



- FAUSTO FIGUEIREDO POR JOÃO MIGUEL HENRIQUES
- PAULO PICHEL CASCALENSE PELO MUNDO

Parede: Requalificação da Bateria dá origem a Museu Militar e Zona Verde

p.9

Comida saudável e económica: as receitas da Cozinha €co-Criativa

p.10

■ ■ ■ ■
p.12-13

OS DEZ MELHORES PARQUES DE CASCAIS



Espaços infantis, esplanadas, cafetarias, circuitos de manutenção, vistas de cortar a respiração e muito muito mais. Isto é apenas uma amostra do que pode encontrar nos parques de Cascais. Com a Primavera a caminho, é a altura certa para lhe trazermos o guia mais verde do Concelho.

C ALSO IN ENGLISH POWERED BY ANGLOINFO

This is the place where expats meet Cascais and Cascais meets the expat community.

■ ■ ■ ■
p.14-15

■ CULTURA

Cidadela é o novo bairro da Arte

Imagine seis artistas plásticos e seis estúdios e todas as suas criações reunidas no mesmo espaço. Pois bem: o projeto está quase a ganhar vida. Chama-se "Cidadela Art District".

p.16

■ ATUALIDADE

Recuperação do Paredão em curso

Mar tempestuoso provocou estragos num dos locais preferidos dos cascalenses. Carlos Carreiras deu início aos trabalhos de recuperação do Paredão

p.6



EDITORIAL

Respire fundo. Este é um 'C' dedicado ao ar livre. Com a Primavera a caminho, fomos fazer uma visita aos parques do concelho que trazemos até si nesta edição. Em qualquer uma das freguesias, escolha não falta para que possa tirar partido do melhor espaço público e da melhor qualidade de vida que Cascais tem para oferecer aos seus munícipes. Descontando o Parque Natural Sintra-Cascais, nas páginas centrais pode ficar a conhecer uma lista dos 10 melhores parques do concelho que juntos totalizam dezenas de hectares de verde. Espaços infantis, verdadeiros ginásios a céu aberto ou com cafetarias e esplanadas são algumas das valências dos Parques de Cascais que os tornam uma experiência para toda a família.

E há mais novidades para breve. A nossa lista terá de ser atualizada porque há um novo Parque que vai surgir na Bateria da Parede e que terá, por certo, entrada direta no top ten dos mais fantásticos espaços verdes do concelho. Com uma vista de tirar o fôlego e apoiado por um Museu Militar, trazemos-lhe todas as novidades de um investimento de um milhão de euros que acrescenta qualidade de vida tem gerado entusiasmo junto da população da Parede.

Para os fãs do desporto ao ar livre, esta é uma edição à medida. Não perca em exclusivo as dicas de Telmo Silva, o vencedor da última edição dos 20 km Cascais, para que chegue ao fim da corrida em grande estilo. Das corridas a pé para as corridas do motor, damos-lhe também a conhecer as últimas novidades do regresso do Campeonato do Mundo de Ralis a Cascais. É do Estoril que as máquinas partem para mais um Rali de Portugal.

Porque as pessoas fazem sempre parte das prioridades da Câmara, apresentamos-lhe as caras e os casos que fazem o sucesso de dois anos de Linha Sénior. E ainda receitas exclusivas – económicas e saudáveis – preparadas pelos melhores chef's na Cozinha Eco-Criativa.

Boas leituras!

Cascais Elevada às Pessoas.

FICHA TÉCNICA

PROPRIEDADE
Câmara Municipal de Cascais

COORDENAÇÃO | EDIÇÃO
Departamento de Comunicação

REDAÇÃO
Fátima Henriques, Isabel Alexandra Martins, Laís Castro, Mário Duarte, Marta Silvestre, Patrícia Sousa, Susana Ataíde

FOTOGRAFIA
Inês Dionísio, Laís Castro, Luís Bento, Sibila Lind

MULTIMÉDIA
Ana Laura Alcântara, António Maria Correia, Gonçalo Dias, Miguel Caramelo, Pedro Ramos, Rodrigo Saraiva

GRAFISMO E PAGINAÇÃO
David Pinto

TIRAGEM
135.000 exemplares

PERIODICIDADE
Mensal

DEPÓSITO LEGAL
332367/11

Informação atualizada em:
www.cm-cascais.pt | www.facebook.com/cmcascais

Envie-nos comentários e sugestões através do e-mail:
dmco@cm-cascais.pt ou, por carta, para C - Boletim Municipal, Câmara Municipal de Cascais, Praça 5 de Outubro 2754-501 Cascais.

MERCADOS TEMÁTICOS 2014



Em Cascais está cada vez mais vivo o Mercado da Vila. Muito concorrido, o Mercado do Mar trouxe de 24 a 26 janeiro a este espaço municipal centenas de visitantes interessados no que de melhor o mar de Cascais tem para oferecer.

Mas há muito mais para viver pelo ano fora, associando-se produtos de excelência a programas de animação e workshops.

Todos os meses, com exceção de agosto [Festas do Mar] e dezembro [Feira de Natal] há Mercados Temáticos e razões acrescidas para passar pelo Mercado da Vila. A começar já pelo Mercado do Chocolate que promete ser a mais doce tentação para se visitar o Mercado da Vila entre os próximos dias 21 e 23 de fevereiro.

Os mercados decorrem de sexta a domingo.

FEV

MERCADO DO CHOCOLATE
21 A 23 FEVEREIRO



MAR



MERCADO EPICUR
28 A 30 MARÇO

ABR

MERCADO DE DOÇARIA CONVENTUAL
& CAKE DESIGN
25 A 27 ABRIL



MAI



MERCADO DOS DESPORTOS RADICAIS
30 MAIO A 1 JUNHO

JUN

MERCADO DA CERVEJA
27 A 29 JUNHO



JUL



MERCADO DOS JOVENS CRIATIVOS
25 A 27 JULHO

SET

MERCADO DO BACALHAU & AZEITE
26 E 28 SETEMBRO



OUT



MERCADO DE OUTONO & VINHOS,
QUEIJOS E ENCHIDOS
24 A 26 OUTUBRO

NOV

MERCADO DO MEL
28 A 30 NOVEMBRO



GENTE QUE FICA NA HISTÓRIA DA HISTÓRIA DA GENTE

Fausto de Figueiredo, por João Miguel Henriques

■ ■ ■ ■



As viagens ao estrangeiro mostraram a Fausto de Figueiredo as potencialidades do Estoril.

No ano em que Cascais celebra 650 anos de elevação a vila, assinala-se também o centenário da apresentação do Projeto do Estoril por Fausto de Figueiredo. É este importante visionário que hoje levamos até si, pela mão de João Miguel Henriques, investigador e responsável pelo Arquivo Histórico Municipal de Cascais, autor de “O Estoril e as Origens do turismo em Portugal de 1911 a 1931”, “Da Riviera Portuguesa à Costa do Sol: fundação, desenvolvimento e afirmação de uma estância turística de 1850 a 1930” e “Cascais 650 anos de história em documentos”, entre outras obras.

Fausto Cardoso de Figueiredo nasceu a 17 de setembro de 1880, no Baraçal, freguesia do concelho de Celorico da Beira. Ainda que já exercesse atividade na Farmácia de Alberto Veiga, na Rua dos Retroseiros, em Lisboa, antes de concluir o curso, a sua progressão no mundo do trabalho dever-se-ia sobretudo a José Ferreira do Amaral, abastado proprietário de S. Tomé, cujo escritório funcionava no mesmo prédio. O jovem farmacêutico, com forte interesse pela política, atestado pelo ingresso no Partido Regenerador Liberal, começou por representar o seu protetor na Assembleia Geral dos Obrigacionistas da Companhia dos Caminhos-de-Ferro Portugueses, que lhe valeu, depois, o ingresso no Conselho de Administração. Em 1910 a li-

gação com a família do mentor consolidar-se-ia, ao casar-se com a sua filha, Clotilde Ferreira do Amaral, fixando, então, residência no Monte Estoril, junto à Quinta do Viana.

O vasto pinhal inexplorado de Santo António do Estoril, na proximidade de uma praia e de termas servidas por estação de caminho-de-ferro, estimulá-lo-ia

“Foi [no] Estoril que Fausto de Figueiredo sonhou, desenhou, concretizou e amou (...) que decorreu parte da história mais simbólica do nosso concelho no último século”

a lançar-se num novo projeto, que as viagens pelo estrangeiro permitiriam apurar, mostrando-lhe as potencialidades e necessidades do turismo moderno. Por esta altura já Fausto de Figueiredo se destacara como republicano da main stream, desempenhando, desde 1911, funções enquanto Vice-Presidente da Câmara Municipal de Cascais e, em 1913, o cargo de Presidente, que também ocuparia, desde 1914, na recém-criada Comissão Executiva Municipal.

Contrariando as vicissitudes conjunturais do país, dependente de capitais externos, apresentou em 1914 o plano do novo Estoril a



erigir na Quinta do Viana, entretanto adquirida pela Figueiredo & Sousa, que fundara com o seu cunhado, Augusto Carreira de Sousa. A nova estação marítima, climatérica, termal e sportiva foi publicitada num folheto-álbum ilustrado, que previa a construção de importantes equipamentos coletivos orientados para as atividades de lazer: três hotéis, um novo estabelecimento termal, casino, teatro, palácio de desportos, edifício para banhos de mar, espaços comerciais e galerias cobertas, para além de um amplo jardim, disposto numa extensão alargada de território frente ao mar.

No ano seguinte constituiu-se a

Sociedade Estoril, que imporia a região enquanto espaço dotado de identidade própria. Em 1918, as novas termas foram abertas ao público, apesar de ainda se encontrarem em fase de acabamento, dando-se início ao processo de urbanização e venda de terrenos para a edificação de habitações. Cinco anos depois fundar-se-ia a Estoril-Plage, para gestão do projeto da estância turística, de forma a que a Sociedade Estoril se pudesse dedicar à introdução da tração eléctrica na linha de Cascais, concretizada em 1926. Foi, contudo, a partir do ano seguinte, com a criação das únicas zonas de jogo permanente no Estoril e na Madeira, que o projeto de Fausto de Figueiredo efetivamente se desenvolveu. Em 1930, a inauguração do Palace Hotel dotou o projeto de uma infraestrutura de nível internacional, a que se sucedeu a transformação do apeadeiro do Estoril no terminus do Sud-Express, de forma a assegurar a ligação a Paris, e, já em 1931, a abertura do Casino.

A rápida ligação à capital, que a Estrada Marginal viria depois a facilitar, transformou, desde então, a Costa do Sol na mais importante estância de turismo internacional do país, que se associou à passagem de muitos estrangeiros em contexto de guerra, sobretudo após a ocupação da França em 1940. Findo o conflito, em 1946 também o Conde de Barcelona escolheria o Estoril como local de exílio, logo seguido por Humberto II de Itália, que fixou residência em Cascais, e, no ano seguinte, pelo Rei Carol II da Roménia, igualmente no Estoril.

Foi, assim, neste Estoril que Fausto de Figueiredo sonhou, desenhou, concretizou e amou até ao seu falecimento, a 5 de abril de 1950, que decorreu parte da história mais simbólica do nosso concelho no último século, cuja memória continua bem presente no coração dos cascalenses. ■

João Miguel Henriques,
Cascais, fevereiro de 2014

■ CASCAIS

PERFIL DO COLABORADOR

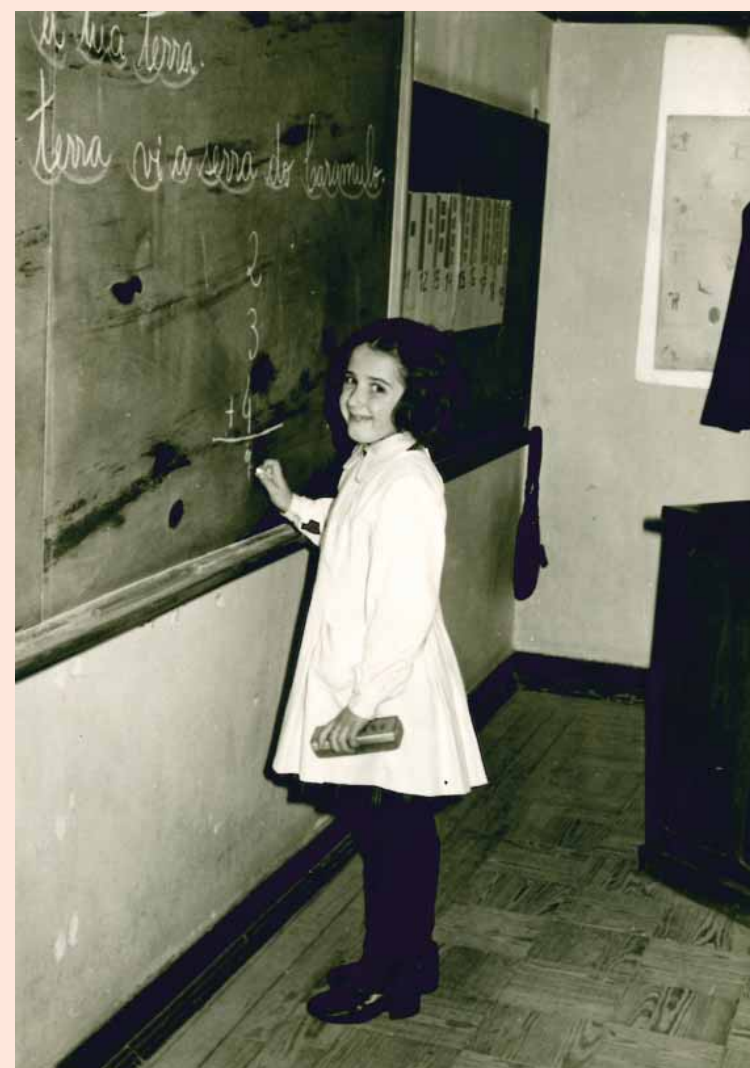
ROSÁRIA MARIA SILVA

Departamento de Habitação e Desenvolvimento Social

“Quero comunicar o social pela positiva”, diz Rosária Silva que no final do ano passado abraçou o desafio de dar voz aos projetos promovidos pelo DHS - Departamento de Habitação e Desenvolvimento Social. Há 9 anos quando entrou para o curso superior de Relações Públicas e Publicidade já estava a trabalhar na Divisão Social da autarquia como administrativa no Projeto “Cascais Sobre Rodas”, mas esta não foi a sua primeira experiência profissional. Trabalhou nos antigos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Cascais, tendo aqui passado por vários setores. Primeiro pela tesoura-

ria, depois pelo secretariado de administração e por último pelo Gabinete de Imagem e Comunicação. Apesar de ter optado por começar a trabalhar logo após ter concluído o ensino secundário nunca teve a menor dúvida de que se tivesse seguido para a universidade tinha escolhido um curso na área da comunicação. Essa interrupção foi apenas uma pausa na sua vida de estudante porque o sonho de estudar comunicação, tal como afirma, “sempre existiu e estava apenas à espera da altura certa”. Depois da reestruturação dos Serviços Municipalizados, Rosária pede transferência para a CMC e é

colocada na Divisão Social e integrada como administrativa no projeto “Cascais sobre Rodas”, abraçando mais tarde (depois da licenciatura) a responsabilidade de gerir o portal “EmpregoCascais.com”. Este portal tinha como objetivo promover a articulação entre a procura e a oferta de emprego no concelho de Cascais. Foi a partir desta experiência que começou a aplicar os conhecimentos que adquiriu no seu curso, do Instituto Superior Novas Profissões (INP). Rosária conciliava o trabalho na autarquia com a sua formação em horário pós-laboral. Mais tarde é reclassificada como técnica su-



“Eu quero viver muito, e intensamente”

perior. Sobre esta oportunidade que a autarquia lhe proporcionou diz que foi “uma magnífica prenda de Natal porque a publicação saiu em Diário da República a 23 de Dezembro de 2008”. Um novo rumo volta a marcar o seu percurso profissional na autarquia. Entre 2009 e 2012 é-lhe lançado o desafio de abraçar o Projeto de Design Social “TOMA LÁ”. Um projeto que surgiu de uma vontade de qualificar os recursos e produtos produzidos pelos públicos vulneráveis de instituições do concelho de Cascais. A originalidade do projeto causou grande impacto na opinião pública e a comunicação social deu-lhe grande destaque. “Foi muito gratificante”, conta. Rosária diz que a sua carreira profissional tem sido sempre pautada por ciclos muito positivos. “Sou uma pessoa que quer viver muito, e intensamente”. E o final de 2013 trouxe-lhe mais um desafio irrecusável. É a responsável pela divulgação dos projetos do Departamento. Agora tem a possibilidade de “dar voz aos programas e projetos do DHS. “Espero corresponder às expectativas”.

