacional

Oliv. Bairro - Rua Conde Ferreira, 8 • 3770-211 Oliv. Bairro

Tel: 231 405 991 Chamada para rede fixa nacional



MOVIMENTO ASSOCIATIVO

LAGARTA DO PINHEIRO TÓXICA E POTENCIALMENTE PERIGOSA

A lagarta do pinheiro é um inseto que ataca o pinheiro enfraquecendo-o e provocando-lhe a morte. Porém, caso entre em contacto com humanos, tem também efeitos nocivos, como irritações na pele, nos olhos e no aparelho respiratório, enfraquecimento e vertigens. No caso de cães e de outros animais, o contacto com a lagarta do pinheiro pode ser fatal, alerta a Direção-Geral da Saúde (DGS).

As lagartas vivem em ninhos provisórios que vão sendo abandonados até à formação de um ninho definitivo (ninho de inverno), onde se protegem das baixas temperaturas. Estes ninhos têm um aspeto de novelo de seda, facilmente identificáveis nas copas dos pinheiros, onde as lagartas permanecem em crescimento ativo.

Dependendo das condições climáticas, geralmente entre os meses de janeiro e abril, as lagartas descem dos pinheiros formando as designadas procissões. As processionárias abandonam o pinheiro para se enterrarem no solo, na sequência do seu ciclo de desenvolvimento, deixando o seu hospedeiro em fila como uma procissão (daí o seu nome). Estas lagartas possuem oito receptáculos com cerca de 100.000 pêlos urticantes e ao moverem-se abrem esses receptáculos libertando milhares de pêlos, o que aumenta a possibilidade de intoxicação da pessoa ou animal que entrar em contacto com esta espécie. Os pêlos agem como agulhas, injetando as substâncias tóxicas na pele ou mucosas. As crianças, por brincadeira, e os cães são os principais afetados. A processionária pode originar

graves problemas de saúde pública, devido à sua ação urticante, que provoca alergias no homem e animais domésticos.

Caso tenha sintomas de prurido, prurido ocular, espirros, dificuldades respiratórias, náuseas, vômitos, sensação de desmaio ou outras manifestações associadas, o recomendado é ligar para a linha SNS 24 ou dirigir-se a uma unidade de saúde. Não deve aplicar pomadas ou tomar qualquer medicamento. Se quiser, pode lavar ou passar água na zona afetada para aliviar os sintomas. Os sinais e sintomas resultantes do contacto com os pelos urticantes traduzem uma reação alérgica cuja gravidade depende da intensidade da exposição e da sensibilidade individual: irritação cutânea com prurido (comichão), ardor, eritema (pele vermelha) e edema (inchaço). As lesões cutâneas têm características maculopapulares e podem ser acompanhadas de vesículas.

Irritação ocular: em tudo semelhante a uma conjuntivite com os olhos avermelhados, prurido e edema. A inalação dos pelos pode desencadear tosse e dispneia (dificuldade respiratória) de gravidade variável. Os sintomas geralmente são transitórios (menos de 24 horas).

As peças de roupa que entrarem em contacto com esta espécie terão de ser lavadas a altas temperaturas (maior ou igual a 60°C).

Craveiro & Gonçalves, Lda

SEDE

Rua Cega | Apartado 5 | S. Bernardo
3811-601 Aveiro

Tel. 234 340 700 | Fax 234 340 709
Chamada para rede fixa nacional

SUCURSAL

Az. António Santos Leite, 301
4470-142 Maia

Tel. 229 432 800 | Fax 229 432 809
Chamada para rede fixa nacional



Email: geral@craveirogoncalves.pt

www.kirby.com/pt-pt/distributoricraveiro-goncalves-lda

KIRBY®



Loja de animais

Rações | Snacks | Acessórios | Suplementação | Animais

"Rações para todos"

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

Tiago Moreira 914 734 477 Chamada para rede móvel nacional

inupet2020

@inupet_aveiro



Estrada de S. Bernardo, 192
São Bernardo • 3810-172 Aveiro

Telef.: 234 342 680 Chamada para rede fixa nacional
lusitanapadariapastelaria@gmail.com

MOVIMENTO ASSOCIATIVO

ECOCENTRO MUNICIPAL

RECOLHA SELETIVA DE RESÍDUOS URBANOS

Podem utilizar o Ecocentro os utilizadores domésticos e não domésticos, residentes ou sediados no concelho de Aveiro, que produzam menos de 1100 litros de resíduos por dia, qualquer que seja a tipologia dos resíduos. A utilização é gratuita.

