



ATUAL

Tudo sobre Cascais

QUINTA-FEIRA, 29 JANEIRO 2015 . Mensal . Ano 4 . N.50
CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS . www.cascais.pt . INFOMAIL

650
anos
VILA DE CASCAIS
1364-2014

CARCAVELOS E PAREDE: UMA NOVA CENTRALIDADE E MAIS QUALIDADE DE VIDA

Educação, Saúde e Turismo são algumas das apostas para um desenvolvimento sustentável e competitivo.

P. 4-5

2-3



CASCAIS NA ROTA DOS GRANDES EVENTOS MUNDIAIS

Lumina - Festival da Luz 2014 | Foto: Júlio Pimentel [O Cubo]

DESTAQUE

Gala do Desporto homenageou os melhores atletas

Cerca de 400 desportistas de várias modalidades foram reconhecidos pelos títulos alcançados na época 2013/2014. A gala foi um grande reconhecimento ao trabalho dos atletas que elevam o nome do concelho dentro e fora de portas.

P. 6-7

ATUALIDADE

Aeródromo Municipal de Cascais une o país de norte a sul

Cascais vai fazer parte da ligação aérea intercontinental que une Bragança a Portimão. Os voos devem começar em junho deste ano. A notícia vem reconhecer a importância estratégica do aeródromo a nível nacional e internacional.

P. 8

ATUALIDADE

IES: primeira escola de negócios sociais está em Cascais

A Social Business School abriu em pleno centro histórico, com alunos empenhados em concretizar ideias na área do empreendedorismo. O IES acaba de lançar uma campanha de angariação de fundos para equipar salas e criar bolsas de formação.

P. 11

ÚLTIMA

Carnaval: foliões saem à rua e prometem muita animação

Concurso de máscaras, bailes, desfiles e matinés garantem diversão e programas para todas as idades. O ponto alto da festa está guardado para as tardes de domingo e terça-feira. Malveira da Serra é uma das localidades em destaque nesta época festiva.

P. 16



JANEIRO

EDITORIAL

Marque na agenda

Cascais: 2015 marcado por eventos de grande projeção mundial

Num ápice, eis-nos em mais um ano novinho em folha! Com passas ou sem elas, definimos desígnios de vida e traçamos objetivos de futuro.

A mudança de paradigmas registada nos últimos anos, provocada pela crise económica e que marcou quotidianos e vidas, não é indiferente a tudo quanto vivemos.

Mudança de paradigmas que nos obrigou a delinear estratégias.

Em 2011, quando assumimos os destinos do concelho, definimos uma estratégia para Cascais: um projecto de desenvolvimento solidário e sustentável que incluía todos os cascalenses. Desenvolvimento que passa por colocar Cascais no mapa do Mundo. No mundo dos negócios, do turismo, dos grandes eventos, da cultura, dos grandes desafios desportivos, das excepcionais conferências de ideias. E conseguimos!

Hoje em dia Cascais é conhecida, praticamente, nos quatro cantos do Globo. Os grandes jornais, prestigiadas revistas e cadeias de televisão internacionais fazem referência a Cascais. E sempre de forma elogiosa. É disso exemplo o Paris-Match (dos maiores jornais franceses), que nos classifica "Os Hamptons de Portugal" e nos dedica primeira página. Tudo isto impele-nos a continuar a fazer mais e melhor. E isso passa por acentuar a marca Cascais. Como? Continuando a trazer os grandes pensadores, desportistas, artistas, empresários, "actores" do Mundo que, depois, divulgam a beleza de Cascais e as suas gentes por esse mundo fora. Obviamente, é também importante o retorno económico que isto representa. E muito!

Em 2013, Cascais foi um dos destinos nacionais com indicadores de gestão mais elevados: o preço médio por quarto vendido foi de 89€ e a receita média por quarto disponível de 52€. Uma taxa média de ocupação de 60%. Em suma: mais de 1 milhão e cem mil dormidas anuais, correspondendo a um retorno direto superior a 100 milhões € e a um retorno indireto de cerca de € 300 milhões.

Por isso, a ideia é continuar a "arregaçar as mangas" e apostar na afirmação da marca CASCAIS. Em 2015 espera-nos grandes conferências: Apenas algumas:

World Ocean Summit (mais de 250 líderes mundiais com os olhos no mar como novo recurso do crescimento económico e da criação de emprego), China Global Business Meeting ou a World Food Travel Summit & Expo. E, claro, as Conferências do Estoril.

Os grandes eventos, a cultura, o desporto, tudo isto consta do calendário que lhe trazemos aqui ao lado e que não pode rigorosamente perder.

Tudo isto só é possível porque todos nós sentimos amor "à terra". Muitos cascalenses podem não ser "de gema" (nascidos cá), mas, ao contrário do que diz Fernando pessoa, Cascais nunca se estranha e logo se estranha!
A todos, um excelente 2015. ☺



19-22 maio
CONFERÊNCIAS DO ESTORIL

12-14 junho
XCAT POWER BOAT

11-13 SETEMBRO
LUMINA | FESTIVAL DA LUZ

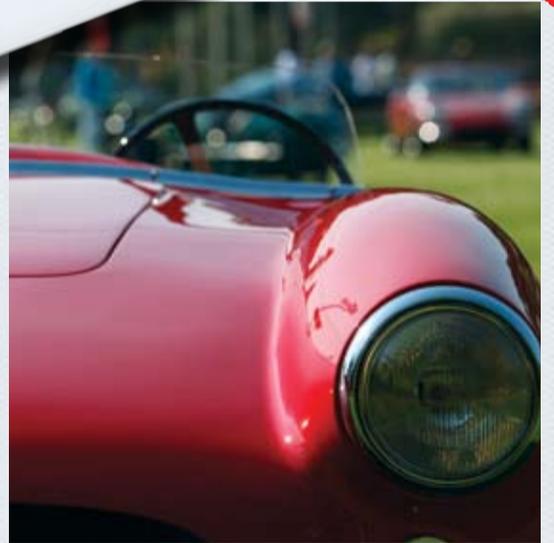
6-15 novembro
LISBON & E



10 - 12 julho
CSI | LONGINES GLOBAL CHAMPIONS
CASCAIS



21-30 agosto
FESTAS DO MAR



29 e 30 agosto
CASCAIS CLASSIC MOTORSHOW



12-23 outubro
WTC SURF [MASCULINO E FEMININO]



STORIL FILM FESTIVAL

NÃO esquecer!

- 24 fevereiro | The Lisbon Summit
- 8-11 abril | World Food Travel Summit & Expo
- 3-5 junho | World Ocean Summit
- 7 junho | Dia do Município
- 30 junho-5 julho | Ibercup
- 30 junho-4 julho | World Corporate Golf Challenge
- 3-12 julho | Festival Internacional de Criação Artística
- 26-30 agosto | Cascais Vela
- 15-20 setembro | Campeonato do Mundo TP 52
- 28 set.-4 out. | Campeonato do Mundo RC 44
- 7-11 outubro | Prime Event
- 18 outubro | Rock n' Roll Marathon
- 22-23 outubro | China Global Business Meeting
- 1º trimestre | Capítulo Perfeito
- Bairro dos Museus... World Press Cartoon

DESTAQUE

CARCAVELOS E PAREDE: UMA NOVA CENTRALIDADE E MAIS QUALIDADE DE VIDA

Universidades, parques verdes urbanos, museus e centros desportivos de classe internacional. Carcavelos e Parede estão no coração do desenvolvimento do concelho. Saiba porquê.



Plano de Pormenor do Espaço de Reestruturação Urbanística de Carcavelos-Sul

Cascais tem uma estratégia: levar o desenvolvimento económico e social a todas as pessoas e a todos os pontos do concelho. A ambição do Executivo é alcançar um concelho uno, próspero e solidário. Por todo o concelho, problemas de anos, que bloqueavam o desenvolvimento, vão sendo ultrapassados. Ao mesmo tempo, novos projetos são apresentados com o objetivo de dar um novo horizonte de futuro e de esperança aos cidadãos. Carcavelos-Parede estão no coração desta nova política e desta nova ambição de planejar territórios ao mesmo tempo sustentáveis e competitivos. Educação. Saúde. Turismo. Espaços Verdes. Cultura. Surf. De tudo isto e muito mais se fará o caminho de afirmação local e nacional de Carcavelos e Parede. Venha connosco numa viagem ao futuro próximo de Carcavelos e Parede.

Nova School of Business and Economics com arranque marcado para 2017

EDUCAÇÃO

Em Carcavelos nascerá a primeira escola portuguesa de negócios global: a Nova School of Business and Economics. Com arranque marcado para 2017, a faculdade vai proporcionar a vinda para o concelho de 4000 alunos e professores, na sua maioria estrangeiros. Os estudantes e professores vão dinamizar a economia, alugando casas, recorrendo aos serviços, estimulando o comércio local. Vão ser criados postos de trabalho e oportunidades para os que estão e para os que vêm.

Investimento de dois milhões de euros na requalificação do Mercado de Carcavelos

COMÉRCIO

A aposta da Câmara já é uma realidade e a requalificação do Mercado de Carcavelos é um bom exemplo. A recuperação desta importante infraestrutura representou um investimento de cerca de dois milhões de euros. É aqui que encontramos uma âncora de relevo, a fábrica dos famosos gelados Santini.

Depois de alguma incerteza, e muitos avanços e recuos, parece bem encaminhada a vontade de, a curto-médio prazo, um grande grupo empresarial espanhol investir em Carcavelos e Parede. É aqui que deverá nascer o novo El Corte Inglés, criando uma nova centralidade no território capaz de atrair mais empresas e criar mais postos de trabalho.

