

EDITORIAL

Com junho chega o fim das aulas, as férias dos mais jovens, os exames e as apostas nos sonhos daqueles que vão concorrer às universidades. Chegam as festas dos santos populares e chega o aproximar dos dias de praia e das férias de verão. Chegam também os necessários cuidados com o sol e a proteção das nossas florestas.

Desde a última edição até esta, vivemos bons momentos na Freguesia. Celebrámos o dia da mulher, o dia da família e o dia da criança. Realizámos uma feira da saúde e um stock off. A freguesia viveu e deu vida à comunidade.

E num instante caminhamos a passos mais do que largos para o último semestre de 2026. Quando voltarmos a sua casa, o verão já terá passado, as crianças e jovens estarão a retomar as aulas, teremos vivido das festas em honra do padroeiro e o Encontro no parque.

A vida acontece e o Informativo continua a querer levar a vida desta comunidade a sua casa.

Seguimos juntos.

A Equipa do Informativo

FICHA TÉCNICA

O BOLETIM INFORMATIVO DE SÃO BERNARDO

Publicação Trimestral

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: dsousapinto@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: Ana Rocha, Carlos Marques, Fernanda Vieira; Lúcia Felício; Joana Paixão; João Pericão; Pedro Mónica.

COMISSÃO DE FESTAS

Comissão de Festas prepara Festa em Honra de São Bernardo e apela à participação da comunidade

Aproxima-se a Festa em Honra do nosso Padroeiro São Bernardo, que se realiza nos dias 20, 21, 22 e 23 de agosto. Nas próximas semanas, a Comissão de Festas irá promover os habituais peditórios porta a porta e convida também toda a comunidade a participar no São Bernardo Florido. O São Bernardo Florido é uma bonita tradição da nossa terra. Com flores, adereços e a ajuda de todos, procuramos dar mais cor e beleza ao adro da igreja e às ruas, preparando assim a festa do nosso padroeiro. Todos podem participar. Não é preciso ter jeito especial para fazer arranjos ou decorações. O mais importante é a vontade de ajudar e de colaborar. Esta é uma iniciativa de todos e para todos. Há quem possa contribuir com flores, materiais, ideias ou tempo. Outros ajudam com boa disposição e presença. Tudo é importante, e todos são bem-vindos. Quem não puder participar diretamente pode também decorar a sua casa, varanda ou rua, ajudando a criar um ambiente mais bonito e festivo na nossa terra. Em breve, a Comissão de Festas divulgará a data de uma reunião para partilhar e preparar o tema das decorações deste ano. Contamos e agradecemos a vossa participação e generosidade.

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-ptdistributoricraveiro-goncalves-lda

KIRBY®



TRATAMENTOS DE CORPO
TRATAMENTOS DE ROSTO
DRENAGEM LINFÁTICA
VÁRIAS TÉCNICAS DE MASSAGEM
DEPILAÇÃO LASER / CERA
MANICURE / PEDICURE MEDICAL
PILATES CLÍNICO
REIKI



Rua Cónego Maio, 101 - 3810-089 São Bernardo
928 308 257 | geral@clinicaessenza.pt | clinicaessenza.pt

PADARIA / PASTELARIA FIM DE SÉCULO S. Bernardo - Aveiro

VENDA PARA PASTELARIAS

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

DIA DA MULHER

DATAS QUE NÃO SE PODEM ESQUECER

O executivo da Junta de Freguesia de São Bernardo saiu à rua para, num gesto simbólico, homenagear todas as mulheres da Freguesia. «É importante lembrar e perpetuar esta data que celebra um momento histórico da luta e pelos direitos da mulher. Cabe a todos nós fazer viver as memórias para que nunca se esqueça da importância da data 8 de março. É preciso respeitar esta data», diz o executivo da Junta de Freguesia de São Bernardo. Nas ruas da Freguesia, as mulheres receberam uma flor e uma mensagem. Em algumas podia ler-se «MULHER É... Força desmedida. Coragem destemida», noutras «MULHER É... Porto de abrigo. Abraço amigo.» e ainda noutras «MULHER É... Mão amiga. Abrigo. Amor desmedido». «Porque as mulheres são verdadeiramente especiais». No dia 8 de março celebra-se o Dia Internacional das Mulheres. Esta data oficializada pelas Nações Unidas em 1975 não é apenas de comemoração, mas um marco histórico e um dia de protesto e reflexão sobre a igualdade de género, os direitos laborais e a luta contra a discriminação. A origem da data está fortemente ligada a movimentos de mulheres trabalhadoras e a manifestações operárias do início do século XX que exigiam melhores condições de vida, dignidade e direitos políticos.



