



FICHA TÉCNICA

EDITORIAL

E num estalar de dedos, chegámos a junho! Meio ano passado deste ano de 2025. No mundo e no país tantos acontecimentos surgem no mesmo ritmo alucinante com que se viram as páginas do calendário. Eleições, tempestades, novidades, avanços e retrocessos na vida de todos nós, fazem parte dos acontecimentos deste primeiro semestre. Agora, aproveita-se o final de mais um ano letivo e sonha-se com as férias, com os dias mais quentes, com os convívios mais longos. Que este verão seja de renovação de baterias, um poço de boas energias e que, em setembro, quando voltarmos ao tempo em que novos ciclos de esboçam, estejamos cheios de força e vontade para enfrentar mais um trimestre de um ano que nos tem posto à prova. Em setembro, recomeçam as aulas e teremos eleições autárquicas. Por cá, depois da festa em honra do nosso santo padroeiro, teremos o Encontro do Parque numa edição que promete ajudar a criar memórias.

Voltaremos em setembro. Sejam felizes e façam os que vos rodeiam felizes. Cuidem da vossa saúde. Aproveitem o sol e a praia com todos os necessários cuidados. Vivam! A vida está sempre a acontecer.

Boas férias!

A Equipa do Informativo

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; Otília Pedrosa, Nuno Campos.

Apoio:



**SERVIÇO DE
ACONSELHAMENTO
PSICOLÓGICO (SNS 24)
SE TEM SINTOMAS DE
DEPRESSÃO OU TEM
PENSAMENTOS DE SUICÍDIO,
UTILIZE O SERVIÇO DE
ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO,
INTEGRADO NA LINHA TELEFÓNICA
DO SNS 24,
ATRAVÉS DO 808 24 24 24**

**LINHA
CANCRO 808 255 255**
Todos os dias úteis, das 9 às 18h.
Agora com serviço de apoio jurídico.

Quem Atende, Entende.

*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.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**

FOI NOTÍCIA

LEGISLATIVAS 2025

A caminho dos 5 Anos da InuPet!

É com o coração cheio de orgulho e gratidão que celebro quase 5 anos de portas abertas da minha pet shop em Aveiro! Comecei em 2020, em pleno pico da pandemia de COVID-19, um período desafiador que testou a resiliência de muitos negócios. No entanto, a paixão pelos animais e o apoio de todos os clientes permitiram-me não só sobreviver, mas evoluir. Ao longo destes anos, enfrentei e enfrento as dificuldades que fazem parte de ter um negócio, as incertezas e os obstáculos. Cada dificuldade foi uma lição, impulsionando-me a melhorar e a inovar. Acredito que a minha dedicação em oferecer o melhor para os vossos animais foi a chave para o meu sucesso. Hoje, tenho o prazer de anunciar que tenho uma grande oferta de produtos e animais e tenciono ser uma referência em Aveiro para quem procura o seu novo companheiro de 4 patas, asas, escamas ou o que se conseguir imaginar como pet. Expandi a minha gama para incluir uma vasta seleção de rações, acessórios, brinquedos e produtos de higiene para todas as espécies. Este 2025 trouxe a maior novidade que foram os animais exóticos e peixes. Desde aves coloridas a répteis intrigantes, mamíferos diferentes dos habituais e passando por uma infinidade de peixes de água doce, tenho o animal de estimação perfeito para cada lar. Convido-vos a visitar a InuPet e a descobrir tudo o que tenho para oferecer.



Loja de animais

Rações | Snacks | Acessórios | Suplementação | Animais

"Rações para todos"

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

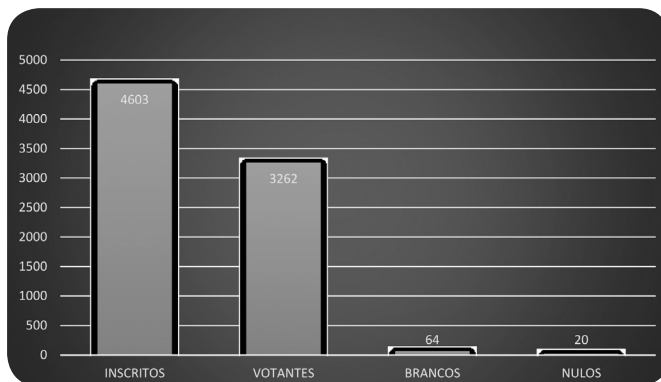
Tiago Moreira 914 734 477 Chamada para rede móvel nacional