QUALIDADE DE VIDA

Importa destacar os projetos de requalificação para a Bateria da Parede para onde, depois de décadas ao abandonado e fechada ao público, e em parceria com o Estado Central, está projetado um Museu Militar de Artilharia de Costa e um centro de inovação e criatividade. Para além disto, é para a Bateria da Parede que está desenhado o futuro maior parque verde do concelho. Investimento total: um milhão de euros.

Também a Bateria de São Gonçalo, igualmente votada ao abandono, deverá conhecer uma nova vida. A intenção da Câmara Municipal é que o espaço venha

a ser um parque de incubação de serviços. E mais a norte, na Quinta do Barão, a ideia é manter viva toda a tradição vitivinícola de Carcavelos: um parque verde urbano, um Museu da Vinha e do Vinho, e um centro de produção vitivinícola é o que está pensado para a Quinta do Barão.

Criação de um novo centro de surf de classe mundial

SURF

Berço do desporto que, ao longo do ano, contribui para colocar o concelho na rota mundial da atualidade atraindo os melhores do mundo da modalidade, Carcavelos vai ter ainda mais projeção desportiva. A Quiksilver, uma das maiores marcas mundiais de Surf, prepara-se para investir mais de quatro milhões de euros na criação de um centro de surf de classe mundial dotado de alojamento, museu, loja bandeira e de uma nova infraestrutura de skate.

URBANISMO

Porque a regeneração urbana e a valorização do património são prioritárias, Cascais está a avançar com um projeto de requalificação da Praça Azevedo



Quinta dos Ingleses



Hospital Ortopédico Sant'Ana



DESTAQUE



Quinta dos Ingleses



Mercado de Carcavelos

Gomes, criando mais e melhores lugares de estacionamento. Quanto à degradada e abandonada Quinta dos Ingleses, dará lugar a um dos mais bem planeados, estruturados e sustentáveis projetos urbanísticos que Carcavelos conheceu. Resolvendo um problema com mais de 60 anos e rasgando planos urbanísticos que plantavam edifícios de 14 andares junto ao mar, Cascais desenvolveu um plano de pormenor que cria 20 hectares de espaços verdes, um centro de negócios, serviços, centros comunitários e habitação. Um projeto envolvido por uma arquitetura conceituada, suave e inteligente que constituirá a primeira “cidade inteligente” do país, com a água, eletricidade e comunicações a serem geridas por redes de última geração. Por via do Orçamento Participativo, há também intervenções planeadas para o centro de Carca-

velos (recuperação do Ludance) e para o Bairro das Caixas, na Parede.

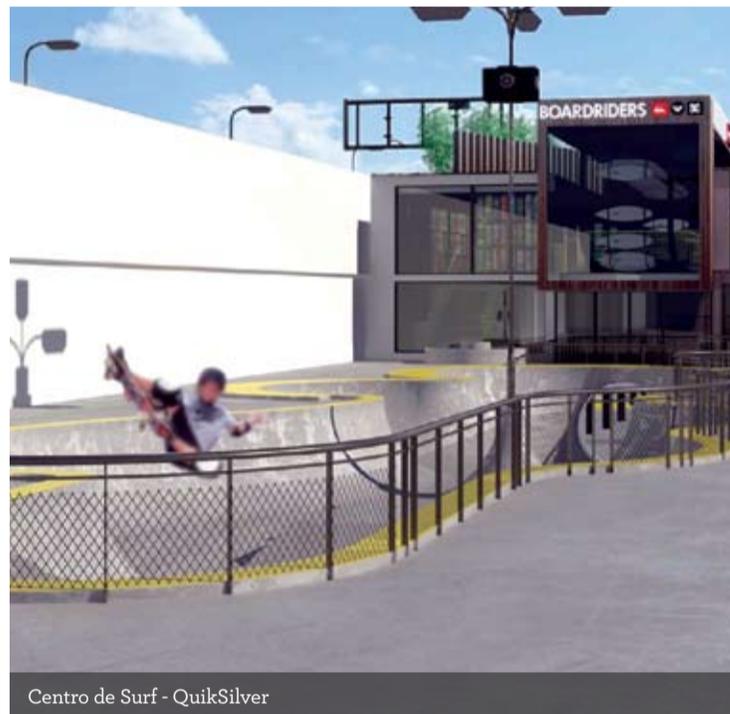
CIDADE DA SAÚDE

Fevereiro assinala o arranque, ainda que a título provisório, de uma nova localização para a Unidade de Saúde Familiar de Carcavelos. Termina assim um longo

período de falta de condições no atendimento aos utentes, que foram recebidos durante anos num centro obsoleto. É este o primeiro passo de um objetivo maior que visa recuperar o potencial do turismo de saúde e bem-estar reconhecido há muito na área da saúde no eixo Carcavelos-Parede. Não será por acaso que é nesta zona que encontramos algumas das melhores unidades na prestação de cuidados de saúde e bem-estar da Grande Lisboa.

Aposta no Turismo da Saúde e Bem-Estar: nova unidade de saúde familiar de Carcavelos, cluster de investigação em ciências médicas e ampliação do Hospital Ortopédico de Sant’Ana

Transformando a antiga estrutura numa verdadeira incubadora de saúde, para o antigo Hospital Ortopédico José de Almeida está pensado o mais relevante cluster de investigação em ciências médicas do país. Isto enquanto, ali ao lado, no Hospital Ortopédico de Sant’Ana prossegue a obra de ampliação do hospital. Um investimento de 11 milhões de euros da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e que se prevê inaugurar em 2017. 



Centro de Surf - QuikSilver



Praça Mário Azevedo Gomes

Quinta dos Ingleses: 20 hectares de espaços verdes, um centro de negócios, serviços, centros comunitários e habitação



Bateria da Parede

DESTAQUE

15ª GALA DO DESPORTO DE CASCAIS

HOMENAGEADOS OS MELHORES DESPORTISTAS DO ANO



Grupo de Patinagem Artística do Clube de Futebol de Sasseiros

A 15ª Gala do Desporto de Cascais, um dos acontecimentos mais esperados do ano, realizou-se no passado domingo, 25 janeiro, no Salão Preto e Prata, do Casino Estoril. Na sala repleta de atletas, treinadores e dirigentes desportivos o momento foi de homenagem a todos aqueles cuja dedicação ao desporto é exemplo para muitos. O momento foi, como não podia deixar de ser, de reconheci-

mento pelos títulos e objetivos alcançados na época desportiva 2013/2014.

Estiveram presentes cerca de 400 atletas e 65 treinadores em representação de 46 entidades desportivas.

Na cerimónia foram distinguidos todos os atletas com resultados alcançados em competições oficiais do desporto federado, ao nível nacional, distrital e regional, enquadradas por federações

com utilidade pública desportiva: Campeões Nacionais (de qualquer Divisão); 2º e 3º classificados em Campeonatos Nacionais (divisão única ou principal); vencedores da Taça de Portugal e Campeões Distritais I Divisão ou Campeões Regionais Absolutos.

Foram também distinguidos os atletas com resultados obtidos em competições internacionais de federações, reconhecidas pelo Comité Olímpico Internacional, que representam a seleção nacional.

Em competições oficiais do desporto escolar e do desporto universitário, ao nível nacional e regional, foram reconhecidos os seguintes resultados: Campeão Nacional DGIDC (desporto escolar)/ FADU (desporto universitário); 2º e 3º classificados em Campeonatos Nacionais DGIDC (desporto escolar)/ FADU (desporto -universitário) e Campeão Regional DRELVT (desporto escolar)/ ADESL (desporto universitário).

Ao palco foram também chamados para receber troféu os campeões nacionais, vencedores da Taça de Portugal e os atletas ou equipas que alcançaram resultados internacionais.

Em tarde de festa e convívio, a animação ficou a cargo do grupo de Trampolins e Acrobática do Grupo Sportivo de Carcavelos e do grupo de Patinagem Artística do Clube de Futebol de Sasseiros.

O momento mais aguardado da noite ficou reservado para o fim com a eleição dos “Melhores do Ano”. Após o período de votação, que decorreu no site do município, chegou a altura de se revelar os vencedores. Com um empate na categoria Esperança Feminina subiram a palco as vencedoras Beatriz Domingues [Taekwondo] e Madalena Guerra [Bodyboard]. Na categoria Esperança Masculi-

no o prémio foi atribuído a João Dantas [Longboard]. O surf ganhou destaque com Teresa Bonvalot e Vasco Ribeiro, que foram eleitos os melhores atletas do ano. A equipa masculina de Rugby do Grupo Dramático e Sportivo de Cascais foi a vencedora na categoria de Equipa e o prémio de Treinador foi atribuído a Luís Duarte, da Federação de Patinagem de Portugal.

Este foi claramente um momento de alegria para os vencedores mas foi também um momento de homenagem ao desporto e aos milhares de pessoas que se superam a cada dia, motivadas por um objetivo. 



Equipa de Rugby do Grupo Dramático e Sportivo de Cascais



Grupo de Trampolins e Acrobática do Grupo Sportivo de Carcavelos



DESTAQUE



José Maria Lacerda e Melo
Equipa Vencedora
[Rugby]

“É ótimo receber este prémio. Isto é fruto de um ano inteiro mas o prémio não é meu, nem do outro treinador, é da equipa que lutou dentro de campo para ganhar este troféu.”



Teresa Bonvalot
Vencedora Atleta Feminina
[Surf]

“É um privilégio receber este prémio. Estou muito contente. Vou continuar a trabalhar muito para dar o meu melhor.”



Madalena Guerra
Vencedora Esperança Feminina
[Bodyboard]

*“Quando ouvi que tinham sido duas vencedoras pensei logo que tinham sido as atletas da vela. Foi uma emoção enorme quando disseram o meu nome...foi uma sensação incrível!”
“Este ano vai ser igualmente importante na minha vida e espero continuar a obter bons resultados nacionais e representar a seleção.”*



Vasco Ribeiro
Vencedor Atleta Masculino
[Surf]

“Na impossibilidade do Vasco não poder estar presente, porque está a competir fora de Portugal, ele quer agradecer e dizer que é um orgulho fazer parte deste concelho. Cascais é um exemplo a seguir por todas as autarquias de Portugal porque o desporto é fundamental para a saúde mental e física”, referiu David Raimundo treinador de Vasco Ribeiro.”



