



- A.H. DE OLIVEIRA MARQUES POR ANTÓNIO CARVALHO
- PRIMITIVE REASON PERFIL DO MUNÍCIPE

■ ■ ■ ■ ■
p.12-13



“PRECISAMOS
DO APOIO DE TODOS
OS CASCALENSES.”

GRANDE ENTREVISTA AO TREINADOR DO ESTORIL PRAIA, MARCO SILVA

■ DESTAQUE

Cascais: conheça um *health club* gratuito a céu aberto

Depois de meses de chuva, a Primavera chegou. É tempo de vir para a rua e usufruir dos melhores espaços públicos que Cascais tem para oferecer. E porque a guerra às calorias já começou tendo em vista o Verão, deixamos-lhe um roteiro com sugestões para fazer exercício físico de forma saudável, agradável e gratuita. No Paredão, nos Parques Verdes Urbanos, nos Fitness Park ou nos equipamentos de praia, tudo o que precisa para se manter em boa forma. Ah! E não perca as aulas, do Yoga ao Surf, que a Câmara Municipal tem para si.

p.10-11

■ DESTAQUE

Dia do Pai: fomos conhecer Pais com P grande

p.14-15

Paulo Ferreira, Marco Branco e Tiago Magalhães: três cascalenses, três pais com 'P' grande. A propósito do Dia do Pai, fomos conhecer exemplos de homens que conjugam uma intensa vida profissional com uma paternidade vivida a tempo inteiro.

■ ANGLOINFO

Are you preparing your tax returns?

p.16-17

Geoffrey Fletcher, Chartered Accountant, takes a look at tax breaks available. Also meet Rabbi Eli Rosenfeld, a distinguished "Cascalense". This and much more in our monthly AngloInfo section.

EDITORIAL

O Estoril Praia é um dos mais emblemáticos clubes do concelho. Tem, ao longo dos últimos anos, feito uma carreira notável nas principais provas do futebol nacional. Primeiro uma subida da segunda para a primeira liga em 2012. Depois, uma ida inédita à Liga Europa com um surpreendente quinto lugar em 2013. E pela altura em que este jornal chega até si, a ideia que se forma é que o Estoril consolidou o quarto lugar e pode atacar o terceiro. Há muita gente por detrás do sucesso do clube. Unanimemente considerado um dos maiores responsáveis pelo sucesso, Marco Silva, o treinador da equipa, falou ao 'C' sobre si próprio e sobre como se lideram equipas em alta competição. Uma conversa oportuna onde fica uma mensagem clara ao concelho: nenhum cascalense é demais para ajudar o Estoril a superar os seus objetivos.

Marco Silva é um anti-herói. Nem ele, que também é pai, nem outros três pais que trazemos nesta edição, são super-heróis. Mas andam lá perto. Numa reportagem a propósito do Dia do Pai, apresentamos-lhe três homens que vivem a paternidade intensamente. Testemunhos de vida que vale a pena serem partilhados. Tais como os de Patrícia e Maria, duas jovens que entraram no mundo do trabalho ao abrigo de um excecional protocolo entre a Cercica e algumas empresas do concelho.

Conheça ainda nesta edição do 'C' as medidas previstas para o ordenamento do estacionamento no Centro Histórico da Vila e saiba quais as razões para o sucesso de Cascais no segmento do Turismo de Congressos e Negócios. E porque o Dia Internacional dos monumentos e sítios está a caminho, não perca sugestões para um dia bem passado a conhecer memórias. Por falar em sugestões, são várias as que lhe deixamos para que possa manter ou recuperar a forma no verdadeiro ginásio ao ar livre que é Cascais.

Bons treinos. E 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
Vitor Raposo

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.

GRANDES CONCERTOS DE VERÃO 2014



Milhares de pessoas de vários cantos do nosso país não perdem todos os anos, os grandes concertos musicais que transformam o nosso concelho num gigante palco eclético, que se estende de Cascais a Carcavelos.