São aceites os seguintes resíduos:

Papel/cartão; Embalagens de plástico e metal; Plástico não embalagem; Metais ferrosos e não ferrosos; Vidro de embalagem e vidro plano; Objetos domésticos fora de uso (monos); Madeira; Resíduos verdes; Resíduos de construção e demolição (RCD) – entulho e pladur; Óleos minerais usados; Óleos alimentares usados; Resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos (REEE); Pneus; Têxteis/Tintas, vernizes, diluentes, solventes; Produtos de limpeza; Consumíveis informáticos; Pilhas e baterias; Resíduos de auto cuidados médicos.

O formulário de Resíduos de construção e demolição pode ser obtido na página de internet da CMA:

<https://www.cm-aveiro.pt/servicos/ambiente/ecocentro-municipal>

Após preenchimento enviar por email para aveiro@veolia.com A Veolia, que gere o Ecocentro, tem que responder no prazo de 5 dias úteis. Os empreiteiros ou promotores de obras ou trabalhos que produzam RCD são responsáveis pela sua deposição, recolha e transporte para o destino final adequado, de tal forma que não ponham em perigo a saúde pública, nem causem prejuízos ao ambiente ou à higiene pública. Devem encaminhar esses resíduos para operadores privados de gestão de resíduos (empresas). Exemplos de empresas que aceitam RCDS's:

- Laranjeiro e Alcaide, Lda (Nariz); - Ideias a Granel, Lda (Santa Joana); - Ambigroup, SA (Albergaria-a-Velha e Aveiro); - Multilixos, Lda (Vagos); - Veolia – Gestão de Resíduos Portugal, Unipessoal, Lda (ex empresa Renascimento) (Sanguedo – Sta. Maria da Feira).

APP "O MEU ECOCENTRO"

A inscrição como utilizador do Ecocentro é simples. Essa inscrição pode ser feita no local ou diretamente na App <https://omeuecocentro.360waste.pt/register>

Ao fazer a inscrição na App, as visitas e boas práticas de deposição de resíduos vão acumular pontos convertíveis em experiências e descontos em produtos e serviços locais.

TARIFA SOCIAL DE RESÍDUOS URBANOS

Com a entrada em vigor do novo Regulamento Municipal de Resíduos Urbanos e Limpeza Pública em finais de 2022, foi alargado o acesso à tarifa social de resíduos urbanos para utilizadores domésticos: Complemento Solidário para Idosos; Rendimento Social de Inserção;

Subsídio Social de Desemprego; Abono de Família; Pensão Social de Invalidez; Pensão Social de Velhice; Situação de carência económica a prevista no n.º 3 do artigo 2º do Decreto -Lei n.º 147/2017, de 5 de dezembro, na sua redação atual, ou legislação que lhe vier a suceder - agregado familiar tenha um rendimento anual igual ou inferior a € 5 808, acrescido de 50 % por cada elemento do agregado familiar que não aufera qualquer rendimento, até ao máximo de 10, ainda que não beneficiem de qualquer prestação social.

O processo de solicitar a tarifa social mantém-se, não é automático como na tarifa social da eletricidade, por exemplo.

EM CASO DE DÚVIDAS...

CONTACTO DIRETO DO SERVIÇO DE AMBIENTE:

Telefone 234 406 428 Chamada para rede fixa nacional

e email ambiente@cm-aveiro.pt



MORADA

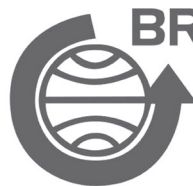
Rua das Fontainhas, Zona Industrial de Taboeira, Cacia.

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

aberto de 3ª feira a sábado,

9h00-12h30 e das 14h00-18h30.

Só encerra nos feriados do dia 25 de dezembro e 1 de janeiro.



BRANCO & CA., S.A.

www.comag.pt

Comércio de Máquinas Agrícolas

Jardim e Construção



SUBARU



**IRINO
e
WAKO**

MOVIMENTO ASSOCIATIVO

AGRUPAMENTO DE ESCUTEIROS

MISSÃO: LEVA ESSA LUZ EM TI – DISTRIBUIÇÃO DA LUZ DA PAZ DE BELÉM NA NOSSA PARÓQUIA!