Rosária tem outros interesses para além da profissão, a sua “segunda vida depois da Câmara”. Interessa-se muito por assuntos de cultura. É autora do blogue “Armazém de Ideias Ilimitada (<http://armazemdeideiasilimitada.blogspot.pt/>), onde expressa a sua opinião sobre teatro, artes plásticas, literatura, etc. Os amigos escrevem crónicas no seu blogue e Rosária gosta de dar voz a talentos no seu espaço virtual. Adora escrever. Um interesse que já vem de há muito. É autora do conto “A outra margem do rio”, publicado na coletânea “Contos de agora e de outrora”, com a chancela da Chiado Editora. A obra foi coordenada por uma antiga professora universitária que muito admira e da qual se tornou amiga. Tem muitos amigos artistas plásticos e gosta de os ajudar

na organização das exposições. Rosária Silva nasceu em 1970 em Lisboa, mas na certidão de nascimento está registada como tendo nascido em Cascais. Quando fala sobre as origens percebemos que é mesmo de Cascais, do lugar onde o seu coração bate há mais de quatro décadas. As brincadeiras de infância foram passadas no Bairro Marechal Carmona onde moravam os avós. Desse tempo recorda também os vários anos em que praticou ginástica desportiva no Fontainhas. Esta foi uma experiência decisiva para que ainda hoje continue a dar importância à prática desportiva. Já não pratica a mesma modalidade mas encontrou um novo desporto que adora: Atletismo. E no que ao desporto diz respeito, a próxima edição dos 20 Km de Cascais que a aguarde! ■ IAM

As brincadeiras de infância foram passadas no Bairro Marechal Carmona onde moravam os avós

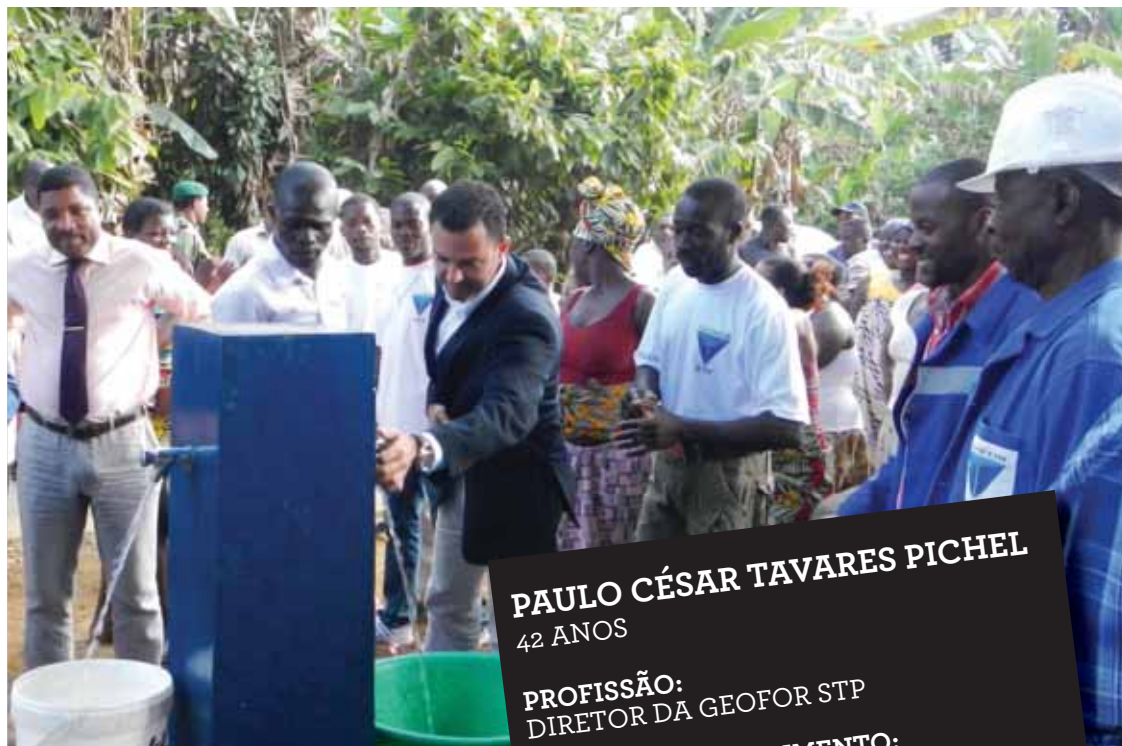


■ CASCALENSES PELO MUNDO

PAULO PICHEL O PRÍNCIPE DA ÁGUA EM SÃO TOMÉ

■■■■

Texto: Patrícia Sousa | Fotos: DR



PAULO CÉSAR TAVARES PICHEL
42 ANOS
PROFISSÃO:
DIRETOR DA GEOFOR STP
CIDADE DE ACOLHIMENTO:
SÃO TOMÉ
DISTÂNCIA A CASA:
4569 KM

Foi paraquedista, manequim, tirou marketing mas acabou por encontrar a felicidade na perfuração e extração de águas. Bem longe de casa, em São Tomé. É nas águas quentes e límpidas do deslumbrante arquipélago africano que fomos conhecer Paulo Pichel. Graças ao seu trabalho, a água deixou de ser um luxo para muitas pessoas. Graças à sua paixão, o surf é hoje um dos desportos mais populares entre as crianças da cidade.

■ **Paulo, apesar de ter nascido em Lisboa veio muito cedo para Cascais. Como é que isso aconteceu?** O meu avô tinha uma casa de férias onde costumávamos ir frequentemente. Um dia os meus pais decidiram ficar nessa casa. Passou a ser a nossa habitação. Tinha 9 anos e desde então nunca mais saí de Cascais até receber, em 2010, um convite de um amigo, para trabalhar no Gabão, na Geofor. Uma empresa de perfuração e extração de água sediada nos Camarões, com bastante experiência no ramo, e que também marca presença noutros países africanos, como São Tomé, onde estou atualmente.

Era nessa área que trabalhava em Portugal?

■ Não. Quando terminei o 12º ano decidi fazer uma interrupção nos estudos e optei pelo serviço militar. Pertenci aos Paraquedistas em Tancos na BETP e quando terminei o serviço militar tirei o curso de manequim, chegando a trabalhar como modelo. Aos 25 anos senti que era o momento certo para tirar um curso e optei por Marketing e Publicidade. Lancei-me num projeto da minha irmã na área de Marketing Promocional até receber o tal convite.

■ **E foi fácil tomar essa decisão?**

■ Não, mas a empresa de Marketing Promocional começou a sentir a crise mais cedo que os outros e apesar de saber que teria de abdicar da família e dos amigos decidi arriscar. Era tudo novo: o país, a cidade, a língua, o trabalho, a cultura.... Foi como começar tudo do zero.

Como é que olha para o seu trabalho?

■ É o melhor do mundo! Tenho a possibilidade de dar água a quem não tem. É algo inexplicável. Quando cheguei a São Tomé com dois engenheiros dos Camarões para começar os estudos dos terrenos das perfurações, as pessoas perguntavam o que estávamos a fazer. Quando percebiam ao que vínhamos ficavam emocionadas e abraçavam-nos como se fossemos os salvadores. Veja: estas pessoas percorrem quilómetros por dia carregadas com baldes só para ter um pouco de água, um líquido precioso por aqui.

■ **Como é que tem sido viver em S. Tomé?**

■ Foi aqui que a minha paixão por África aumentou. Quando cheguei pela primeira vez a São Tomé fiquei deslumbrado. É um país maravilhoso, com grande



potencial no Ecoturismo e Agricultura, com gente simpática e ainda por cima de língua portuguesa. Senti-me em casa. É um país de uma beleza única: uma biodiversidade incrível, espécies raras, montanhas cobertas de verde, roças de uma riqueza inigualável (muitas ao abandono). Uma cidade sem prédios e sem trânsito, com praias de água transparente e quente.

■ **E a praia é o seu refúgio?**

■ A praia e o surf! Tudo começou no Guincho e desde essa altura o surf está sempre presente na minha vida. Serve para “carregar as baterias” e a experiência que estou a ter aqui com as crianças e jovens está a ser incrível.

■ **Que experiência é essa? Fale-nos desse projeto.**

■ Vim sem prancha e desconhecia o potencial para a prática do surf. Um dia apercebi-me de alguns jovens e crianças que apanhavam umas ondas com bocados de pranchas e pedaços de madeira. Fiquei curioso e fui ter com eles. Ficaram entusiasmados por saberem que também praticava surf e liguei de imediato ao Xenico Vidal, da Xcult Surfboards, a contar a história. Pedi-lhe para fazer uma prancha especial com a bandeira daqui. Quando cheguei a Portugal fui à loja e tinha uma surpresa: 4 pranchas de surf para as crianças de São Tomé. A partir daí já foram oferecidas 40 pranchas e com isso o desenvolvimento do surf tem sido gigantesco. Realizámos o primeiro campeonato de surf em São Tomé, organizado

pela jovem Federação de Canoagem e Surf, onde o prémio era uma prancha de surf, e em Agosto de 2013, o Jéjé – melhor surfista santomense – de 14 anos, foi convidado pela Xcult para fazer um estágio durante um mês em Cascais. Uma experiência única para ele. Ficou hospedado na Guincho Surf House, teve aulas de surf na escola Surftechnique e esteve em contacto com as pessoas da fábrica Xcult onde aprendeu a fazer uma prancha, principalmente o remendar, pois esse é um dos grandes problemas dos surfistas de São Tomé.

■ **E esse desenvolvimento pode ser, de alguma forma, acompanhado em Portugal?**

■ Sim. Através do Facebook vou partilhando a atividade dos surfistas. Uma forma de agradecer a todos os que contribuem para este desenvolvimento e mostrar-lhes a evolução das crianças na modalidade.

■ **E de Cascais, sente saudade?**

■ Senhor Presidente da Câmara de Cascais, dá-me autorização para transportar a Baía de Cascais e o Guincho só por uma semana?! Claro, muitas saudades. Felizmente a empresa sabe quão importante é para os trabalhadores expatriados irem regularmente ao seu país e tenho o privilégio de o fazer duas a três vezes por ano. Um dia irei voltar para ficar mas por enquanto a minha missão é aqui. São Tomé e Príncipe será sempre uma visita obrigatória. Xaué e tenham uma vida Leve-Leve!



■ ATUALIDADE

MAR TEMPESTUOSO LEVA PARTE DO PAREDÃO

Carlos Carreiras deu início aos trabalhos de recuperação

■ ■ ■ ■

“Nunca vi nada assim por aqui”, desabafava com o presidente da Câmara um cascalense incrédulo com a dimensão do mar na Praia da Poça. Mesmo entre os mais velhos, não há memória de um tempo tão severo. As tempestades que assolaram a costa portuguesa nas últimas semanas trouxeram consigo um mar revoltoso que deixou para trás verdadeiras ondas de destruição. Felizmente, e muito graças à ação das forças de segurança e de Proteção Civil, os danos foram apenas materiais. Em Cascais, um dos locais mais afetados foi o Paredão. Passeio de excelência para muitos milhares de munícipes e turistas, parte do Paredão foi literalmente varrida pela força do mar: pavimentos destruídos, bancos de pedra arrancados, muros derrubados, barreiras de segurança fora do lugar e areia acumulada de tal modo que impediu a abertura dos estabelecimentos dos concessionários de praia e a circulação de pessoas. Tratando-se de um dos espaços mais frequentados do concelho, a Câmara Municipal não perdeu tempo e mal a meteorologia deu tréguas começaram as obras de recuperação.

“Assim que o mar o permita, tem que estar tudo impecável o mais rapidamente possível”

Carlos Carreiras, o presidente da Câmara Municipal de Cascais, esteve no local para se inteirar dos estragos e avaliar as operações de recuperação e limpeza. “Fenómenos como este lembram-nos de que somos impotentes contra a força da natureza. Resta-nos fazer aquilo que temos feito: adotar comportamentos ambientalmente sustentáveis e prevenir em vez de remediar”, disse o autarca depois de ter ouvido a Proteção Civil sustentar que “foi evitada uma desgraça” devido ao trabalho municipal de manutenção feito



até aqui. O autarca sinalizou ainda a importância de pôr mãos à obra: “As praias de Cascais e o seu Paredão são um cartão-de-visita do concelho e do país. É visitado por milhares de pessoas todos os dias. Assim que o mar o permita, tem que estar tudo impecável o mais rapidamente possível. Cascais é um destino de excelência e a excelência também se mede na rapidez de resposta aos desafios.” Acompanhado por técnicos da proteção civil, polícia municipal, autarquia e empresas municipais “Cascais Ambiente” e “Cascais Próxima”, Carlos Carreiras estimou um valor entre 400 e 450 mil para a recuperação do passeio marítimo. A isto somam-se ainda os 300 mil euros gastos na manutenção anual regular do paredão. “É um elevado prejuízo, mas a prioridade neste momento é repor a segurança em toda a linha costeira, para garantir a salvaguarda das pessoas”. Recorde-se que, no início de Janeiro, a agitação marítima provocou danos na Praia de Carcavelos e, no primeiro fim de semana do mês de fevereiro, o impacto foi mais acentuado entre a praia do Tamariz e a praia da Poça.

A PROTEÇÃO CIVIL ACONSELHA

Porque a segurança das populações é prioritária, o Serviço Municipal de Proteção Civil de Cascais recomenda que em situações de temporal, como as que se têm verificado nas últimas semanas, se observem as seguintes medidas de autoproteção.

1. Garantir a permanente desobstrução dos sistemas de escoamento das águas pluviais e retirada de inertes e outros objetos que possam ser arrastados;
2. Verificar as condições de fixação de estruturas soltas ou móveis;
3. Adotar uma condução defensiva, em especial junto da orla costeira e zonas ribeirinhas historicamente mais vulneráveis a inundações rápidas;
4. Não praticar atividades ligadas ao mar, nomeadamente pesca desportiva, desportos náuticos e, mesmo, passeios à beira-mar;
5. Ter especial cuidado na circulação e permanência junto de áreas arborizadas, estando com atenção para a possibilidade de queda de ramos e árvores, em situações de vento mais forte.

