

TUDO SOBRE CASCAIS

O sonho comunitário da Aldeia de Juso

A história da gaiola que se tornou comunitária ou da vontade do pai em transmitir aos filhos a sua paixão pela terra são agora possíveis na Aldeia de Juso, depois de ali nascer o Pinhal Comunitário. **p.10**

Giulietta: Um embaixador em águas internacionais



p.8-9

Cascais está no roteiro da moda

Como destino de charme Cascais está em voga. Mas não só. Aqui também se faz moda e se ditam tendências. É o que garantem Filipa Bibe, da “Maria Modista” e Maria Guedes, do “Summer Market Stylista”. Conheça também os próximos eventos de moda em Cascais. **p.12**

C also in English powered by AngloINFO

Millennium Estoril Open, the fun Color Run and brexit: remember do register are some of the highlights of this edition. The place where Cascais and expats meet.

p.14-15

Orçamento Participativo

23 de abril a 14 de maio 2016



p.2-3



23 abril-1 maio

MILLENNIUM ESTORIL OPEN

2016

p.4-7

Bem vindo a mais uma edição do C.

Orçamento Participativo. Arranca no sábado, 23 de abril, mais uma edição do Orçamento Participativo em Cascais. Os munícipes ganham mais voz, mais poder de decisão. Até 14 de maio, são as ideias dos cascalenses que vão estar em cima da mesa. Ideias e projetos que vão acrescentar valor e mais qualidade de vida ao concelho. Fique a par nestas primeiras páginas como pode participar e fazer parte de uma estratégia que começa na sua rua, no seu jardim e até à porta da sua casa. Faça parte. Se em 2015 foram ultrapassados todos os recordes de participação, em 2016 queremos e vamos ser os melhores dentro e fora do país.

Millennium Estoril Open. Cascais já ganhou! Ganhou no impacto económico, no turismo, nos serviços e, entre outros destaques, na projeção mundial. É aqui que vai nascer um campeão! Para esta edição, estivemos à conversa com Frederico Marques, o treinador de João Sousa. O melhor tenista português de todos os tempos está em competição 30 semanas por ano, assim lhe é exigido por estar colocado no top 50 mundial. De casa sai cedo para os treinos, regressa já noite e não falha uma sessão na psicóloga. Sim, ter acompanhamento psicológico também faz parte da preparação de um campeão. Nas páginas 6 e 7 saiba o que nos contou o treinador de João Sousa. Em Cascais, os sets vão jogar-se ao mais alto nível. Ao todo, são 11 as nacionalidades que vão disputar aqui o melhor ténis com o suspense a ganhar forma e velocidade no Clube de Ténis do Estoril.

O Pinhal Comunitário de Cascais. É um espaço com dois hectares que tem, agora, nova vida. Uma vida virada para a partilha, para o sonho comunitário. Uma mudança que respeitou a identidade do pinhal, o ecossistema, acrescentando-lhe várias mais valias, onde o urbano cohabita com a paisagem e com a flora e fauna existentes.

Cascais está na moda. Maio traz tendências ao concelho com a realização de vários eventos. Maria Guedes, autora de um dos blogues portugueses com mais visitas, diz-nos que as pessoas de Cascais têm um estilo "muito próprio, descontraído e elegante". Filipa Bibe, que criou a Escola "Maria Modista", no Estoril, onde os formandos criam as próprias marcas, fala-nos da importância destes eventos no concelho para a dinamização e divulgação de marcas. Está tudo na página 12.

Giulietta. É o nome de um veleiro que leva Cascais por águas internacionais e foi já o primeiro a hastear a bandeira nacional em algumas das mais importantes regatas internacionais. É 100 por cento português, tal como a sua tripulação, tem 12 metros e é todo construído à mão. Quisemos saber como se prepara o Giulietta para uma competição internacional. Sabia que há quem parta os cabos das escovas de dentes para reduzir o peso do barco?

Estas são algumas das temáticas que lhe trazemos neste C. Boas leituras!

Não recebe o C em casa? Envie um mail para: dmco@cm-cascais.pt

Propriedade: Câmara Municipal de Cascais Coordenação/Edição: Departamento de Comunicação Redação: Ana Filomena Almeida, António Sarmento, Elisabete Pato, Fátima Henriques, Humberto Costa, Isabel Alexandra Martins, Paula Lamas Fotos: Sara Bogarim, Maria Carolina Luzia, Débora Moreira, Sara Sousa Multimédia: Ana Laura Alcântara, António Maria Coelho, António Maria Correia, Pedro Ramos, Rodrigo Saraiva Grafismo e paginação: Ana Pinheiro, Ana Rita Garcia Venâncio. Tiroagem: 120.000 exemplares Periodicidade: Mensal Depósito legal: 332367/11

Traga as suas IDEIAS

Sessões públicas de participação 23 de abril a 14 de maio

Já marcou na sua agenda as datas das sessões de participação pública do OP 2016? Não se atrase, precisamos de ideias que nos ajudem a melhorar o concelho! A primeira sessão é já dia 23 de abril. Temos um lugar reservado para si.

"O OP Cascais é um sucesso porque os cidadãos fizeram dele um sucesso. É um dos OP's mais participados na Europa em termos relativos e o mais participado do país em termos absolutos", afirma Carlos Carreiras. "Mas nada disto seria possível se antes das obras não houvesse projetos; se antes dos projetos não houvesse votos; e antes dos votos não tivesse havido as sessões de participação. É nestas sessões que o sucesso começa e por isso apelo e tenho confiança numa grande mobilização dos cidadãos", sustenta o presidente da Câmara Municipal de Cascais.

Com apenas duas sessões vespertinas ao sábado - a primeira e a última - as Sessões Públicas de Participação (SPP) acontecem, na sua maioria, durante a semana, sempre às

21h00. "Proporcionamos um momento de debate depois dos afazeres profissionais e pessoais", explica Nuno Piteira Lopes, vereador da Cidadania e Participação na Câmara Municipal de Cascais. "Mas só isso não chega", alerta o responsável: "É preciso haver motivação dos cidadãos, se antes dos projetos não houvesse votos; e antes dos votos não tivesse havido a sessão de participação. É nestas sessões que o sucesso começa e por isso apelo e tenho confiança numa grande mobilização dos cidadãos", sustenta o presidente da Câmara Municipal de Cascais.

O que acontece nas SPP?

Com uma duração média prevista (e confirmada) de duas horas, nas SPP os participantes recebem, à chegada, dois votos para escolher no final a

proposta com que melhor se identificam. São, depois, distribuídos por mesas, às quais se junta também um moderador para esclarecer dúvidas e facilitar o desenrolar dos trabalhos.

Têm sido aqui apresentados projetos que, mesmo não saindo vencedores no final do OP, são executados, dado serem prioritários para as populações.

Mãos à obra!

A partir daqui é "meter mãos à obra"! É verdade que muito do trabalho vem já feito de casa, mas não é obrigatório que assim seja. Importante é que os cidadãos compareçam com ideias cuja execução não vá além dos 300.000 euros para melhorar a freguesia em que decorre a sessão - só na

última sessão, em Cascais, podem ser propostas ideias para todo o concelho. Em regra esta fase dura cerca de meia hora, mais 10 minutos para a redação das propostas: cada participante só pode apresentar uma proposta e de cada mesa só podem sair, no máximo, duas propostas, sendo a seleção sujeita a pontuação decidida pela própria mesa. Com as propostas já afixadas numa parede - o número depende do total de participante em cada sessão, bem à vista de todos, os porta-vozes de cada mesa são chamados a explicar as propostas em dois minutos. É a fase de plenário

que culmina com a votação. Aqui é fundamental lembrar: cada participante tem dois votos (entregues à entrada), mas tem de os usar, obrigatoriamente, em duas propostas diferentes. Esta fase terminará dia 14 de maio, abrindo caminho para a análise técnica em que cada proposta será vista à lupa no terreno de modo a garantir-se que só chegarão à fase final de votação propostas que podem ser executadas. Não fique em casa. Junte-se aos 3270 participantes que já marcaram presença nas 45 sessões realizadas nos últimos cinco anos. A decisão é sua!