Do Jazz ao pop, do rock ao reggae, dos últimos êxitos aos grandes hits dos anos 80, do panorama nacional ao internacional são dezenas de artistas e bandas de renome que durante cinco meses vão animar os vários palcos mon-

tados tanto em salas fechadas mais ou menos intimistas como ao ar livre. Sugerimos, por isso, que organize o seu calendário musical e que se mantenha atento à divulgação dos respetivos cartazes que C vai informando.

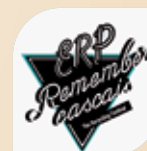
M
A
I



ESTORIL JAZZ
3 E 4 | 10 E 11

J
U
N

ERP - REMEMBER CASCAIS
13 E 14



J
U
L



FESTIVAL MUSA
4 E 5

CONCERTOS DE VERÃO
CASINO ESTORIL
QUINTAS-FEIRAS - 24 JULHO A 11 SETEMBRO



A
G
O



FESTAS DO MAR
15 A 24

GENTE QUE FICA NA HISTÓRIA DA HISTÓRIA DA GENTE

Recordando A.H. de Oliveira Marques (São Pedro do Estoril, 23 de agosto de 1933 – Lisboa, 23 de janeiro de 2007)

■ ■ ■ ■



**A. H. de Oliveira
Marques
não mais
abandonou
a sua terra
[São Pedro
do Estoril]**



A comemoração do VI Centenário da Elevação de Cascais a Vila, celebrada em 1964, ficou registada na nossa memória colectiva, do ponto de vista editorial, como tendo permitido a publicação, em simultâneo, de mais de uma dezena de títulos (como de uma colecção se tratasse) consagrados a temas tão diferentes como: a geologia, a flora, a toponímia, a pré-história, a história militar, a história económica e social e, claro, a história local no quadro da história geral de Portugal.

Sob a coordenação institucional e no “terreno” do Vice-Presidente da Câmara de então, D. António Castelo-Branco, que com ele trouxe para Cascais alguns conhecidos olissipógrafos, vários foram os nomes que se ocuparam de assuntos específicos no quadro destes temas gerais, passando os seus textos a ser do conhecimento de todos. Não apenas para alguns cascalenses, cujos livros então editados figurariam doravante nas estantes das suas casas, mas, fundamentalmente, nos acervos das bibliotecas públicas, como na do Museu-Biblioteca Condes de Castro Guimarães ou na Biblioteca Infantil e Juvenil, do Parque Marechal Carmona, onde milhares de pessoas os haveriam de consultar desde então (e continuam hoje a consultar).

Os seus nomes devem ser recordados em 2014: Manuel Ferreira de Andrade e capitão Afonso do Paço (ambos com dois títulos), Octávio da Veiga Ferreira, Georges Zbyszewski, João Diogo Correia, Manuel Acácio Pereira Lourenço, general Afonso Botelho, João de Carvalho e Vasconcelos e Maria das Dores Jorge de Goes.

Um entre eles merece especial referência, Manuel Ferreira de Andrade. Autor da monumental obra Cascais Vila da Corte: Oito Séculos de História e A vila de Cascais e o Terramoto de 1755. E deve ser recordado não só por estes dois títulos, mas pela dimensão e variedade da obra que produziu nos anos que se seguiram e até ao seu desaparecimento.

Muitos historiadores, a quem devemos, a partir daquela data, algumas das mais importantes páginas sobre a História de Cascais, publicaram principalmente após os anos 70 do século XX.

É absolutamente justo também recordar aqui alguns desses nomes, pois proporcionaram-nos a investigação indispensável à criação de uma moderna historiografia em - e sobre - Cascais. Correndo o risco de cometer injusto esquecimento, recordo José d’Encarnação, Jorge Miranda ou Guilherme Cardoso, bem como Raquel Henriques da Silva ou, mesmo, Margarida Magalhães Ramalho, entre outros, apenas para citar a geração entre tanto “nascida para a investigação” à data da celebração de 1964, e nos anos posteriores, e que permitiram “fazer a ponte” com os anos 80.

O historiador A. H. de Oliveira Marques – hoje recordado nesta crónica (cuja extensão, por compreensível limitação editorial imposta, é inver-

samente proporcional à importância e dimensão da sua obra) – nascido em 1933 e então com trinta e um anos de idade, não foi chamado a contribuir para o dinamismo historiográfico então promovido pelo Município.