RECOMENDA AINDA:

1. Esteja atento às informações da meteorologia e às indicações da Proteção Civil e das Forças de Segurança;
2. Recorra aos números telefónicos de emergência apenas em situações de comprovada urgência, garantindo assim uma resposta mais célere.

A SUA SEGURANÇA É UM BEM INESTIMÁVEL. ADOTE OS COMPORTAMENTOS E AS ATITUDES ADEQUADOS À SUA SALVAGUARDA.



DEM A SEMANA DA PROTEÇÃO CIVIL | 24 FEV. A 2 MAR.

Exercícios, treinos e simulações reais. Exposição de meios e de veículos. Workshops e debates. Tudo isto e muito mais é o que lhe é proposto em mais uma Semana da Proteção Civil. Organizada pelos Serviços de Proteção Civil de Cascais, o evento corre de 24 de fevereiro a 2 de março, no CascaiShopping e tem como objetivo sensibilizar os cidadãos para os desafios de segurança do mundo contemporâneo. “É importante que cada cidadão, estando alerta, agindo de forma consciente, seja o primeiro agente de Proteção Civil porque a manutenção da segurança é uma tarefa de todos”, adverte o Comandante Operacional Municipal, Pedro Lopes de Mendonça. O convite está feito. Propomos-lhe a consulta do programa completo no facebook oficial da Câmara de Cascais ou no site: www.cm-cascais.pt



■ ATUALIDADE



QUALIDADE DAS ÁGUAS EXCELENTE EM TODAS AS PRAIAS

Cascais quer renovar Bandeiras Azuis

■ ■ ■ ■

A Câmara de Cascais apresentou a candidatura para a obtenção da Bandeira Azul, símbolo e reconhecimento da qualidade das praias do concelho, tendo por base uma série de critérios, com destaque para a qualidade das águas balneares.

Esta candidatura surge no seguimento dos investimentos para requalificação da orla costeira e da avaliação “excelente” conseguida nas análises independentes à água das praias de Cascais. Para além da qualidade das águas balneares, as praias de Cascais apresentam como fatores distintivos no processo da Bandeira Azul, a qualidade das estruturas de apoio de praia e o programa

“Maré Viva”, iniciativa única a nível nacional de voluntariado jovem. As praias de Cascais distinguem-se ainda pela garantia de acessibilidade a todos os cidadãos. Na candidatura agora entregue estão as praias do Guincho - Norte, Crismina, Rainha, Conceição, Duquesa, Moitas, Tamariz, Poça, S. Pedro do Estoril, Avenças, Parede e Carcavelos. Atendendo ao crescente fluxo turístico, Cascais vai solicitar ao Ministério do Ambiente, Ordenamento do Território e Energia, a antecipação do início da época balnear para 1 de Maio.

Prolongando-se até 30 de setembro, esta é a mais longa época balnear nacional. ■



COMBATE DECLARADO À LAGARTA DO PINHEIRO

Cascais Ambiente desenvolve ações de controlo da praga para manutenção de espaços verdes

■ ■ ■ ■

Texto: Lais Castro | Fotos: DR

A Câmara de Cascais, através da Empresa Municipal Cascais Ambiente, está a desenvolver mais uma campanha para a aplicação de tratamento com vista ao controlo da praga da lagarta processionária, que afeta principalmente os pinheiros. Este inseto parasita, também conhecido como lagarta do pinheiro, pode desfolhar totalmente as árvores, danificando-as. Mas representa sobretudo riscos para o ser humano e animais de estimação, podendo provocar alergias.

O trabalho atualmente a ser desenvolvido pela Empresa Municipal de Ambiente de Cascais passa, assim, pela remoção manual dos ninhos alojados nos pinheiros. A ação está a ser levada a cabo em espaços verdes públicos municipais ou sob gestão municipal, como a envolvente à 3.ª Circular e ao Bairro de Sº João, em Carcavelos.

O tratamento que está a ser feito insere-se num processo de combate à processionária que decorre durante todo o ano, com campanhas de tratamento que ocorrem em determinados estádios de desenvolvimento do inseto *Thaumetopoea pityocampa* Schiff. De



julho a setembro são colocadas armadilhas nos pinheiros, contendo feromonas (hormonas sexuais) para capturar borboletas-macho e, deste modo, tentar reduzir a reprodução da espécie.

Depois, procede-se à aplicação de inseticida específico, através de micro-injeções no tronco, no caso dos pinheiros integrados nos recreios das escolas municipais. No caso de grandes manchas de pinhal e nos restantes pinheiros adultos municipais, recorre-se a pulverização.

As condições atmosféricas interferem no sucesso do tratamento. Assim, uma vez que tivemos um outono muito chuvoso, verificaram-se situações pontuais de desenvolvimento de ninhos de lagartas, que estão agora a ser removidos manualmente. Este ano, também se tem verificado uma grande dispersão de lagartas por ação dos ventos fortes.

Quando os ninhos estão em zona inacessível, recorre-se à aplicação de cintas de captura, para retenção das lagartas que descem ao longo do tronco, método que está a ser aplicado no parque infantil do Bairro da Martinha, no Estoril. ■



■ ATUALIDADE

COLOQUE A SUA IDEIA DE NEGÓCIO À PROVA

Concurso de Ideias decorre até 24 de abril e procura projetos inovadores. Ao longo de sete edições já foram apresentadas mais de 500 ideias



Texto: Lais Castro | Fotos: Inês Dionísio



Em 2013 Paulo Cruz apresentou a “Merenda Portuguesa” ao 7.º Concurso de Ideias de Negócio de Cascais - CINC. Não estava à espera de ser o grande vencedor muito menos de, meses depois, conseguir expandir o negócio para uma das maiores superfícies comerciais do país, o Centro Comercial Colombo. “O facto de a Merenda Portuguesa ter sido eleita por um júri especializado na área dos negócios trouxe-nos reconhecimento perante os investidores, os clientes e o público em geral”, afirma o responsável pela empresa, cuja inovação passa por criar refeições práticas e saudáveis à base de pão, inspiradas nas tradições culinárias portuguesas. O CINC é, de facto, uma oportunidade de ouro para os empreendedores testarem a viabilidade dos seus projetos e conquistarem potenciais investidores. Primeiro, as candidaturas passam pelo crivo da equipa técnica da agência municipal de empreendedorismo DNA Cascais, que avalia os planos de negócio e de mitigação de

O CINC é uma oportunidade de ouro

riscos. São depois escolhidos os projetos finalistas da competição, apresentados em estilo *pitch* a um júri composto por especialistas ligados ao mundo dos negócios, financiamentos, mercados nacionais/internacionais e projetos inovadores. E é aqui que a participação no CINC pode fazer a diferença: mesmo que o projeto não seja o vencedor, pode despertar o interesse de quem pode investir na ideia.

Por isso, se tem uma ideia de negócio e quer colocá-la à prova, aproveite o CINC, cujas candidaturas estão abertas até 24 de abril. Podem concorrer empresas em fase de startup (menos de três anos) ou autores de projetos inseridos nos clusters estratégicos da economia cascalense: Turismo, Ambiente/Energia, Saúde, Tecnologias da Informação e Comuni-

cação, Empreendedorismo Social e Comércio/Serviços. O vencedor do concurso recebe um prémio no valor de 2.500 euros para realização de parte do capital social da nova sociedade ou para reforço de empresa (caso já tenha sido criada). Para além disso, todos os finalistas recebem apoio na elaboração dos planos da empresa, captação de investidores e passam a ter preferência de instalação no Ninho de Empresas DNA. ■



COMO PARTICIPAR

Candidaturas até às 18h00 do dia 24 de abril de 2014. Podem ser entregues de três formas:

1. Na sede da DNA Cascais
2. Por correio registado com aviso de receção (o carimbo não pode ultrapassar a data mencionada)
3. Por correio eletrónico, para cinc@dnacascais.pt, desde que a DNA Cascais confirme por email a receção dentro do prazo estabelecido.

Morada: Ninho de Empresas DNA, Cruz da Popa, 2645-449, Alcabideche
 Formulário e Regulamento CINC: www.dnacascais.pt

■ ATUALIDADE



PARQUE VERDE E MUSEU: A NOVA VIDA DA BATERIA DA PAREDE

Projeto de 1 milhão de euros recupera área nobre há muito abandonada e de costas viradas para as pessoas. Ministério da Defesa, Exército Português e Câmara de Cascais vão pôr mãos à obra.

■ ■ ■ ■

1998. Foi o último ano em que se ouviram os canhões da Bateria da Parede. Mas agora, mais de quinze anos depois, a Bateria da Parede volta a estar no centro das atenções. É lá no Alto da Parede, numa das melhores vistas de Cascais, que vai nascer um dos mais deslumbrantes Parques Verdes do concelho com cinco hectares. E, para além disso, o futuro Museu Militar de Artilharia de Costa. Deixando para trás muitos anos de esquecimento, no espaço da 2.ª Bateria da Parede – património edificado e exemplar único no país – vai, até ao final do ano, abrir portas um Parque Urbano Temático. Para mais tarde, e logo que todas as condições estejam reunidas, o Parque será complementado com o Museu de Artilharia de Costa.

Parque urbano com cinco hectares vai abrir até final do ano



O acordo de princípios para um Protocolo de Colaboração entre a Câmara Municipal de Cascais e o Exército Português decorreu, dia 28 de janeiro, na sala subterrânea do forte onde será criado um polo cultural de forte atração turística em terrenos que, pelo seu valor, eram alvo de forte pressão. “Vamos recuperar este espaço, este magnífica património que esteve fechado durante tantos e tantos anos. E vamos rentabilizar este espaço não como seria melhor para alguns, mas sim como é melhor para todos nas suas dimensões cultural, social e ambiental”, frisou na cerimónia de apresentação do projeto, Carlos Carreiras. Enquanto o Museu de Artilharia de Costa vai ser instalado numa zona subterrânea das antigas instalações do forte, à superfície e numa área de cinco hectares vai criar-se “um espaço para ser vivido de forma confortável e segura”, como refere Inês Basto, arquiteta responsável pelo proje-

to juntamente com Rita Herédia. Aberto à visita do público, o espaço em que se optará por recuperar o existente e valorizar as peças de artilharia, oferecerá percursos para visitas mais ou menos longas e equipamentos para recreio e lazer, como uma cafetaria panorâmica e um anfiteatro, incluindo um circuito de recreio que evocará o antigo circuito de treino militar. Em torno dos muros que hoje isolam o quartel será criado um passeio para um acesso mais fácil e seguro. Longe da vista, como se quer quando está em causa a defesa da nação, as instalações subterrâneas vão acolher o Museu Militar de Artilharia de Costa, um local privilegiado para contar ao país e ao mundo a história desta especialidade militar que tanto contribuiu para expurgar inimigos desde o reinado de D. Fernando I (1381). Recuperando o seu passado, mas também a história da Artilharia de Costa, o futuro mu-

seu pretende constituir-se ainda como polo de desenvolvimento de projetos de investigação sobre a defesa de costa e fortificação marítima a assegurar pelo

Exército, em associação com a Biblioteca do Exército, o Arquivo Histórico Militar e o Gabinete de Estudos Arqueológicos da Engenharia Militar. ■

UM POUCO DE HISTÓRIA | PLANO B

A construção do Forte da 2.ª Bateria da Parede enquadra-se no chamado “Plano B”, também conhecido por “Plano Barron” [general britânico que coordenou a comissão luso-britânica], implementado no rescaldo da Segunda Grande Guerra para a defesa costeira e aérea conjunta dos estuários do Tejo e do Sado. Este plano previu um complexo sistema de defesa dirigido por um Comando de Defesa Costeira dividido em dois setores, um a Norte e outro a Sul do Tejo, cada um composto por baterias e outros órgãos de vigilância, iluminação, barragem, comando e direção de tiro, instalados

entre 1948 e 1958 e guarnecidos pelos militares do Regimento de Artilharia de Costa. Localizada no Alto da Parede, com uma das mais abrangentes [e bonitas] vistas sobre o litoral, a 2.ª Bateria cobria uma imensa frente de mar, desde Cascais até à entrada da barra do Tejo, em Oeiras, contribuindo com as suas três peças Vickers 152mm de médio alcance para a realização do contra bombardeamento, em conjunto com as baterias de Alcabideche e Fonte da Telha e, ainda, realizar a defesa próxima da barra do Tejo, em conjunto com as baterias da Laje e da Trafaria.

LEGENDA

PERCURSOS

1. Acesso principal
2. Acesso ao museu
3. Itinerário de visita
4. Percorso Secundário
5. Percorso panorâmico

EDIFICADO

6. Futuras instalações da Liga dos Amigos do Museu
7. Museu de Artilharia de Costa
8. Peças de Artilharia
9. Postos de Vigia
10. Cafetaria de apoio

ESPAÇOS

11. Estacionamento (60 lugares)
12. Circuito de manutenção e recreio
13. Área livre informal
14. Área de Praça
15. Área de cena para espetáculos ao ar livre
16. Bancadas integradas em área verde
17. Pontos de miradouro



DESTAQUE

“COZINHA €CO-CRIATIVA”: RECEITAS SAUDÁVEIS E ECONÓMICAS

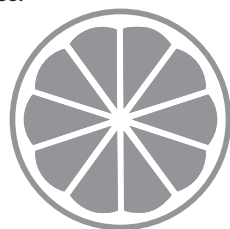
Texto: Marta Silvestre | Fotos: Inês Dionísio



Dicas para gastar menos no seu dia-a-dia, comida saudável, barata, apetitosa e variada. Este é o conteúdo do livro “Cozinha Eco-Criativa”, um projeto da Câmara de Cascais, que foi apresentado no Mercado da Vila, no passado dia 8 de fevereiro, e que foi o culminar do projeto com o mesmo nome.

Primeiro uma sopa de cenoura, laranja e gengibre. Para prato principal, um salmão com legumes. E, para fechar, uma sobremesa de laranja com claras. Esta podia bem ser a ementa de um qualquer restaurante. Podia, mas não é. Os pratos apresentados fazem parte do livro “Bom, barato e Delicioso” que teve origem no curso “Cozinha €cocriativa”.

três ações, o desenvolvimento de competências sobre hábitos alimentares saudáveis ao menor custo, ao mesmo tempo que valorizou os territórios e seus residentes.



Entre as muitas matérias dadas, que aliás captaram a atenção das formandas, estão a gestão do orçamento doméstico, nutrição, introdução de alimentos na infância, a importância da redução do sal e de bebidas alcoólicas na alimentação, confeção prática de refeições saudáveis e econó-

micas e visitas ao mercado de Cascais. Fernanda Carvalho, uma das formandas, confessa o orgulho que sente quando vê a sua ideia posta em prática. E conta que frequentou o curso pois precisava de algo a que se agarrar: “Estava desempregada e achei que seria interessante aprender algumas coisas.” Assim foi.

“Bom, barato e Delicioso” é um novo livro a ter em conta em todas as cozinhas

MAIS DO QUE COZINHA

Para quem participou, sejam formandas, formadoras ou parceiros, sente-se que o dever foi cumprido. Saber cozinhar bem, barato e de forma saudável não é apenas um passatempo. É uma necessidade para muitos. Para o futuro, quem participou no curso confessa que gostavam de fazer uma coleção de receitas. Pois sabem que todas as ajudas são bem-vindas. ■



CREME DE BETERRABA | Receita por Olga Nascimento

INGREDIENTES:

- > 2 Cebolas grandes
- > 2 Dentes de alho
- > 5 Beterrabas médias
- > 1 Batata grande
- > Azeite q.b.
- > Sal q.b.