PARTICIPANTES/SESSÃO

- 1 - 20 👤 participantes
- 1 proposta
- 21 - 40 👤
- 2 propostas
- 41 - 60 👤👤👤
- 3 propostas
- 61 - 80 👤👤👤👤👤
- 4 propostas
- 81 - 100 👤👤👤👤👤👤
- 5 propostas
- 101 - 120 👤👤👤👤👤👤👤
- 6 propostas
- Mais de 120 👤👤👤👤👤👤👤👤
- 7 propostas

SESSÕES DE PARTICIPAÇÃO

23 abril	15h	S. DOMINGOS DE RANA	Grupo Recreativo e Dramático 1º de Maio	♿
26 abril	21h	CASCAIS/ESTORIL	Centro de Convívio do Bairro do Rosário	♿
28 abril	21h	CARCAVELOS/PAREDE	Centro Comunitário Paróquia de Carcavelos	♿
2 maio	21h	ALCABIDECHE	Grupo de Instrução Popular da Amoreira	♿
4 maio	21h	CARCAVELOS/PAREDE	Sociedade Musical União Paredense	♿
6 maio	21h	S. DOMINGOS DE RANA	Escola Secundária Frei Gonçalo de Azevedo	♿
10 maio	21h	CASCAIS/ESTORIL	Centro S. Paroquial S. Pedro e S. João do Estoril	♿
12 maio	21h	ALCABIDECHE	Escola Secundária IBN Mucana	♿
14 maio	15h	CASCAIS	Praça 5 de Outubro	♿ * *

* Tradução para Língua Inglesa English Speakers

* Tradução para Língua Gestual Portuguesa

♿ Acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida

cascaisparticipa.pt



WHATSAPP Guarde nos seus contactos o n.º 919 995 312 e envie uma mensagem com a palavra "subcrever". Garanta informação em primeira mão sobre o OP Cascais

CINCO ANOS 66 PROJETOS

11,6 MILHÕES DE EUROS

Em 16 áreas distintas são 66 os projetos propostos ao longo de cinco anos pelos cidadãos. A taxa global de execução (89%) é a mais elevada da Europa.

Aplicada em projetos de grande proximidade, esta verba parece ainda maior. São obras pequenas que fazem uma grande diferença.



"Nós podemos dizer às pessoas que a sua participação conta. É uma verdadeira escola de democracia e cidadania."

JOSÉ BATALHA
ASSOCIAÇÃO DE PAIS
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
ALCABIDECHE



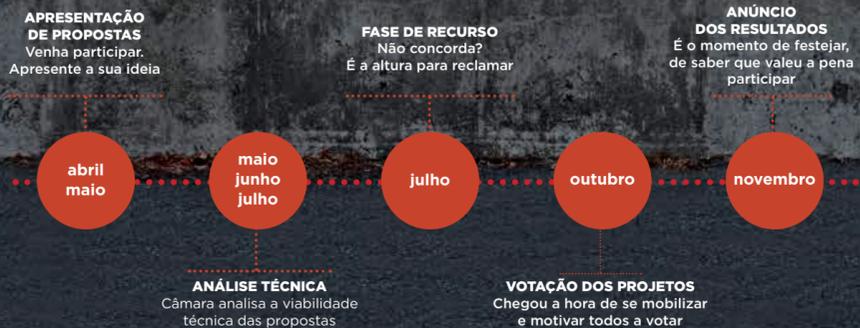
"É fantástico porque dá a oportunidade aos cidadãos de participar, sugerir projetos e votar. Quero que os Estados Unidos tenham a mesma coisa."

PATRICIA WESTHEIMER
JORNALISTA NORTE
AMERICANA RESIDENTE EM
CASCAIS



"O princípio de base é envolver as pessoas nas decisões da Câmara."

RICARDO GOMES
LIVRARIA RG LIVREIROS





Numa altura em que o ténis mundial se vira para Cascais, o presidente da Câmara Municipal de Cascais, Carlos Carreiras, destaca a visibilidade externa do Open e os seus benefícios para a economia local. Este é um torneio que projeta sofisticação e cosmopolitismo num ambiente intimista.

Quais as vantagens para Cascais de receber um evento com esta projeção?

É a concretização de um objetivo antigo. Quando se colocou a questão da viabilidade do Estoril Open, que tinha emprestado o nome do Estoril sem nunca ter sido jogado no concelho de Cascais, muitos não acreditavam que o maior torneio de ténis em Portugal pudesse sobreviver. Ou que, sobrevivendo, ele algum dia viesse a ser jogado em Cascais. Contra os pessimistas militantes, realizámos o primeiro Estoril Open em 2015 e vamos agora para a segunda daquela que, assim o esperamos, venha a ser uma série de grandes torneios realizados em Cascais com a chancela “Estoril Open”. Quanto às vantagens: em primeiro lugar diria que é a vantagem da associação natural de duas marcas de prestígio, Cascais e Estoril, a um evento internacional premium, um Open de Ténis com alguns dos melhores praticantes da modalidade; em segundo lugar, a vantagem desportiva: Cascais tem 1600 praticantes de Ténis e 11 clubes, um evento como este só aumenta a visibilidade do desporto e difunde a prática de ténis no concelho; em terceiro lugar, a questão económica: o Open tem grande visibilidade externa, pelo seu lugar no calendário permite a deslocação de muitos nacionais e estrangeiros a Cascais, com isso beneficiando a economia local.

O turismo é outro dos setores que sairá beneficiado?

Absolutamente. O Turismo e toda a economia de serviços que lhe está associada. Eventos como o Open permitem criar dinâmicas de procura turística consequentes e mais imunes às variações abruptas dos ciclos da procura.

O que se procurou melhorar em relação à edição do ano passado?

O Estoril Open é um torneio à imagem do concelho: projeta sofisticação e cosmopolitismo num ambiente intimista; projeta os valores da superação individual e da competitividade. Procurámos aperfeiçoar essas características do torneio. Não queremos nem podemos ter a ambição de fazer do Estoril Open o maior torneio do mundo. Mas queremos e ambicionamos que seja diferente de todos os outros. Sobretudo, que as pessoas olhem para Cascais como o melhor sítio para ver Ténis e para jogar Ténis.

Este ano temos uma novidade, o ‘Court Cascais’. É uma grande mais valia para o concelho?

É uma mais valia por três razões. Primeiro: aumenta a visibilidade nacional e internacional de Cascais. Segundo: é uma forma de encontrar um maior ponto de equilíbrio entre o posicionamento dos dois grandes parceiros e patrocinadores do torneio. Terceiro: estabelece uma meta e uma aspiração para todos os tenistas do concelho: poderem um dia jogar no court Cascais.

As expectativas para os próximos eventos desportivos?

O Estoril Open é uma peça importante de uma vastíssima programação de eventos desportivos que conferem a Cascais atratividade e profundidade no mercado internacional. Não há muitos lugares na Europa onde uma pessoa possa assistir a um Open de Ténis com jogadores do top 10 mundial, a uma competição internacional de surf, a uma etapa da maior prova de saltos de cavalos ou às mais estimulantes provas de Vela. Cascais é um desses lugares.

CARLOS CARREIRAS, PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS



“O Millennium Estoril Open projeta sofisticação e cosmopolitismo”

TALENTO PERSONALIDADE E ESTILO



Bilhetes a partir de 5 euros em www.blueticket.pt e locais habituais

Os dados estão lançados para esta edição continuar a ser uma grande prova do ATP World Tour. A começar pelo lote de tenistas excecionais: Jo-Wilfried Tsonga, top 10 do ‘ranking’ mundial encabeça o elenco, que inclui outros três jogadores que já ocuparam o Top 10 (o francês Gilles Simon e os espanhóis Tommy Robredo e Nicolas Pietrangeli).

Juntam-se ainda o melhor Português de sempre, João Sousa, o australiano Nick Kyrgios (finalista do Millennium

Estoril Open em 2015), o croata Borna Coric (o mais jovem do Top 50) e o britânico Kyle Edmund (bicampeão júnior de pares no US Open de 2012 e Roland Garros de 2013, ao lado de Frederico Silva). Tanto Frederico como Gastão Elias receberam um Wild Card para estarem presentes nesta competição. A ATP, entidade que gere o circuito profissional de ténis masculino, distinguiu o Estoril Open com o prémio para o evento com melhor marketing e

Em números...

- 30.000 M²** Recinto
- 1000 M²** Relva sintética
- 54 DIAS** Tempo de montagem
- 42 JOGOS** Singulares e pares, sem contar com os qualificfyings
- 31 MIL** Espectadores na edição de 2015
- 35MIL** Número de espectadores a atingir na edição de 2016
- 6** Jogos noturnos que serão disputados durante o torneio
- 4.543** Lugares nos courts
- 11** Nacionalidades (jogadores)

#TEMOSCHARME

Como chegar?