Beatriz Domingues
Vencedora Esperança Feminina
[Taekwondo]

“Não estava nada à espera de ganhar o prémio até porque as atletas de ginástica de trampolim eram uma forte concorrência. Dedico esta vitória aos meus pais porque sempre me apoiaram. Este ano pretendo ir ao Europeu de Sub 21.”



Luís Duarte
Vencedor Treinador
[Hóquei Patins]

“Estou muito satisfeito e quero agradecer a todos os que votaram em mim. Também quero agradecer aos meus atletas, à minha família e à Câmara Municipal de Cascais por me nomear pela 2ª vez. Espero voltar para o ano com o Campeonato do Mundo em Hóquei em Patins. Vai ser difícil mas vamos trabalhar para isso!”



João Dantas
Vencedor Esperança Masculino
[Longboard]

“Receber este prémio foi muito especial porque foi o meu 1º ano a competir em Longboard e foi o melhor ano competitivo na minha vida. Em 2015 quero voltar a atingir bons resultados porque a recompensa final é excelente.”

GALA
DESPORTO
CASCAIS
2014



ATUALIDADE

Cascais amiga do ambiente



84.882 toneladas
RECOLHA DE INDIFERENCIADOS



2.396 toneladas
RECOLHA DE MONSTROS



22.800 toneladas
RECOLHA DE CORTES DE JARDINS



4.099 toneladas
RECOLHA DE PAPEL | CARTÃO



2.175 toneladas
RECOLHA DE EMBALAGENS
PLÁSTICO | METAL | ECAL



3.016 toneladas
RECOLHA DE VIDRO



11.000 toneladas
RESÍDUOS DE LIMPEZA

+ de 130 mil toneladas de lixo recolhidas em 2014

AERÓDROMO DE CASCAIS NA LIGAÇÃO ENTRE BRAGANÇA E PORTIMÃO

Voos devem começar já em junho de 2015

Cascais vai fazer parte da rota intercontinental que vai unir Bragança e Portimão. Os voos devem começar já em junho deste ano. “É uma boa notícia para o país e naturalmente uma boa notícia para Cascais. Este foi mais um sinal da vitalidade do Aeródromo Municipal de Cascais que é, aliás, uma das mais movimentadas estruturas aeroportuárias do país”, refere Carlos Carreiras, presidente da Câmara Municipal de Cascais. Miguel Sanches, assessor do Conselho de Administração da Cascais Dinâmica, a empresa que gere o aeródromo de Cascais, refere que esta ligação “é importante para a dinamização do mesmo porque imprime um caráter regular e diário à operação com passageiros a frequentar a aerogare, assim como aos serviços de apoio às aeronaves” e que “está prevista a criação de postos de trabalho”, ainda não haja dados sobre qual-quer estimativa.

Questionado sobre o impacto da medida para Cascais, Camilo Lourenço, jornalista especializado em assuntos económicos, considera que a ligação desta rota a Cascais pode vir a beneficiar a região em termos turísticos e económicos. “Se a ligação fosse direta, de Bragança a Portimão, o impacto seria próximo de nulo. Mas como envolve duas paragens, é possível que consiga reunir mais passageiros e dessa forma ajudar a viabilizar a operação”, explica. Mas também deixa um alerta: “antes de se avançar, seria bom que os responsáveis pelo projeto, divulgassem estudos”. Tirando questões pontuais de segurança, Miguel Sanches diz que “não há alterações previstas ao funcionamento da infraestrutura que está preparada com instalações e meios para operar este tipo de ligação”. Mais uma vez, e tal como afirma



Carlos Carreiras, “a importância estratégica do aeródromo de Cascais é reconhecida, como estrutura aeroportuária fundamental tanto na promoção da coesão territorial como na pro-

jeção internacional do país”. Em 2014, o Aeródromo Municipal de Cascais registou um movimento de 51 784 mil voos de aeronaves, sendo que 30 463 mil referem-se a instrução e treino.

QUALIDADE DE VIDA SAÚDE:

Portugal (e Cascais) está entre os melhores 10 lugares do mundo para a reforma

Portugal (e Cascais) está entre os melhores 10 lugares do mundo para a reforma. Com uma pontuação global de 84,8 pontos (em 100 possíveis) Portugal, em especial zonas de praia como Cascais, está no top 10 dos “Melhores Locais do Mundo para se Reformar” em 2015. Revelado no início de janeiro, no âmbito do International Living’s Annual Global Retirement Index 2015, este top resulta da apreciação de correspondentes

do site International Living.com (com 30 anos de pesquisas) espalhados pelo mundo, todos eles expatriados que se tornaram peritos nos países de adoção. Estes avaliam o custo de vida e de uma habitação, descontos e benefícios atribuídos, bem como o sistema de saúde, as infraestruturas e adaptação à comunidade. Antes de atribuírem a pontuação final, os correspondentes avaliam ainda a animação e comodidades oferecidas aos estrangeiros.



Obstetrícia do Hospital de Cascais é o melhor da região de Lisboa



O Sistema Nacional de Avaliação em Saúde (SINAS) da Entidade Reguladora da Saúde (ERS) considera o Serviço de Obstetrícia do Hospital de Cascais o melhor da Região de Lisboa e Vale do Tejo. Em 2014, registaram-se em todo um país um acréscimo do número de partos, num total de 724, e Cascais contribuiu com cerca de 7 por cento desse número, o que

corresponde a um aumento significativo de nascimentos nesta unidade: mais 53 partos em relação a 2013. Pela segurança e qualidade de prestação de cuidados de saúde este hospital está acreditado pela Joint Commission International. Registe-se ainda que também foi a primeira unidade a ser distinguida com uma certificação ambiental.

ATUALIDADE

4ª EDIÇÃO DO ALLIANZ CAPÍTULO PERFEITO POWERED BY BILLABONG

“É com grande orgulho que nos juntamos à tribo!”

A tribo do surf está de regresso a Cascais. Até 15 de março, o dia que reunir as melhores condições atmosféricas para a prática de surf, especialmente para a formação dos tubos perfeitos, é a data em que se realiza mais um Capítulo Perfeito.

Com um aviso prévio de 72 horas, a organização da prova, que pretende tirar partido das condições épicas para a prática de surf em Carcavelos, vai chamar à praia 16 surfistas, 13 dos quais eleitos pelo público e outros três convidados da organização. Ao prémio final de 15 mil euros candidata-se um grupo composto por quatro estrangeiros - Aritz Aranburu, Pedro Vianna “Scooby”, Bruno Santos e Nathan Hedge, ex-membro do World Tour da ASP (agora World Surfing League), atual nº 32 do World Qualifying Series que recebeu um wildcard, convite da organização; e 12 portugueses,

sendo sete de Cascais: Frederico Morais, Vasco Ribeiro, Miguel Blanco e José Ferreira na categoria de competidores; Rúben Gonzalez (free surfers); Alexandre Ferreira (soul surfers) e ainda Rodrigo Herédia que recebeu um wildcard. De fora do concelho concorrem Nicolau von Rupp (vencedor da edição anterior), Marlon Lipke, Francisco Alves, João Guedes e Tiago Pires.

Categoria de surfistas estrangeiros é novidade este ano

Esta é a 4ª edição do Allianz Capítulo Perfeito powered by Billabong que depois de dois anos em Peniche mudou-se de pranchas e bagagens para Cascais,

onde estão reunidas todas as condições para a prática de surf. Uma decisão que conta com o apoio da Câmara Municipal de Cascais: “É com grande orgulho que nos juntamos à “tribo”, destaca Carlos Carreiras, Presidente da Câmara Municipal de Cascais, para quem ter vários “spots” perto uns dos outros, onde se podem encontrar excelentes condições para a prática de surf, todas elas diferentes, constitui um verdadeiro “património”. “Conseguirmos colocar Portugal na rota do surf somando as condições únicas que temos no nosso país, quer a nível da diversidade dos próprios “spots”, quer a nível da diversidade de ondas”.

Este ano a novidade é a categoria de surfistas internacionais: “mantemos o nosso propósito de promover o surf português através de uma plataforma competitiva de projeção internacional e com



ondas de altíssima qualidade”, explica Rui Costa, responsável pelo evento.

A prova pode acontecer a qualquer momento. Toda a informação disponível em www.cascais.pt.

“20KM DE CASCAIS” E “RAPIDINHA DE 5KM” VOLTAM À BAÍA DE CASCAIS



A prova mais antiga e emblemática do concelho realiza-se já no dia 15 de fevereiro com partida marcada para as 10h00, na Baía de Cascais. Em domingo de Carnaval, a organização da prova convida os participantes a viverem este

momento de folia vestidos a rigor e a participarem num concurso de máscaras.

Os 20km de Cascais estão divididos por duas provas, 20 km e a Rapidinha de 5 km, que contam já com 1600 inscrições. Os in-

gressos para as provas podem ser adquiridos até ao dia do evento, mas têm um desconto se forem comprados com antecedência. O preço varia entre os 12 e 20 euros para os 20 km de Cascais e entre os 8 e 15 euros para a Rapidinha de 5 km. Por motivos de segurança, no dia 15 de fevereiro, o trânsito estará cortado nas ruas onde decorre a prova.