inupet2020



@inupet_aveiro

As eleições legislativas, para eleger a XVII Legislatura da Terceira República Portuguesa, realizaram-se a 18 de maio de 2025 deram a vitória, à Aliança Democrática. Em São Bernardo, estão recenseados 4603 eleitores, exerceram o seu direito de voto 3262 eleitores, verificando-se uma adesão às urnas de 70%, contrariando, como habitualmente, a tendência nacional. Em São Bernardo, a AD conseguiu a maioria dos votos, num total de 1350, seguindo-se o PS com 593 votos e em terceiro o CHEGA com 570. O IL E o L conseguiram 291 e 175 votos respetivamente. As restantes força políticas foram a escolha, no total, de 199 votos. A nível nacional, a AD acalçou 32,10 % dos votos, o PS 23,38 % e o CHEGA 22,56 %.



CUIDA-TE!

Todos os jovens em Portugal, entre os 12 e os 30 anos podem, agora, com o Programa «Cuida-te», aceder online ou presencialmente a consultas gratuitas de aconselhamento e acompanhamento psicológico, nas áreas da saúde mental e bem-estar emocional, corpo e atividade física, alimentação, sexualidade e comportamentos aditivos.

MARCAÇÃO DE CONSULTAS

<https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx...>

Contactos dos Gabinetes de Saúde Juvenil

<https://ipdj.gov.pt/.../f6f15d91-b61f-8e717e19...>





FOI NOTÍCIA

VENDAS DE GARAGEM

As datas previstas para os próximos meses são, como habitualmente, os primeiros sábados de cada mês. Pode marcar na agenda: 7 de junho, 5 de julho e 6 de setembro. Em agosto, não se realiza a venda de garagem.

Seguindo as regras praticadas, os interessados 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.

As vendas de garagens acontecem desde 2017 e tem sido uma aposta ganha. «Este executivo apostou neste projeto, que já se realiza quase em auto-gestão, e está muito satisfeito com o resultado. Tem sido uma dinâmica importante».

PADARIA / PASTELARIA FIM DE SÉCULO

VENDA PARA PASTELARIAS

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

HORÁRIO CEMITÉRIO

DE NOVEMBRO A MARÇO

ABERTURA - 8.00 horas

ENCERRAMENTO - 17.30 horas

DE ABRIL A OUTUBRO

ABERTURA - 8.00 horas


ENCERRAMENTO - 19.30 horas

LIGUE ANTES, SALVE VIDAS

Em situações de risco de vida iminente, ligue o 112. Nas restantes situações deve ligar para o 808 24 24 24.

O SNS 24 vai avaliar e orientá-lo(a) para os serviços de saúde adequados à sua situação.

Agora a triagem é no SNS 24
Antes de ir à urgência
ligue sempre

 808 24 24 24

Faça como nós!





ULS
REGIÃO
DE AVEIRO

LINHA SOS VOZ AMIGA

LINHA DE APOIO

EMOCIONAL

E PREVENÇÃO

AO SUICÍDIO

213 544 545 / 912 802 669

963 524 660

DIARIAMENTE

DAS 15H30 ÀS 00H30

FOI NOTÍCIA

O PIRILAMPO QUE FAZ MAGIA



Como habitualmente, a Junta de Freguesia de São Bernardo, juntou-se, à iniciativa Pirilampo mágico, abraçando, uma vez mais, a luz que abraça a diferença.

«A luz orientadora do farol representa conforto para quem se sente perdido num mar cheio de desafios. A diferença pode ser, também ela, um mar de desafios: para a pessoa com deficiência, para a sua família, para as organizações de apoio, para a comunidade... A luz do Pirilampo Mágico, qual farol, abraça e conforta quem navega nesse mar cheio de potencialidades, de esperança num bom porto mas, também, de ventos por vezes adversos.