DE CARRO

Onde estacionar?

- Parque de estacionamento gratuito no Autódromo do Estoril
- Shuttles de 15 em 15 minutos para o Clube de Ténis do Estoril

SHUTTLES PARA O CLUBE DE TÉNIS

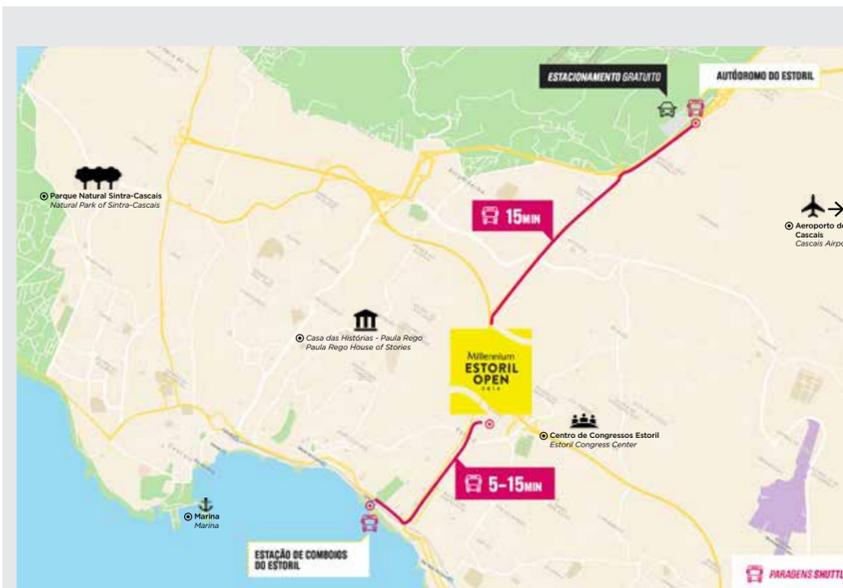
- A partir do Autódromo Estoril e da Estação de Comboios de Estoril
- Primeiro shuttle 30 minutos antes de abrir o recinto e último shuttle 1 hora depois do último jogo
- Tempo estimado de shuttle: entre 5 a 15 minutos de comboio

COMO CHEGAR AO CLUBE?

- Shuttle de 15 em 15 minutos a partir da estação de comboios do Estoril

Promoção CP: bilhete promocional de 2€ (ida e volta) na linha de Cascais a quem mostrar um bilhete do Millennium Estoril Open

Aeródromo: O Aeródromo Municipal de Cascais, em Tires, está preparado para receber tráfego internacional, e com uma aerogare com capacidade para acolher 300 pessoas. Coloca ao seu dispor meios operacionais e de apoio que garantem o máximo de qualidade e rigor em todas as operações de embarque e desembarque. Situa-se a 15 km de Cascais.



JOÃO SOUSA

Como se prepara um campeão

ESPECIAL

Millennium
ESTORIL
OPEN
2016

Frederico Marques não está na sombra de João Sousa, pode-se dizer até que é a sua própria sombra. Isto é, acompanha-o na competição, em repouso e, quantas vezes no lazer. “O João tem a sua namorada em Barcelona e a minha também lá está. Ainda assim tentamos não estar juntos além do tempo de treino. Faz bem descansarmos um do outro”. Nessas alturas, garante o treinador, procura equilíbrio fora da profissão: “A vida não é só ténis e desporto. Somos pessoas, temos direito a desfrutar de viagens, jantares e partilhar o melhor com os amigos e família. Com um bom equilíbrio o ténis irá certamente ser melhor”.

Vejam os então como é o dia-a-dia de João Sousa em Barcelona. Começa cedo: “Às 8 horas da manhã já está a pé e três quartos de hora depois no clube”. Madrugador e duro o arranque do dia: “Das 9h30 às 11 treina a componente física; das 11h15 às 13h30 dedica-se à parte técnica, almoça até às 15h45 e às 16h00 volta ao treino de ténis até às 17h30. Das 17h30 às 18h15 faz alongamentos e volta para casa”. Uff...! “Não, não se fica por aí”, esclarece Frederico Marques: “Há dias em que das 18h30 às 19h30 tem sessões com a psicóloga. Bom, mas depois sim... vai para casa”.

A alternativa, diz o treinador é, treino, competição, treino. Ora, é aí que Frederico Marques é uma espécie de sonda constante que processa as manifestações físicas e emocionais do atleta, com o rigor de quem tem, depois, de lhe aplicar a terapia. Ainda que, nas questões do tratamento e, sobretudo,

“Cascais é um destino de eleição e é sempre bom jogar num concelho que tem uma tradição muito grande e foi aonde nasceu o Ténis. Espero poder ter uma boa prestação e que os portugueses possam disfrutar do meu ténis”

JOÃO SOUSA

da profilaxia, Frederico conte, melhor, João Sousa conta com mais dois elementos: O preparador físico Marc Marti e a psicóloga Ana Soares, isto “além dos fisioterapeutas”, explica. Mas há um plano “semanal”, adianta Frederico. Um planeamento meticulosamente combinado com o preparador físico: “Estou com o preparador físico todos os dias”, ainda que para isso deite mão à tecnologia que encurta distância e tempo, “o telefone, o email ou a mensagem”. É que a componente física é crucial, explica o técnico, “ela condiciona a restante preparação”. Frederico transmite ao preparador físico “as sensações do atleta e, de acordo com as sen-

sações” mantém ou faz alterações ao plano semanal, precisa. “Por exemplo”, acrescenta, “no caso de estar a treinar em casa, o preparador físico assiste a uma grande parte dos treinos” observando ele próprio a evolução da condição física do atleta e introduzindo alterações ao programa em função dessa observação. E, se há semanas em que “a prioridade é o treino técnico-tático”, outras haverá em que “a prioridade é a parte física”, por exemplo “prevenindo lesões” através de exercícios para fortalecimento dos tendões ou trabalhando a flexibilidade. “Obviamente que sou eu quem realiza o treino de ténis, mas tento sempre que encontrar exercícios de

acordo com a parte física que é necessário trabalhar”. “O João quando está em competição trabalha duas horas de ténis e uma hora de preparação física”, afirma o treinador. Quando regressa casa, João não para, bem pelo contrário: “realiza duas horas de ténis e duas horas de preparação física e mais uma hora com a psicóloga”. E porquê essa prioridade do físico na preparação do atleta? Frederico é categórico: “Hoje em dia o ténis é, cada vez mais, físico. Os atletas têm que ter, cada vez mais, força e capacidade de sofrimento”. E depois o calendário, acrescenta o treinador, “é cada vez maior”, reduzindo drasticamente o tem-

po de descanso. No caso de João Sousa, explica Frederico, “sendo um jogador do top 50 mundial” - para ser preciso é 38º no ranking ATP -, “tem de competir mais de 30 semanas por ano”, prossegue Frederico, o que se traduz num “desgaste enorme no plano físico, mas também psicológico”.

E como se recupera um atleta desse desgaste?

Vamos por partes, ainda que a recuperação seja um trabalho pluridisciplinar. Uns são os métodos para a mens sana... outros serão os processos para o ... corporo-sano, se bem que sejam ambos indissociáveis. A parte física “pelos fisiotera-