A prova que desperta atenção de todas as idades desafia os atletas a percorrer no melhor tempo possível os 20km de Cascais. Para os atletas com menor preparação física a aposta correta é a “Rapidinha de 5 km” que pode ser feita em passo de corrida ou em caminhada. O ponto de partida e de chegada de ambas as provas será na habitual Praça 5 de Outubro. Dado o tiro de partida, os atletas podem dividir-se, consoante a preparação e resistência física, a correr ou a caminhar. Nos “20 km de Cascais” é proposto um percurso junto ao mar, até ao Guincho e regresso. Na “Rapidinha de 5 km” os participantes são convidados a descobrir os recantos da vila, ao seu ritmo.

Informações: www.20kmcascais.pt e www.cm-cascais.pt

23º TROFÉU DE ATLETISMO JÁ TEM MAIS DE 2500 INSCRIÇÕES

Com a entrada do novo ano chegam a Cascais os grandes eventos de Desporto.

O atletismo é uma das modalidades rainhas do concelho com sete provas que constituem o 23º Troféu de Atletismo.

Estas provas contribuem para o funcionamento dos núcleos de atletismo do concelho, o troféu reúne a maior parte das provas de corrida de estrada e corta-mato que se realizam no concelho de Cascais e que são promovidas pelos clubes e juntas de freguesia.



CALENDÁRIO DAS PRÓXIMAS PROVAS:

- . 1 de fevereiro**
Corta Mato do NAZA
Organizado por: Núcleo de Atletismo da Zona da Abóboda
- . 7 de fevereiro**
Corta Mato do Linho
Organizado por : CCD Funcionários do Estabelecimento Prisional do Linho
- . 1 de março**
Grande Prémio de Atletismo do Monte Real
Organizado por: Desportivo Monte Real, Tires
- . 28 de março**
Corta Mato da Atibá
Organizado por: Associação de Moradores da Atibá
- . 19 de Abril**
Corrida da Juventude
Organizado por: Junta de Freguesia de S. Domingos de Rana
- . 3 de maio**
Léguas de Janes
Organizado por: Sociedade de Instrução Rec. de Janes e Malveira
- . 17 de maio**
Milha Urbana da Abóboda
Organizado por: Núcleo de Atletismo da Zona da Abóboda

ATUALIDADE

Dez anos para enterrar linhas aéreas

Cascais quer ser um concelho sem infraestruturas aéreas. A partir de agora, com a entrada em vigor das alterações ao REGIS – Regulamento para a Intervenção de Infraestruturas de Solo e Subsolo no concelho de Cascais, as operadoras que utilizam cabos aéreos para distribuição de serviços ao consumidor têm dez anos para enterrar as linhas. O objetivo é proporcionar uma paisagem mais harmoniosa. As novas regras entraram em vigor no dia 15 janeiro após aprovação por unanimidade em sede de reunião de Câmara Municipal e de Assembleia Municipal. Regulamento integral disponível em www.cascais.pt

Vai abrir discussão pública formal da proposta de revisão do PDM

Foi deliberada em reunião de câmara de 26 de janeiro, a abertura do período de discussão pública da proposta de revisão do Plano Diretor Municipal (PDM). O novo PDM esteve em exposição pública e sujeito ao escrutínio dos cidadãos durante 14 meses. Após a apresentação e análise das propostas e críticas que foram formuladas pelos munícipes, entendeu agora a Câmara Municipal de Cascais estarem reunidas as condições para abrir a discussão pública formal que a lei exige.

Mudou o Regime Jurídico de Urbanização e Edificação

No dia 7 de janeiro de 2015 entrou em vigor o decreto-lei n.º 136/2014, de 9 de setembro, que trouxe diversas alterações ao Regime Jurídico da Urbanização e Edificação (RJUE, Decreto-Lei n.º 555/1999, de 16 de dezembro). A alteração mais profunda diz respeito aos procedimentos padrão associados ao controlo prévio das operações urbanísticas estabelecidos no regime anterior. A comunicação prévia deixou de ser o procedimento padrão, voltando o licenciamento a assumir esse estatuto. Informação desenvolvida em www.cascais.pt

2.º EXECUTIVE MASTER EM INOVAÇÃO E EMPREENDEDORISMO NO TURISMO

Inscrições até 16 de fevereiro

É uma pós-graduação única no país. As candidaturas estão abertas para o Executive Master em Inovação e Empreendedorismo no Turismo. Lançada em parceria com a Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril (ESHTE) e a Agência DNA Cascais esta formação superior em Inovação e Empreendedorismo no Turismo visa proporcionar a aquisição de conhecimentos e competências nas áreas de Gestão da Inovação e do Empreendedorismo vocacionado para a área do Turismo, onde se incluem, entre outros sectores, a hotelaria, a restauração, as viagens, a animação turística e os eventos. O curso, que lança agora a segunda edição, está focado no Turismo e conta com professores referências no mundo académico e empresarial, servindo como uma luva a um concelho que se encontra entre os 100 destinos turísticos mais sustentáveis do mundo.

“Criar uma empresa na área do turismo é uma iniciativa muito específica, tal como o é estudar este mercado que tem indicadores e rácios que são próprios de cada atividade”, esclarece o professor Victor Alves Afonso, Coordenador Geral do curso, acrescentando: “Além disso, a parceria com a DNA Cascais permite aos empreendedores o aces-



so a diversas ferramentas como a incubação no ninho de empresas, a mitigação dos riscos inerentes aos negócios e a ajuda na obtenção de financiamento”. Criado para ajudar a formar empreendedores na área do Turismo, “um cluster de negócios com uma riqueza enorme”, como refere o coordenador do curso, o

Master Executive habilita os formandos a responder eficazmente às novas tendências do mercado, promovendo o empreendedorismo nos serviços turísticos, através do desenvolvimento de uma oferta inovadora.

E, se no início das 190 horas de formação, que inclui três seminários, é pedido aos candida-

tos que apresentem uma ideia de negócio, no final, através de “shark tank” académico, um júri composto por personalidades de reconhecido prestígio ajuda a limar arestas antes de cada empreendedor lançar a sua ideia - já com o plano de negócios e o estudo de viabilidade económica e financeira - no mercado real.



José Pardal, um dos mentores da Modo Distinto, empresa de gestão em outsourcing instalada na DNA Cascais, foi um dos pós-graduados na primeira edição do Executive Master em Inovação e Empreendedorismo no Turismo.

Em que é que este curso valorizou o seu percurso e projeto profissionais?

Esta pós-graduação em si, não alterou o rumo, mas os horizontes do projeto foram de certo modo alargados.

Quais as mais-valias que a pós-graduação lhe trouxe?

O que retive com mais acuidade foi a forma como se estuda o Turismo no século XXI, bem como os novos desafios que esta nova era acarreta. De facto houve três áreas que mereceram da minha parte um cuidado mais apurado e que foram a perceção que hoje

se tem do “Sistema Turístico”, a “Criatividade e Inovação no Turismo” e por último (até pelo percurso profissional) a “Gestão do Risco e Controlo de Gestão”

Foi importante obter esta formação? Porquê?

Veio preencher alguns “vazios” ao nível da formação, tornando-me mais sensível, mais crítico, no fundo mais preparado e atento às tendências deste setor.

José Pardal licenciou-se em Gestão de Empresas pelo I.S.C.T.E. Dedicou-se à consultoria e auditoria em vários projetos da banca, seguros, indústria, hotelaria e obteve uma pós-graduação em Análise Financeira e de Mercados. Foi diretor financeiro na empresa Sanyo Portugal Eletrónica S.A. Em 2007, com Rosário Barra e Jorge Ferreira, tornou o projeto Modo Distinto uma realidade.

ATUALIDADE



PRIMEIRA ESCOLA DE NEGÓCIOS SOCIAIS NO PAÍS

IES – Social Business School é em Cascais



“Projeto de todos para todos”, o IES-Social Business School tem, desde dezembro, novas instalações e nova imagem. Em janeiro tomou posse a nova direcção.

Contando com o apoio municipal desde a primeira hora, a Escola de Negócios Sociais está localizada em pleno centro histórico de Cascais, na antiga Esco-

la Conde Ferreira, equipamento municipal que, desta forma regressa à vocação original: o ensino, se bem que os alunos agora sejam adultos empenhados em

mudar o mundo e em concretizar sonhos transformados em projectos na área do empreendedorismo e inovação social.

Para tornar mais fácil essa tarefa o IES – Social Business School acaba de lançar uma campanha de angariação de fundos, intitulada “Vamos construir a primeira Social Business School do mundo!”. O objectivo é reunir verbas para “equipar salas de formação, desenvolver a base de dados de partilha de conhecimento IES e criar bolsas de formação para que todos tenham acesso a formação de excelência à sua medida”, referem os responsáveis.

Nesta nova fase, o IES – Social Business School conta também com uma nova liderança. Filipe Santos até aqui Presidente do Conselho Estratégico do IES, passou a pasta a Raúl Galamba, um dos global leaders da consultora Mckinsey, Presidente da Fundação Manuel Violante e um dos maiores peritos portugueses em Gestão e Estratégia.

Filipe Santos tem agora em mãos

a liderança da iniciativa Portugal Inovação Social, um dos pilares do programa de fundos comunitários “Portugal 2020”, irá dedicar-se a promover o ecossistema de inovação e empreendedorismo social em Portugal, gerindo a atribuição de 150 milhões de euros a projetos a nível nacional.

CALENDÁRIO DE FORMAÇÃO 2015 EM CASCAIS

13 e 14 de fevereiro

MIB-Managing Impact Business [módulo ‘Inovação e Competitividade para Iniciativas de Empreendedorismo Social’]

13, 14 e 15 de março

Bootcamp em Empreendedorismo Social

27, 28 e 29 de março

S4I | Scaling for Impact

Informações e inscrições em: www.ies-sbs.org

BIBLIOTECA MUNICIPAL SOPRA 14 VELAS

É um espaço de partilha de conhecimento para todas as idades e a segunda casa para vários leitores, assim o reconhece António Ribeiro Góis, 87 anos, que frequenta a Biblioteca Municipal de Cascais todos os dias, desde que ficou viúvo. Vem aqui ler os jornais e preencher as palavras cruzadas. “Quando chego já tenho as fotocópias das páginas das palavras cruzadas e do Sudoku” diz-nos a sorrir e acrescenta: “o pessoal daqui é como uma segunda família”.