CONFEÇÃO:

Junte todos os ingredientes numa panela com água a ferver e deixe cozê-los; Depois de cozidos passe-os para creme com uma varinha mágica; Ajuste os temperos e decore com um fio de azeite

DICA

Para decorar o prato pode colocar coentros/salsa no centro do prato



Promovido pela Câmara de Cascais em parceria com o Agrupamento dos Centros de Saúde (ACES) de Cascais-Cascais Care, Cruz Vermelha Portuguesa, Programa K’CIDADE e Santa Casa da Misericórdia de Cascais, no âmbito da intervenção nos territórios de Alcoitão, Adroana e Cruz Vermelha, o “Cozinha Eco-Criativa” promoveu, em



■ DESTAQUE

LINHA SÉNIOR: A VOZ DE APOIO AOS IDOSOS DE CASCAIS



É a linha da escuta ativa, das dúvidas esclarecidas ou simplesmente da voz amiga. A Linha Sénior nasceu em 2012. Conheça quem está por detrás do 21 457 67 68, o número que Cascais disponibiliza para apoiar os seus idosos.

■ ■ ■ ■

Texto: Isabel Alexandra Martins | Fotos: Inês Dionísio

A realidade é uma história diferente daquela que gostaríamos que nos contassem. Há notícias que nos falam de isolamento, solidão, desespero. Que relatam a perda contínua da vida. Tudo debaixo dos olhos de uma sociedade que, perdida nos seus afazeres, parece incapaz de agir a tempo. Tarde demais, a crueldade e a desumanidade são um despertar coletivo para um problema urgente: há muitos idosos deixados à sua sorte.

Mesmo as questões mais simples ganham uma gigante complexidade. A quem recorrer quando é preciso comprar medicamentos? Ou fazer compras? Quem ajuda na higiene pessoal, na limpeza da casa? Ou, simplesmente, com que se pode conversar?



Qualquer um é bem-vindo a solicitar esclarecimentos

Cascais está atenta e está a dar resposta a todas estas questões. Porque cada cidadão conta, porque a dignidade de cada um é uma prioridade, a Câmara Municipal de Cascais e o Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos lançaram a Linha Sénior Cascais, um projeto que nasceu em 2012, integrado no Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações. A Linha Sénior Cascais é, como o nome sugere, uma linha telefónica que procura informar sobre todos os assuntos relacionados com a idade sénior no concelho de Cascais. “Conseguimos acompanhar pessoas à distância que de outra forma nunca seriam sinalizadas. Não fazemos visitas domiciliárias, mas reencaminhamos as situações e acompanhamos o

seu desenvolvimento de forma a não deixar cair no esquecimento”, diz Natacha Oliveira, Psicóloga de formação e coordenadora da Linha Sénior Cascais. Não precisa de ser o próprio a contactar a Linha. Pode ser o cuidador, um vizinho, um amigo. Qualquer um é bem-vindo a solicitar esclarecimentos sobre respostas sociais, equipamentos e serviços existentes, saúde, habitação, legislação, obrigações familiares, solidão, abandono, violência doméstica. Do outro lado, está alguém preparado para dar resposta, informar e encaminhar para as entidades competentes. A Linha Sénior não é a solução para todos os problemas mas é um apoio de primeira linha para quem precisa de ajuda, constituindo, algumas vezes, a única “pessoa” com quem os seniores falam durante o dia.

UMA HISTÓRIA DE SUCESSO

A Linha Sénior é uma primeira ajuda. Mas é mais do que isso. Até ao momento, a Linha Sénior

recebeu mais de sete centenas de contactos, sendo que destes, um terço diz respeito a pessoas que voltaram a recorrer à ajuda da linha. Maria, de 76 anos, é um desses casos. Viúva, vive no Estoril na mesma casa que alugou há 40 anos. A pensão não chega para alugar uma casa com melhores condições. Os problemas com o senhorio obrigaram-na a recorrer à Polícia Municipal e à Proteção Civil. E foi através destes serviços que ficou a saber da existência da Linha Sénior Cascais que a pôs ao corrente dos seus direitos como inquilina. Daí para cá, os contactos regulares mantêm-se. Tal como Celeste, 97 anos, reside desde 2012 numa residencial para seniores em Carcavelos. Antes vivia sozinha na sua casa em Lisboa. Tem família da qual recebe todo o amor e carinho, mas com a sua idade precisa de estar permanentemente acompanhada. Por sua iniciativa candidatou-se a uma vaga no Lar. A obra ficou concluída meses antes de poder ser ocupada e a senhora não percebia o impasse. Escreveu

para a Câmara e a sua questão foi reencaminhada para a Linha Sénior Cascais que a informou que era um assunto fora da responsabilidade da autarquia, mas as técnicas da Linha Sénior passaram a contactar regularmente a senhora até à sua entrada para o Lar. A Linha continua a manter contato regular para espaço de escuta com a senhora.

O que estes casos mostram é que, quando se ligam à linha, muitos idosos ficam a saber que têm ao seu dispor vários recursos/apoios sociais, que até então lhes eram desconhecidos e que são disponibilizados pela autarquia em parceria com instituições de solidariedade social do concelho. São exemplo disso o Serviço de Apoio Domiciliário, Serviço de Teleassistência, (são alguns dos programas que a Câmara Municipal e várias instituições colocam ao serviço da população). Destaque também para a Oficina Social, projeto que avalia necessidades e operacionaliza pequenas reparações/adaptações em casa de munícipes com

65 ou mais anos; Seniores em Movimento, que promove estilos de vida saudável, como o exercício físico; ou as Ajudas Técnicas, apoio financeiro a instituições parceiras para enriquecimento e renovação de ajudas técnicas – camas articuladas, cadeiras de rodas) e ainda informação sobre a existência de outras respostas sociais do Concelho, nomeadamente, Centros de Dia; Centros de Convívio e Lares. ■

COMO FUNCIONA?

A Linha Sénior Cascais informa, encaminha, acompanha, minimiza a solidão e o isolamento.

Horário: Segunda a sexta, das 09h30 às 18h30.

Mesmo que alguém ligue fora do horário de funcionamento, a mesma será gravada e a resposta assegurada pela equipa técnica especializada.

21 457 67 68

DESTAQUE

PRIMAVERA A CAMINHO: APROVEITE OS PARQUES DE CASCAIS

■ ■ ■ ■

Cascais tem dezenas de hectares de parques urbanos para si. Zonas de convívio, circuitos de manutenção, cafetarias, ginásios ao ar livre, natureza. Há de tudo nos nossos parques. Bem sabemos: o tempo ainda não convida a sair. Mas a primavera está aí à porta. Conheça aqui alguns espaços perfeitos para os passeios de início de estação.

1 PARQUE MARECHAL CARMONA

Este é um parque histórico de Cascais, com amplos relvados, canteiros de herbáceas e arbustos, uma mata com árvores de grande porte e percursos com um toque de romantismo. O espaço integra um troço da ribeira dos Mochos e oferece aos visitantes um parque de merendas e um campo para jogos tradicionais. Ali encontra-se também a Biblioteca Municipal Infantil e Juvenil. Junto a uma cafetaria com esplanada há um belo lago, perfeito para momentos de descanso e contemplação. Tem também um parque infantil, dividido em três áreas, adaptadas às faixas etárias das crianças. Todos os sábados este parque recebe o Mercado Biológico de Cascais, onde pode encontrar produtos certificados de agricultura biológica.

Morada | Praceta Domingos D'Avilez, Av. da República
Horário | inverno: 8h30 - 17h45 | verão: 8h30 - 19h45



2 OUTEIRO DE POLIMA

Situado numa área alta de cinco hectares entre o Outeiro de Polima e a Torre da Aguilha, este parque destaca-se por oferecer uma vista privilegiada para o Tejo, o Cabo Espichel, Monsanto e Lisboa. Enquanto ponto mais alto, o parque torna-se o elemento dominante da paisagem, afirmando-se como referência espacial que proporciona boas relações visuais e pontos de fuga. Com amplos relvados onde apetece deitar, o espaço tem um divertido parque infantil, uma área com campos de jogos e uma cafetaria com esplanada em deck de madeira sobre um espelho de água. Para os amantes da boa forma física, há um circuito de manutenção com 1.100 metros.

Morada | Junto à Estrada de Polima, S. Domingos de Rana
Horário | inverno: 8h30 - 19h45 | verão: 8h30 - 21h00



3 QUINTA DE RANA

Com dois hectares de área, este parque aproveita parte de uma antiga quinta agrícola. A água surge, por isso, como um dos elementos dominantes do espaço, que alterna entre largas áreas abertas e fechadas. Assim, uma das características é a existência de um prado verdejante, que convida os adultos a recuperarem antigas brincadeiras, como rolar no relvado. Para os mais novos há um parque infantil. O espaço está também equipado com uma cafetaria, voltada para um agradável espelho de água. A maior atração do parque é, no entanto, o Borboletário, onde qualquer pessoa pode entrar e deslumbrar-se com a presença das lindas borboletas que surgem quando a primavera começa a trazer raios de sol mais quentes.

Morada | Rua Feliciano Moreira, Quinta de Rana
Horário | inverno: 8h30 - 19h45 | verão: 8h30 - 21h00
Borboletário | Aberto a partir de 21 de março, de 3.ª feira a domingo, das 10h às 13h e das 14h às 16h



5 PENHAS DO MARMELEIRO

Com o intuito de valorizar o espaço na zona limítima do Parque Natural de Sintra-Cascais, este parque urbano, localizado em Murches, vem recuperar a relação visual com a serra de Sintra, a Ribeira das Vinhas e as Penhas de Marmeleiro. Tem cerca de quatro hectares, onde se destacam as plataformas de madeira que percorrem todo o terreno, aproveitando assim os efeitos dos declives naturais e facilitando aos visitantes a algumas paisagens. O percurso pode ser feito a bicicleta, ligando assim a outros trilhos que comecem e terminam na serra.

Morada | Rua Marquês de Pombal, Murches
Horário | inverno: 8h30 - 19h45 | verão: 8h30 - 21h00



4 OUTEIRO DOS CUCOS

Localizado no Alto da Castelhana, na freguesia de Cascais, Alcabideche e Estoril, o Parque dos Cucos oferece uma área de recreio com cerca de 10 hectares. O espaço é coberto com uma ampla zona de relvado, ideal para piqueniques. Tem ainda um circuito de percursos específicos para a prática do exercício físico ao ar livre.

Morada | Alto da Castelhana, Alcabideche
Horário | inverno: 8h30 - 19h45 | verão: 8h30 - 21h00



ite do
ano, lo-
ual entre
do Marme-
ca a existência
erreno, minimizan-
tando o acesso dos
ser feito a pé ou de
eçam em Cascais e

6 RIBEIRA DOS MOCHOS

Com uma área aproximada de quatro hectares, parte dos quais integrados na Rede Ecológica Nacional, este parque urbano envolve uma das principais linhas de água do concelho de Cascais: a Ribeira dos Mochos. Trata-se de uma zona de grande valor natural e um importante corredor ecológico, que promove a biodiversidade e incorpora importantes valores culturais, que figuram numa mãe-de-água e num antigo aqueduto. O espaço apresenta valências para todas as idades, destacando-se a existência de um parque infantil, uma pista de aventura, um parque de merendas e zonas de sombras muito agradável para passeios.

Morada | *Rua Franklin Lamas, Cascais*
Horário | inverno: 8h30 - 19h45 | verão: 8h30 - 21h00



10 PARQUE PALMELA

Localizado entre Cascais e o Estoril, foi mandado construir pelos Duques de Palmela, por volta de 1870. Com um amplo espaço, grandes árvores e regado por uma linha de água - a Ribeira dos Boqueiros - naquela época o parque foi palco de muitas festas, incluindo quermesses e exposições da Lanterna Mágica. Talvez por isso ainda hoje continue a receber várias atividades culturais, como concertos, peças de teatro ou espetáculos de dança, no Auditório Fernando Lopes Graça. Recentemente o espaço foi enriquecido com mais uma oferta de lazer: um circuito de arborismo, cujo objetivo passa por promover a prática de desportos ao ar livre e a sensibilização ambiental. O parque tem também um circuito de manutenção, que desafia os amantes de desporto a subirem colinas e explorarem caminhos que passam por cima da ribeira local. Está ainda equipado com um serviço de cafetaria e uma esplanada.

Morada | *Rua do Parque Palmela (Cascais)*
Horário | inverno: 8h30 às 17h45 | verão: 8h30 às 19h45



7 QUINTA DA ALAGOA

Pertenceu em tempos à Companhia de Jesus, foi quinta de produção do vinho de Carcavelos, mas hoje é um núcleo verde que surge como equipamento coletivo fundamental da freguesia de Carcavelos. Do passado conserva vestígios da mata original, canteiros em topiária de buxo junto às ruínas dos antigos edifícios, bem como elementos estruturais da quinta, nomeadamente peças hidráulicas de captação de águas subterrâneas e de armazenamento e condução à superfície. A lagoa que lhe dá o nome é, ainda hoje, alimentada da mesma forma, por captação de águas subterrâneas. Amplamente procurado pela população local, disponibiliza amplos espaços relvados, nos dois parques infantis, campos de ténis, uma cafetaria e, frequentemente, recebe atividades fitness.

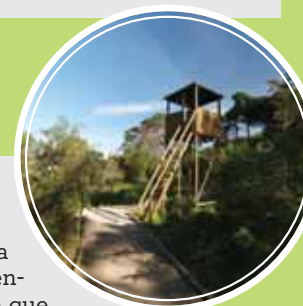
Morada | *Rua Mário Henrique Leiria*
Horário | inverno: 8h30 - 19h45 | verão: 8h30 - 21h00



8 BOSQUE DOS GAIOS

Situado no Alto dos Gaios, Estoril, este parque oferece à população 2,5 hectares de áreas perfeitas para descanso e lazer. O espaço caracteriza-se pela existência de vegetação nativa, que ajuda a preservar a fauna que ali habita - gaios, lebres, coelhos, águias e corujas. O parque é percorrido por uma ribeira e disponibiliza aos visitantes uma zona de merendas, um miradouro, um terreno para hortas comunitárias, equipamentos para atividade física e caminhos em material permeável para bicicletas.

Morada | *Rua das Flores, Estoril*
Horário | inverno: 8h30 - 19h45 | verão: 8h30 - 21h00



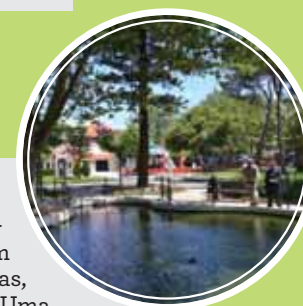
o limite entre as freguesias
Parque Urbano do Outeiro dos
de 5700 metros quadrados. O
na verde perfeita para passeios e
e manutenção dotado de equipamen-
cício físico, funcionando como um ginásio

ceche
8h30 - 21h00

9 PARQUE MORAIS

Situado na freguesia da Parede, este é também conhecido como o "parque dos patinhos". Está equipado com um parque infantil, um pinhal com área para merendas, um lago com aves domésticas e um amplo relvado. Uma vez por mês recebe uma feira de velharias. Com um extenso jardim com roseiras, herbáceas vivazes e grandes árvores, torna-se um local único para descansar e contemplar a natureza.