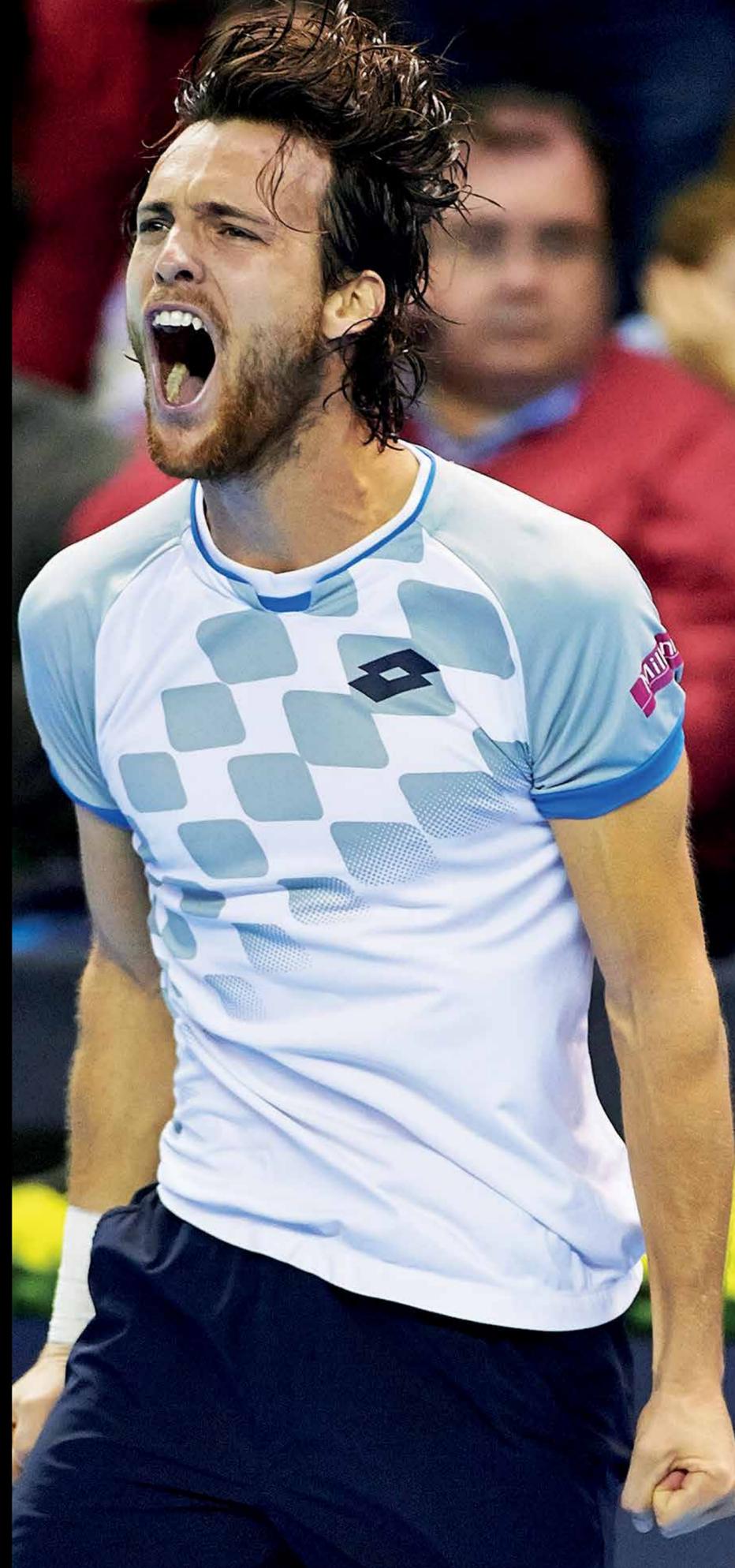
peutas que, no caso do João, são disponibilizados pelo próprio circuito”. Neste plano, acrescenta Frederico Marques, muito se resolve com massagens de recuperação e de prevenção a eventuais lesões: “Realizamos os banhos de gelo, entre outras técnicas, o que significa estar com o corpo mergulhado numa banheira gelada durante alguns minutos”, servindo isso para “recuperar de maneira mais rápida os músculos e combater possíveis inflamações”. Mas, acrescenta Frederico “com alguns cuidados na alimentação, também se tratam e previnem lesões, recuperando atletas” de um dia para o outro. Mas então qual é esse segredo gastronómico da recuperação? “Uma boa dose de carbo-hidratos na altura certa, um bom peixe, assim como frutos secos e fruta em alguns momentos do dia, são a chave para que no dia seguinte esteja muito melhor fisicamente e mais tolerante mentalmente”. E a psique, como se recupera? Aqui são outros os banhos de gelo e não há culinária que lhes valha. “Um grande treinador pode trabalhar um gesto técnico, pode trabalhar tática ou tecnicamente um atleta, mas trabalhar a ambição, a vontade de competir é bem mais complicado”, garante Frederico Marques. É verdade que a recuperação da parte mental é tarefa de um psicólogo, mas, “são os treinadores que estão toda a semana, quase 24 horas com o atleta, seja dia de treino ou de competição, por isso, muitas vezes o verdadeiro psicólogo é o seu treinador. São essas as competências que cada vez mais

se exigem de um treinador, garante Frederico Marques. O João é um aluno difícil? “Não!” pelo contrário, garante: “João é uma pessoa muito inteligente e tem uma capacidade de sofrimento muito grande. Quanto mais complicada é a situação mais forte fica. Adora estar sobre pressão. É nesses momentos que tira o melhor dele. Além disso, é muito disciplinado e educado”. E, como se descobre a aura de campeão, num jovem praticante por exemplo? “Ser campeão não é ganhar torneios”. Mais do que isso, garante o técnico de João Sousa, “é querer sempre mais. O ouro deste desporto” descobre-se, garante Frederico Marques “quando vemos uma criança a competir sem medo de perder”.

“João é uma pessoa muito inteligente e tem uma capacidade de sofrimento muito grande. Quanto mais complicada é a situação mais forte fica. Adora estar sobre pressão.”



João Sousa e o seu treinador Frederico Marques



Centrais

Giulietta Sailing Team leva Cascais por mundo fora

“Giulietta é 100% português assim como a tripulação. O primeiro a hastear a bandeira nacional em algumas das mais importantes regatas internacionais”

ALEXANDRE KOSSACK
ARMADOR

Giulietta é um veleiro com morada em Cascais. Fruto de um sonho e da persistência de um casal apaixonado pelo mar e pela competição. A Giulietta Sailing Team, tal como o barco, é 100% nacional. A primeira equipa a hastear a bandeira nacional e a levar o nome de Cascais e do país por esse mundo fora, nas mais importantes regatas internacionais. “Ter uma equipa de vela sempre foi um sonho meu desde miúdo” confessou Alexandre Kossack, armador de Giulietta, português de origem alemã que vive com a mulher Julieta e os filhos em Cascais. Depois de alguns anos no estrangeiro, o casal regressa a Portugal e decide dar corpo ao sonho de ter um barco para entrar em regatas. Durante dois anos planearam o barco com os estaleiros da Delmar Conde, em Aveiro. Em agosto de 2006, o Giulietta nasce na forma de um veleiro protótipo com 12 metros e todo construído à mão. As Velas são Pires de Lima, a única velaria nacional

com projeção internacional. Mas, o sonho de Alex só se tornaria realidade em 2010, quando começaram a entrar em regatas nacionais em preparação para as regatas internacionais. “A primeira aventura do Giulietta foi a travessia do Atlântico até ao Açores,” afirma Julieta Kossack que acrescenta: “As coisas correram muito bem. Ganhámos a Atlantis Cup, começamos a dizer que queríamos mais e avançámos”. A Rolex Middle Sea Race 2015, em Malta, foi o grande desafio e o primeiro barco com pavilhão português a fazê-lo. “Temos uma equipa familiar mas muito profissional constituída por 14 pessoas que em conjunto reunem 38 títulos a bordo, incluindo um olímpico, campeão europeu e vice-campeão mundial” garante Alex.

Velejar e participar em competições é um estilo de vida, de quem troca um ambiente seguro e conhecido por uma vida de aventuras, com muitas restrições a bordo. “Alimentamo-nos de comida liofilizada por ser muito leve. Alimentar cerca de 10 tripulantes a bordo durante 6 dias pode ser um problema. O peso a bordo de um veleiro em competição é decisivo”, refere Miguel Nunes, tático e coordenador da equipa. O velejador Olímpico enumera o que cada tripulante tem direito a bordo “um copo, um garfo, uma terrina de sopa de plástico, um impermeável e uma ou duas mudas de roupa e artigos de higiene reduzidos ao mínimo” e acrescenta uma curiosidade: “Há quem parta os cabos das escovas de dentes para reduzir peso”.