Natal é o tempo do nosso Agrupamento abraçar a iniciativa LUZ PAZ DE BELÉM, promovida pelo Corpo Nacional de Escutas (CNE).

A Luz Paz de Belém é um programa inaugurado na Áustria em 1986, como parte de uma missão de caridade para crianças com necessidades especiais. A partir de 1989 tem sido realizada em cooperação com escuteiros e guias de todo o mundo permitindo assim que, a Luz seja partilhada quer dentro quer fora da Europa.

Atualmente é partilhada a nível mundial, nacional e posteriormente regional, percorrendo muitos quilómetros até chegar às comunidades.

O ano passado, a distribuição regional foi efetuada na nossa comunidade de São Bernardo.

Este ano, a cerimónia nacional decorreu no dia 11 de dezembro na Basílica da Santíssima Trindade em Fátima sob o lema: **"MISSÃO: LEVA ESSA LUZ EM TI"**.

Na região, a distribuição aconteceu na igreja matriz de Vagos. O nosso agrupamento descolou-se até lá de candeia na mão, com uma pequena delegação constituída por quatro escuteiros representativos de cada secção e, acompanhados por uma dirigente.

Enquanto aqueles representantes do nosso agrupamento participavam na cerimónia, os lobitos realizaram um ateliê, de decoração das velas para, numa cerimónia singela, partilhar a Luz com as guardiãs da Luz na nossa comunidade, as irmãs Carmelitas e com os pais que, quiseram juntar-se naquele momento celebrativo, no Convento do Carmelo Redentor.

No domingo, demos continuidade à nossa missão de partilha da Luz Paz de Belém ao máximo número possível de pessoas e, na eucaristia das 11h00, na igreja matriz de São Bernardo, repartimos esta missão com a catequese do 2º ano.

Nos dias seguintes, continuamos a redistribuir pelas casas particulares, lar e locais públicos, também com a ajuda do 7º e 8º anos de catequese e, de todos aqueles que quiseram aderir a esta iniciativa de PAZ.

(Escrito pelos secretários das subunidades).





Oficina DO TELEMÓVEL®
CENTRO DE REPARAÇÕES

Rua da Palmeira, 7
S. Bernardo - Aveiro


info@oficinadotelemovel.pt


<https://oficinadotelemovel.pt>

 **+351 234 092 255**
Chamada para rede fixa nacional

G-CORNER
GEOMETRICORNER, LDA. **Shop**
Chaves e mais...

- * Duplicação de Chaves.
- * Automatismos.
- * Comandos de Garagem.
- * Comandos Auto.
- * Cofres.
- * Ferragens e Ferramentas.
- * Abertura de Portas.
- * Serviço Técnico ao Domicílio.

José Molina
Tlm. +351 920.254.069
Chamada para rede móvel nacional

Chamada para rede fixa nacional
Tlf. +351 234.306.140
www.gcornershop.com



MOVIMENTO ASSOCIATIVO

PRAZOS DO IRS EM 2023

A Junta de Freguesia de São Bernardo prestará, como habitualmente, a partir de 10 de abril, apoio a todos os munícipes residentes cujos rendimentos mensais não sejam superiores ao salário mínimo nacional (dois no caso de casal com filhos) e sem outras fontes de rendimento e aos seniores que usufruam de reforma abaixo deste valor e nas mesmas condições. Os interessados em ter este apoio devem fazer essa manifestação nos serviços administrativos da Junta de Freguesia durante o horário normal de expediente.

Até 31 de março

Caso não concorde com os valores das deduções à coleta relativas às despesas gerais familiares e ao benefício pela exigência de fatura apurados pela AT, pode reclamar gratuitamente no Portal das Finanças e corrigi-los manualmente. Deduções à coleta do IRS: saiba como corrigir falhas

Em relação às deduções à coleta de saúde, educação, imóveis e lares não é possível reclamar nesta fase.

Até 31 de março

Até dia 31 de março pode, se assim o entender, consignar o IRS ou o IVA (ou ambos). Este é o terceiro ano em que os contribuintes podem escolher a entidade que desejam apoiar com o seu imposto antes da entrega do IRS.