Morada | *Rua Marquês de Pombal, Parede*
Horário | inverno: 8h30 às 17h45 | verão: 8h30 às 19h45



EDITORIAL



The reaction to C in English has been overwhelmingly positive. Both native speakers and Portuguese friends loved it! At a recent Royal British Club Happy Hour many people said they came because they read about it in C. So here we go with another two pages of C in English. It also has to be said that working with the Cascais Câmara is smooth and exciting. They have a team of young, dynamic and savvy web and print designers, communicate easily with us and have exciting ideas about how we can expand.

I confess that last month's issue gave me a shock. When my January issue of C arrived, I looked at the front page, and I couldn't read it! The problem wasn't my eyes, or the lighting; it was that while I speak and understand Portuguese, I finally had to admit that I can't read or write the language very well after almost 23 years.

Then I remembered that the Câmara offers Portuguese classes from January through June. The next week I enrolled in the twice-weekly, Monday and Friday, evening class at the stunning Casa de Santa Maria, close to the Cascais Marina. Professionally and patiently, the teacher, Ana Paula Fogaça, teaches semi-fluent students in exactly what I need: reading, writing and understanding Portuguese lifestyle and culture. She also teaches beginners on Monday and Friday mornings. Ten of us from countries as diverse as Bulgaria and Australia struggle (at least I do) to master Ana's texts. Last week we analyzed a Rui Veloso song and I finally learned the meanings of the obscure verb *haver*. The next week Ana brought in articles from C and we read about the impending demolition of the Hotel Nau, the eyesore in front of the Cascais train station ("uma das maiores feridas urbanas do concelho").

Some weeks I wonder why I joined the class. I speak well, or so the teacher tells me, but I also know that life is richer in a culture with full access to the language, and that's why I keep going to Portuguese class, rain or shine. More information: csm@cm-cascais.pt | 214 815 382. Cost: €40 month | €95 trimester.

To contact us please email: cascais.c@angloinfo.com.

Patricia Westheimer

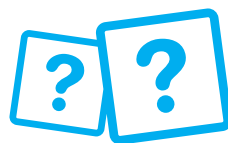
GAMBLING ACTIVITIES IN PORTUGAL

Legislation surrounding what is a legal gambling activity in Portugal is generally confusing. Lawyers Caiado Guerreiro & Associados have kindly agreed to help clarify.



GAMES OF CHANCE

The Portuguese Gambling Act defines games of chance as when the result depends exclusively on luck, such as Roulette, Blackjack/21, boule, and poker. They are banned outside of casinos or other authorized venues, even if they are not played for money.



GAMES OF SKILL

Any organisation can promote games that depend on the skill of the player (such as "Quiz Nights"), except if operated through gaming machines. These are not, in fact, illegal: even if admission is paid; if there is prize money; whether prizes are for the winners or for charity; whether promoted by a profit-making or non-profit entity. The game can be private or public and played anywhere, as long as it depends, exclusively, on the skill of the player.



GAMES OF SKILL AND CHANCE

A game of skill and chance is where hope of gain comes from luck and expertise to win prizes of economic value: raffles, tombola, advertising contests. The rules applied depend on:

a. Profit-making businesses (e.g. bar, private club)

Generally, businesses for profit are not allowed to run this type of game, except for knowledge or other contests organized by newspapers, magazines, radio, television, and advertising contests for goods or services. Prior authorization must be requested from the Secretary General of the Ministry of Internal Affairs and a fee paid.

b. Non-profit

Non-profit organisations can run them in any location, as long as the game is public and the winner awarded a prize of economic value. Prior authorization must also be requested, but there is no fee.



RAFFLE TICKETS

When a raffle ticket is to be issued, by anyone, authorization is subject to net profits going to charity or public interests, and the raffle must not be held where lottery or other sweepstakes tickets from Santa Casa da Misericórdia de Lisboa are on sale.



FUNDRAISING

Portuguese law allows individuals and legal entities to raise funds for charity or scientific research through street collections, public events, bank deposits, transfers or high-tariff phone calls. Fundraising events need approval from the relevant authorities (Ministry of Internal Administration/President of the Regional Government/Mayor). Authorization must be requested up to 60 days, no less than 30 days, before the event - except for aid to disaster victims. Unapproved initiatives commit an offence and fines will be imposed.

Further detail and a longer version of this article can be found in Cascais Live on www.angloinfo.com

Caiado Guerreiro & Associados - Sociedade de Advogados RL
www.caiadoguerreiro.com

Social & Community Events

WRVS Quiz Night Saturday 22 February Starting at: 19:30

Come test your knowledge by attending Quiz Night.
Contact: angelajfrench@gmail.com
Event Location: Cheshire Home - Lar da Boa Vontade, Carcavelos

St. Dominic's International School Open House Tuesday 25 February Starting at: 17:00

Wine and cheese event with an opportunity to watch a school presentation, meet staff and tour the school.
Contact: 214 480 550

Event Location: St. Dominic's International School, S. D. de Rana

World Day of Prayer Friday March 7 11:00

Streams in the Desert - Praying for Egypt
Contact: 214 692 303
Event Location: St. Paul's Anglican Church, Estoril

St. Patrick's Day Gala Saturday March 15 Starting at: 19:30

Irish Association of Portugal hosts a celebratory champagne reception, a delicious dinner,

fine wines and whisky and entertainment featuring Irish traditional music and dance.
Contact: 967 345 998
Event Location: Hotel Grande Real Villa Itália, Cascais

Catholic Church Service Saturday at 18:30; Sunday and Holy Days at 12:00

Catholic services in English. Confessions before or after Mass by appointment.
Contact: 214 673 771
Event Location: Igreja da Senhora dos Navegantes, Cascais

Concerts

Concert: Mozart Saturday March 15 Starting at 17:30

"Bassetti d'Amore" will play 4 Divertimenti of Mozart. Refreshments served after the concert. Entrance - donation of €10
Contact: 214 692 303 | Event Location: St. Paul's Anglican Church, Estoril

Diversions and Entertainment Sunday February 23 Starting at 18:00

The Palettes Chamber Music Trio of Oeiras and Cascais will perform a variety of musical selections.
Contact: 214 815 051 | Event Location: Museu da Música Portuguesa, Estoril

Business & Networking

The Royal British Club Happy Hour Friday 28 February Starting at: 18:00

Club members are invited to Happy Hour.
Contact: 913 831 083
Event Location: Hotel Baía, Cascais

The Royal British Club March 27 Starting at: 18:00

AGM with dinner afterwards.
Contact: 913 831 083
Event Location: Clube Naval de Cascais

ORAL HEALTH

Today people have longer and healthier lives while keeping most of their natural teeth. We all have memories of our grandparents' generation removing their dentures before going to bed. This could disappear someday - for several reasons:

Better diet

A balanced diet, with vegetables and fruit, is essential for healthy gums. (Scurvy is the result of severe vitamin C deficiency!) Less sugary and acidic foods reduce dental decay. A small daily intake of fluoride (in fluoridated table salt for example) makes teeth more resistant to decay. Fluoride in toothpaste (hopefully not swallowed!) is important too.

Awareness of negative effects of tobacco and alcohol

Besides the health dangers of cigarettes and teeth stained by nicotine, smoking contributes to periodontal disease, the loss of bone around the teeth which then loosen and eventually fall out. Cancer of the mouth is associated with excessive alcohol and tobacco use.

Improved Personal Hygiene

The last century saw enormous changes in society's idea of personal hygiene. Florence Nightingale provided toothbrushes for the sick and wounded

in Crimea - considered unnecessary by the Army! Today toothpaste manufacturers persuade most people to brush their teeth daily but recently a cheap and interesting little gizmo, the interdental brush has appeared.



The trick for using them properly is to find the right size. You gently slide the brush under where two adjoining teeth touch and pass from side to side without stabbing the gum. Repeat to clean out debris and massage soft tissue.

It doesn't take long: brush with a toothbrush, then leave the paste on the teeth and pass the interdental brush. Start with accessible spaces between the front teeth. If the brush sticks and bends, straighten it gently and start elsewhere. Leave spaces that are too narrow. Use the best brush for most spaces - too many different ones is counter-productive! How long they last varies, but usually they work for weeks.

Regular Check-ups

Most 'baby-boomers', especially from northern Europe, remember routine visits to the dentist from early childhood. Regular check-ups mean early detection, or avoiding problems entirely. There are also preventive measures such as fissure sealing (a 'varnish' for the vulnerable areas of back teeth) and for adults a periodic examination of the bony support of the teeth and gums.

**Dr Francis Haley,
Dentist in Cascais,**
<http://clinic.cdahaley.pt/>

MEET

**Ammi Person,
A leading light in the Swedish community**



"From all our travels, we find Cascais best for us."

Ammi Person, Swedish by birth, world traveller by choice and currently a leader in the large Swedish expat community, has been in Portugal for two and a half years - after extensive worldwide travels both by boat and by car. She and her husband Bo left Sweden in 1999 sailing their boat from Gothenburg down to southern Spain. In Ammi's words, "We then had the pleasure to visit several nice ports in Portugal." Then their travels continued. They relocated to Locarno, Switzerland for 12 years. "This was really a compromise, me wanting southern turf and my husband Bo wanting to be near skiing." Eventually she got her way - but not without more travel through Spain, Italy, Croatia, Greece and Turkey, and a sailing venture down the west coast of the USA.

Finally, they made their way back to this side of the Atlantic and, after some canvassing, they decided to settle in Cascais, which she describes as "nicely situated, a lovely town, great surroundings, good size, not too touristy, and of course nice people, native as well as the international community.

From all our travels, we find Cascais best for us."

After some months in Cascais they finally felt their roots and, as Ammi says, "We took the bold decision to get a dog, a Golden Retriever, a beautiful boy from Sintra, by the name of Bandit!" Ammi's foothold goes deep here, even though she's a relative newcomer. She has an active interest in decoration and is an accomplished artist specializing in bird sculptures from driftwood. Visitors to her Cascais and Lisbon exhibitions extol her talent for design and execution.

Ask a Swede and they all know Ammi. She is one of the two organizers of the many large luncheons for the Swedish Club that often draw 80-100 people. Ammi's friends are numerous from her home country as well as others, including Portuguese, although she admits to faltering in her local language studies. Still, with Ammi's outgoing and positive personality, she gets by in any language and is a fine example of someone who can both take from and give back to the place she now calls "home", Cascais.



BRITISH HISTORICAL SOCIETY OF PORTUGAL

The object of the British Historical Society of Portugal (BHSP) is to recover, preserve and collate the history of the British in Portugal, and to promote interest in the History of Anglo-Portuguese relations. BHSP organizes lectures, visits and excursions, which have always attracted many of its members, and has many archives and papers of demised British Institutions in Portugal

available to research students. Today BHSP has about 250 members and is based at St. Julian's School in Carcavelos. Membership is not limited to British nationals but a good knowledge of English is an advantage since this is the Society's lingua franca. If you are interested in taking part in the activities of The British Historical Society of Portugal please visit the website: www.bhspportugal.org or write info@bhspportugal.org

Sports & Sailing

The Royal British Club Golfing Society - AngloINFO Trophy
Wednesday March 3
Tee Time: 07:30
Golf Tournament. Please contact the Society for more information.
Contact: 913 831 083
Event Location: Estoril Golf Club

Indoor Club Championships Challenge, Budapest
Friday 21 February
Starting at: 11:00
Lisbon Casuals Ladies Club at Eurohockey Indoor Club Cup
Event Location: Soroksari Sport Hall, Budapest

Cascais 5 Km Quickie Race
Sunday 2 March
Starting at: 10:15
Mini marathon for all levels.
Contact: 214 574 405
Event Location: Start and finish line at Passeio D. Luís, Cascais Bay.

20 Km Cascais Race
Sunday 2 March
Starting at: 10:00
Half marathon for all levels.
Contact: 214 574 405
Event Location: Start and finish line at Passeio D. Luís, Cascais Bay.

Art & Exhibitions

Cveto Marsic - Ninho Salino
Until Monday March 3
Starting at: 10:00-18:00
An exhibition of work by the Slovenian artists.
Contact: 214 815 665
Event Location: Centro Cultural de Cascais

Collective Exhibition
Sunday 23 February
Starting at: 10:00 - 18:00
Works by Inês Azevedo, Miguel Angel Segado and Norma Mendes.
Event Location: Galeria de Arte da Junta de Freguesia do Estoril

Talks & Workshops

Portuguese for Chinese Speakers
Mon-Fri
16:00 & 20:00
Portuguese lessons for Chinese citizens residing in the Cascais area.
Contact: 214 815 417 | Event Location: Biblioteca Municipal de Cascais - Casa da Horta da Quinta de Santa Clara

Portuguese for Foreigners
Mon - Fri
Starting at: 11:00 & 18:30
This course will help foreigners integrate into the society where they live and work.
Contact: 214 814 382 | Event Location: Rua do Farol de Santa Marta

Walks & Visits

Museum Visit
Daily - Closed Mondays
10:00-17:00
Indo-Portuguese furniture, pre-historic relics and a large library. Quiet park outside museum with small zoo.
Contact: 214 825 401
Event Location: Condes de Castro Guimarães Museum

Cascais: 20 or 5 Km Walk/Race
Sunday March 2
Starting at: 10:00
Walk or run for all levels.
Contact: www.20kmcascais.pt/ / info@20kmcascais.pt
Event Location: Start and finish line at Passeio D. Luís, Cascais Bay. Registration necessary.



DESTAQUE

CIDADELA ART DISTRICT

Uma dúzia de novas razões para se aproximar da arte



A partir de 8 de março as novas razões para visitar a Cidadela de Cascais chegam em forma de arte e contam-se à dúzia. Seis galerias – entre elas a primeira de Raw Art em Portugal - e seis estúdios abertos dão corpo ao projeto “Cidadela Art District” (CAD) que doravante promete revolucionar a forma como a arte é levada ao público.

Bruno Pereira, Duarte Amaral Neto, Paulo Arraiano, Paulo Brighenti, Pedro Matos e Susana

Anágua são os artistas escolhidos por Sandro Resende, a quem a administração do Grupo Pestana entregou a direção de arte do CAD.

Mostra de arte permanente em pleno coração da Vila de Cascais, o CAD vai, a partir de março o nome da Pousada de Cascais para Cidadela Historic Hotel & Art District e apresentar artistas plásticos a trabalhar nos seis estúdios abertos instalados nos antigos edifícios militares,

ou em qualquer outro local da Pousada como refere Sandro Resende: “pontualmente os artistas vão intervir em outros espaços para além dos Open Studios. Vão acontecer várias coisas dentro e fora do hotel”, explica.