Rua Cónego Maio 113 B

3810 São Bernardo

Tel.: 234 371 069

Tlm: 963 987 837

natur.ria@hotmail.com



*Teresa's
Dream*

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

teresalameiro@gmail.com

Tel: 966 637 614
Chamada para rede móvel nacional



Tlm: 965 293 173
Chamada para rede móvel nacional

FB: Traquinskids

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

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
@freguesiasaobernardo

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

FOI NOTÍCIA

DIA INTERNACIONAL DA DANÇA A VIDA É MUITO MELHOR A DANÇAR

A Junta de Freguesia de São Bernardo, em parceria com a Sociedade Musical Santa Cecília - Escola de Dança Sandra Leite, celebraram o Dia da Dança com diversas atividades. As escolas da Freguesia foram convidadas a dançar e a ver dançar. E entre o Hip Hop e o talento da pequenada não faltaram as danças de salão para os cachopos e cachopas mais crescidos. À noite uma demonstração da classe de competição encheu de brilho e talento o Salão da Junta de Freguesia de São Bernardo. Durante o dia puderam, ainda, ser apreciados, alguns dos fatos utilizados nos diversos espetáculos realizados pela Escola de Dança da Sandra Leite. Se a vida é melhor a dançar, certo é que o dia 29, em São Bernardo, foi muito melhor por causa da dança. O Dia Internacional da Dança ou Dia Mundial da Dança comemorado no dia 29 de abril, foi instituído pelo "Comitê Internacional da Dança" da UNESCO. Ao criar o Dia Internacional da Dança a UNESCO escolheu o 29 de abril por ser a data de nascimento do mestre francês Jean-Georges Noverre (1727-1810).



MarcolinoPneus®

ContiService

234 341 506
Chamada para rede fixa nacional

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

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

MarcolinoPneus ContiService

Utilizador ou Email

Senha

Entrar

Palavra passe?

Registrar

DISPONÍVEL NA

App Store

DISPONÍVEL NO

Google Play

oferta

5,00€

na instalação da app

MarcolinoPneus ContiService

Escolha o serviço

Intervenção Mecânica

Troca de Pneus

FOI NOTÍCIA

STOCK OFF VOLTA NO FINAL DO ANO

O tempo não esteve do lado dos comerciantes e em São Bernardo, ao contrário do que se previa, o comércio não saiu à rua. Mas ficou dentro de portas e com a mesma vontade de trabalhar e de vender os produtos a preços mais baixos. E pelo que disseram, valeu a pena!

A iniciativa tem como objetivo dinamizar o comércio local e promover a aproximação das nossas gentes e trazer clientes de fora. São Bernardo é cidade!

O stock Off promoção do comércio local numa parceria entre os comerciantes e a Junta de Freguesia, volta a realizar-se após a interrupção a que a COVID 19 obrigou. Nesta iniciativa, os espaços comerciais, em especial, os de vestuário, juntam-se e, nas próprias lojas ou em frente à sede da Junta de Freguesia, disponibilizam os seus produtos a preços fantásticos. A ideia é encher o saco com oportunidades e a bons preços. Deixámos ao critério de cada loja aderente a forma de participar porque cada uma saberá como esta oportunidade pode funcionar melhor e como se conseguem organizar logisticamente. A Junta de Freguesia aposta, uma vez mais, na promoção dos seus espaços comerciais de forma a valorizar e a apoiar no seu crescimento económico. Prevê-se que no final do ano se volte a repetir a atividade, mas ainda não há data marcada.



SARAU CULTURAL LEVA TIJOLOS AO CPSB

No passado dia 8 de maio, o Salão do Centro Paroquial de São Bernardo foi palco de uma iniciativa solidária cujo objetivo era, através da venda de bilhetes, apoiar a obra de requalificação da importante infraestrutura que é o lar de idosos do Centro Paroquial de São Bernardo. E foi com muita animação e talento que o grupo sénior do Centro e Animação Comunitária de São Bernardo e a Tuna da Academia de Saberes de Aveiro se juntaram

com o propósito solidário de apoiar «esta causa tão nobre e tão importante para os nossos idosos. Uma obra e uma casa que merece este abraço, esta união e este empenho por parte de todos. E, mais uma vez, São Bernardo mostrou-se solidário e tivemos casa cheia», comenta o executivo.

Foi uma noite de casa e coração cheios em que os aplausos se transformarão em «tijolos».



Grupo sénior CAC



Tuna Academia de Saberes de Aveiro

INFORMAÇÕES ÚTEIS

VESPA ASIÁTICA

Avistou um ninho de vespa asiática (*Vespa velutina*) em Aveiro? A Câmara Municipal de Aveiro (CMA) disponibiliza canais diretos de Proteção Civil para reportar a sua localização e garantir uma rápida exterminação.

Contacte os serviços municipais através de:

E-mail: smpc@cm-aveiro.pt | info@nativa-tech.com (inclua o seu nome, morada e contacto telefónico)

Telefone: 234 384 990 ou 917 560 7210

Pode também informar os serviços da Junta de Freguesia de São Bernardo.

O que deve fazer:

Não tente destruir ou aproximar-se do ninho.

Aguarde a intervenção de equipas especializadas.