A Biblioteca Municipal de Cascais – Casa da Horta de Santa Clara abriu as portas há 14 anos. Desde a abertura, a 25 de janeiro de 2001, o número de leitores e utilizadores das instalações não tem parado de crescer. Em 2014 registou 98 mil visitantes. E não é para menos. É que o edifício, do século XVIII, tem ao dispor do leitor sete salas temáticas: infantil, juvenil, adultos, polivalente, multimédia, formação, periódicos e ainda uma esplanada para leitura ao ar livre, uma Horta Pedagógica e o Jardim dos Odores.

A Biblioteca Municipal de Cascais – Casa da Horta de Santa Clara é também um espaço aberto às famílias com atividades para todas as faixas etárias e gostos. A Sala Infantil é um caso de sucesso por ser muito requisitada por escolas, graças aos vários ateliês, à “Hora do Conto” e à Horta Pedagógica.

“Nos últimos 14 anos foram já registados 12 mil leitores na Biblioteca da Casa da Horta. Em 2014 juntámos 575 novas inscrições e 32 mil empréstimos” esclareceu Carla Silva, a coordenadora do equipamento que foi o primeiro a integrar a Rede Nacional de Bibliotecas Públicas.

A Biblioteca Municipal de Cascais é também uma casa com uma importante missão social, onde centenas de pessoas encontram aqui muitos motivos para regressar uma e outra vez, gente como o senhor António Ribeiro, que vem “não só porque gosto de ler como tenho uma garantia de que aqui encontro companhia”.

Mais em www.cm-cascais.pt.



PESSOAS DE CASCAIS

COLABORADOR



Mariana Sabóias Patrocínio
Assistente Técnica na Unidade de Iluminação e Espaços Públicos

Espírito empreendedor

Desde a juventude que Mariana Sabóias Patrocínio participa no desenvolvimento da aldeia de Atrozela. Aos 17 anos, logo a seguir à Revolução do 25 de abril, integrou a comissão de moradores, que conseguiu reivindicar a construção da estrada e do sistema de saneamento básico da aldeia.

Foi nas brincadeiras e vivências de menina com os amigos que soltou o espírito empreendedor, que aos 56 anos ainda tem como modo de vida. “Sempre tive tendência para ajudar quem mais precisa”. Na adolescência acompanhava vizinhos idosos, que não sabiam ler, à estação dos correios ou a entidades bancárias para os ajudar a tratar de assuntos que não se sentiam capazes de fazer sozinhos.

Viveu na Atrozela até aos 40 anos, mas ainda hoje lá volta todos os dias por afinidade à terra.

Os moradores antigos sentem na Mariana um apoio, uma filha da terra que nunca os abandonou e que, apesar de já ali não morar porque a casa da família foi atribuída por herança a um irmão, continua presente e empenhada em levar mais desenvolvimento àquele lugar.

“A Atrozela é, e será para sempre, a minha terra, o meu cantinho de conforto.”

É presidente da Associação de Moradores da Atrozela. Empenhados em retirar do anonimato esta aldeia, ainda desconhecida de muitos cascalenses, Mariana e um grupo de moradores criaram, em 2014, uma associação de moradores e resolveram submeter um projeto para um centro comunitário ao Orçamento Participativo (OP). Os membros da comissão andaram por todo o concelho a explicar às pessoas o que era o OP e porque era importante conseguir o apoio de muitos para a construção do Centro Comunitário para apoiar idosos e jovens.

Apesar de ali viverem pouco mais de 300 munícipes, conseguiram obter 2323 votos, vencendo assim com esforço e persistência o financiamento para a construção do centro comunitário. No futuro centro comunitário, jovens e idosos vão passar a ter um espaço de convívio na Atrozela, lugar onde durante muitos anos não existia sequer um banco de jardim para se sentarem a conversar com os amigos e a contemplar a paisagem.

Mariana garante que “esta é e será sempre a minha terra, o meu cantinho de conforto”. 

MUNÍCIPE



Eduardo dos Santos
Empresário

50 Anos do Eduardo das Conquilhas

Nasceu há 84 anos numa aldeia de Pampilhosa da Serra. Naquele tempo quem conhecesse a vida de Eduardo dos Santos nunca diria que o futuro lhe iria sorrir. A família, composta por seis irmãos, só podia contar com a mãe. Perdeu o pai aos nove anos. “Passei fome e andei descalço”.

Aos 11 anos para ajudar a sustentar a família tornou-se pastor na Serra da Lousã. E assim começa a história da vida profissional de Eduardo. Mais tarde, aos 13 anos, vem para Carcavelos trabalhar numa carvoaria, através de um homem que tinha negócios no concelho de Cascais. “Dormia no chão do armazém e chorava muito”, desabafa.

“Passei fome e andei descalço.”

É na tropa que aprende a ler e frequenta a instrução primária. Cumprido o serviço militar volta a trabalhar como carvoeiro. O uso do gás ganha força, o que prejudica o negócio das carvoarias. Eduardo arranja trabalho na Carris como agulheiro, mas nunca conseguiu o posto de cobrador porque não tinha 1,64 m de altura.

Segue-se uma experiência numa taberna em Oeiras, onde adquire conhecimentos no ramo. Um dia repara que a loja, onde hoje tem o restaurante, na Parede, estava para alugar.

Mas apesar do esforço financeiro, não ganhava para pagar as dívidas. Foi obrigado a comunicar à empregada, Isabel, que não tinha dinheiro para lhe pagar o ordenado completo, como resposta ela disse-lhe. “O senhor vai ganhar dinheiro se vender marisco”. E propôs-lhe criar uma novidade na ementa: “Conquilhas”. A empregada ensinou-lhe a receita pedindo-lhe apenas que não a passasse a ninguém. Assim nasceram as “Conquilhas à Eduardo”.

O restaurante ficou conhecido como “Eduardo das Conquilhas”. O maestro Miguel Lopes-Graça e também o ator Eugénio Salvador “foram dos primeiros clientes da casa”, fazendo no espaço tertúlias com os colegas da televisão e do teatro. No dia 10 de janeiro, o restaurante Eduardo das Conquilhas comemorou 50 anos de atividade. 

PELO MUNDO



Catarina Custódio Alves
Enfermeira

Angola é “uma terra mágica e mística”

A vontade de crescer, não só em termos profissionais, mas também enquanto pessoa, levou Catarina Custódio Alves, enfermeira de 33 anos, a trocar Portugal por Angola. Nascida e criada em Cascais, ganhou experiência nos serviços de Urgência do Hospital de S. Francisco Xavier, no Hospital da Cruz Vermelha Portuguesa e no bloco operatório da Nephrocare, clínica de hemodiálise no Lumiar. Trabalhou também na área de Saúde Ocupacional da Tabaqueira e deu aulas teóricas e práticas na Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha. Uma bagagem que lhe permitiu, em julho de 2012, abraçar uma oportunidade de emprego em Luanda e “mudar de vida”.

Hoje é em Luanda, capital de Angola, “uma terra mágica e mística”, que podemos encontrar esta cascalense. Feliz por poder contribuir para o desenvolvimento de um “país cheio de potencial e em franco desenvolvimento”, Catarina reconhece que em Angola não existe meio-termo: “ou se ama ou não se consegue lá ficar!” Adaptando-se facilmente, a enfermeira de Cascais realça que “as pessoas são simpáticas, o clima e a gastronomia são maravilhosos” e ainda o fato de “nos supermercados ser muito fácil encontrar produtos de Portugal”. Acrescem as boas condições oferecidas pela empresa (Europe Assistance) que lhe tem proporcionado uma formação difícil de obter em terras lusas: “Dado o grau de exigência por parte das petrolíferas fazemos todos os cursos solicitados, de forma a manter o conhecimento e a experiência exigidas na área de resposta à emergência”, explica.

A cada 28 dias, tempo corrido em que presta serviços para uma petrolífera como enfermeira “onshore” e de resposta à emergência, Catarina goza 28 dias de descanso. Aproveita muitas vezes para vir a Cascais. Desta forma, quase consegue vencer as saudades da terra, mas, se fosse possível, além da família e amigos levaria consigo a baía de Cascais e juntava-a à baía de Luanda.

Aconselha todas as pessoas “a saírem da sua zona de conforto, a conhecerem realidades diversas, gente diferente e com histórias de vida extraordinariamente fascinantes”. Catarina, não pensa, para já, em regressar a casa: “o futuro a Deus pertence”. E assume: “atualmente sou feliz a fazer o que gosto num país que me recebeu de braços abertos. Amanhã logo se verá”. 

“Sou feliz a fazer o que gosto num país que me recebeu de braços abertos.”