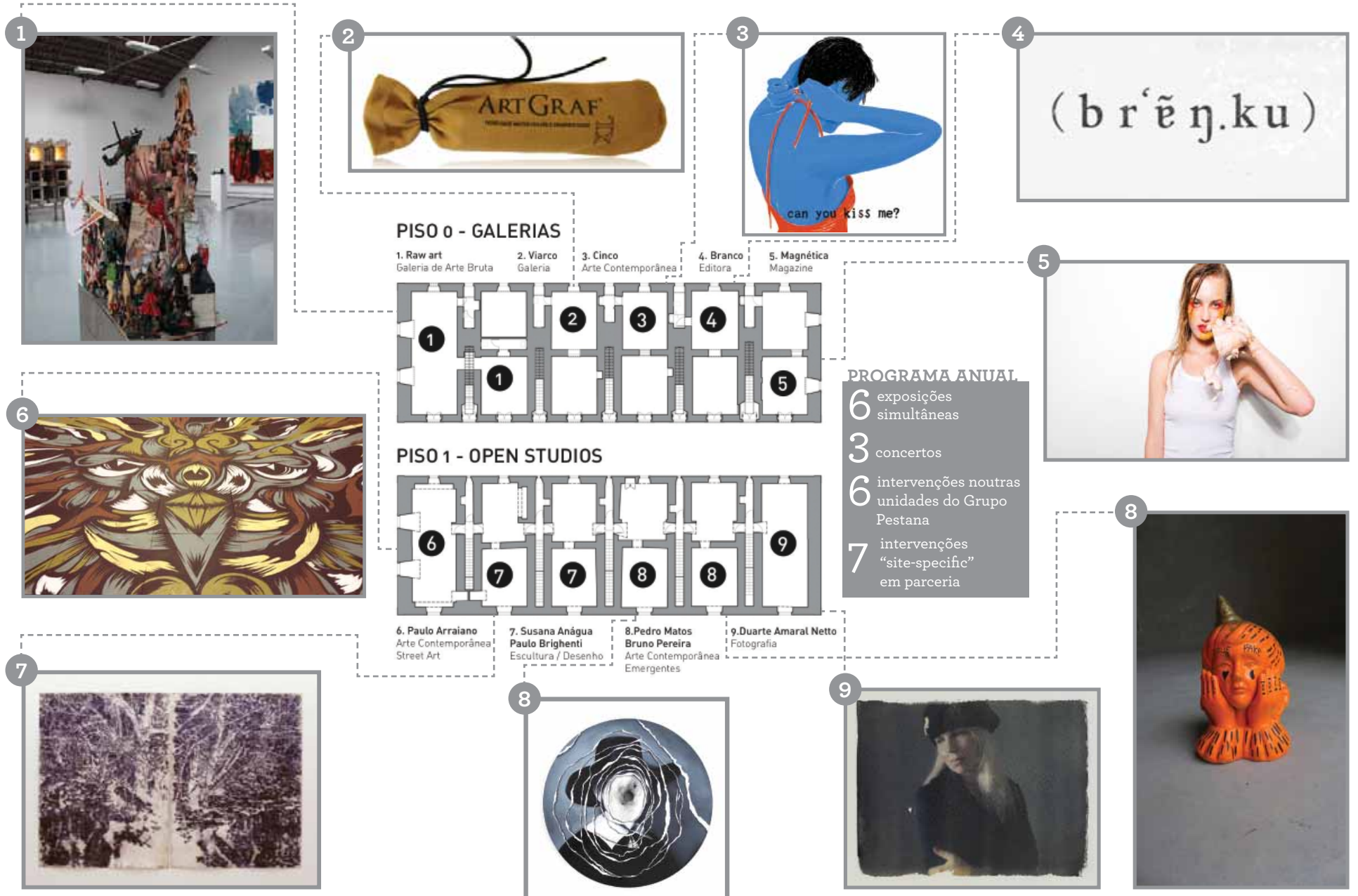
Galerias: Raw Art, Viarco, Cinco, Magnética Magazine, Branco Editora & Biblioteca, Allarts
Artistas: Bruno Pereira, Duarte Amaral Neto, Paulo Arraiano, Paulo Brighenti, Pedro Matos e Susana Anágua

PRIMEIRA GALERIA DE RAW ART DO PAÍS

No âmbito do Cidadela Art District, vai nascer em Cascais a primeira galeria Raw Art do país.

Também intitulada Arte Crua ou Arte Bruta, esta é uma forma de expressão artística diferente, nascida das mãos de artistas cujo percurso é marcado pela doença, deficiência ou pertença a grupos

de algum modo marginalizados pela sociedade. A estreia vai ser assegurada pelos trabalhos de Jorge Tarouca, um artista com doença mental, cujos trabalhos Sandro Resende descobriu no âmbito de um outro projeto e que agora passam a estar disponíveis para serem apreciados pelo público em geral.



■ DESTAQUE

CARNAVAL EM CASCAIS: ATÉ SALVADOR DALI “PASSOU POR CÁ”

A celebração pagã tem tradição no concelho. Fomos ao baú das memórias do Carnaval de Cascais

■ ■ ■ ■
 Texto: Isabel Alexandra Martins | Fotos: DR

As manifestações de Carnaval em Cascais estão muito ligadas à tradição das cegadas que assumiram grande protagonismo nas primeiras décadas no século XX. Estas eram representações espontâneas de grupos locais e os seus autores eram pessoas do povo com talento para compor poemas e quadras com rimas. Manuel dos Reis Cupido (1892-1967), de Murches, Fernando António Rodrigues (1900-1985), residente em Cascais e estofador, Alfredo Lopes Coelho (1893 - 1985), também de Cascais e barbeiro, são exemplo de alguns dos dinamizadores das cegadas carnavalescas que podiam ser humorísticas ou dramáticas. Vizinhos e amigos aproveitavam esta época do ano para fazer crítica pública de cariz social, moral e política dirigida à comunidade. Tal como o Antropólogo João Camacho afirma no seu livro *Cegadas no Concelho de Cascais* publicado pela autarquia em 1997, estas constituíam “uma espécie de autocritica da própria comunidade”. Os exemplos das cegadas divulgadas no estudo foram recolhidas pelo investigador a partir de depoimentos orais. “Traduzem as formas de estar, pensar e agir das comunidades que as representam [...] serviam de pretexto para se falar de uma forma explícita de certos temas que, durante o resto do ano, só implicitamente poderiam ser abordados”. As cegadas eram quase sempre representadas por homens que se disfarçavam de mulher para interpretar os papéis femininos. Os grupos representavam-nas nos seus lugares de origem, mas também se deslocavam a outros locais do concelho. O início da cegada era anunciado pelo som de um “estridente apito” ou de foguetes. Quem assistia ficava em silêncio na expectativa de que “não fosse o diabo tecê-las”, e fossem eles próprios o motivo da crítica ou da graça. No seu estudo, o investigador fala do declínio das cegadas a partir de meados da década de 40, preteridas face a



outros tipos de manifestações de Carnaval que foram assumidas por coletividades que competiam entre si para mostrar quem conseguia apresentar o melhor desfile e a festa carnavalesca mais arrojada e divertida. Já nas décadas de 50 e 60 o Carnaval assenta arraiais de prestígio no Estoril. Os cartazes de divulgação do evento apresentavam-no como Carnaval Internacional do Estoril e a promotora da iniciativa – a Sociedade Estoril Sol – investia quantidades avultadas na promoção do mesmo porque entendia que a exuberância dos festejos compensava do ponto de vista do retorno turístico nesta época do ano, elevando o prestígio da região além-fronteiras. Na sua edição de 21 de fevereiro de 1959, o jornal “A nossa Terra” atribui como título à notícia sobre os festejos “O Carnaval é Português e mora na Costa do Estoril”. Honravam o evento figuras públicas do panorama nacional e internacional que dos terraços do Casino assistiam à passagem dos corsos. Teodoro dos Santos, o organizador do Carnaval de 1959, pousa para a fotografia ao lado da Miss

Mundo da altura, conforme se pode constatar num exemplar datado de 21 de fevereiro de 1959 do já referido periódico regional. Martine Carol, atriz francesa, o diplomata Spencer Churchill, Edd Sullivan, famoso apresentador de televisão dos Estados Unidos, e Maurice Chevalier, ator, cantor e humorista francês, entre outras personalidades compunham o elenco de celebridades que contribuíram para o

êxito do Carnaval Internacional do Estoril. Era um Carnaval em grande e muito concorrido. Quer pela imensidão de público que atraía de várias localidades do país e do estrangeiro, quer pelo entusiasmo e garra criativa dos participantes que representavam as coletividades e entidades com os seus carros alegóricos. Foi a época de ouro do Carnaval no Concelho e que ultrapassou fronteiras. A imprensa interna-

Sem o fulgor doutros tempos, em que contou com criações de Dali, o Carnaval é uma tradição forte em Cascais

cional dava-lhe destaque. Alguns jornais ingleses saíram com a notícia em primeira página. A imaginação e o cunho artístico de algumas criações são memoráveis, como a que foi desenhada por Salvador Dali. Hoje o Carnaval, mesmo sem o fulgor de outros tempos, continua a ter uma tradição muito forte em Cascais, principalmente na Malveira, Janes e Alvide. As iniciativas são de algumas coletividades que ao longo dos anos continuam a surpreender pela originalidade das suas temáticas e a atrair cada vez mais gente às suas localidades. “Excerto de uma cegada da autoria de Manuel dos Reis Cupido que denuncia a forma de vestir das gerações mais novas: - Estimo em te ver, mas não assim... - Porquê, minha avó?... - E as raparigas do meu tempo, não eram como tu és... - Botas até ao joelho e calças até aos pés!...”



Os Vikings pelo grupo carnavalesco Os Mangas de Cascais (1976)





■ AMBIENTE

CASCAIS RECEBE A SEMANA DO AMBIENTE 2014

Venha cuidar da nossa floresta entre 21 e 28 de março



Texto e foto: Laís Castro

Envolver os munícipes em ações que contribuam para cuidar da floresta cascalense é o objetivo da Semana do Ambiente 2014, promovida pela Câmara Municipal de Cascais.

Na data em que se assinala o Dia Mundial da Árvore, 21 de março, será relançado o Guia de Espécies - Árvores do Concelho de Cascais. Originalmente publicado em 2009 pela Empresa Municipal de Ambiente de Cascais, o livro surge agora com novas informações sobre mais quatro espécies arbóreas do nosso concelho. Torna-se, assim, um autêntico mapa das árvores mais valiosas do concelho, com referências detalhadas sobre as várias espécies, localização, origem, designação científica, caracterização de folha, tronco, flor e fruto. O Guia será distribuído pela população nesse dia, no Jardim Visconde da Luz. O expoente

máximo do evento é, no entanto, a ação de conservação que tem lugar a 22 de março. A atividade focar-se-á em trabalhos de manutenção do espaço natural, como a erradicação de espécies invasoras que tanto prejudicam a fauna e flora nativas. Esta ação visa, assim, assegurar as condições necessárias para que as espécies autóctones plantadas em edições anteriores da Semana do Ambiente cresçam e se desenvolvam de forma saudável. A atividade terá lugar no PNS-C, entre as 10h00 e as 12h30. A participação é aberta a todas as pessoas que queiram ajudar a cuidar da floresta cascalense e as inscrições estão disponíveis em www.cm-cascais.pt/semanadoambiente.

No mesmo dia, entre as 10h00 e as 13h00, realiza-se o workshop "Plantas invasoras e principais metodologias de controlo". Diri-

gido aos interessados em aprender algumas técnicas para controlar as espécies exóticas, esta ação terá lugar na Quinta do Pisão, estando as inscrições disponíveis em www.cm-cascais.pt/agenda.

Domingo, 23 de março, entre as 9h00 e as 13h00, é dia de ir às compras na horta biológica da Quinta do Pisão. Os visitantes poderão colher, ainda na terra, os legumes e hortaliças de época que querem levar para casa. No local estarão também à venda ervas aromáticas, mel, marmeladas, compotas caseiras e lenha ensacada. Esta é também a oportunidade perfeita para as crianças conhecerem os burros lanudos, as ovelhas, os borregos e os cavalos que vivem na Quinta. Os restantes dias Semana do Ambiente serão marcados por ações de conservação com alunos de escolas do concelho de Cascais. ■



KIT DEDIQUE: UM PRESENTE ORIGINAL

Ofereça uma árvore a quem mais ama e deixe o seu legado ao Parque Natural de Sintra-Cascais



O Dia dos Namorados já passou mas nunca é tarde para oferecer uma lembrança a quem mais amamos, seja a nossa cara-metade, um familiar ou aquele amigo de infância que está sempre conosco. O Kit Dedicado é, por isso, a prenda perfeita: é original, porque permite-nos oferecer simbolicamente árvores. E ao mesmo tempo é uma forma de presentearmos a Natureza com a plantação de espécies que são nativas da vegetação cascalense, contribuindo para a conservação do ambiente.

Entre as opções disponíveis, podemos oferecer uma, cinco ou dez árvores. Após a encomenda, é-nos enviada para casa uma caixa, que inclui um certificado com o número de árvores dedicadas e um postal, onde podemos escrever uma mensagem personalizada a quem vamos oferecer o presente. Mas o grande desafio

deste kit é tornar a experiência inesquecível ao levarmos essa pessoa para plantar a árvore (ou árvores) no Parque Natural de Sintra-Cascais (PNS-C) durante uma das ações Oxigénio que se realizam regularmente.

Ali colocada, a árvore torna-se uma peça fundamental para ajudar a preservar a biodiversidade desta área. As árvores do Kit Dedicado pertencem a espécies autóctones, pelo que enriquecem a vegetação local e desempenham um importante papel na conservação da Natureza. É, assim, um presente que se perpetua por várias gerações, já que as árvores são elementos vitais para a sobrevivência humana. São elas que produzem e renovam o oxigénio, regulando também a temperatura, a absorção de água e o carbono atmosférico. Albergam ainda um grande número de espécies animais e vegetais.

MAIS DE 45 MIL ÁRVORES PLANTADAS

O Kit Dedicado é apenas uma das formas através das quais podemos desempenhar um papel ativo na preservação do Parque Natural de Sintra-Cascais. A iniciativa faz parte do programa Oxigénio, que visa envolver os cidadãos e as instituições (públicas e privadas) em ações de voluntariado ambiental que contribuam para conservar a biodiversidade existente nos cerca de 1300 hectares de território cascalense incluído naquela área protegida.

Desde que foi lançado, em 2008, mais de 13 mil voluntários ajudaram a reflorestar cerca de 50 hectares com mais de 45 mil árvores nativas da vegetação de Cascais. ■



COMO OFERECER UM KIT DEDIQUE

Vá a www.cm-cascais.pt/oxigenio e aceda à área "Dedicado".

Escolha uma das opções:

- 1 árvore: 8 euros;
- 5 árvores: 30 euros;
- 10 árvores: 50 euros.

Irá receber em sua casa o Kit Dedicado com uma caixa, que inclui o postal para escrever a dedicatória e um certificado com o número de árvores plantadas. Depois é só oferecer a prenda.

■ DESPORTO

BASQUETEBOLO: CRCQ LOMBOS GANHA V TAÇA FEDERAÇÃO

O Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos venceu, dia 2, o Olivais FC por 62-49 e conquistou a V Taça Federação, em Coimbra. A altura certa para conhecer a equipa através da veterana Mery Andrade.

■ ■ ■ ■
 Texto: Patrícia Sousa | Fotos: Inês Dionísio e DR

Filipa Bernardes, Felicité Mendes, Inês Aragão, Inês Viana, Mafalda Barcelos, Mafalda Guerreiro, Maria Kostourkova, Márcia Costa, Marinela Pinheiro, Shen-neika Smith, Sónia Reis e Mery Andrade. É esta a equipa cascalense que continua a dar cartas no panorama nacional e venceu recentemente a Taça Federação em Basquetebol. E se os títulos são sempre do coletivo, também não é menos verdade que há individualidades que se destacam nas vitórias. A veterana Mery Andrade é um desses nomes. A sua versatilidade desportiva levou-a, em criança, a um treino de basquetebol onde foi captada por um clube da Amadora. Pouco tempo depois cruzou-se com José Leite, atual treinador da equipa feminina de basquetebol da Quinta dos Lombos, em Carcavelos. Aos 15 anos Mery entrou para o Centro de Alto Rendimento, em Rio Maior. Três anos depois, talento emergente, aceitou o convite para jogar na América. Era lá, do outro lado do Atlântico, que morava já outro grande nome do basquetebol nacional: a amiga Ticha Penicheiro. Mery jogou na Universidade ODU e vários anos na WNBA, a melhor liga feminina do mundo. Seguiu-se Itália durante 14 anos, onde também foi treinadora. “As diferenças para Portugal são abismais. Os americanos são extremamente profissionais e dão todas as condições aos atletas in-



MERY ANDRADE

FICHA TÉCNICA:
 Nascimento: 31 dez 1975
 Altura: 181cm
 Camisola: 10
 Posição: Atacante
 Agência: SIG (Sports International Group Inc.)