QUEIMAS E QUEIMADAS

Se pretende realizar uma QUEIMA DE AMONTOADOS ou QUEIMADA deve previamente efetuar o registo na Câmara Municipal através das seguintes formas:

1. Por telefone para o 234 406 300;
2. Presencialmente no balcão do Gabinete de Atendimento Integrado da Câmara Municipal ou nas Juntas de Freguesia;
3. Proceder ao registo através da plataforma online para registo de queimas e queimadas está disponível aqui <https://fogos.icnf.pt/InfoQueimasQueimadas/QUEIMASQUEIMADAS.aspx>;
- Pode aceder ao Manual da Plataforma de Queimas e Queimadas aqui: https://fogos.icnf.pt/sgif2010/InformacaoPublicaDados/ManualUtilizador_PlataformaQueimasQueimadas.pdf;
4. Ainda ligar para o n.º 808 200 520 da Guarda Nacional Republicana (chamada local, todos os dias das 08h00 às 21h00)

CURSO INICIAÇÃO À INFORMÁTICA

Quinze formandas, numa aposta na sua valorização e qualificação pessoal, estiveram muito empenhadas no curso de iniciação à informática cujas sessões de acolhimento e avaliação se realizaram na Junta de Freguesia de São Bernardo e a restante formação foi dada online. Porque o saber não ocupa lugar, o curso terminou com aproveitamento.



A Vespa velutina	Identificar a Vespa velutina	A Vespa velutina
A Vespa velutina, ou vespa asiática, é uma vespa de grandes dimensões: tem um corpo +/- 3 cm, orelhas: corpo +/- 2,5 cm. A cabeça é preta com face laranja/amarelada. O corpo é castanho-escuro ou preto aveludado, delimitado por uma faixa fina amarela e um único segmento abdominal quase inteiramente amarelado-alaranjado. Os ninhos primários têm cerca de 5-10 cm de diâmetro. Os ninhos secundários têm uma forma redonda ou em pera, com cerca de 50-80 cm de diâmetro, e são geralmente feitos em árvores altas em áreas urbanas e rurais.	Diferença mais significativa entre a Vespa velutina (asiática) e a Vespa crabro (europeia): Coloração do abdómen	A Vespa velutina é essencialmente um predador de outras vespas e de abelhas, mas, tal como a vespa europeia, também se alimenta de uma grande variedade de outros insetos. A Vespa velutina não é fonte de transmissão de nenhuma doença das abelhas. A Vespa velutina não é considerada mais perigosa para seres humanos do que a vespa europeia.

CALOR COMO SE PROTEGER	HEAT HOW TO PREVENT	CALOR COMO PREVENIR
EXPOSIÇÃO SOLAR Evite estar ao sol, entre as 11h e as 17h Aplique protetor solar com fator (FPS) ≥ 30 a cada 2 horas	SUN EXPOSURE Avoid being in the sun between 11am and 5pm Apply sunscreen (SPF ≥ 30) every 2 hours	EXPOSIÇÃO AL SOL Evite estar al sol entre las 11 a. m. y las 5 p. m. Aplique protector solar (SPF ≥ 30) cada 2 horas
HIDRATAÇÃO Beba água, mesmo sem sede Evite bebidas alcoólicas	HYDRATION Drink water even if you're not thirsty Avoid alcoholic beverages	HIDRATACIÓN Beba agua aunque no tenga sed Evite las bebidas alcohólicas
AMBIENTES FRESCOS Procure locais à sombra e climatizados Utilize roupas frescas, que cubram o corpo	COOL ENVIRONMENTS Look for shaded and air-conditioned places Wear cool clothes that cover your body	AMBIENTES FRESCOS Busque sitios a la sombra y con aire acondicionado Use ropa fresca que cubra todo el cuerpo
ATENÇÃO ACONSELHAMENTO EMERGENCIAS	ATTENTION COUNSELING 808 24 24 24 EMERGENCIAS	ATENCIÓN INFORMACIÓN EMERGENCIAS

DIA MUNDIAL DA CRUZ VERMELHA

Num tempo em que o mundo continua marcado por conflitos, crises e tantas vidas em suspenso, há algo que permanece: a presença da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho junto de quem mais precisa, mesmo nos contextos mais difíceis. No dia 8 de maio, assinalou-se o Dia Mundial da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho, uma data que celebra o maior Movimento Humanitário do mundo e os valores que o sustentam. A Junta de Freguesia de São Bernardo associou-se a esta iniciativa, iluminando de vermelho algumas zonas do edifício.

FOI NOTÍCIA

DIA DA FAMÍLIA FOI MUITO ESPECIAL

O dia 16 de maio ficou marcado por muita partilha, alegria, gargalhadas e sentimento de pertença a uma comunidade que acolhe e que se quer cada vez mais participativa. As famílias marcaram presença na comemoração do dia que celebra o elo mais importante entre os seres humanos: a família seja de sangue seja de amizade. A iniciativa que foi um sucesso «procurou ir ao encontro daquilo que este executivo pretende que se crie na comunidade e que passa pela criação de laços e de sentimento de pertença. A ideia é que a comunidade se juntasse e partilhasse momentos de convívio. Assim entre o piquenique e as gargalhadas

as gentes de São Bernardo encontraram um momento de partilha, reencontro e união e que serviu ainda para dar neste dia mais uma oportunidade de apoio às obras de requalificação do lar do Centro Paroquial de São Bernardo». Esta iniciativa contou ainda com a participação do Agrupamento de Escuteiros de São Bernardo que mobilizou os jovens e propôs diversas atividades lúdicas e com a participação de Fernando Batista e as sua forma genial de fazer soltar muitas gargalhadas, proporcionando momentos e experiências diferentes às famílias presentes.