ACONTECE

Consulte a agenda completa em www.cascais.pt

EXPOSIÇÕES

ATÉ 1 DE FEVEREIRO

EXPOSED - Fotografia Bryan Adams

CENTRO CULTURAL DE CASCAIS

3ª a domingo das 10h00 às 18h00

Informações: 214 815 665/60
geral@fundacaodomluis.pt
www.fundacaodomluis.com

ATÉ 7 DE FEVEREIRO

“Lusofonia - a Língua Portuguesa na Diversidade Cultural” | Exposição Coletiva de Artes Plásticas

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE SÃO DOMINGOS DE RANA

2ª a sábado das 10h00 às 18h00

Informações: 214 815 403/4
bsdr@cm-cascais.pt

ATÉ 8 DE FEVEREIRO

“Frenéticas no pós-guerra”

PALÁCIO DA CIDADELA DE CASCAIS

4ª a domingo das 14h00 às 20h00

Informações: 213 614 660 | museu.presidencia.pt

CURSOS

30 DE JANEIRO

Capacitar para empreender

CENTRO DE INTERPRETAÇÃO AMBIENTAL DA PEDRA DO SAL (CIAPS)

Das 14h00 às 18h00

Inscrições e informações:
<http://www.cm-cascais.pt/projeto/formacao-para-promocao-da-empregabilidade> | dpere@cm-cascais.pt | 214 815 945

11 DE FEVEREIRO A 1 DE ABRIL

Curso Livre “Panorâmica da Azulejaria Mundial”, por José Meco

CASA DE SANTA MARIA

4ª das 10h00 às 12h00

Inscrições: www.cm-cascais.pt

csm@cm-cascais.pt

LIVROS E LEITURAS

ATÉ 30 DE JANEIRO

Lidos e Relidos

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE CASCAIS - CASA DA HORTA DA QUINTA DE SANTA CLARA

Das 10h00 às 17h40

Informações: 214 815 417

30 DE JANEIRO

Com Olhos de Ler - Comunidade de Leitores

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE

SÃO DOMINGOS DE RANA

6ª às 21h00

Informações: 214 815 403/4

bsdr@cm-cascais.pt

19 DE FEVEREIRO

Comunidade de Leitores com Helena Vasconcelos

“O Romance como Reflexo da Transformação Interior”

Livro em análise: A Nave dos Loucos, Katherine Anne Porter

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE CASCAIS - CASA DA HORTA DA QUINTA DE SANTA CLARA

5ª às 18h30

Informações: 214 815 417

bchqsc@cm-cascais.pt

MÚSICA

8 DE FEVEREIRO

25 Anos - 25 Joias

Temporada 2015 do Moscow Piano Quartet em Cascais

CENTRO CULTURAL DE CASCAIS

Domingo às 17h00

Informações: 214 815 330/37

8 DE FEVEREIRO

“Romantismo Alemão”

- Concerto da Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras

AUDITÓRIO DA SENHORA DA BOA NOVA

Domingo às 18h00

Informações: 214 678 610

Reserva de bilhetes: www.blueticket.pt

15 DE FEVEREIRO

“Simbiosis” - Concerto da Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras

AUDITÓRIO DO CENTRO CULTURAL DE CASCAIS

Informações: 214 643 461

21 DE FEVEREIRO

Recital de Oboé E Piano - Recital OCCO

MUSEU DA MÚSICA PORTUGUESA - CASA VERDADES DE FARIA

Sábado às 18h00

Informações: mmp@cm-cascais.pt | www.mmp.cm-cascais.pt

CINEMA

31 DE JANEIRO

«Alentejo, Alentejo», de Sérgio Tréfaut - Exibição do filme

MUSEU DA MÚSICA PORTUGUESA - CASA VERDADES DE FARIA

Sábado às 17h00

Organização: CMC|FAUX

DESPORTO

1, 8, 15, 22 DE FEVEREIRO

Arborismo

PARQUE PALMELA [Cascais]

Domingos, das 10h30 às 16h30 [duração do circuito é de cerca de 1 hora]

Organização: CMC | Pedacos de aventura | reservas@pedacos-deaventura.com

29 DE JANEIRO | 5, 12, 19, 26 DE FEVEREIRO

Equitação

CENTRO HÍPICO DA COSTA DO ESTORIL

5ª das 18h00 às 19h00

Inscrições:

geral@centrohipico.pt

1 DE FEVEREIRO

Bodyboard

PRAIA DE CARCAVELOS

Domingos, das 14h45 - 16h45

| Custo: 7,50 €

Organização: CMC | Aquacarca

- Associação Novos Desportos

Aquáticos | aquacarca@gmail.com | 934 297 398

8 DE FEVEREIRO

Passeio Pedestre

PARQUE NATURAL SINTRA-CASCAIS

Domingo, às 10h00

Organização: CMC | SAL

- Sistemas de ar livre

cascai@sal.pt | 265 227 685

15 DE FEVEREIRO

20 KM de Cascais

BAÍA DE CASCAIS

Informações:

www.20kmcascais.pt/site/

CRIANÇAS, FAMÍLIAS E ESCOLAS

31 DE JANEIRO | 8 E 22 DE FEVEREIRO

Oficinas teórico/prática:

“Cascais da Terra ao Mar”;

“Cientista”; **Mistura os Elementos”;**

“Pesca o Peixe Certo”; **“Sustentabilidade**

Marinha”

CENTRO DE INTERPRETAÇÃO

AMBIENTAL DA PEDRA DO SAL

Sábado ou domingo das

10h00 às 12h00 ou das 14h30

às 16h00

Inscrições: ciaps@cm-cascais.pt

214 815 924

31 DE JANEIRO

Caderno de Campo - Oficina de Desenho Científico para Crianças

MUSEU DO MAR REI

D. CARLOS

Das 14h30 às 16h30

Informações: museumar@cm-cascais.pt | 214 815 955

12, 14 E 15 DE FEVEREIRO

Disfarces Marinhos

MUSEU DO MAR REI D.CARLOS

12 de fevereiro às 10h00 | 14 e

15 de fevereiro às 15h00

Inscrições: museumar@cm-cascais.pt | 214 815 955

21 DE FEVEREIRO

Desenhos de Pernas para o Ar - Oficina de Desenho Científico para Crianças

MUSEU DO MAR REI D. CARLOS

Das 14h30 às 16h30

Informações: museumar@cm-cascais.pt | 214 815 955

VISITAS GUIADAS

7 E 12 DE FEVEREIRO

Visitas orientadas à exposição “O Fascínio da Arte Russa. Encontro da Terra com o Céu - Legado Pedro Vieira da Fonseca”

MUSEU CONDES DE CASTRO GUIMARÃES

Às 15h30

Gratuito

Inscrições: de 2ª a 6ª das 9h00

às 17h00 | a.isabel.bras@cm-cascais.pt | 214 815 304

13 DE FEVEREIRO

Vamos Preparar o Carnaval no Moinho de Armação”

- “Máscaras de Carnaval em Massa de Pão”

MOINHO DE ARMAÇÃO TIPO AMERICANO

6ª das 14h30 às 17h00

Inscrições até à semana anterior à atividade: moinho.armacao@cm-cascais.pt | 214 815 942

13 DE FEVEREIRO

Faróis de Cascais

FAROL MUSEU DE SANTA MARTA, FARÓIS DA GUIA E DO CABO RASO

6ª das 9h30 às 12h00, Faróis de Santa Marta, Guia e Cabo Raso

Gratuito

Informações e Inscrições:

fmsm@cm-cascais.pt
214 815 328

22 DE FEVEREIRO

Roteiro do Património Associações Históricas do Concelho de Cascais

Ponto de encontro: Edifício dos Paços de Concelho

Das 10h00 às 13h00

Inscrições a partir de 16 de Fevereiro (10h00): 214 815 323

OUTROS EVENTOS

7 E 21 DE FEVEREIRO

Oxigénio - Plantação de espécies autóctones

ESTRADA DA SERRA, MALVEIRA DA SERRA (PNSC)

Sábado das 10h00 às 12h30

Inscrições: atividadesnatureza@cascaisambiente.pt | oxigenio@cascaisambiente.pt

Informações: 214 604 230

14 DE FEVEREIRO

Ação de Voluntariado no Banco Genético Vegetal Autóctone

VIVEIRO MUNICIPAL DA QUINTA DE VALE DE CAVALOS

Sábado das 10h30 às 12h30

Inscrições: atividadesnatureza@cascaisambiente.pt

Informações: 214 604 230



EDITORIAL



Patricia Westheimer

10,000 Steps

I didn't have to make a resolution this year. A gift from a friend made it for me. The present, a small pedometer, measures the number of steps I take in a 24-hour period.

Exercise has always come naturally to me, except that I noticed in the past year I was getting lazy, driving when I could have walked, sitting instead of standing, reducing my Paredão walk in half. The pedometer changed all that. On January 1, I set out for the beach with my two dogs to meet some friends for our annual "Gratitude Circle". This time I walked there instead of driving and also managed a full round trip on the beach walk. I wanted to look at the number of steps I had taken, but delayed until I finished for the day. Miraculously, it said I had walked 16,000 steps! "What's average?", I asked the friend who gave the pedometer to me. "10,000" he said. "That's the ideal number for a healthy walking day." From that day until recently I have managed the 10,000, walking more consciously and deliberately.

Until last week when my beloved pedometer must have slipped off my sweatshirt. I came home, and it was gone. I even traced my steps, but I never found it. They say it takes 21 days to make a habit, but I must have managed in fewer because even in the 7 days when I had no pedometer, I was walking more than before. Finally, at a local sports shop, I purchased another. (My daughter tells me that smart phones also have this app available.) Here are advantages I have noticed already: walking instead of driving cancels the frustration of trying to find parking spaces, not even to mention saving the cost of parking meters and parking lots as well as reducing my gas expenditures. Also, my walks have renewed my appreciation for the beauty of our Cascais and have enabled me to meet a recent merchant on the next street to ours, talk to some neighbors I have not seen for a month and, best of all, invigorate me with a commitment to stay healthy and active, walking all over Cascais in 2015.

Happy New Year to you all!

If you have suggestions for articles or comments on ours, please email us: cascais.c@angloinfo.com

Angloinfo®

CASCAIS the global expat network

TELEMARKETING CALLS ARE A NUISANCE!



What can we do when people call to sell something at all hours; lunchtime, evenings, weekdays - even weekends? It is often frustrating not knowing what, if anything, can be done to stop these nuisance calls. Do we have no right to privacy?