Uma luz que representa um ideal, um desígnio superior, um poder transformador através da solidariedade de todos», explica o projeto, acrescentando que «Este ano, o Pirilampo Mágico surgiu em tons de roxo e violeta, cores associadas à sabedoria, à iluminação espiritual e à transformação. O Pirilampo Mágico assume-se, simbolicamente, como um agente da transformação de uma sociedade que se quer cada vez mais inclusiva, convidando todas as pessoas a participar neste movimento».

O valor da venda dos pirilampos foi entregue à CERVI AV Aveiro, entidade com «quem a Junta de Freguesia tem uma relação de estreita parceria e amizade».

AGENDA

- PASSEIO SÉNIOR
28 DE JUNHO 2025
- ENCONTRO NO PARQUE 2025
DIAS 12 E 13 SETEMBRO
PROGRAMA DIVULGADO
EM BREVE



Especialidades

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

Rua Cónego Maio 103 - D • 3810-089 Aveiro
Telef. 234 130 239



FOI NOTÍCIA

AO LADO DAS CAUSAS IMPORTANTES

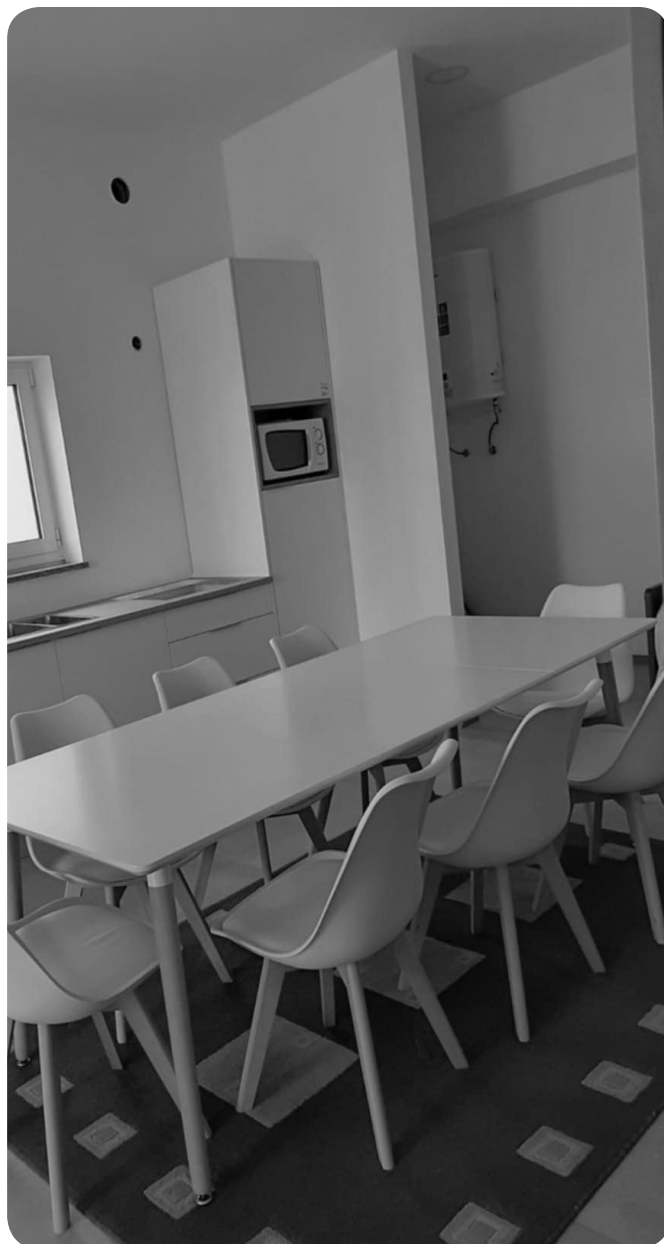
A Junta de Freguesia de São Bernardo tem como princípio «o foco nas pessoas, o apoio à comunidade, ajudando quem ajuda. Por isso e porque esta é uma causa que a todos diz respeito, deliberámos oferecer um equipamento, no caso uma mesa, à Calioásis, para que a sede possa servir melhor quem dela necessita», explica o executivo da Junta de Freguesia de São Bernardo.