CARLOS LEITÃO
PREPARADOR FÍSICO DA EQUIPA
E AFINADOR DA VELA PRINCIPAL



JULIETA GLADY
ARMADORA



ALEXANDRE KOSSACK
ARMADOR



MIGUEL NUNES
VELEJADOR OLÍMPICO E
COORDENADOR DA EQUIPA



“A vela é um desporto muito exigente e abrangente que implica uma excelente forma física de toda a equipa”, explica Carlos Leitão, responsável pelo treino físico da equipa e afinador da vela principal. O treino da Giulietta Sailing Team é feito no mar e em terra, onde se incluem várias horas por semana de ginásio. Mas, tão importante como o treino físico é o treino mental. “Durante as regatas passamos a viver praticamente dentro dos bolsos uns dos outros, num espaço muito reduzido. Temos que saber lidar com o insucesso, o mau tempo, o frio, as poucas horas de sono e não perder a concentração”, explica Carlos Leitão. Por isso são tão importantes as ações coordenadas por um psicólogo que se fazem em terra, para incrementar o espírito de equipa, de entreajuda e de amizade pois, garante o velejador: “Em algumas situações só podemos mesmo contar uns com os outros”

“Cascais é um dos melhores sítios do mundo para andar à vela. Tem sol praticamente o

ano todo, o que permite velejar mesmo no inverno onde é possível aceder ao Atlântico aberto e, mesmo durante as tempestades, a baía permite o resguardo e a prática de vela”, diz Miguel Nunes e Alexandre Kossack replica: “Depois temos, claro, a nossa tradição marítima. Temos o sal nas veias”. Em 2016, a Giulietta Sailing Team prepara-se para participar nas mais importantes e competitivas regatas internacionais: a Rolex Giraglia, em Itália, a Rolex Middle Sea Race, em Malta e a Copa Del Rey. E com eles vai velejar o nome de Cascais.

“Cascais é dos melhores sítios do mundo para se velejar”

MIGUEL NUNES



Fotografias de João Lamesas

Cobertura

O sonho comunitário na Aldeia de Juso



Soalheiro o fim da tarde de quarta-feira na Aldeia de Juso. Bem diferente do sábado, 9 de abril, quando uma torrente de chuva interrompeu a inauguração do Pinhal Comunitário. Era a consagração da obra feita, mas seria subitamente interrompida. Porém, antes que a chuva diluviana fizesse dispersar os moradores presentes o presidente da Câmara de Cascais, Carlos Carreiras alertaria para a importância de “dar continuidade” àquilo que ali se inaugurava. Isto é, a verdadeira obra viria certamente depois, sustentaria.

Embora o que importe mais seja o que este espaço de 2 hectares proporciona, falaremos primeiro da obra acabada. Patrícia Pereira, a jovem arquiteta da Cascais Ambiente, dá a cara pela equipa de projeto e conta-nos, apaixonadamente, os pormenores desta intervenção que procurou respeitar a identidade do espaço, o ecossistema, acrescentando-lhe várias valências: “No desenho arquitetónico apostámos em linhas retas para contrastar

com o orgânico da vegetação, fazendo a ligação entre a zona urbana das casas e o natural”. Uma zona que há mais de 16 anos correu o risco de ser transformada numa floresta de betão, renasce agora num espaço de lazer com circuito de manutenção espaços de lazer e, diga-se, de ócio puro, a julgar pelas tentadoras redes comunitárias, que capturam estrategicamente a penumbra dos pinheiros. Só que, como explica Patrícia, o projeto foi evoluindo:

“A população envolveu-se e o Executivo decidiu fazer as hortas comunitárias, o pomar comunitário e, a pedido dos moradores, depois de uma sessão destes com o vereador Nuno Piteira Lopes”, a chamada “gaiola comunitária”.

Gaiola?

É verdade, trata-se de uma gaiola com história contada pelo seu anterior proprietário promovido agora a seu cuidador, mérito desta sua partilha de um bem privado ao espaço público.



António Meireles, antigo proprietário da gaiola, é engenheiro reformado, “e agora agricultor também”, diz-nos com orgulho. A paixão pela terra é antiga: “Não imaginam, como suspirei de alívio assim que fui vendo o evoluir da obra. Sobre tudo saber que estava definitivamente afastado do betão”. Encontramo-nos com ele três dias depois da inauguração. E lá estava ele como se dali não tivesse arredado pé, para nos contar, entre outras coisas, a história da gaiola: “Tinha esta gaiola há quase 30 anos” ainda

As hortas

Se a gaiola é o ex-libris, as hortas e o pomar comunitários são uma tentação para a vocação agrícola que vamos empurrando na expectativa de um dia... Ora esse dia chegou para alguns dos moradores e que mais hortas houvesse, garante-nos António Martins, empresário e também ele promovido a agricultor, neste caso, tratador de um conjunto de laranjeiras que promete “darão as melhores e mais doces laranjas do concelho”. Tem dois filhos, “dois atletas”, diz. A mais nova “é campeã europeia de Taekwondo” e o mais velho integra a equipa de rugby do Cascais. “Espero vê-los aqui



PATRÍCIA PEREIRA
ARQUITETA



ANTÓNIO MARTINS
EMPRESÁRIO

que não correspondesse a uma grande paixão pelos pássaros. Então, perguntamos? “A história é simples: o meu filho mais novo, quando tinha dez anos, precisamente há 28 anos, começou a comprar pássaros mas fartou-se e, quando chegou à terceira gaiola dentro de casa, decidiu por tudo na rua. “Fiz uma gaiola cá fora. E a verdade é que a miudagem juntava-se aqui com frequência para ver os pássaros”. Só que o filho alguns anos depois saiu da casa dos pais e levou os pássaros. “Inicialmente, mantive a gaiola, mas em vez de pássaros tinha vasos com plantas. Só que a miudagem... fazia uma cara de desilusão que dava pena. Então, resolvi voltar a comprar pássaros e agora é o ex-libris do parque”, garante.

a correr no circuito de manutenção e ao meu lado a cuidar das árvores de fruto. É muito importante para mim”.

Voltemos então ao espaço, para falarmos deste de outros sonhos. António Meireles que falava da magia da gaiola nas crianças, conheceu naquele dia um novo vizinho, o Martins, que afinal era há mais de 20 anos seu vizinho na Aldeia. E Martins foi ali falar da sua paixão pela agricultura, e da expectativa de a transmitir aos seus filhos. Patrícia Pereira explicaria com a paixão de quem revela uma sonho, a razão dos trilhos largos, “para serem usados por miúdos e graúdos” de bicicleta ou a correr, caminhos que, “para quem os percorre tenha várias visões do espaço, mais fechadas, mais abertas, contraste do sol e da sombra”. Porque, conclui, “é isso que vai criando visualizações e interpretações diferentes do espaço, que não o tornam monótono”. Talvez fosse essa a obra que Carlos Carreiras aludia no seu discurso de inauguração, aquela que só agora se inicia neste espaço comunitário.

Jornada diocesana atrai mais de mil jovens a Cascais

Mais de mil jovens do Patriarcado de Lisboa juntaram-se no Mercado da Vila, em Cascais, no âmbito da edição deste ano da jornada diocesana da juventude. O encontro, que aconteceu no dia 10 de Abril, serviu para a “preparação das jornadas mundiais da juventude” que vão ter lugar entre 26 e 31 de julho em Cracóvia, na Polónia.



Mais de mil jovens do Patriarcado de Lisboa juntaram-se no Mercado da Vila, em Cascais, no âmbito da edição deste ano da jornada diocesana da juventude. O encontro, que aconteceu no dia 10 de Abril, serviu para a “preparação das jornadas mundiais da juventude” que vão ter lugar entre 26 e 31 de julho em Cracóvia, na Polónia.



(de) Cascais

Maria Guedes, a “stylista”

Maria Guedes é autora de um dos blogues portugueses com mais visitas, cerca de 600.000 mil por mês. No “Stylista”, a blogger partilha, diariamente, as suas escolhas e estilo próprio. É a criadora do “Summer Market Stylista”, um dos eventos de moda com mais visibilidade em Cascais.

Porque é que optou por Cascais para realizar o Summer Market Stylista?

Moro no Estoril, sou cliente da Feira do Artesanato do Estoril e, depois de algumas edições do mercado realizadas em Sintra e em Lisboa, lembrei-me que adorava poder organizar uma edição na FIARTIL. Fiz o pedido à Câmara Municipal de Cascais que felizmente me apoiou e ajudou na organização deste evento. Tem sido uma experiência muito gratificante.

Qual o perfil do público que vai ao Summer Market?

Gente de todas as idades, acima de tudo mulheres mas também muitas famílias, muitas crianças... o espaço da FIARTIL é ótimo para almoçar e para os miúdos brincarem à vontade.

Qual a importância de eventos como o Summer Market para promover Cascais?

O “Summer Market Stylista” traz muita gente de fora de Cascais, que fica encantada com o passeio. Cascais nunca deixou de ser um destino muito agradável e muito procurado por várias gerações.