Se reuniu as condições, em 2022, solicite a inscrição como Residente Não Habitual (RNH). Deve fazê-lo até 31 de março. Esta inscrição permite-lhe optar pela tributação pelo regime do RNH no IRS de 2022, a entregar em 2023.

No Portal das Finanças, registe ou atualize o seu IBAN, através do qual pretende receber o reembolso, caso este seja apurado, até 31 de março.

Abril, maio e junho**De 1 de abril a 30 de junho**

A entrega do IRS em 2023, referente aos rendimentos de 2022, é realizada de 1 de abril a 30 de junho. Isto independentemente da categoria de rendimentos. Este é um dos prazos do IRS que não pode mesmo falhar.

Julho**Até dia 31**

Até 31 de julho, a AT tem de enviar a nota de liquidação do IRS. Mas para isso é necessário que o IRS seja entregue dentro do prazo legal. É nesse documento que a AT mostra como calculou o imposto. Este é também o prazo limite para receber o reembolso, se for o caso.



FUNERÁRIA DE AVEIRO EVA & SILVA

Tel. 234 342 969/234 941 730 Chamada para rede fixa nacional
Tim 919 756 655/ 919 220 920 Chamada para rede móvel nacional

Site: www.funerariadeaveiro.pt
e.mail: funeraria.evasilva@hotmail.com
Rua Cónego Maio, 123 - Loja B1
3810-089 SÃO BERNARDO

TREINOS DE CAPTAÇÃO

Vem experimentar.
Os primeiros 15 dias
SÃO GRÁTIS

2022/2023

*Chamada para rede fixa nacional

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



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
Chamada para rede fixa nacional

Facebook: www.facebook.com/farmaciaepeixinho

MOVIMENTO ASSOCIATIVO

SOCIEDADE MUSICAL STA CECÍLIA BAILE DE GALA E JANTAR

A Sociedade Musical Santa Cecília, comemora este ano 120 anos de existência. Como primeiro evento comemorativo, vamos realizar um Baile de Gala e Jantar, no dia 22 de Abril, sábado, 19h30, no Hotel Meliá, com a participação da Orquestra da S. M. Sta. Cecília. O custo é de 65 euros por pessoa, podendo, os associados descontar o valor da sua cota anual. É OBRIGATÓRIO: homens de fato com gravata ou laço, senhoras, com vestido de noite. As inscrições limitadas a 120 pessoas, podem ser feitas na secretaria da S.M. Sta. Cecília, que funciona de segunda a sábado das 15h às 19h30, a partir de 1 de março. Informações: smc@terranova.pt.

Festival dos Pequenos Cantores

Inscribe-te até:
31/03/23

15h 30 de Abril 2023

Para mais informações:
| dcorreia121@gmail.com
| 935519146 Chamada para rede móvel nacional

Auditório S.M Santa Cecília

FX SAPATARIA story

TLM 932 519 399 Chamada para rede móvel nacional

APACID LINHA DE APOIO

A associação de apoio a Cuidadores de Pessoas Dependentes-APACID, em parceria com a câmara de Aveiro e a Junta de Freguesia de São Bernardo, implantaram no Distrito de Aveiro, uma linha de apoio denominada "Linha de acolhimento ao Cuidador familiar".

Esta linha é coordenada por uma psicóloga e funciona todos os dias úteis em regime de plantão. Seu principal objetivo é esclarecer dúvidas sobre os direitos dos cuidadores assegurados pelo estado, aconselhar e apoiar os cuidadores de acordo com as suas necessidades.

Você que é cuidador informal familiar, utilize mais este serviço que foi criado para ajuda-lo na execução desta nobre tarefa.

APACID

939 277 500
Chamada para rede móvel nacional

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, CULPO, MEDO, DESANIMO, RAIVA, IRRITAÇÃO

NÓS PODEREMOS AJUDAR

Dias úteis
Das 9:00h às 17:00h

Parceiros:

Apoio:

i.emotions academy

Serviços i.emotions academy

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

Estrada de São Bernardo, 318 AC, Aveiro

91 1772250 | 96 5136998 | 91 7620030
Chamada para rede móvel nacional

i.emotionsacademy@gmail.com