A Missão da Calioásis é «contribuir para a resiliência familiar, através de uma abordagem holística centrada na humanização de cuidados à criança/jovem doente e seu cuidador, com a ambição de fazer a diferença na promoção da saúde mental, qualidade de vida e bem-estar destas famílias». Tem como visão «oferecer respostas diferenciadas, inovadoras e de elevado valor assim percecionado por toda a nossa comunidade» e norteia a sua atividades pelos valores « da compaixão em Comunidade, diferença pela Partilha, a Solidariedade, o Amparo, o desenvolvimento interior e espirítua, o rigor e transparência e o foco no caminho».

Cancro em Pediatria

A incidência estimada do cancro em idade pediátrica varia de acordo com a idade, com o tipo de tumor, sexo e raça ou região do mundo, de entre outros fatores. Na Europa, cerca de 15.000 crianças até aos 14 anos de idade e 20.000 adolescentes e jovens adultos dos 15 aos 24, são diagnosticados com cancro todos os anos. Em Portugal, estima-se que surjam anualmente cerca de 400 novos casos entre os 0 e os 18 anos.

A qualidade de vida relacionada com a saúde tem melhorado gradualmente ao longo das últimas décadas, resultado de uma melhoria significativa dos cuidados prestados, tanto a nível da prevenção e do diagnóstico precoce, como também através de modalidades terapêuticas mais eficientes e dirigidas às necessidades individuais de cada doente. Esta optimização dos cuidados de saúde prestados possibilitou um aumento considerável da sobrevida destes



doentes. Por outro lado, fruto deste aumento na taxa de sobrevida global, constatou-se igualmente um aumento das sequelas decorrentes da própria doença neoplásica e da toxicidade terapêutica a que estas crianças e adolescentes são sujeitos.

TALHO PEDRO ALBERTO



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

escola de condução

sinalvertical

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

APOIOS 2025

ASSOCIAÇÕES RECEBEM APOIO ANUAL

APOIOS 2025

Tem sido prática do executivo da Junta de Freguesia de São Bernardo a aposta na atribuição de apoio financeiro às associações da Freguesia, após a apresentação do plano de atividades e respeitando as regras necessárias.

Numa singela cerimónia, as associações da freguesia fizeram-se representar e receberam o apoio para 2025. «Procuramos atribuir um valor que seja justo e vá de encontro àquelas que são as atividades prevista e para as quais faça sentido atribuir um apoio. A cerimónia que aconteceu no dia 7 de maio, resulta «num momento muito importante para as nossas associações e um momento muito feliz para este executivo que tem conseguido apoiar as atividade das nossas associações que são o garante do desporto, da cultura, da solidariedade na nossa Freguesia. Temos uma relação de parceria com as nossas associações e estamos sempre disponíveis para apoiar com trabalho e logisticamente, mas a questão financeira é muito importante e este apoio é, muitas, vezes uma lufada de ar fresco na vida das associações», explica o executivo. «É o possível para o nosso orçamento e é distribuído de acordo com o plano apresentado e após prova de situação regularizada no que toca a finanças e segurança social».

AGRUPAMENTO DE ESCUTEIROS 1088 DE SÃO BERNARDO – 750.00 €

APACID – 100.00 €

APLAUSOS SEM RETICÊNCIAS – 750.00 €

ASSOCIAÇÃO DE PAIS EB1 DE SÃO BERNARDO – 200.00 €

ASSOCIAÇÃO DE PAIS EB23 DE SÃO BERNARDO – 250.00 €

ASSOCIAÇÃO MUSICAL E CULTURAL SÃO BERNARDO - 2500.00€

CENTRO DESPORTIVO DE SÃO BERNARDO – 2500.00 €

CENTRO PAROQUIAL DE SÃO BERNARDO – 1000.00€

FUNDAÇÃO PADRE FÉLIX – 1250.00 €

GRUPO CULTURAL SÃO BERNARDO A CANTAR – 750.00 €

SOCIEDADE MUSICAL SANTA CECÍLIA – 2500.00 €



Entregues 12250 euros às associações da Freguesia

minerva
tipografia minerva central®

60 ANOS
DE BOAS IMPRESSÕES

damos cor às
suas impressões...

APOIOS 2025



Agrupamento Escolas EB1



Agrupamento Escolas EB23



Agrupamento de Escuteiros 1088



Centro Desportivo São Bernardo

MarcolinoPneus® ContiService

☎ **234 341 506**
Chamada para rede fixa nacional

🕒 **Seg. a Sexta: 8h – 19h**
Sábado: 08h – 13h

Escolha o serviço

- Intervenção Mecânica
- Troca de Pneus

Descontos e mais vantagens num único cartão.