Cascais tem potencial de moda?

Tem muito potencial; adoro algumas lojas que têm uma oferta única e uma atmosfera muito simpática. As pessoas em Cas-



cais têm um estilo muito próprio, descontraído e elegante. Não diria que seguem as tendências mas têm um estilo muito próprio e interessante. Há um estilo muito descontraído, que é o meu preferido.

Maria Modista, a escola de moda



Porquê uma escola de costura?

Porque queria muito aprender a fazer as minhas próprias roupas e quando decidi inscrever-me num curso de costura não havia grande opção em Portugal. O que existia era muito antiquado. Assim resolvi criar a minha própria escola.

Quem frequenta as aulas no Estoril?

A maior parte são mulheres, dos 20 aos 40 anos, mas temos alguns homens. Durante a manhã e tarde grande parte são estudantes, trabalhadores por turno ou desempregados. No horário pós laboral temos a grande fatia da faixa etária entre os 30 e os 45 que vão para as aulas fazer roupas para os filhos, para si próprias e descontraído do dia de trabalho.

A costura está de novo na moda?

Sim! Com a massificação das lojas, a tendência é passar-

mos na rua e vermos alguém vestido igual a nós. A costura, além de moda, tornou-se uma necessidade, pois muitas das pessoas desempregadas fazem roupas para vender e criam as suas próprias marcas.

O que é que se aprende nas aulas de costura?

Iniciação à costura. Mas, mal conseguem coser à máquina, as pessoas querem fazer vestidos e fatos de banho ou roupas para os filhos.

Em Cascais tem havido alguns eventos de moda como o Summer Market e o Stock and Fashion Market, entre outros. São eventos importantes para dinamizar esta profissão?

Acho muito importante! Muitas das nossas alunas que criaram marcas estão presentes nesses mercados. São uma forte divulgação para novas marcas! E os visitantes conseguem fazer compras bem originais a um bom preço.

Cascais está na moda

Eventos que vão colocar o conelho no roteiro das tendências

Cascais está na moda como um destino de charme e para reforçar essa tendência a moda está em Cascais. São diversos os eventos que acontecem pelo conelho que promovem e divulgam marcas portuguesas e o comércio local. Estes eventos trazem milhares de visitantes que podem vir pela moda, mas que encontram muitas outras razões para voltar, ou porque não para ficar!

SUMMER MARKET STYLISTA | 3ª EDIÇÃO

A decorrer a 21 e 22 de maio, na Feira do Artesanato do Estoril – FIARTIL, é um dos eventos de moda mais visitados do conelho. Na edição de 2015, visitaram a FIARTIL cerca de 16.000 pessoas durante o fim de semana. É um mercado que junta mais de 100 marcas nacionais, que desenham e produzem coleções com design original e excelente qualidade de materiais e confeção. Nesta terceira edição, as coleções são totalmente direcionadas para o Verão – fatos-de-banho, óculos de sol, sandálias, roupas, acessórios, decoração; todas as categorias nos segmentos mulher, homem e criança.



STOCK AND FASHION MARKET

Mais uma vez, nos dias 20, 21 e 22 de maio, a baía de Cascais vai receber o Stock and Fashion Market, organizado pela Associação Empresarial do Concelho de Cascais. Com o lema “Qualidade a bom preço”, este mercado permite que os comerciantes possam escoar os seus stocks e atrair visitantes a Cascais para potenciar as vendas, não só dos expositores, como também do comércio existente na área envolvente. São 800 m2, com 45 stands nas áreas de decoração, vestuário, calçado e acessórios de moda. Para dinamizar o evento vai haver animação de rua com muita música.

PAREDE MUSIC AND FASHION

O “Parede Music and Fashion” é um projeto que nasceu há 3 anos, criado pelo Núcleo de Empresários da Parede que pertence à Associação Empresarial do Concelho de Cascais. Um dia dedicado à moda e à música na Parede que este ano vai acontecer a 14 de maio, com a participação de 81 empresas de todos os ramos de atividade. O objetivo é dinamizar o comércio local e chamar pessoas ao centro da localidade. O comércio terá horário alargado até às 22 horas, haverá promoções no interior das lojas e animação musical. O ponto alto é o desfile de moda protagonizado pelos próprios clientes, dos 15 meses aos 80 anos que na edição anterior teve uma assistência de 1500 pessoas.

AGENDA CASCAIS

cascais.pt

APP AGENDA CASCAIS

VISITAS GUIADAS

8 MAIO
As abelhas da quinta do pisão
Quinta do Pisão
Parque de Natureza
Custo: 7,00€
10h00 - 13h00



AMBIENTE

14 MAIO
Oxigénio - controlo de espécies exóticas
Parque Natural de Sintra-Cascais
Gratuito
10h00 - 12h30
✉. atividadesnatureza@cascaisambiente.pt | oxigenio@cascaisambiente.pt
Inscrições até às 12h00 do dia anterior à atividade.

EXPOSIÇÕES

ATÉ 13 MAIO
Traços de descoberta exposição coletiva
Galeria de Arte da Freguesia de Cascais e Estoril
Gratuito
2ª a 6ª | 9h00 - 17h00
✉. gaelriarte@jf-cascaisestoril.pt
214 849 550

DESPORTO

30 ABRIL
Fitness na pedra do sal
Centro de Interpretação Ambiental da Pedra do Sal
Gratuito
10h30 | Aula a definir (Brahmi Oriental Wellness)
Gratuito

14 MAIO
THE COLOR RUN Estrada Marginal Carcavelos
16h00
✉. thecolorrun.pt



ATÉ 19 JUNHO
Museu Nacional Grão Vasco Reservas em bruto coleções de pintura e escultura (séc. XVI e XVII)
Centro Cultural de Cascais
Custo: Bilhética Bairro dos Museus
3ª a domingo | 10h00 - 18h00 encerra à 2ª
✉. 214 815 660
www.fundacaodomuis.pt

LEITURAS

30 ABRIL
Com olhos de ler - comunidade de leitores
Biblioteca Municipal de São Domingos de Rana
Plano de Leitura: “Casa na Duna”, de Carlos de Oliveira
Gratuito
15h00
✉. 214 815 403/4
bsdr@cm-cascais.pt

TEATRO

ATÉ 22 MAIO (com foto)
Guernica
Teatro Municipal Mirita Casimiro, Estoril
Custo: 10,00€
4ª a sábado 21h30 domingo 16h00
✉. e reservas: 214 670 320
acontecenotec@gmail.com

CURSOS

1 MAIO
Encontro de carochas
Marina de Cascais
Gratuito
10h00 - 16h00
✉. vwclassicoscascais@gmail.com
www.facebook.com/VwClassicosCascais

SEMANA DOS MUSEUS EM CASCAIS

17 A 20 MAIO
Paisagens culturais do bairro dos museus
Visitas-ateliers para escolas e grupos organizados, que visa a exploração dos conceitos “museu” e “paisagens”, e o diálogo que se estabelece entre os dois lugares.
Gratuito
✉. inscrições: 214 815 660



18 MAIO ATÉ 17 JULHO
“O verão era assim como uma casa de morar onde todas as coisas estão...” - exposição de Manuel Amado
Casa das Histórias Paula Rego
Gratuito de 17 a 21 maio
Inauguração 18h00
3ª a domingo: 10h00 - 18h00
✉. 214 826 970 | atividades.se@casadashistorias.com

20 MAIO ATÉ 31 DEZEMBRO
Exposição “O Estoril e a paisagem cultural nos anos 40”
Espaço Memória dos Exílios
Gratuito
Inauguração 19h00
3ª a domingo: 10h00 - 18h00
✉. 214 815 930 | 214 815 658
eme@cm-cascais.pt

21 MAIO
Documentário National Gallery
Centro Cultural de Cascais
Auditório
Gratuito
18h00
✉. 214 815 660 | geral@fdl.pt

21 MAIO
Baile dos Candeeiros
Coleção de candeeiros humanizados, prontos a habitar e a iluminar as ruas do Bairro dos Museus. Depois de uma dança a vários pés, os personagens vão iluminar e deambular pela rota que une os museus e jardins deste centro histórico.
Muralha do Forte de Cidadela
Gratuito
21h30 às 22h15



• cascalitos.pt

CRIANÇAS

23 ABRIL
Animação de jogos no interior e no exterior
LUDOBIBLIOTECA EB RAÚL LINO
Gratuito
10h00 - 13h00
✉. 938 797 093
ebraullino@bibliotecasescolares.pt