There is a Portuguese equivalent of the Mail Preference Service called a "Robinson" list. It is an Opt-out System based on a list of consumers who do not want to receive advertisements and

have asked to be included on the Robinson list. It covers marketing via e-mail, post, telephone, or fax. Only around 40 large Direct Marketing companies comply with the Robinson list but they do manage campaigns outsourced by others. The Direct Marketing Association (www.amd.pt) controls the list under the supervision of the CPND - Comissão Nacional de Protecção de Dados (www.cnpd.pt/english). There is also an Opt-in System

for unsolicited direct marketing by automated calling machines, fax or electronic mail. These communications are allowed only if subscribers or users have given prior consent.

The legal position is that Portugal adopted an EU Directive n.º 2009/58/CE of 12th June, concerning the handling of private data and the rights to protection of privacy in the communications sector, namely internet and telephone. It did this by changes to local legislation in Law n.º 46/2012 of 29th August.

The changes mean companies who promote direct marketing, including SMS or MMS, must keep an up to date list of consumers who have given their permission to be contacted. No consumer should receive this type of marketing communication unless they have given their express consent. The CNPD is responsible for the implementation of the laws and will apply penalties when needed. (source: Portal do Consumidor).

3 THINGS TO DO:

- 1. Optin.** Register on the Robinson list here: www.amd.pt. Click on the button marked "Publicidade Não desejada" Download and fill in the form, then send it to: listeoposicao@amd.pt
- 2. Opt out.** Whenever you receive one of these calls make sure you tell them you wish to be removed from their marketing list and ask how to go about it.
- 3. Check with your phone company** if they have the functionality available to block certain types of calls. 

SOCIAL & COMMUNITY EVENTS

FRIDAY 30 JAN 2015

Royal British Club Happy Hour

HOTEL BAÍA
Starting at: 18:00 - 20:00
Meet for drinks and chat. All welcome. Come along to meet members, guests and visitors.
Contact: 913 831 083

SATURDAY 31 JAN 2015

St Andrews Society Burns Night Supper

QUINTA DE SANTO ANTÓNIO,

MALVEIRA DA SERRA

Starting at: 19:30

Traditional Scottish Burns Night Supper to celebrate the life and work of poet Robert Burns.
Contact: 912 306 353

THURSDAY 12 FEB 2015

Royal British Club Lunch

EMCDDA, PRACA DA EUROPA 1, CAIS DO SODRÉ
Starting at: 11:00
Presentation by the European Monitoring Centre for Drugs & Drug Addiction entitled "Drug Situation in Europe" and lunch at La Dolce Vita Gourmet.
Contact: secretary@royalbritishclub.pt

EVENTS & FESTIVALS

SATURDAY 14 FEB 2015

Americans in Portugal Valentines Dinner Dance

CASCAIS CULTURAL CENTRE
Starting at: 19:30
Enjoy dinner, dancing, live music, DJ and dance instruction. Open to All..
Contact: americansinportugal@gmail.com

SUNDAY 22 FEB 2015

International Women in Portugal - Theatre Trip

CENTRO CULTURAL DE BELEM

Starting at: 16:00

Irish Celtic Dance and music based on Riverdance and Lord of the Dance.
Contact: 915 552 847 or office@iwponline.org

SATURDAY 28TH FEBRUARY

Women's Royal Voluntary Service - Quiz Night

LARES DA BOA VONTADE [CHESHIRE HOME], CASCAIS
Starting at: 19:30
Annual Charity Quiz Night organized by the WRVS. Book your places!
Contact: wrvsportugal@gmail.com

TUESDAY 24 FEBRUARY

The Lisbon Summit

HOTEL CASCAIS MIRAGEM
Conference organised by The Economist to discuss the future of Portugal in the longterm.
Contact: www.economistsights.com

ART & EXHIBITIONS

TUESDAYS - SUNDAYS
UNTIL 12 TH APRIL

Parodies - Paula Rego/Rafael Bordalo Pinheiro

CASA DAS HISTÓRIAS PAULA REGO, CASCAIS

ANGLOINFO

www.angloinfo.com

THE [BITTER] TRUTH ABOUT SUGAR

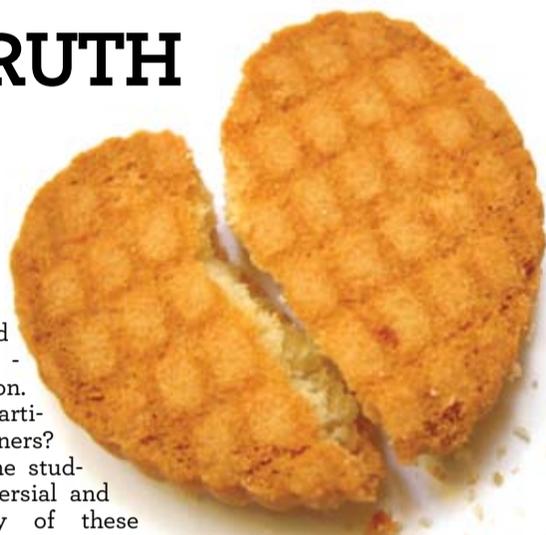
By **Maria Travassos, Nutritionist**
[www.facebook.com/mariatravassos.nutricionista]

These days we face a world “coated with sugar frosting”. The American Heart Association (AHA) reached a very serious conclusion at their 2013 annual meeting: “Sugar is killing us”. Even southern European countries, known for their Mediterranean Diet, one of the healthiest in the world, are known to consume large quantities of sugar. Weight gain is not the only harmful effect from a diet rich in sugar. In fact, Harvard University investigators state that most deaths are related to type 2 diabetes, cardiovascular disease, hypertension and cancer, all of which can be influenced by high intakes of sugar in the diet. The problem with sugar is that it comes to us disguised in many forms. Syrup, fructose, sucrose, dextrose, honey, and more, are different ways to say “sugar”. So when we look at food labels, an essential task in taking care of your health, we must be aware

of these “sugars in disguise” and limit them all - without exception. What about artificial sweeteners? Even though the studies are controversial and ongoing, many of these sweeteners might have questionable and dangerous side effects. After all, that is why they are called “artificial.” They are made from chemicals, which could have short and long term consequences on our health. In addition, there is also evidence that they might stimulate sugar cravings, because of their excessive sweetness.

SO, WHAT SHOULD WE DO?

1. Learn to enjoy the real taste of food instead of adding sugar.
2. Keep sugary foods away from your home
3. Read the food labels every time you buy a new product: a



low fat yogurt can have as much sugar as a piece of cake

4. Start your day with a nutritious breakfast and eat something every 3 hours to block cravings
5. There are some alternatives to sweeten foods, like stevia, a plant-based sweetener, not as sweet as artificial sweeteners and with no known adverse effects. The bottom line: get used to eating as little sugar as you can. This habit will help you stay healthier, leaner and you'll end up craving fewer sweets. But beware: if you start eating sweet food again, you will quickly get back in the cycle! Good luck and stay healthy in this new year! **C**



AGROBIO, THE BIO MARKET CASCAIS

Every Saturday morning, rain or shine, in the Parque Marechal Carmona in Cascais, the Bio Market Cascais (www.agrobio.pt) opens at 10 am until 2 pm, selling fresh, organic produce and products. The merchants displaying their wares are local growers and sellers who rely on the supply of locally-grown products at reasonable prices. The market has been run-

ning for the past 5 years attracting large, and increasing, numbers of customers, both Portuguese and foreigners. Items on sale include vegetables of the season, locally grown fruits, as well as organically produced bread and cakes. Discount cards are available for order on the agrobio website and entitle consumers to 10% discount on all purchases.

A QUESTION FOR THE CÂMARA

We are pleased to present a new feature for our pages in English in latest edition of **C** called *A Question for the Câmara*. In the email correspondence we receive our readers often ask questions or make suggestions which we pass on to the Câmara. The Mayor has agreed to arrange for answers from the appropriate departments - or he will answer himself. We will publish here the questions whenever they raise topics interest to many.

Recycled Nightmare From Shelagh Ferreira

Dear Sirs

I noticed at the end of your editorial column that you are welcoming input so I must take the opportunity to comment on something that has been causing me distress for several years. I live in Costa da Guia. Approximately 3 years ago recycling bins were placed at the back of my block. These seem to be emptied every 4 hours or so day and night though I have checked they are never more than a third full, often less. It is obviously an essential service but at 2am and 6am sleep is disturbed - sometimes never to return! My apartment windows all overlook the bins and I have had them all replaced. This has helped a little, as have earplugs, but the loud noise of the truck with the whole operation has made a normal night's sleep impossible. It would make sense to suspend this service between 10pm and 8am as the bins will have scant use during the night. Nobody would wake up to the noise of almost empty bins being hoisted on and off a large truck and our excellent quality of life would be returned to us.

Where can we make the suggestion?

With many thanks.

Dear Shelagh

Cascais Ambiente is run by the Câmara Municipal de Cascais and is responsible for all operational matters relating to the collection of rubbish. We have already passed on your suggestion to them to study. You can contact them on this email address geral@cascaisambiente.pt or telephone 214 604 230 between 9am and 5pm on weekdays.

You can also use FixCascais www.fixcascais.cm-cascais.pt to send us online all kinds of suggestions and report anything that needs fixing by the Câmara.

Starting at: 10:00-18:00

A dialogue between the work of Rafael Bordalo Pinheiro and contemporary artist Paula Rego. Contact: 214 826 970

TUE 11 NOV - SUN 7 JUNE

Mostra do Foral de Cascais
EDIFÍCIO PAÇOS DO CONCELHO | CASCAIS
Starting at: 10:00
Exhibition of Medieval documents used to create official town councils and structure. Contact: arquivo.historico@cm-cascais.pt | 214 815 738

WEDNESDAYS TO SUNDAYS

Palácio da Cidadela de Cascais - Guided Tours

PALÁCIO DA CIDADELA DE CASCAIS

Starting at: 14:30 - 20:00
Used as the summer residence by the Royal House from 1870 you can visit the state rooms, Chapel, The King Luis Room and the Arabic Room. Contact: 213 614 60

SPORTS & SAILING

WEDNESDAY 4 FEB 2015 Royal British Club Golfing Society

ESTORIL GOLF CLUB
Starting at: Tee off from 07:30

First monthly golf tournament of the year.