- Faça o download na PlayStore ou APP Store
- Obtenha 5€ de boas vindas
- Acumule 3€ por cada compra que efetue
- Agendamentos / Marcações
- Acesso a campanhas
- Novidades

A APP é gratuita e possibilita a experiência ao consumidor de descarregar o Cartão de Fidelidade virtual.

9:41

Utilizador ou Email

Senha

Entrar

Palavra passe?

Registrar



DISPONÍVEL NA
App Store



DISPONÍVEL NO
Google Play

oferta
5,00
na instalação da app



D.Á. Carlos
Reservado para
venda
20€

APOIOS 2025



Aplausos Sem Reticências



Grupo Cultural São Bernardo a Cantar



Sociedade Musical Santa Cecília



Associação Musical e Cultural São Bernardo



APACID



Centro Paroquial São Bernardo



INFORMAÇÕES ÚTEIS

VACINAÇÃO ANTIRRÁBICA

A Câmara Municipal de Aveiro (CMA), em cooperação com a Direção-Geral de Alimentação e Veterinária (DGAV), promove entre 22 de maio e 16 de setembro a Campanha Anual de Vacinação Antirrábica e Identificação Eletrónica 2025.

A vacinação antirrábica é obrigatória para todos os cães com três ou mais meses de idade, sendo também obrigatória a identificação eletrónica (microchip). A CMA apela à responsabilidade dos detentores de animais de companhia, reforçando a importância da legalização, que inclui vacinação, microchip e registo. Fora das datas da campanha, a vacinação e identificação podem ser realizadas ao longo de todo o ano, às quartas-feiras, entre as 14h30 e as 16h30, no Gabinete Médico Veterinário Municipal, localizado na Divisão de Serviços Urbanos, na Zona Industrial de Taboeira (Rua das Fontainhas). Este serviço regular terá início a 21 de maio, com aplicação das mesmas taxas da campanha.

Para o registo no Sistema de Informação de Animais de Companhia (SIAC), os proprietários deverão apresentar os seguintes dados: nome completo, morada, Cartão de Cidadão ou BI, NIF e contacto telefónico.

A vacina utilizada nesta campanha confere uma proteção válida por três anos, mas a licença anual na Junta de Freguesia mantém-se obrigatória.

Taxas aplicáveis:

Vacinação Antirrábica: 10,00 €

Registo do Microchip: 2,50 €

Boletim Sanitário (se necessário): 1,00 €

São Bernardo

15 julho – 10h00

Rua Cónego Maio, 133 (junto à Junta de Freguesia)

HORTA COMUNITÁRIA DE SÃO BERNARDO
Fazer a compostagem

O ciclo de vida recomeça

Restos de comida e verduras

Os fungos, as bactérias e as minhocas fazem a decomposição

É produzido um novo solo chamado húmus

COMPOSTOR

Organização: AVERO, TECH CITY
Atividade: ORÇAMENTO PARTICIPATIVO COM AÇÃO DIRETA
Projeto: COMPOSTAGEM COMUNITÁRIA
Parceiros: CMA, mujus, etc.

HORTA COMUNITÁRIA DE SÃO BERNARDO
Fazer a compostagem

SIM

Casca de legumes, Queijo, Casca de frutos, Cascas de ovos, Cartão, Folhas secas, Paus secos

NÃO

Plásticos, Carne, Citrinos, Vidro, Fezes animais, Produtos higiénicos, Peixe

Organização: AVERO, TECH CITY
Atividade: ORÇAMENTO PARTICIPATIVO COM AÇÃO DIRETA
Projeto: COMPOSTAGEM COMUNITÁRIA
Parceiros: CMA, mujus, etc.

SAÚDE

A SAÚDE NÃO TIRA FÉRIAS: Cuidados Essenciais para o Verão

Com a chegada dos dias quentes, o apelo da praia e das atividades ao ar livre aumenta.

Deste modo, é importante estar atento a alguns riscos típicos desta estação, para que os dias de descanso decorram com tranquilidade. Assim sendo, sugerimos algumas precauções simples.