CAMPANHA PIRILAMPO MÁGICO

A Junta de Freguesia de São Bernardo, juntou-se uma vez mais, à campanha do Pirilampo Mágico, colocando à venda algum merchandising (sacos, canecas, chávenas). O valor angariado, num total de 37 euros, foi entregue à CERCÍ de Aveiro.

Que o Pirilampo continue a ajudar a iluminar a vida de muitos cidadãos apoiados.

A campanha do Pirilampo Mágico 2026 decorreu entre 8 de maio e 1 de junho de 2026. Sob o lema "A solidariedade tem raízes firmes", a iniciativa voltou a mobilizar os portugueses para apoiar a inclusão e os direitos das pessoas com deficiência intelectual e multideficiência.



FEIRA DA SAÚDE

VOLTA A SÃO BERNARDO

A Feira da Saúde, iniciativa interrompida pelo Covid, e que foi, agora, retomada, aconteceu no dia 22 de maio, na Junta de Freguesia de São Bernardo e contou com a presença de diversas empresas na área da saúde, prevenção e apoio.

Entre as apresentação de atividades e de produtos não faltam os rastreios, numa mostra que contou com: Visão, glaucoma, postura, terapia da fala e Glicose, Colesterol total, Colesterol HDL, Colesterol LDL, Triglicérideos, VLDL,



Terapia da Fala, Clínica Angela Machado



Rastreios AVELAB e OMB



Mostra de produtos: Naturia e Echoes Move



Saúde e Bem Estar: Essenza e Ricardo Marques

mas também: massagens pressoterapia, avaliação da pele, cuidados com os pés, prevenção e saúde mental e bem-estar com “Pausa com Propósito – Um chá, 3 perguntas e um novo olhar”.

«Pretende-se que o certame seja anual e tem como propósito educar para a saúde, promover as práticas

saudáveis e de bem-estar e apelar á prevenção. Mas acima de tudo educar para a necessidade de olharmos par o nosso corpo e para a nossa mente» refere o executivo da Junta de freguesia dinamizador e organizador da atividade.

Fotografias: Cortesia Ana Rocha



Prevenção e solidariedade: LPCC e Calioásis



Saúde Mental e Apoio à Família: Sílvia Prado e APACID



Ainda no âmbito do tema da saúde, realizou-se um acção de sensibilização de Suporte Básico de Vida que contou com o apoio dos Bombeiros Velhos e que foi desenvolvida pelo



Bombeiro Ricardo Guerra. Estiveram presentes nesta acção 18 formandos e todos referiram a importância da iniciativa. «Saber agir pode salvar uma vida!»

AMBIENTE E EDUCAÇÃO

PRESERVAR PARA CRESCER

O Departamento do Pré-escolar e 1.º ciclo do Agrupamento de Escolas José Estêvão promoveu, entre os dias 30 de março e 2 de abril, a semana temática “Unidos pelo Ambiente”, uma iniciativa que pretendeu sensibilizar as crianças e toda a comunidade educativa, para a importância da preservação do planeta. Ao longo destes dias, os mais novos participaram em diversas atividades dedicadas a três áreas fundamentais para a sustentabilidade: água, energia e resíduos, temas diretamente ligados aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), definidos pela Agenda 2030 das Nações Unidas. Através de oficinas, experiências, ações de sensibilização, jogos pedagógicos e atividades colaborativas, pretende-se promover hábitos responsáveis e desenvolver, desde cedo, uma consciência ambiental sólida e participativa. Estas ações contam com a colaboração de diversos parceiros, que se associam ao Agrupamento para enriquecer a aprendizagem e aproximar a comunidade dos desafios ambientais atuais, procurando despertar hábitos responsáveis e atitudes conscientes desde cedo. A semana culminou no dia 2 de abril com um desfile de moda sobre as Alterações Climáticas, onde criatividade e mensagem ambiental se uniram. As peças apresentadas serão criadas pelas crianças em colaboração com as suas famílias, utilizando materiais reutilizados e dando vida a um



espetáculo, que celebra a imaginação e reforça a urgência de proteger o ambiente.

Esta iniciativa reforça o compromisso do Agrupamento de Escolas José Estêvão com a Educação Ambiental e com a formação de cidadãos mais informados, participativos e atentos ao futuro do nosso Planeta.

E que bonito que foi!

DIA DAS ABELHAS

No dia 20 de maio, comemorou-se o Dia Mundial das Abelhas, proclamado pela Assembleia Geral das Nações Unidas para lembrar a importância da polinização para o desenvolvimento sustentável.

Sabendo e apostando na educação da importância da polinização, os alunos da EB1 de São Bernardo estiveram na Junta de freguesia e explicaram a importância das abelhas e da polinização.

“Abelhas inspiradas pela natureza para nos nutrir a todos” foi o tema escolhido este ano para destacar o papel fundamental que as abelhas e outros polinizadores desempenham nos sistemas agro-alimentares e na saúde dos nossos ecossistemas.