EQUIPAS ONDE JOGOU:
 EUA (WNBA): Cleveland Rockers | Charlotte S.
 ITÁLIA: Lucca | Venezia | Napoli BK | Comense | La Spezia

dependentemente dos rendimentos ou do género. Exigem muito, é verdade, mas só temos de dar o nosso melhor.” E porque é que há tão poucas atletas portuguesas a conseguir a visibilidade na modalidade? “O mundo desportivo em Portugal ainda é muito masculino. Devíamos ser mais apoiadas, sobretudo porque chegamos a uma altura em que temos de optar por ser mães ou seguir o desporto.” A irmã de Carlos Andrade, também jogador de basquetebol no SL Benfica, viu na equipa dos Lombos a possibilidade de acabar a carreira e de estar perto da família: “Já conhecia os Lombos porque treinava cá quando vinha de férias e o facto de ter José Leite como treinador não me deixou dúvidas. Estou num clube familiar que adoro e pretendo fazer o meu trabalho da melhor forma.” Mery foi peça fundamental no jogo da final da Taça da Federação mas

garante que em campo o passado não conta e que cada elemento da equipa é fundamental. “Todas temos o nosso papel, sozinha não faço nada. Não interessa se joguei na WNBA, se sou conhecida ou se já tenho 38 anos... Estou aqui para jogar!” Quanto ao futuro, reserva-o inteiramente ao desporto. Com desejo de ultrapassar vários projetos e conduzindo os clubes a alcançar os seus objetivos.

“O mundo desportivo em Portugal ainda é muito masculino”



TRÊS PERGUNTAS A...

JORGE VIEIRA | Presidente da Direção CQCQ Lombos

A equipa de Carcavelos soma títulos atrás de títulos. No surf ou no Basquetebol, o Lombos dá cartas. Qual o segredo? O presidente responde.

Qual é a fórmula para o sucesso dos Lombos?

Não há uma resposta estereotipada. Para que o sucesso não seja efémero, é preciso uma atitude permanente, com base num trabalho sério e muita dedicação. Mas como se trata de um clube, as emoções estão sempre presentes e têm sempre uma grande dose de paixão devidamente temperada com racionalidade. Os tempos são de exigência, os erros nos dias de hoje têm outra dimensão. Os dirigentes, os treinadores, os atletas e os sócios têm a responsabilidade de não hipotecar o futuro do clube. Outra razão, poucas vezes evocada, é a importância das mulheres do nosso clube. O segredo, desde o início, foi envolvê-las nas decisões. Hoje, essas mulheres são determinantes, quer na gestão do clube quer na representação desportiva onde somos muito fortes - vejam-se a título de exemplo os resultados das equipas femininas de basquete e futsal. A paridade é natural e existe nos órgãos dirigentes.

Onde é que o clube quer estar nos próximos anos?

Tendo em conta a sua juventude, o clube precisa de consolidar credibilidade junto da sociedade civil e das instituições públicas. É um caminho já iniciado com protocolos estabelecidos com a Câmara de Cascais, onde nos afirmamos competentes na gestão de património Municipal. É este compromisso com a qualidade na gestão, deixada ao nosso cuidado, do qual não abdicamos - porque as relações com a autarquia têm que estar, sempre, consubstanciadas na confiança mútua. No plano desportivo é desejável que as nossas equipas e atletas atinjam sucessos coletivos e individuais, nomeadamente nos escalões seniores, pois são esses as referências dos mais jovens, relativamente aos quais temos uma acrescida preocupação ao nível da sua formação. Diria ainda que o mais importante é o clube poder proporcionar a prática desportiva a todas as pessoas, em linha com o lema Municipal: Elevar o Clube às Pessoas.

Como presidente dos Lombos, que desejo formula para o futuro do clube?

Desejamos que o futuro nos permita completar o nosso complexo desportivo. Temos a noção que o clube para além do surf, tem vocação para o desenvolvimento de atividades desportivas em Pavilhão e sentimos uma absoluta necessidade de construir um novo Pavilhão com características de treino, como o de Murches, ou o da escola Fernando Lopes Graça. É nosso desejo criar condições para uma cada vez maior autonomia financeira, dotando as nossas instalações de condições que viabilizem essa sustentabilidade. Só com esse passo seremos mais eficientes a todos os níveis e, ao mesmo tempo, promoveremos a elevação do nível desportivo das equipas, dos nossos atletas e treinadores. Temos plena consciência da intensidade dos tempos que vivemos, mas sonhar é obrigatório! ■



DESPORTO

GUIA PARA SOBREVIVER AOS 20 KM CASCAIS


É a mais antiga prova de atletismo e junta milhares de participantes já no próximo dia 2 de março. Telmo Silva, o vencedor do ano passado, deixa-lhe dicas para superar os 20km Casais.

■ ■ ■ ■

Texto: Mário Duarte | Fotos: Sibila Lind

“Aos seus lugares, preparados, partida!” Ouve-se o tiro. E assim começam as grandes provas de atletismo um pouco por todo o mundo. Em Cascais também. As já clássicas “20 km de Cascais” e “Rapidinha de 5 km” tornaram-se um marco na vida desportiva do concelho e são sempre muito aguardadas pela população. Juntando milhares de participantes, as corridas são organizadas pelo Centro de Cultura e Desporto do Pessoal do Município de Cascais e pela Câmara Municipal de Cascais. A próxima edição, a 31ª, é já no dia 2 de março. E para que possa superar as suas melhores marcas, a equipa do

‘C’ fez-se à estrada na companhia de Telmo Silva, o vencedor do ano passado, para lhe trazer algumas dicas para o antes, o durante e o pós corrida. O percurso de estrada inicia-se em plena Baía de Cascais, evoluindo até ao Guincho. Pelo caminho ficam retas fáceis de ultrapassar por qualquer iniciado, mas também obstáculos impostos por elevações que variam entre os 25 e os 40 metros, capazes de tirar o folego a quem não estiver minimamente preparado. Para quem não treinou até agora, sugerimos vivamente que participe na Rapidinha e aproveite os 5 km para treinar para o ano! 🏃



6

Está quase a chegar ao retorno, aproveite mais uma vez para desfrutar da belíssima paisagem que tem a sua frente, em breve vai deixá-la para trás. Começa o regresso até à Vila.




8

Falta pouco para terminar os 20 Km de Cascais, agora é a altura de dar tudo o que ainda tem. Aproveite a descida e embale para a meta que o espera de braços abertos.



7

Aproveite agora para se afastar do grupo se o vento for favorável. Se não for resguarde-se ao máximo, ou vá alternando na frente do grupo com outros atletas, para ser mais fácil o regresso à meta.



5

Beba água em todos os abastecimentos, mesmo que não tenha sede. Porque se a sede aparecer é sinal de que o seu corpo não está hidratado – é fundamental que esteja! Beba, nem que seja um golo apenas.



CORTE DE TRÂNSITO 2 MARÇO



08h30 - 14h30
Passeio D. Luís e Av. D. Carlos I [Baía de Cascais];

09h30 - 10h30
Av. 25 de Abril e Alameda Combatentes da Grande Guerra;

09h30 - 13h00
Av. da República, Av. Rei Humberto II de Itália, Estrada do Guincho [E. N. 247], desde o cruzamento com a Rua da Torre até ao Restaurante “Porto de Santa Maria”.

- LEGENDA:**
- Percurso da prova
 - Rapidinha de 5 km
 - Pontos de distribuição de água
 - Número de Quilómetros

DICAS RÁPIDAS

NOS DIAS ANTERIORES À PROVA

- Faça uma corrida ligeira (20 a 30 minutos);
- Não ingira álcool;
- Preserve os músculos, evite exercícios de musculação;
- Mantenha os seus hábitos alimentares;
- Prefira alimentos ricos em hidratos de carbono.

NO DIA DA PROVA

- Utilize roupa e calçado adequados;
- Realize um bom aquecimento;
- Encare a prova de maneira descontraída e divertida, para que o stress não o afete;

DURANTE A PROVA

- Beba água em cada posto de hidratação;
- Não exagere no ritmo;
- Ouça o seu corpo: Se durante a prova tiver alguma dificuldade, é preferível abrandar, quando recuperar volte ao seu ritmo;
- Junte-se a um grupo de outros atletas com o mesmo ritmo: juntos será mais fácil ultrapassar as dificuldades;
- Disfrute da corrida.

DEPOIS DA PROVA

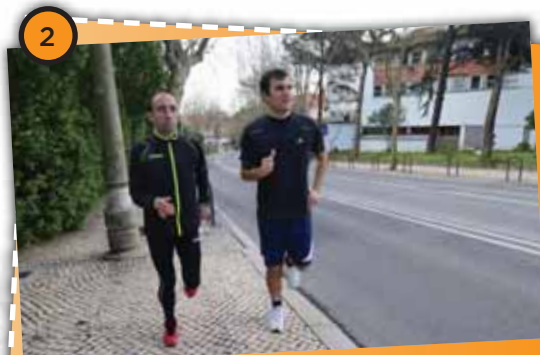
- Ingira muitos líquidos para repor o que perdeu
- Caminhe por 5 a 10 minutos: os músculos devem voltar ao estado normal

NO DIA SEGUINTE

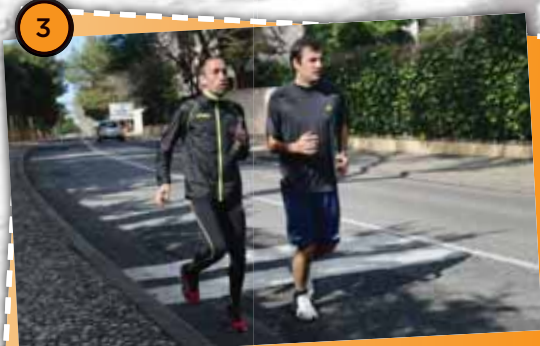
- Se estiver muito cansado não corra
- Se ainda tiver energia corra 30 minutos devagar
- Quando sentir o corpo totalmente recuperado, volte a colocar um novo objetivo
- Bons treinos!



Desfrute da paisagem que o oceano lhe dá, e prepare-se para correr até ao retorno. Depois da pequena subida, entre no seu ritmo, controle a respiração, pois agora vai entrar na “velocidade de cruzeiro”, sinta-se confortável em cada passada.



Na subida, controle o seu ritmo cardíaco, levante bem os joelhos e incline o tronco para a frente. Faça a subida progressivamente, começado devagar e acabando mais forte.



Aproveite a descida para recuperar o folego, pois vai ter de fazer novamente uma subida prolongada | Na descida descontraia.



Na partida, tente juntar-se a um grupo de atletas. Na chegada, aproveite a descida, deixe-se embalar até à meta.



Inscrições em www.20kmcascais.pt

Custo | 20km: 14 euros até 1 de março. 20 euros no dia da corrida; 5Km : 9 euros até 1 de março e 15 euros no dia da corrida.

AGENDA



VÊM AÍ AS FÉRIAS DO CARNAVAL. E AGORA?

Entre os mais pequenos, Carnaval é sinónimo de férias, o que significa encontrar atividades alternativas para ocupar o tempo. Num concelho como Cascais a dificuldade está na escolha, porque as propostas são várias. Deixamos-lhe aqui três, mas poderá sempre encontrar mais em www.cm-cascais.pt.

Se lá por casa há um interesse pela agricultura e por formas de vida sustentáveis, a sugestão para entreter a pequenada nas férias do Carnaval pode passar por três dias na Quinta Pedagógica Armando Villar (quintadovillar@gmail.com | 932 500 600). Com um custo de 75 euros, que inclui três dias com alimentação, materiais e acompanhamento permanente, os mais pequenos dos 4 aos 11 anos vestem a pele de agricultores, jardineiros e tratadores de animais para viverem um Carnaval muito diferente. Para manter viva a tradição, o programa inclui um baile de máscaras.



Quem está mais virado para a arte e drama, poderá divertir-se com as atividades propostas pelo Serviço Educativo da Casa das Histórias Paula Rego (atividades.se@casadashistorias.com | 214826970). São os Ateliês na Casa - Especial Carnaval que se realizam nos dias 3 e 5 de março

das 11h00 às 13h00 e têm um custo de três euros. De manhã sob o tema “A Personagem Sou Eu”, os ateliês convidam os petizes a vestirem a pele de damas e cavalheiros do séc. XIX, mas antes

de o terem sido... Confuso? Nem por isso. A atividade evoca o momento em que estas personagens, elegantes foram elas próprias crianças, fazendo birras e muitas traquinices, até que um dia vestiram uma saia de senhora ou colocaram uma cartola de homem. É só preciso escolher o acessório certo e brincar ao Carnaval de forma diferente.

À tarde, das 15h30 às 17h30, igualmente com um custo de três euros, mas com o título “Dir-te-ei quem és?”, o desafio é descobrir nas obras de Paula Rego ou de Honoré Daumier - exposições patentes neste momento - a figura histórica ou personagem fictícia que melhor encarna a personalidade de cada um. A partir daí aos petizes é pedido que construam uma máscara do seu próprio reflexo e dar corpo a uma exposição cheia de figuras inesquecíveis. Quem serão? Atores confiantes, soldados rotineiros, discretas tutoras ou noivas surreais?