23 ABRIL
Animação da leitura as luvas do capuchinho
LUDOBIBLIOTECA EB DAS AREIAS
Gratuito
10h00 - 13h00
✉. 966 022 053

30 ABRIL
Pinta a tua camisola e leva a tua mensagem para o estádio
LUDOBIBLIOTECA EB AREIA GUINCHO
Gratuito
10h30 - 17h30
Informação: 968 772 742
ludobiblioteca.aria@gmail.com

30 ABRIL
11 Anos de ludoteca
CENTRO CULTURAL DE CASCAIS
Custo: 3,00€ | gratuito para crianças
15h00
Inscrições: 214 683 396
ludotecadagaliza@gmail.com

28 MAIO
Semear... para depois colher
BIBLIOTECA MUNICIPAL DE CASCAIS - CASA DA HORTA DA QUINTA DE SANTA CLARA
Gratuito
14h30
✉. e inscrições: 214 815 418
bchqsc@cm-cascais.pt





PATRICIA WESTHEIMER
JOURNALIST AND TEACHER

2016 MILLENNIUM ESTORIL OPEN



It is a dazzling, blue morning in Cascais with the perfume of spring unmistakably engulfing the village. I am in the front of the Cascais Cultural Center waiting for my interview with Salvato Teles de Menezes, President of the Foundation D. Luis I. The door is opened and I am shown the elevator. But I prefer to walk up the stairs so as to imbibe the sacred atmosphere of the museum which is presently housing a special collection of the Grão Vasco National Museum from the 16th and 17th centuries.

Eventually I reach my destination, and I am rapidly transported from a past of Saints and martyrs to open cabinets and a long corridor, all draped and clothed with icons of popular art and posters, photographs of Hollywood stars, engravings of ancient Cascais, brochures and pamphlets announcing a variety of cultural events.

Quickly, I am presented to Professor Salvato Teles de Menezes. Dressed in a blue shirt with no tie, he welcomes me with a confident informality. I learn about the Foundation D. Luis I which has transformed Cascais into a multicultural community under the leadership of the Municipality's President Carlos Carreiras who has delegated to Professor Salvato Teles de Menezes and his team the task of initiating cultural events from local sources or abroad, as well as avoiding conflicts between the programs of the various museums under the jurisdiction of the Foundation. I learn Professor Salvato Teles de Menezes is a former Professor of American literature at the University of Lisbon and Northeastern University in Boston, USA. Chosen by a former President of Cascais, he was asked to run the Foundation that stimulates and coordinates an important part of the cultural activities of the Municipality.

Taking advantage of the excellent collaboration between the Municipality and the Foundation, Cascais has become a vibrant source of both classical and modern culture events with displays as disparate as Flemish art to current foreign photographers.

Just the weekend which terminated I had the pleasure to hear a local chamber musical group play both Fritz Mendelssohn and George Gershwin.

Eventually leaving the Cultural Center, I pause to look at the nearby bay. I marvel at life, how talent and learning know no borders.

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

The 2016 Millennium Estoril Open edition will be played at the Estoril Tennis Club between the 23rd of April and the 1st of May.

The tournament was created in 2015 to replace the historic Portugal Open, when it lost its ATP licence. With the full backing of the Cascais Town Council the tournament was created by former Dutch tennis player Benno van Veggel, interviewed last year by C, in part-

nership with U.com, a German media company represented by João Zilhão in Portugal who had been approached by the ATP, and with Portuguese football agent Jorge Mendes.

This will be the second of an initial 3-year contract by which this new ATP World Tour 250 clay-court tournament secures the future of a Portuguese tournament on the ATP World Tour calendar, where it has been since the Tour started in 1990.

Top Tennis professionals lined up to compete this year include; Jo-Wilfried Tsonga, last year's runner-up Nick Kyrgios, Gilles Simon, Borna Coric and the Portuguese tennis star João Sousa.

Tickets are on sale and available online at www.blueticket.pt, priced very competitively with Premium seats (first 4 rows) between €10 and €45 on the day of the Final, normal seats range between €5 and €30.

Brexit: Register to vote on time



The formal In/Out EU Referendum campaign started on April 15th this month. Strict rules came into force governing funding and how different campaigns on the same side of the so-called Brexit argument should work together. All parties, however, are encour-

aging as many people who are eligible to vote to register to do so. If you are a British national resident in Portugal for less than 15 years you can register online to vote and have your say in the referendum debate. It is a simple process which takes around 5 minutes to on the UK government website here: www.gov.uk/register-to-vote. You may need your UK National

Insurance and Passport Numbers. It is important to note that, although the website says you can register in time to vote in the referendum up to 7th June the Electoral Commission has a recommended deadline for overseas voters of 16th May because ballot papers will need to be posted out between 23rd and 27th May to allow time for their return.

The Happiest 5K on the Planet!



The Color Run™ returns to Cascais for the 3rd time on 14th May, supported again by the partnership which has developed between the event organizers and Cascais Town Council. Last year the course was run along the Marginal between Carcavelos beach and S. Pedro do Estoril with around 12.500 runners. Noticeably many were foreign residents in Portugal, who made it the Cascais Council event which attracted the largest number of expatriate participants all year. Numbers this year are expected to be greater still. The Run was founded in the United States in March of 2011, as a very unique form of paint race with an objective to bring the community together to promote healthy living, individuality and happiness. The tag line of the “Happiest 5K

on the Planet” was added to the Color Run by the event organizers to emphasize the expressions of joy and happiness they were seeing on the faces of participants. The concept has been embraced worldwide with events hosted in over 200 cities in 35 countries last year, making the Color Run the largest event series in the world. So what is all the fuss about? The Color Run is a 5km run along a route in which thousands of competitors are covered in different colours of paint after each kilometre. Anyone can take part just so long as you start by wearing white at the start line. The objective is to end up totally covered in the brightest of paints. There are no winners or officially recorded times so it has become a glorious, slightly disorganized, day out for family

and friends. It is an event for all fitness levels, ages and backgrounds, 2-year olds to 80+-year olds. According to the organizers over 60% of Color Runners are running 5km for the first time and the event has generated, to their knowledge, approximately 10 marriage proposals and one wedding. After the race, there is always a Finish Festival with music, dancing and much more paint. The paint powder which is used is primarily from corn flour, natural, safe and easily washable. If you are travelling along the Marginal on the afternoon of 14th May and see many multi-coloured people acting crazy then you will now know what it is all about. For further information or to sign up: www.thecolorrun.pt

TRANSITO

Everyone I've talked to here Tells me that they have a fear Of local roads, and drivers too, - Good, of both, there are so few.

Traffic lights are disregarded As though all sense has been discarded. They don't know what a Halt sign's for - Road signs really are a bore!

Lane discipline often ignored, Road manners here have no accord. Pedestrian crossing, Oh, what's that? If they stop, I'll eat my hat!

They often give a friendly wave Then nearly send you to your grave. Roundabouts - a parking space! Their battered cars for it they'll race.

Park on the pavement if you can, Churn up pedrinhas to a man; Gives CMC employment too, (as though they've nothing else to do).

Brake light missing, on their phone, Other infracção are known. You've no need to go very far To encounter such a car.