Atualmente reconhecem-se mais de 200 000 de espécies animais polinizadores, a grande maioria das quais são selvagens, e que incluem borboletas, aves, morcegos e

mais de 20 000 espécies de abelhas.

Mas, os polinizadores estão cada vez mais ameaçados pela perda de habitat, por práticas agrícolas insustentáveis, pelas alterações climáticas e pela poluição. O declínio das espécies polinizadoras põe em risco a produção alimentar, aumenta os custos de produção e pode ter efeitos devastadores no futuro do nosso abastecimento alimentar.





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

OPINIÃO

O Bem-Estar Também se Aprende

Vivemos numa época em que se fala cada vez mais de saúde. Contudo, muitas vezes continuamos a associá-la apenas à ausência de doença. A verdadeira saúde é mais ampla: inclui equilíbrio emocional, relações saudáveis, autoestima, criatividade, movimento, descanso e sentido de vida.

Na Echoes Move - Associação acreditamos que o bem-estar não é um luxo nem um objetivo distante. É uma prática diária que pode ser cultivada em qualquer idade. E acreditamos também que a arte, o movimento e o desenvolvimento pessoal têm um papel essencial na saúde mental e emocional das comunidades. A ciência confirma aquilo que muitas pessoas já sentem na prática: atividades artísticas, exercício físico moderado, aprendizagem contínua e momentos de convívio ajudam a reduzir o stress, melhorar o humor, fortalecer capacidades cognitivas e aumentar a qualidade de vida. O stress prolongado, por exemplo, está associado a problemas como ansiedade, alterações do sono, fadiga e diminuição do bem-estar geral. Especialmente na população sénior, manter uma vida ativa, criativa e socialmente participativa contribui para preservar capacidades físicas, emocionais e cognitivas, combatendo simultaneamente o isolamento social e a perda de motivação.

Vivemos também tempos de excesso de estímulos, pressão constante e pouco espaço para respirar emocionalmente. Muitas pessoas sentem-se cansadas, desconectadas de si mesmas e absorvidas por rotinas aceleradas. Neste contexto, torna-se essencial recuperar hábitos simples de autocuidado e presença.

Cuidar da saúde pode começar com pequenos gestos: caminhar diariamente, dormir melhor, conversar mais, reduzir o excesso de tempo diante dos ecrãs, ouvir música, dançar, praticar atividades criativas, meditar ou simplesmente reservar alguns minutos por dia para estar em silêncio. A arte possui um enorme potencial terapêutico e transformador. Quando criamos, expressamos emoções, organizamos pensamentos e fortalecemos a nossa identidade. Não é necessário "saber fazer arte" para beneficiar dela. O importante é permitir-se experimentar, sentir e participar. Também o movimento corporal é essencial. O corpo foi feito para se mover, e a atividade física regular continua a ser um dos fatores mais importantes para a prevenção de doenças físicas e mentais. Não falamos apenas de exercício intenso, mas também de mobilidade, dança, alongamentos, caminhadas e consciência corporal.

Promover saúde é, acima de tudo, promover humanidade. É criar espaços onde as pessoas se sintam vistas, valorizadas e acompanhadas. É incentivar comunidades mais próximas, empáticas e participativas.

Num mundo acelerado, cuidar de si e dos outros tornou-se um verdadeiro ato de equilíbrio e responsabilidade coletiva. Que nunca nos falte tempo para cultivar aquilo que nos faz verdadeiramente humanos: a ligação, a criatividade, o movimento e o bem-estar.

Silvia Bastos, Presidente da Direção Echoes Move - Associação

Os benefícios do Yoga

O meu nome é Ricardo Marques e dedico-me ao ensino do Yoga, à promoção do bem-estar e ao acompanhamento terapêutico através de práticas naturais e conscientes que ajudam a melhorar a qualidade de vida física, emocional e mental. O meu percurso iniciou-se em 2012 e foi sendo aprofundado ao longo dos anos através do estudo contínuo, da prática diária e de diferentes experiências formativas e espirituais. Em 2018 conheci o Yoga na escola Durga Yoga Shala, um momento marcante que transformou profundamente a minha visão sobre saúde, equilíbrio e autocuidado.

Ao longo do meu percurso compreendi que o Yoga vai muito para além do exercício físico. É uma ferramenta importante para melhorar a respiração, aliviar tensões, reduzir ansiedade, aumentar a flexibilidade, fortalecer o corpo e promover uma maior sensação de calma e estabilidade emocional, especialmente importante nas fases mais exigentes da vida e no envelhecimento saudável.

Paralelamente ao Yoga, iniciei em 2023 a formação em Massagem de Som Terapêutica, utilizando taças tibetanas e vibrações sonoras como forma de induzir relaxamento profundo, aliviar o stress e promover momentos de tranquilidade interior. Esta abordagem tem demonstrado benefícios importantes no descanso, no equilíbrio emocional e na redução de estados de tensão acumulada.

Complementando este trabalho, desenvolvo também sessões de massagem terapêutica focadas no relaxamento muscular, no alívio de desconfortos físicos e na promoção do bem-estar geral. Através de um toque consciente e adaptado às necessidades de cada pessoa, procuro criar momentos de cuidado, presença e recuperação física e emocional.