1. Evite a exposição solar nas horas de maior intensidade

Entre as 11h e as 17h, os raios ultravioleta atingem níveis elevados. Neste intervalo, privilegie a permanência à sombra ou opte por frequentar a praia nas primeiras horas da manhã ou ao final da tarde.

2. Utilize protetor solar e reaplique frequentemente

O uso correto do protetor solar é essencial para proteger a pele dos efeitos nocivos dos raios Ultravioleta (UV), prevenindo queimaduras, envelhecimento precoce e cancro da pele.

Deve-se aplicar o protetor com Fator de Proteção Solar (FPS) 50+ cerca de 20 minutos antes da exposição, reaplicando a cada duas horas ou após nadar, suar ou tomar banho. Após exposição solar tome banho com água tépida, aplique um creme hidratante e utilize roupa confortável.

3. Mantenha uma hidratação adequada

A sensação de sede pode não ser um bom indicador

de desidratação, sobretudo em crianças e idosos. Beba água regularmente ao longo do dia, mesmo que não sinta sede.

4. Opte por vestuário adequado

Roupas leves, de cores claras e tecidos naturais, como o algodão, ajudam a manter o corpo fresco. O uso de chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção UV é igualmente recomendado.

5. Esteja atento aos sinais de golpe de calor

Tonturas, confusão, dor de cabeça ou náuseas podem indicar um aumento perigoso da temperatura corporal. Nestes casos, procure de imediato um local fresco, hidrate-se e, se necessário, procure assistência médica.

6. Previna infeções comuns no verão

No verão, o calor e a humidade favorecem o aparecimento de infeções como gastroenterites, micoses, otites e conjuntivites. Para prevenir, é fundamental manter uma boa higiene das mãos, evitar alimentos mal conservados, usar chinelos em piscinas e balneários, proteger-se contra picadas de insetos e evitar partilhar objetos pessoais.

Viver o verão com saúde é possível e desejável. Ao adotar estas medidas, estará a proteger o seu bem-estar e o dos seus familiares. Em caso de dúvida, não hesite em contactar a sua Unidade de Saúde Familiar. Bom verão, A Equipa da USF Arte Nova.

Calendário das matrículas para o ano letivo 2025-2026

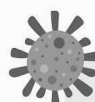
16 a 27 de junho de 2025
decorrem as matrículas para:
2.º, 3.º, 4.º e 5.º anos

1 a 11 de julho de 2025
é o momento de matricular os alunos
dos 6.º, 7.º, 8.º, 9.º e 11.º anos

15 a 22 de julho de 2025
o último instante para matricular
os alunos dos 10.º e 12.º anos

Sabia que...

Em adulto, deve fazer reforços da vacinação contra o Tétano, com uma periodicidade de 10-20 anos, consoante a idade da última administração.



Têm surgido novos casos de Sarampo em Portugal, uma doença altamente contagiosa mas prevenível com a vacinação.



ASSOCIATIVISMO

AGRUPAMENTO 1088 VINTE E NOVE ANOS A SERVIR



Fundado em 5 de maio de 1996, o Agrupamento de Escuteiros 1088 S. Bernardo assinalou através de 3 momentos, dignamente os 29 anos de Escutismo presente na nossa Comunidade.

O primeiro momento foi realizado no dia da fundação, com a participação do efetivo, na Eucaristia de Ação de Graças, agradecendo por todo o caminho percorrido, lembrando também a memória dos membros eternos e pedir a Deus discernimento para continuarmos este caminho de serviço: à Igreja, à comunidade e aos jovens, para que possamos ser na vida deles um apoio na sua educação de valores e princípios para um futuro melhor.

Nos dias 11 e 12, assinalámos o segundo momento, através da realização de um acampamento de agrupamento, no Parque da Balsa, em Eixo. Neste local, com a participação das 4 seções, iniciamos os preparativos do nosso acampamento de verão, sobre o lema "Unidos como Escudos, fortes, somos Espadas", tendo por base o imaginário medieval. Trabalhando em "cortes" (famílias), os escuteiros foram preparando o reino: personalizando o imaginário e a indumentária das diversas personagens e "cortes", do planeamento do dia-a-dia do acampamento (ementas, momentos diários, jogos, visitas, ...) e também a logística da edificação do reino (construções, montagem de espaços...). Foi um fim de semana rico de trabalho

e confraternização entre todos os elementos.