Exposições

1 a 28 março, 15h-01h

Galeria de Arte do Casino Estoril
Exposição de Pintura e Desenho: “Poética da Imagem - A Mestre e o Aprendiz de Ophélia Marçal e José Carlos Malato”
 Informações: galeriadeartedocasinonestoril@gmail.com | 214667000

7 março a 20 abril

Terça a sexta-feira, 10h00-17h00
 Sábado e dom., 10h-13h/14h-17h
“ART 4 YOU - YOU 4 ART”
 Casa de Santa Maria
 Inauguração: 7 de março às 18h00
 Informações: csm@cm-cascais.pt | 214015382/3

até 9 março

Terça a sexta-feira, 10h-17h
 Sábado e dom., 10h-13h/14h-17h
 Casa de Santa Maria
Revelações d’Alma – Pintura de Maria T.
 Informações: 214815382/3 | csm@cm-cascais.pt

até 12 março, das 9h-17h

Segunda a sexta-feira
 Freguesia de Cascais e Estoril
 Largo Cidade de Vitória
Exposição de Pintura de Maria D’Áires

A vida é um lugar de beleza

Informações: 214849550
galeriarte@jfc-cascaisestoril.pt

15 março a 15 junho

Terça a sexta-feira, 10h-17h
 Sáb. e dom., 10h-13h/14h-17h
 Forte S. Jorge de Oitavos
Os Relógios de Sol e a Matemática
 Informações: 214815949 | forte.oitavos@cm-cascais.pt

17 março a 5 abril

Segunda-feira a sáb., 10h-18h
 Biblioteca Mun. de S. D. de Rana
“Moldávia - Portugal: Diálogos de Cores”
 Exposição colectiva de pintura de jovens pintores moldavos.
 Inauguração: 17 de março às 18h30
 Informações: 214815403/4

a decorrer

Sábados e dom., 15h às 19h
 Teatro Experimental de Cascais
Espaço Memória – exposição permanente
 Informações: 214670320 | t.e.c@netcabo.pt

Desporto

1 março, 10h

Troféu de Atletismo de Cascais
KM Jovem, Estoril
 Gratuito.
 Informações: www.cm-cascais.pt | desp@cm-cascais.pt | 214815533

2 março, 10h

Baía de Cascais
5 Km Cascais | 20 Km de Cascais
 20 km Cascais: até 01 março: 14 € | 2 março: 20 € | 5 km Rapidinha: até 01 de março: 9 € | 2 de Março: 15 €
 Informações: www.20kmcascais.pt

8 março, 15h-18h

Parque Marechal Carmona
Orientação
 5 €. Inf.: mail@desnivel.pt | 961304923

9 março, 9h30

Troféu de Atletismo de Cascais
Corta Mato da Atibá
 Gratuito.
 Informações: www.cm-cascais.pt | desp@cm-cascais.pt | 214 815 533

9, 22 e 30 março, 9h30-12h30

Praia dos Pescadores
Stand up Paddle
 7,50 €. Inf.: adncascais@gmail.com

9 março | 6 abril, 10h

Parque Natural Sintra-Cascais
Passeio Pedestre
 9 €. Inf.: 265227685 | SAL – Sistemas de ar livre | cascai@sal.pt

15 março | 26 abril, 15h-18h

Gruta de Alvide
Espeleísmo
 5 €. Inf.: mail@desnivel.pt | 961304923

15 março | 12 abril, 10h-17h

Clube Naval Cascais – Baía de Cascais
Iniciação à Vela e ao Windsurf
 5 € (experimentação de 1h)
 Informações: geral@cncascais.com

16 março, 9h30 -12h30

Praia dos Pescadores
Passeio de Canoagem
 10 €. Inf.: adncascais@gmail.com

22 março | 12 abril, 15h-18h

Arribas do Farol da Guia
Iniciação à Escalada
 5 €. Inf.: mail@desnivel.pt | 961304923

Conferências

14 março, 21h

Biblioteca Mun. de S. D. de Rana
“Como fazer uma banda desenhada sem saber bem como...”
Encontro sobre Banda Desenhada com Filipe Melo
 Autor português de Banda Desenhada, caracterizado pela qualidade e originalidade dos argumentos por si criados, é o responsável pela trilogia “As Aventuras de Dog Mendonça e Pizzaboy”, premiado pelo FIBDA em 2011 e 2012 com o prémio “Melhor Álbum Português”.
 Informações: bsdr@cm-cascais.pt | 214815403/4

21 março, 14h30-16h30

Museu da Música Portuguesa – Casa Verdades de Faria
Colóquio Conhece a nossa História? As Artes Decorativas da Casa Verdades de Faria – Azulejaria, Estuques Pintados e Cantaria
 Importância e valorização do património cultural e artístico, conservação e restauro. Para jovens do ensino secundário na vertente das Artes Visuais, História de Arte, Turismo e Animação Sociocultural
 Inscrições: mmp@cm-cascais.pt | 214815904

Consulte toda a programação na Agenda Cultural de Cascais em www.cm-cascais.pt/agenda

JÁ SE INSCREVEU NA NEWSLETTER DA CULTURA?

■ ■ ■ ■

Não?

Porque espera?
Novo produto informativo da Câmara Municipal de Cascais, a Newsletter da Cultura traz-lhe todos os meses as últimas novidades dos eventos culturais que acontecem no concelho. Fácil e acessível, basta inscrever-se em www.cm-cascais.pt – este novo meio, mais imediato, permite uma atualização em tempo real de conteúdos, que ficam disponíveis à distância de um clique. Diversifica-se, assim, a forma de difusão de informação cultural e de diversos outros eventos que acontecem por todo o concelho e que agora passa a ter diferentes periodicidades:



DIÁRIA E NA HORA

Todo o acesso direto à informação mais atualizada em www.cm-cascais.pt, portal onde as notícias podem ser filtradas de acordo com as áreas de interesse de cada um (por exemplo cursos, concertos, exposições ou outras);

MENSAL ELETRÓNICA

É uma Newsletter de inscrição gratuita. Todos os meses é enviado aos subscritores um e-mail com as principais novidades dos eventos culturais a decorrer ou previsto no concelho;

MENSAL, EM PAPEL

Mais do que agenda, o Boletim C traz-lhe todos os meses duas páginas com o resumo dos principais eventos e alguns destaques. Com uma tiragem de 135.000 exemplares, o 'C' é distribuído porta-a-porta e está também presente nas bibliotecas e serviços municipais;

BIMENSAL

A Agenda Cascais, a excelência dos nossos conteúdos culturais agora em suporte digital, é a publicação que integra toda a programação prevista para dois meses. Permite, com grande antecedência agendar visitas, programar cursos ou mesmo atividades para as férias das crianças. Está disponível em www.cm-cascais.pt, sendo o respetivo endereço divulgado também no Boletim C e Newsletter.

Música

28 fevereiro, 21h30

Aud. Centro Cultural de Cascais
Tributo às Big Bands de Jazz - Concerto Miller & Goodman na 'Swing Era' pela Orquestra Jorge Costa Pinto
Entrada livre, levantamento de bilhete a partir das 20h30.
Informações: 214815332/7

2 março, 18h

Auditório Senhora da Boa Nova
Um Encontro de Prodígios - Concerto pela Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras
5 € | Estudantes e seniores 2,50 €
F. Mendelssohn – Abertura em Fá Maior “A Bela Melusina”, Op. 32
N. Paganini – Concerto para violino e orquestra N.º 1 em Ré Maior, Op. 6
W. A. Mozart – Sinfonia N.º 39 em Mi Bemol Maior K 543
Maestro Nikolay Lalov; Mone Hatori - Violino
Informações: 214678610 | 214815337

8 março, 15h-18h

Clube Desportivo e Recreativo “Os Vinhais”
Comemorações do Dia Internacional da Mulher
Atuação em palco de 5 grupos

corais (o anfitrião “Estrelas de Guadiana”, de Tires + 4 grupos femininos convidados); a finalizar, o grupo instrumental de música popular portuguesa “Vox Maris”, da Parede. Gratuito.
Informações: 214670743 | estrelasdoguadiana@gmail.com

8 março, 18h

Museu da Música Portuguesa - Casa Verdades Faria
Jovens Músicos em Recital - Músicos do Conservatório de Música de Sintra
O pianista Manuel Morais, um Quarteto de Saxophones e um Ensemble de Clarinetes do Conservatório de Música de Sintra, vão apresentar-se em recital com um programa eclético.
Informações: 214815904 | mmp@cm-cascais.pt

9 março, 16h

Museu da Música Portuguesa - Casa Verdades Faria
Recital de violoncelo e piano - Movimento Patrimonial pela Música Portuguesa
Informações: 214815904 | mmp@cm-cascais.pt

Cursos

8, 15, 22 e 29 março, 15h-18h

Aud. Casa das Histórias Paula Rego
Curso Breve | História Local 650 anos da Elevação de Cascais a Vila e a Construção de uma Memória Coletiva
25€ | 20€ estudantes e inscritos no IIEFP
Revisitar a História de Cascais no quadro da História de Portugal. Viagem desde a época de D. Pedro I à atualidade. A figura do monarca; a criação da vila de Cascais na Baixa Idade Média e a evolução da imagem de Cascais até aos dias de hoje; a reforma dos Forais no Estado Moderno; a construção da historiografia e as diferentes noções de pátria são alguns dos aspetos que irão ser abordados; **8 março** - A imagem material de D. Pedro I. Questões em torno de uma iconografia medieval; O Cruzamento do passado com o presente. Cascais: Imagens de ontem e de hoje; **15 março** - Cascais na segunda metade do século XIV e a Carta de Vila de 1364; **22 março** - Municipalismo e reformas do Estado na História de Portugal. **29 março** - Pátria local, nação, transnacionalidade
Informações: 214815353/4 | filipa.aguiar@cm-cascais.pt | carla.pato@cm-cascais.pt

Infantil e Juvenil

1 março, 15h30

Biblioteca Municipal de S. Domingos de Rana
Cheirinhos a Contos Hora do Conto aberta à participação da comunidade
Pedro Jardim, autor de livros infantis, apresenta a história d'«O Dragão Rouxinol» com a ajuda valiosa do seu filho André. No final dará autógrafos.
Gratuito. Insc.: bsdr@cm-cascais.pt | 214815403/4

8 março | 19 abril

10h-12h (3-5 anos) | 14h30-16h30
Centro Interpretação Ambiental da Pedra do Sal
Oficina Teórica e Prática Cascais, da Terra ao Mar
Visualização de um vídeo e visita ao espaço multiusos, o touch-tank e realização do jogo Pesca Sustentável. Atividades e experiências.
Inscrições: ciaps@cm-cascais.pt | 214815924

9 março

Quinta Pedagógica Armando Villar
Lançamento de aulas de Babyoga
Yoga para bebés e crianças (dos 2 meses aos 3 anos).
Gratuito. Inf.: quintadovillar@gmail.com | 93250600

Outros eventos

21 a 23 fevereiro, 10h-22h

Mercado da Vila
Mercado do Chocolate
Informações: 214815872/3

1 a 9 março, 16h-21h30

Sociedade Musical União Paredense
115 Anos da Sociedade Musical União Paredense
Uma semana com diferentes atividades comemorativas dos 115 anos da SMUP que culmina com um concerto da pianista Olga Pratz.
Informações: geral@smup.pt

2 março e 6 abril, 10h-13h

Marina de Cascais
77º e 78º Encontro de Carochas em Cascais
Informações: forumamigosdoscarochas@hotmail.com | 912545705

8 março, 10h-13h

Entrada Principal Qta Pisão - Parque Natureza
Plantas Medicinais e Plantas Silvestres Comestíveis
Passeio botânico de reconhecimento de plantas medicinais e ervas silvestres comestíveis.
8.50€. Inf.: Cascais Ambiente



■ ATUALIDADE

Água excelente nas praias de Cascais

12 praias candidatas à Bandeira Azul atestam qualidade do litoral
p.7



■ DESTAQUE

Linha Sénior de Cascais

Ajuda preciosa para combater a solidão
p.11

■ CASCAIS

Abertas candidaturas para mais um Concurso de Ideias de Negócio
p.8

■ CULTURA

Carnaval: De Dali à Malveira, História, identidade e tradição
p.17

RALI DE PORTUGAL PARTE DE CASCAIS

A 3 de abril os Jardins do Casino transformam-se no ponto de encontro de máquinas, pilotos e público

Muitos anos depois, os motores do Rali de Portugal voltam a ouvir-se num local mítico: Estoril. A prova do Automóvel Club de Portugal será a quarta do ano, disputando-se de 3 a 6 de abril. A partida será dada dia 3, nos Jardins do Casino Estoril, com sessão de autógrafos às 14h00. Uma hora depois os pilotos rumam à capital para disputar a Super Especial de Lisboa. Depois seguem com destino ao Algarve, onde terão lugar as restantes 15 especiais.

No arranque do Estoril são esperados os principais pilotos do Campeonato do Mundo: Sébastien Ogier, Jari-Matti Latvala, Mikko Hirvonen, Robert Kubica, Andreas Mikkelsen, Thierry Neuville, Mads Ostberg.

Foi precisamente neste local que várias gerações de fãs do desporto automóvel puderam apreciar as máquinas no arranque e chegada para a dura prova. Justificando a decisão, o ACP - Automóvel Clube de Portugal, salienta que "a receptividade do município de Cascais foi decisiva" para a opção da organização.

Depois de, em setembro último, ter visto a sua presença confirmada no calendário do Cam-



peonato do Mundo de Ralis de 2014 pelo Conselho Mundial da FIA - Federação Internacional de Automobilismo, o Vodafone Rali de Portugal confirma agora o seu regresso ao Estoril. A prova passa, assim, a integrar a lista de grandes eventos a ter lugar este ano em Cascais, sendo esperando um impacto significativo na economia local. De acordo com o estudo do

Centro Internacional de Investigação em Território e Turismo da Universidade do Algarve, a edição 2013 do WRC Vodafone Rali de Portugal gerou um impacto económico total no valor de 101,734 milhões de euros. Refere o estudo da Universidade do Algarve que mais de metade desse valor - 54,1 milhões - é despesa direta e, desta, 51,5% foi feita por estrangeiros. O que sig-

nifica uma subida de 1,5 milhões de euros em relação a 2012 e 4,5 milhões face a 2011. No capítulo da despesa indireta - 47,550 milhões, referente à projeção da imagem pelos meios de comunicação social, 39,913 milhões no estrangeiro e 11,637 milhões em Portugal.

De Cascais para o País. Em 2014, assim se vai escrever a história do Rali de Portugal.

ESCRITORES E JORNALISTAS DISCUTEM ACORDO ORTOGRÁFICO



Sabia que o português é a sexta língua mais usada na internet? E que, no mundo, há mais de 250 milhões de falantes de português? E que um estudo recente de uma revista internacional coloca o Português como uma das línguas mais importantes no mundo dos negócios? Pois bem: é por tudo isto que Cascais se prepara para um debate inédito. José Rodrigues dos Santos, um dos mais conceituados escritores portugueses da atualidade e jornalista; Francisco José Viegas, ex-secretário de Estado da Cultura e prestigiado autor; e Nuno Pacheco, sub-diretor de um dos diários de referência do país, o jornal "Público", reúnem-se em Cascais para debater as vantagens ou desvantagens do Acordo Ortográfico.

A iniciativa da Câmara Municipal de Cascais assinala o dia internacional da Língua Materna e é aberta ao público em geral. *Biblioteca Casa da Horta, em Cascais, dia 21.fev | 10h00.*

650 anos VILA DE CASCAIS

MERCADO DO CHOCOLATE

MERCADO DA VILA . CASCAIS

DEGUSTAÇÃO • VENDA • PALESTRAS
WORKSHOPS • ANIMAÇÃO INFANTIL • MÚSICA

ENTRADA GRATUITA

21-23 fev.
10h00-22h00

www.cm-cascais.pt
Informações: mercado.chocolate@cm-cascais.pt | +351 21 481 6872

CASCAIS MERCADO DA VILA

sopo.pt

MERCADO DO CHOCOLATE: VAI UMA TRINCA?

Derretem-se as dietas mais férreas. Consomem-se as vontades mais calóricas. O Mercado do Chocolate está de regresso ao Mercado da Vila naquele que é o fim de semana mais doce do ano. Repetindo o sucesso do seu primeiro ano, em que foi visitado por 16 mil pessoas, o mercado do chocolate vai assentar arraiais nos próximos dias 21, 22 e 23 de fevereiro. Para os apreciadores, estão programados workshops onde o chocolate da Vairhona será trabalhado ao vivo pelos chefs Pedro Sigorelho, Miguel Carvalho, Joana Byscaia, Joe Best, Fernando Monteiro e Daniel Estriga. O programa integra ainda palestras e demonstrações sobre chocolate. O Mercado está aberto nos seguintes horários: sexta-feira (12h às 24h), sábado (10h às 24h) e domingo (10h às 20h). Mais informações em www.cm-cascais.pt