O meu principal objetivo é contribuir para uma comunidade mais saudável, mais consciente e com melhor qualidade de vida, especialmente junto da população sénior, promovendo atividades acessíveis que incentivem o movimento, o relaxamento, a socialização e o bem-estar integral.

Acredito que cuidar da saúde física e emocional é essencial em todas as idades e que práticas como o Yoga, o som terapêutico e a massagem podem ter um impacto muito positivo na prevenção do isolamento, na melhoria da autoestima e na criação de uma vida mais equilibrada e harmoniosa.

É com esse propósito que coloco o meu trabalho ao serviço da comunidade, procurando colaborar com iniciativas locais que valorizem o envelhecimento ativo, a saúde preventiva e o bem-estar da população.

Ricardo Marques, Professor de Yoga

TALHO PEDRO ALBERTO



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

ASSOCIATIVISMO

AGRUPAMENTO 1088 DE SÃO BERNARDO

ESCOLA DE VIDA

O Escutismo continua a ser uma escola de vida, onde crianças e jovens aprendem, crescem e vivem valores como a amizade, o serviço, a responsabilidade e a fraternidade. Mais do que atividades e aventuras, é um compromisso diário de fazer sempre o melhor possível e de deixar o mundo um pouco melhor do que o encontrámos.

Este ano escutista foi especialmente marcante para o nosso Agrupamento 1088. Celebrámos 30 anos de vida, partilhando momentos de alegria, aprendizagem, serviço, comunidade e crescimento. Foram muitos os desafios, as conquistas e as memórias construídas em conjunto e que, ficarão para sempre, na caminhada de cada um!

Um dos momentos mais importantes aconteceu em abril, quando vários elementos do agrupamento fizeram a sua Promessa Escutista. Com orgulho e emoção, assumiram o compromisso de viver os valores do Escutismo, servindo Deus, a comunidade e os seus semelhantes.

A Promessa é um passo muito especial na vida de um escuteiro, pois marca o início de uma caminhada feita de dedicação, serviço e espírito de equipa.

Este ano ficará também marcado pela participação do nossos Caminheiros numa atividade internacional a Kanderstag, uma experiência que representa muito mais do que uma viagem. É o resultado de muito trabalho, preparação e espírito de iniciativa, que proporcionará aqueles jovens uma oportunidade única de crescimento pessoal, descoberta, partilha e vivência da fraternidade escutista além-fronteiras.

É com este espírito de compromisso e aventura que o Agrupamento está a organizar a sua participação na Peregrinação Nacional do Corpo Nacional de Escutas a Fátima, em setembro. Este encontro, sob o lema "Senteste Capaz?", reunirá milhares de escuteiros de todo o país e é uma oportunidade única para reforçar a nossa fé, renovar a Promessa e sentir a força da grande família escutista.

Chegar a Santuário de Fátima e ver milhares de lenços

reunidos é sempre um momento emocionante. Entre oração, celebração, partilha e convívio, recordaremos que não caminhamos sozinhos e que juntos somos mais fortes. Num tempo em que o individualismo tende a prevalecer, Fátima continua a recordar-nos a importância de caminhar juntos, servir os outros e construir comunidades mais humanas e solidárias.

Embora o ano escutista esteja quase a chegar ao fim, continuamos em ação e cheios de vontade de viver novos desafios. Levamos connosco tudo o que aprendemos neste ano tão especial em que celebrámos os 30 anos do nosso agrupamento, agradecendo a todos os escuteiros, dirigentes, famílias e amigos o vosso apoio.

Este ano foi mais uma oportunidade para renovar a esperança, fortalecer a Promessa e continuar a viver o lema que inspira gerações de escuteiros: Estar sempre alerta para servir!



Especialidades

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

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

FUNDAÇÃO PADRE FÉLIX

A CONSTRUIR FUTUROS

Colaborar com a Fundação Padre Félix é um permanente desafio, quer na relação com os utentes que acompanhamos, quer com todos os que nos procuram para a resolução das situações mais diversas. Neste campo, como é do conhecimento dos leitores, temos dois colaboradores, a Técnica de Serviço Social que orienta este serviço de acompanhamento e um Auxiliar de Acção Directa que colabora em algumas das respostas desta instituição. Aos elementos da Direcção compete uma atenção cuidadosa e atenta a toda a envolvimento em que se circunscreve a Fundação Padre Félix.

Neste semestre, para além da realização dos trabalhos atrás referidos, desenvolvemos outras actividades, com o intuito de angariar alimentos para enriquecer os cabazes dos nossos utentes, designadamente:

- Duas Sessões de Teatro – a primeira apresentada, no dia 21 de Fevereiro, pelo grupo “Teatro Fantástico” que trouxe a peça “Afinal, quem vem jantar”. A segunda sessão foi exibida pelo “Grupo de Teatro da

Academia de Saberes de Aveiro” que nos presenteou com a peça “Sete Pecados”. Com temas diferentes, ambas convocaram um público generoso que soube divertir-se e partilhar os seus bens com as famílias que acompanhamos.