Terminámos os festejos do aniversário com o momento mais alto, nos dias 16 e 18 de maio, onde realizámos a vigília de oração, refletindo nas Promessas que celebraríamos no domingo, dia 18. Foram dezassete escuteiros que realizaram a sua Promessa de Escuteiro (lobitos, exploradores e pioneiros). A, agora, dirigente Manuela Castro, realizou também a sua Promessa de Dirigente do CNE, neste dia. O seu percurso de dirigente do CNE inicia agora, após o seu percurso de formação e discernimento, ao longos destes 2 anos formativos e de serviço no nosso agrupamento. Estamos gratos por termos conseguido mais um dirigente para o nosso agrupamento! Este fim-de-semana foi cheio de momentos memoráveis e marcantes para todos nós.

Ainda houve tempo para plantar manjericos, para brevemente vendermos pelas nossas ruas! O almoço convívio após as Promessas, permitiu encerrar os festejos com alegria e fortalecendo os laços que nos unem!

Texto realizado pela Alcateia do Agrupamento 1088 de S. Bernardo

ASSOCIATIVISMO

FUNDAÇÃO PADRE FÉLIX AO LADO DE QUEM MAIS PRECISA



A Fundação Padre Félix, no primeiro semestre de 2025, para além da sua actividade diária de atendimento/acompanhamento das pessoas que nos procuram, tal como em outras épocas, procurou reforçar os laços com a comunidade, através de algumas acções dinamizadas pela Direcção e pela Equipa Técnica.

Neste sentido, organizámos um Encontro de Poesia, no dia 28/03/2025, a partir dos textos de Adília Lopes, que foram divulgados pelas leituras dos presentes nesta actividade, que, como vem sendo hábito, se realizou no Salão da Junta de Freguesia de S. Bernardo.

O resultado deste encontro traduziu-se em 70,28 euros, resultantes das ofertas em alimentos e em

dinheiro.

Pela Páscoa, distribuámos 34 cabazes, 29 folares e 36 lembranças às nossas famílias, para assinalar esta data significativa do calendário.

Na verdade, o tipo de trabalho que desenvolvemos não nos permite cair na rotina, na monotonia, dado que há sempre casos novos de famílias que necessitam de orientação e de apoio, a múltiplos níveis.

Mas, naturalmente, o olhar para o lema da Fundação - "Ajudar a Vencer" - é a mola que impulsiona o nosso estar com o outro, com todos.

A presidente da Direcção
Maria Cacilda Marado

OS NOSSOS SERVIÇOS



ELECTRICIDADE



ILUMINAÇÃO



DOMÓTICA



SEGURANÇA



COMUNICAÇÕES

ENERGIA
FOTOVOLTAICA

Iluminamos a sua casa,
DAMOS ENERGIA AO SEU CAMINHO!

XTEMAS[®]
ELÉCTRICOS

Rua da República, 108
Santa Joana • 3810-158 Aveiro

☎ 234 028 691
@ geral@xtemaselectricos.pt



ASSOCIATIVISMO

APLAUSOS SEM RETICÊNCIAS HOMENAGEM AOS 90+



Homenagear é: Demonstrar publicamente, admiração, respeito, agradecimento por um legado que deixa à posteridade através do seu exemplo de vida, de correção, de resiliência de sabedoria e de cumplicidade para com o próximo que faz parte do seu mundo. É agradecer em vida. E por isso mesmo, poderemos fazê-lo, estando connosco o que é gratificante!

Como não há futuro sem memória, foi neste sentido que resolvemos homenagear os mais de 90, que sempre lutaram e ainda lutam, por um envelhecimento ativo. Foram eles a D. Adelaide Neves, de 94 anos e o Sr. Manuel Furão de 92 anos. Para eles, preparámos uma linda surpresa e convidámos os seus familiares. Numa

homenagem simples e modesta, um momento singelo, mas carregado de emoção, partilhámos memórias, revivendo sorrisos, lutas e conquistas. Foi apresentado um vídeo com fotos dos nossos homenageados e de algumas atividades realizadas ao longo dos anos no âmbito do Grupo “Centro de Animação Comunitária”. Ao som de versos escritos por mim que narravam as suas vivências e contavam a sua história, o passado ganhou vida e encheu o salão de ternura.