Robin Apthorpe
Club Visconde, 8/4/2016



SOCIAL & COMMUNITY EVENTS

24 APRIL
Cascais Pub Quiz Night
Charity fundraising English quiz night with prizes, refreshments and good fun. All welcome.
DUKE PUB & RESTAURANT
20:00 - 23:00
☎ 967 347 264
hiamers@sapo.pt

27 APRIL
The Royal Society of St George - Annual Dinner
To celebrate the 90th Birthday of Her Majesty Queen Elizabeth and St George's Day. Reservation essential
HOTEL INGLATERRA
07:30 for 20:00
☎ www.bcclisbon.org

29 APRIL
Royal British Club - Happy Hour
An opportunity to see old friends and meet new people - all welcome
HOTEL BAIA
18:00 - 20:00
☎ 913 831 083
secretary@royalbritishclub.pt

14 MAY
WRVS Car Boot Sale
Browse for toys, books, clothes and other bargains.
CARCAVELOS CLOTHES MARKET
10:00 - 14:00
☎ wrvsportugal@gmail.com

17 MAY
Luso-Sueco Chamber of Commerce - Discover Portugal Lunch - Debate with Miguel Pinto, Deputy Mayor of Cascais
Medium to long-term strategic outlook for the Cascais-Estoril region
Limited places.
☎ www.camaralusosueca.pt

ART & EXHIBITIONS

22 - 28 APRIL
Exhibition by Margot Dias
Exhibition by well-known Artist Margot Dias.
10% of all sales go to church funds.
ST PAUL'S CHURCH, ESTORIL
Opens at 6:30 on 22nd April
☎ www.lisbonanglicans.org/

19 MARCH - 19 JUNE
Grão Vasco National Museum Collection
Special collection of 16th and 17th Painting and sculpture from the Museum.
CENTRO CULTURAL DE CASCAIS
Tue - Sun from 10:00-18:00
☎ 214 815 660
www.fundacaodoluis.pt

THEATRE & MUSIC

APRIL
Cinema Highlights
Independent cinema screens movies in English, French and other languages. Thursday premières. Captain America: Civil War, Mother's Day, A Hologram for the King, X Men Apocalypse; Deephan, L'Hermine and La Loi du Marché (French)
CINEMA DA VILLA
14:00 - 22:00 sessions
☎ 215 887 311
geral@ocinemadavilla.pt

CHILDREN & FAMILIES

30 APRIL
Tennis
Tennis classes for children aged 4 and over, Registration essential.
CARCAVELOS TENNIS
15:00 - 17:00
☎ info@carcavelos-tenis.com

EVERY THURSDAY
Horseshoe Experience
An opportunity to try horse riding; all equipment provided.
CENTRO HIPICO DO ESTORIL (CHARNECA)
18:00 - 19:00
☎ 214 872 064
geral@centrohipico.pt

EVERY DAY
Pedra Amarela - Base Camp
Nature area for public visits, with many outdoor activities. Zip-line, abseiling, canopy track, mountain bike riding, archery, bird watching and conservation work.
☎ 214 604 230
atividadesnatureza@cascaisambiente.pt

SPORTS & SAILING

23 APRIL - 1 MAY
Millennium Estoril Open
CLUBE DE TENIS DO ESTORIL.
Start of main Portuguese Tennis event
☎ www.millenniumestorilopen.com

7TH MAY
Lisbon Hash House Harriers (LH3)
All welcome including families
MEETING POINT IN CASCAIS AND SURROUNDING AREAS
A great way to have fun, meet people, exercise and explore different areas.
Every other Saturday 14:00-16:30
☎ www.lisbonh3.com

14 MAY
The Colour Run
5km Fun run for friends and family. Registration essential.
MARGINAL CARCAVELOS
18:00 (4 hrs)
☎ www.thecolorrun.pt/

21 MAY
Surf à Noite - Nightsurfing
Annual event return s to Cascais beaches. Night Show by Portuguese surfers.
PRAIA DE CARCAVELOS
☎ cascais.pt/agenda

OTHER EVENTS

01 MAY
VW Classic Meeting
Popular Social gathering for VW Beetle and VW Camper enthusiasts.
MARINA DE CASCAIS
10:00 - 16:00
☎ forumamigosdoscarochas@hotmail.com

07 MAY
Garden Sale
Sale of second hand items or home made products by families and individuals.
PARQUE MARECHAL CARMONA, CASCAIS
10:00 - 17:00
☎ <http://cascais.pt/en/evento/garden-sale-2016-second-hand-sales-municipal-parks>

Chafariz histórico volta a Tires



A festa fez-se, no dia 10 de abril, com moradores de várias gerações. O simbólico Chafariz de Tires está de regresso à localidade e, a convite do presidente da Câmara, a munícipe Delfina de Jesus, que também esteve presente na primeira inauguração já vão mais de 70 anos, participou na cerimónia.

“Havia uma aspiração muito forte da população de Tires de voltar a ter o seu Chafariz. E debateram-se muito para que se realizasse esta obra. Foi um compromisso nosso de a realizar, de a cumprir, não só pela história pela identidade mas, acima de tudo, pela vontade do

povo em voltar a ter o seu chafariz”, referiu Carlos Carreiras, presidente da Câmara.

“Foi um compromisso nosso, não só pela história e identidade, mas acima de tudo pela vontade do povo”

CARLOS CARREIRAS

Câmara oferece sede da Associação de Moradores de Alto dos Gaios

Associação de Moradores de Alto dos Gaios (AMAG), fundada em 2007, concretizou mais um objetivo com o apoio da Câmara Municipal de Cascais: a inauguração da sede de moradores, no dia 10 de Abril, com a presença do presidente Carlos Carreiras, dos membros da direção da AMAG, e de muitos habitantes da zona. A obra, suportada pela autarquia, teve o valor de 27 mil euros.

Amoreira: Rua Cabo Guilherme dos Santos foi requalificada

A Rua Cabo Guilherme dos Santos, na Amoreira, era alvo de muitos problemas. Há mais de três décadas, que os moradores da zona reivindicavam melhorias nos acessos, no estacionamento, nos passeios e nas zonas verdes. Agora, com a intervenção da autarquia de Cascais, foram feitas as desejadas obras.

O presidente da Câmara, Carlos Carreiras, reforçou a visão da autarquia: “Estes são tempos de fazer obras que façam a grande diferença na vida das pessoas. Para os moradores, esta é a maior obra a que podiam aspirar. Depois de tantos anos, é com muita alegria que damos qualidade de vida às pessoas”.

Cascais entrega chaves a 30 famílias de Cascais

Trinta famílias de Cascais receberam a chave da sua nova habitação. No total são mais 87 munícipes que passam a beneficiar de habitação social no Concelho. O realojamento destes munícipes corresponde a um investimento autárquico de mais de 330 mil euros. Nos últimos dois anos, Cascais fez já obras superiores a 1,5 milhões de euros em habitação social.

Na cerimónia de entrega das chaves, o presidente da Câmara Municipal de Cascais expressou o desejo de que dos cidadãos “tenham agora, não só uma casa, mas um lar”.

Tempos livres e voluntariado de verão em Cascais

Durante as férias de verão, milhares de jovens participam nas várias atividades promovidas pela Câmara Municipal de Cascais. Este ano, além da Maré Viva, Natura Observa, Cultura Social e Local's, surge um novo programa: Cultura no Bairro, que pretende promover os equipamentos culturais integrados no Bairro dos Museus. As inscrições já abriram para os programas Maré Viva, Local's e Cultura no Bairro. Consulte as datas de inscrições para os restantes programas em cascais.pt.

Local's

Contribuir para o bem-estar geral e segurança dos utentes dos Transportes Ferroviários do concelho e prestação de informação geral ao visitante da Vila de Cascais.

Para jovens entre os 18 e 30 anos e conhecimento de línguas estrangeiras.

Maré Viva

Assegurar os serviços básicos ao nível da prevenção, vigilância e segurança nas praias do Município de Cascais.

Para jovens entre os 15 e 21 anos de idade. *Team Leaders* e *Team Supports*, podem ter até 25 anos e participantes no Projeto Praia Acessível - Praia Para Todos - podem ter até 30 anos.

Cultura do Bairro

Divulgar os equipamentos e atividades culturais da Câmara de Cascais, contribuindo para qualificar a oferta cultural do município. Para jovens entre os 15 e 25 anos com conhecimentos de línguas estrangeiras.



Prémio História de Cascais Ferreira de Andrade - Candidaturas até 2017

Com periodicidade bienal, as candidaturas à 2ª edição do Prémio História de Cascais - Ferreira de Andrade estão abertas até 31 de janeiro de 2017. Instituído pelo Município de Cascais, esta distinção visa galardoar um trabalho de investigação histórica acerca de Cascais, em qualquer domínio, nomeadamente sobre temas e personalidades consideradas de relevo para o estudo do passado do concelho ou que tenham por base documenta-

ção preservada no Arquivo Histórico Municipal de Cascais. O Prémio foi criado em homenagem a este vulto ilustre da historiografia local, autor de obras de referência entre as quais se destacam Cascais, vila da corte: Oito séculos de história, editada em 1964. Os resultados serão apresentados a 7 de junho de 2017. O Prémio, no valor de 5.000 euros, garante, ainda, a edição digital da obra vencedora.

SABIA QUE

Pode aceder a toda a informação cartográfica de Cascais?

Através do GeoCascais, um Sistema de Informação Geográfica Digital, pode consultar um conjunto de informação relativa ao território.

Mais informação em: geocascais.cm-cascais.pt