- O enriquecimento dos Cabazes da Páscoa com um folar, continua a ser uma prática habitual da nossa instituição.

- A atribuição de lembranças às crianças e adolescentes, no dia 1 de Junho, foi uma outra actividade realizada pela Fundação Padre Félix.

- E porque é pela prática de cada um que muitas vezes se convence o outro, muitos dos nossos utentes e a nossa equipa de trabalho participaram, como voluntários, nos dias 30 e 31 de Junho, na campanha do Banco Alimentar.

Aos intervenientes nos dois grupos de teatro e a todas as pessoas e instituições que connosco colaboram, a nossa gratidão.



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



Sede - Oliveirinha
R. do Braçal 2,
3810-854 Oliveirinha
Aveiro

Tlf: 234 941 137 • 2ª a 6ª: 8h-19h40

Pólo - São Bernardo
(Saúde da Mulher e Infantojuvenil)
R. Cónego Maio 91, 3810-089 São Bernardo

Tlf: 234 341 239

2ª a 5ª: 8h-13h40 • 6ª: 10h-13h40

CENTRO PAROQUIAL DE SÃO BERNARDO

JUNTOS, CONTINUAMOS A CONSTRUIR

A requalificação do edifício de apoio à pessoa idosa tem vindo a avançar com passos firmes: a intervenção no piso -1 está completa e neste momento decorrem os trabalhos de requalificação no piso onde funciona a ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas). Numa fase seguinte, será intervencionado o piso do Centro de Dia, dando continuidade a este projeto que é de todos e para todos. Importa recordar que esta obra representa muito mais do que a melhoria de um edifício. Ela representa a continuidade de uma resposta social fundamental na nossa freguesia: aqui são apoiadas pessoas idosas que necessitam de cuidado, acompanhamento, e proximidade. Também as suas famílias são apoiadas, as quais encontram nesta instituição uma resposta de confiança para os seus entes queridos. Este edifício é também um lugar de trabalho e de serviço que sustenta postos de trabalho diretos, de profissionais que todos os dias cuidam, acompanham, e zelam pelo bem-estar das pessoas idosas. Ele sustenta igualmente postos de trabalho indiretos, através de fornecedores, serviços, manutenção, obras, comércio local e outras atividades que, de forma discreta mas essencial, fazem parte desta rede de apoio. Investir nesta requalificação é, por isso, investir nas pessoas idosas, nas suas famílias, nos trabalhadores e na economia local.

Este caminho só tem sido possível graças à generosidade, ao envolvimento e ao sentido de responsabilidade da nossa população, das entidades locais e de todos os

que têm contribuído para esta causa. A cada donativo, a cada iniciativa, a cada gesto de apoio, sentimos que a comunidade está presente e unida em torno de um objetivo comum: cuidar melhor dos nossos idosos.

Queremos, por isso, deixar um agradecimento muito especial a todos os que já contribuíram. O vosso apoio tem feito a diferença e traduz-se em obras concretas, em espaços renovados e, acima de tudo, em melhores condições de vida para as pessoas idosas que aqui encontram cuidado, companhia e proteção.

Destacamos também, com profunda gratidão, o teatro organizado pela Academia de Saberes, que contou com a participação ativa da comunidade e teve como objetivo angariar fundos para esta obra. Este foi um momento bonito de união, cultura e solidariedade, que mostrou, uma vez mais, que quando a comunidade se junta, é capaz de transformar boa vontade em resultados reais.

Mas este projeto ainda não terminou. Há ainda caminho a percorrer, pisos a requalificar e necessidades a responder. Por isso, renovamos o nosso apelo: continuem a apoiar esta causa. Cuidar dos nossos idosos é honrar a nossa história, as nossas famílias e a nossa freguesia.

Contamos convosco para continuar esta obra de esperança. Juntos, estamos a construir um futuro melhor para quem tanto fez pelo nosso presente.

SOCIEDADE MUSCAL SANTA CECÍLIA

CAMPANHA DE SÓCIOS E CONCERTO FINAL ANO

A Direção da Sociedade Musical Santa Cecília informa todos os associados que, por deliberação aprovada em Assembleia Geral de Sócios, foi decidida a atualização do valor da quota anual, a vigorar a partir do ano de 2026. O valor da quota anual passará a ser de 10,00 € (dez euros).

Pagamento das quotas

O pagamento poderá ser efetuado através de uma das seguintes modalidades:

Presencialmente, na secretaria da Sociedade:

De segunda a sexta-feira: das 15h30 às 19h00;
Aos sábados: das 16h00 às 19h00.

Por transferência bancária, para o seguinte IBAN:

PT50 0036 0197 9910 0060 8256 3

Após a transferência, deverá ser enviado o respetivo comprovativo para o endereço de e-mail: geral@smsantacecilia.pt

Atualização de dados

Solicitamos a todos os associados que procedam à atualização dos seus dados pessoais junto da secretaria, de forma a possibilitar o envio de informações institucionais, bem como a divulgação dos eventos e atividades promovidos pela Sociedade Musical Santa Cecília.