Contact: www.royalbritishclub.pt/en-gb/golf/

SUNDAY 15 FEB 2015

Cascais 20 km or Rapidinha 5 km HOTEL BAÍA, CASCAIS

Starting at: 10:00
Race starts in front of Hotel Baía. Those running the 20 km will run by the sea to Guincho and return. The “Quickie 5 km” participants will discover the village corners, at a walking pace or running step. Contact: www.20kmcascais.pt
EVERY WEDNESDAY

Lisbon Casuals Badminton Club

COMPLEXO DESPORTIVO DE S. DOMINGOS RANA, TIRES
Starting at: 20:30
All welcome every Wednesday to play badminton with the Lisbon Casuals. Contact: 214 441 930

MARKETS

SATURDAYS

Agrobio Market, Cascais
PARQUE MARECHAL CARMONA, CASCAIS
Starting at: 09:00-14:00
Fresh, organic produce, locally

grown products at reasonable prices.

Contact: www.agrobio.pt

2nd SUNDAY MONTHLY

Mercado da Vila Cascais
MERCADO DA VILA CASCAIS
Starting at: 09:00-19:00
Jewellery, art, antiques, children's area, activities and gastronomy. Contact: 214 815 872

TUESDAYS TO SUNDAYS

Carcavelos Market
PASSEIO PADRE ALEIXA CORDEIRO
Starting at: 08:00-13:00
Market selling fresh meats, fruits, vegetables, fish and more. Contact: 214 588 910

SABIA QUE:

APOIO SOCIAL EXTRAORDINÁRIO AO CONSUMIDOR DE ENERGIA

Foram publicadas duas portarias que regulamentam a Tarifa Social de Energia Elétrica e Apoio Social extraordinário ao Consumidor de Energia. É esperado que 500 mil famílias possam solicitar a Tarifa Social e Apoio Extraordinário.
Informações: 800208785 defesa.consumidor@cm-cascais.pt

ÚLTIMA



PROPRIEDADE: Câmara Municipal de Cascais. COORDENAÇÃO JEDICAO: Departamento de Comunicação. REDACÇÃO: Elisabete Pato, Fátima Henriques, Isabel Alexandra Martins, Mário Duarte, Patrícia Sousa, Paula Lamares, Paula Tavares. FOTOGRAFIA: Ana Antunes, Diana Laires, Luís Bento. MULTIMÉDIA: Ana Laura Alcântara, António Maria Correia, Inês Ambrósio, Miguel Caramele, Rodrigo Saraiva. GRAFISMO E PAGINAÇÃO: Ana Rita Garcia. TIRAGEM: 135.000 exemplares PERIODICIDADE: Mensal. DEPOSITO LEGAL: 332367/11

Repostos os comboios diários em Cascais

Depois de a CP ter anunciado a eliminação de comboios diários na Linha de Cascais, a Câmara Municipal de Cascais não se conformou com as alterações de horários que suprimiam os comboios rápidos diários entre as 10h00 e as 17h00. Após reuniões entre o Presidente da Câmara de Cascais, Carlos Carreiras, o Vice-Presidente da autarquia, Miguel Pinto Luz, com Manuel Queiró, Presidente da CP, garantiu-se a reposição a partir de 1 de fevereiro dos quatro comboios em Cascais que tinham sido retirados no dia 18 de janeiro.

Uma infraestrutura socialmente relevante e uma centralidade para a atividade económica do concelho, incluindo a vertente turística, foram os argumentos apresentados para a reposição da situação em Cascais e, ainda, com um acréscimo de 20 minutos na hora de ponta, ou seja, das 20h00 para as 20h20.

Sendo a única ferrovia do país que ainda é alimentada por 1500 volts em corrente contínua, acresce a proveta idade de 48 anos dos comboios que circulam na Linha de Cascais, o que justifica uma urgente definição de uma estratégia de investimento que garanta a sustentabilidade desta linha estruturante para o concelho.

Uma infraestrutura socialmente relevante e uma centralidade para a atividade económica do concelho foram argumentos para a reposição dos comboios.

Tornar a requalificação da Linha de Cascais uma prioridade do governo tinha já sido garantido pelo Presidente da Câmara Municipal ao fazer incluir este investimento, no montante de 160 milhões de euros, no Plano Estratégico dos Transportes e Infraestruturas, verba canalizada do quadro comunitário de apoio 2014-2020. Serão, ainda, disponibilizados 40 milhões de euros para a aquisição de comboios, garantiu o governo à Câmara Municipal de Cascais. C

CARNAVAL: FOLIA SAI ÀS RUAS

Malveira da Serra é uma das localidades em destaque no concelho



Está quase tudo a postos para o cortejo sair às ruas da Malveira da Serra, na freguesia de Alcáideche. A saudável rivalidade entre as sociedades da Malveira da Serra e de Janes volta a reunir centenas de foliões, que vão estar atentos aos desfiles que juntam cerca de 400 participantes em 10 carros alegóricos.

O tema "Marcas e Publicidade" é a aposta da Sociedade de Instrução Recreativa Janes e Malveira (SIRJM). Do outro lado, o grupo "Tarrabuças", da

Sociedade Familiar e Recreativa da Malveira da Serra (SFRMS) promete muita sátira com a "Época Medieval". A SFRMS organiza no sábado, dia 14 de fevereiro, às 22 horas, o Baile do Baú e no domingo o corso sai à rua seguido de uma matiné com concurso de danças dos grupos e baile às 22 horas. Dia 16, aproveite o Baile do Terror, às 22 horas, e na terça de Carnaval, depois do corso sair à rua, segue-se uma matiné com concurso de danças dos grupos e baile.

A época carnavalesca encerra na quarta-feira, dia 18, com o jantar do Enterro do Bacalhau, às 20h30. A animação está a cargo do grupo "PK 7".

A SIRJM começa por organizar na sexta-feira, 13 de fevereiro, um corso noturno. Dia 14, divirta-se com o baile e o concurso Samba no Cancelo, às 22 horas. Na segunda de Carnaval, à noite, solta-se a gargalhada no Baile das Misses, onde homens se mascaram de mulheres. Na típica terça-feira após o desfile, a SIRJM garante uma matiné seguida por um baile e a final do concurso Samba no Cancelo. Dia 18, às 20 horas esta época fesiva encerra-se com o jantar do Enterro do bacalhau.

A festa no concelho não fica por aqui. A Sociedade Recreativa e Musical de Caravelos prepara um baile de Carnaval no dia 14, a partir das 21 horas, e no dia seguinte, à tarde, está garantida a animação com o concurso de máscaras infantil. Na Amoreira, o Grupo de Instrução Popular assegura a diversão com um baile no sábado, a partir das 22 horas, e no dia seguinte uma matiné com concurso máscara infantil. Na segunda, dia 16, a diversão é para os adultos com um baile e concurso de máscaras.

Em Talaíde, o Grupo de Solidariedade Musical e Desportiva organiza, dia 14, o baile de Carnaval, às 22 horas, e no dia 15 prometem um bonito desfile. Também na Abóboda é tempo de festa com o Grupo de Instrução Musical e Desportiva da Abóboda a organizar um baile nos dias 15 e 17 de fevereiro. A Troupe União 1º Dezembro Caparidense organiza um concurso de máscara infantil no domingo, a partir das 15 horas e na terça-feira um baile de máscaras de adultos.

Em Manique, o sábado à noite é para o amor com o Baile dos Namorados. Dia 15, a partir das 16 horas, o baile infantil com entrega de prémios fará a delícia dos mais novos. O Grupo Musical e Desportivo 31 Janeiro promete animação, na segunda-feira dia, com a eleição da Miss Manique, onde os homens se vestem de mulheres.

Aproveite também as atividades que a Associação de Moradores da Quinta da Carreira, em S.J. do Estoril, está a preparar. Dia 14, o habitual Estoril Market, que decorre durante o dia, terá edição especial de Carnaval e no dia 17 de fevereiro a praça estará reservada ao cortejo infantil, que reúne alunos das escolas primárias. C

CRIA: MARATONA CRIATIVA EM CASCAIS

Design Thinking é uma nova metodologia para encontrar soluções

Em nove dias de eventos, o Cria Cascais, evento de criatividade e inovação promovido pela Câmara Municipal em parceria com a d.think, trouxe ao concelho uma verdadeira maratona criativa sob o lema do "design thinking". Trata-se de um processo criativo que já ganhou lugar no mundo e que consiste na cocriação colaborativa de agentes interessados na resolução de um problema, explicam Rique Nitzsche e André Bello da organização. Oradores reconhecidos a nível internacional apresentaram, numa conferência, casos de estudo cujo sucesso está associado ao "design thinking". Mas o grande desafio foi vivido no Centro Cultural de Cascais, na primeira pes-

soa, por 70 pessoas residentes no concelho, e não só, de diversas áreas de formação. Em dois dias e meio, os maratonistas, que integraram a Creathon - Maratona Criativa dirigida ao público externo, criaram protótipos e apresentaram ideias concretas. Uma ciclovía inteligente, plataformas capazes de unir pontos de cultura, comércio ou empregabilidade, passeios seguros que contribuam para ruas mais animadas, logo mais vividas, foram apenas algumas das ideias concretas que emergiram no final da maratona criativa.

Esta semana, o evento Cria Cascais termina com a participação de 70 colaboradores da autarquia. C