Em seguida, foi feita a leitura de uma breve biografia de cada um, culminando na entrega de um certificado de homenagem.

Para finalizar com muita alegria, realizámos uma marcha popular com letra dedicada aos homenageados.

O Presidente da Junta encerrou o momento com palavras calorosas, seguida de um Porto de Honra.

Homenagear é isto: reconhecer o valor das pessoas enquanto estão entre nós, sem esperar pela sua partida. É não esperar a saudade para dizer “obrigado”.

O salão estava cheio e o calor humano fez-se sentir nos nossos corações.

Lúcia Felício – Centro Animação Comunitária

Apareça!

**VENHA EXPERIMENTAR COMO
PODE SER DIVERTIDO
NÃO FICAR EM CASA.**

**SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA
DE SÃO BERNARDO
SEGUNDAS-FEIRAS
DAS 14 ÀS 16.30H**



farmácia.
peixinho

Rua Cónego Maio 76/78 • 3810-089 São Bernardo - Aveiro • Telefone: 234 343 224

Facebook: www.facebook.com/farmaciaepeixinho

Chamada para rede fixa nacional

Aberta

das 8 horas às 20 horas
de segunda a sábado

12 horas ao seu serviço



ASSOCIATIVISMO

SOCIEDADE MUSICAL SANTA CECÍLIA NOVOS CORPOS SOCIAIS

DIREÇÃO

Tomaram posse no passado dia 14 de abril de 2025 os novos corpos sociais da Sociedade Musical de Santa Cecília. A lista candidata para o biénio 2025-2027 tem a seguinte constituição:

ASSEMBLEIA GERAL

Presidente: José Vieira Simões

1º Secretária: Maria José Pericão Mónica

2º Secretário: Júlio Manuel Maio Gonçalves

CONSELHO FISCAL

Presidente: José António Braga da Costa

1º Secretário: José Carlos Mónica Branco

Vogal: António Monteiro Soares

**ESTÃO ABERTAS AS
INSCRIÇÕES PARA O
ANO LETIVO
2025-2026**

CRAVEIRO & GONCALVES, 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

Av. António Santos Leite, 301
4470-142 Maia

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

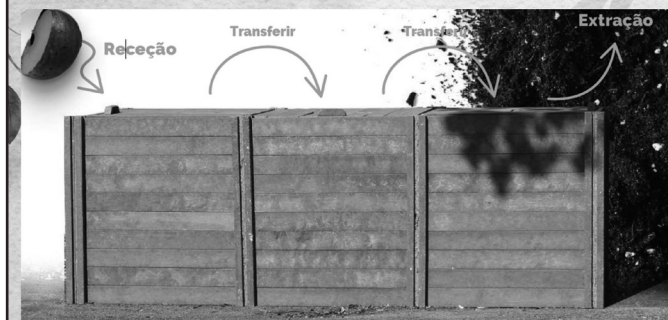


Email: geral@craveirogoncalves.pt

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

KIRBY®

COMO USAR O COMPOSTOR



a) Cortar sempre os resíduos em pedaços pequenos antes de os depositar.

b) Colocar ramos grossos no fundo do compostor para favorecer o arejamento e evitar a compactação.

c) Colocar uma camada de cerca de 10 cm de "castanho".

d) Incluir uma mão-cheia de terra ou de composto pronto, que fornecerá os microorganismos necessários para iniciar o processo de compostagem.

****Nota:** A adição de grandes quantidades de terra pode reduzir o volume útil do composto e compactar os materiais, dificultando a compostagem.

e) Colocar uma camada de "verduras".

f) Cobrir com outra camada de "castanhos".

****Nota:** Humedecer cada camada para manter um teor de humidade adequado.**

g) Continue a depositar os resíduos por esta ordem até o compostor estar cheio. Pode adicionar as camadas todas de uma vez ou à medida que os materiais vão ficando disponíveis.

h) Adicione sempre uma camada "castanha" como camada final para evitar problemas de odores e desencorajar a proliferação de insectos e outros animais indesejáveis.

2/4



FUNERÁRIA DE AVEIRO EVA & SILVA

Tel. 234 342 969/234 941 730

Chamada para rede fixa nacional

Tlm 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