Marcado para as 16 horas do dia 28 de junho, no Centro de Congressos de Aveiro e com entrada livre, o Concerto Final de Ano da Escola de Música da Sociedade Musical de Santa Cecília assinala mais um ano de aprendizagem, crescimento e partilha através da música.

Este momento reúne alunos, professores e famílias numa celebração do trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo, valorizando o percurso de cada aluno e a importância da música na construção de experiências, memórias e comunidade.

Mais do que um espetáculo, esta festa representa um momento de encontro, celebração e reconhecimento de todo o empenho vivido ao longo do ano.

CENTRO DESPORTIVO DE SÃO BERNARDO

FINAL DE ÉPOCA NA ALDEIA DESPORTIVA

Terminada a época desportiva 2025/2026, é tempo de fazer um balanço do ano que passou e de arregaçar as mangas para preparar os desafios que se avizinham. Sobre a época agora terminada, o balanço da época é extremamente positivo. A nossa equipa sénior masculina, apesar de não ter alcançado o Grupo A do Campeonato Nacional da Divisão de Honra, terminou em 1.º lugar do Grupo B, conquistando assim o 7.º lugar no segundo escalão do andebol nacional.

Também a nossa formação viveu uma época de enorme sucesso, com as equipas Sub16, Sub18 e Sub20 masculinas a garantirem o apuramento para as fases nacionais nos três escalões, conquistando um lugar na elite nacional da formação. O Centro Desportivo de São Bernardo é um dos apenas nove clubes em Portugal a alcançar este patamar. Em 2025/2026, o CDSB registou ainda um crescimento muito significativo no número de atletas federados, tendo sido necessário criar duas equipas de Sub14, tanto no setor masculino como no feminino. A nossa Academia conseguiu também a proeza de competir com três equipas no escalão de Sub12 e duas equipas em Sub10. Foi um ano de crescimento, renovação e aprendizagem. Agora é tempo de descansar, recarregar baterias e preparar com ambição a nova época 2026/2027.

CAMPANHA DE RECUPERAÇÃO E RENUMERAÇÃO DE ASSOCIADOS

A campanha de recuperação e renumeração de associados encontra-se perto do fim, estando prevista para setembro a renumeração final. Se ainda tem quotas em atraso ou se pretende tornar-se associado do nosso CDSB, este é o momento certo para regularizar a sua situação ou juntar-se à nossa família. Contacte-nos através do email geral.cdsb@gmail.com ou por SMS para o número 928 070 909.

CAMPO DE FÉRIAS — VERÃO NA ALDEIA DESPORTIVA

De 6 de julho a 4 de setembro, o Centro Desportivo de São Bernardo e o Centro de Estudo de São Bernardo promovem um programa de Ocupação de Tempos Livres, repleto de diversão, aventura e novas amizades. Destinado a crianças e jovens entre os 6 e os 16 anos, este programa proporciona uma ocupação saudável, segura e divertida durante a pausa letiva. A iniciativa foi criada para oferecer experiências enriquecedoras através da prática de atividades desportivas, recreativas, culturais e pedagógicas, num contexto seguro, dinâmico e adaptado às diferentes faixas etárias. Praia, piscina, visitas culturais, atividades desportivas - surf, andebol, futebol, ténis, entre outras - jogos, animação, atividades ao ar livre, convívio e muita diversão fazem parte deste verão na Aldeia Desportiva. Uma oportunidade única para viver um verão inesquecível, num ambiente seguro, educativo e cheio de energia.

Coordenação CDSB: 918 405 593

Impulso: 939 052 734

Vagas limitadas! Garanta já o lugar do seu educando.

DE 6 JULHO A 4 SETEMBRO

OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES

PRAIA, SURF, DESPORTO, JOGOS E ANIMAÇÃO

CENTRO DE ESTUDOS SÃO BERNARDO

ATLETAS 119€
EXTERNOS 129€
SEMANAL

CONTACTOS

COORDENAÇÃO CDSB: 918 405 593
IMPULSO: 939 052 734 CENTRO DE ESTUDOS DE SÃO BERNARDO
otisaobernardo@gmail.com

AGENDA

Junho

Dia 20 - Festa Popular, pelas 20 horas, Centro Paroquial de São Bernardo

Dia 26- Sarau Cultural - Centro Animação Comunitária, pelas 21.15 horas, Salão da Junta de Freguesia de São Bernardo

Dia 28 - Concerto Final de Ano, pelas 16 horas SMSC, Centro de Congressos de Aveiro Entrada Livre

Dia 29 - abertura inscrições Passeio Sénior da Freguesia

Julho

Dia 4 - Venda de Garagem, a partir das 10 horas, em frente à sede da Junta de Freguesia de São Bernardo

Dia 18 - Passeio Sénior

Dias 11 e 12, Espetáculo Fim de Ano letivo, «A Bela e o Monstro», Escola de Dança Sandra Leite. (Sessões de sábado: 15 e 21.30 horas e domingo: 10 e 16 horas)

Agosto

Dias 20, 21, 22 e 23 - Festas em Honra do Santo Padroeiro

Setembro

Dia 5 - Venda de Garagem, a partir das 10 horas, em frente à sede da Junta de Freguesia de São Bernardo

Dias 11 e 12 - Encontro no Parque