Nascido em São Pedro do Estoril, em casa que ainda hoje se conserva (embora remodelada) e onde existe uma placa, entretanto colocada pela Autarquia a assinalar o facto, era autor, já em 1964, recorde-se, de uma extensa e significativa obra publicada, composta por dezenas de títulos. Tinha já inclusive publicado em livro, em 1959, a sua inovadora dissertação de doutoramento intitulada Hansa e Portugal na Idade Média.

Para os mais atentos, desde os meados dos anos 50, mas fundamentalmente desde meados dos anos 60, início dos anos 70, que este Historiador cascalense se vinha afirmando como um dos mais reputados historiadores portugueses do século XX, tendo leccionado em Portugal e no estrangeiro (onde se exiliou, quando se viu impedido de

o continuar a fazer em Portugal), regressando ao seu país para, com outros, ajudar a fundar a Universidade Nova de Lisboa, designadamente a “sua” Faculdade de Ciências Sociais e Humanas.

Escolho, entretanto, a data de 1987, porque lhe devo (devemos todos) ter animado a organização e marcado significativa presença nas I Jornadas de História de Cascais, que se realizaram no Palácio da Cidade-la, a 11 de Abril, tendo aí proferido a decisiva intervenção “Para a História de Cascais na Idade Média”. Naquele dia, uma plêiade de historiadores, uns mais conhecidos do grande público, outros ainda nem tanto, que tinham Cascais como território de estudo, revisitarão vários temas de história, vendo as suas palestras um ano depois vertidas no Arquivo de Cascais – Boletim Cultural do Município, nº 6, relativo ao ano de 1987.

A.H. de Oliveira Marques apesar de autor também de uma História de Portugal, em três volumes, com mais de uma dezena de edições e milhares de exemplares de tiragem, não mais abandonou a sua terra. Para além de aqui continuar a habitar, foi ainda autor de: Para a História do Concelho de Cascais na Idade Média II (1988) (dedicado aos fundamentos do municipalis-

mo), Carta de Vila de Cascais: Estudo e Transcrição (1989), e, ainda, o intimista prefácio à monografia da “sua Cae-Água” da autoria de Ana Cristina Antunes, Carlos Miguel Ferreira e Francisco Matta Pereira, intitulada De Cae Águas a São Pedro do Estoril (2005).

Devo-lhe ainda a revelação do livro publicado em Frankfurt, em 1703, que adquiriu, e de onde se extraiu a imagem para a capa do Arquivo de Cascais – Boletim Cultural do Município, nº 11 (1992-94) e a ideia para o artigo de João José Alves Dias, Para a História da Iconografia de Cascais, incluído no mesmo volume.

A partir daquele sábado dia 11 de Abril de 1987, no Palácio da Cidade-la, fundou-se um novo ciclo editorial, fomentando e diversificando em simultâneo a investigação histórica, através da revisitação de velhos temas e impulsionando novas linhas de trabalho.

Hoje, como seus herdeiros e leitores, somos apenas “mais um degrau” para outros que se nos seguirão.”

Cascais, 12 de março de 2014.

António Carvalho
Cascalense.

Director do Museu Nacional
de Arqueologia.



■ CASCAIS

PERFIL DO COLABORADOR

■ ■ ■ ■

ANA VIDIGAL

Funcionária há 27 anos abraçou o desafio de colaborar com o Palácio da Cidadela

Como é que é possível fotografar animais como se estivessem a ler? Para criar esse efeito, Ana Vidigal passou muitas horas a observá-los até acertar na pose ideal que lhe permitisse divulgar, através da sua objetiva, a mensagem da importância da promoção e incentivo à leitura no desenvolvimento das crianças. O seu gosto pela fotografia aliado à atividade de promoção da leitura que foi aperfeiçoando ao longo da sua carreira profissional levaram-me a criar a exposição “No tempo em que... os animais vão gostar de ler”. A mostra continua a percorrer o país há três anos e já foi vista por centenas de crianças. A opinião dos educadores tem sido muito positiva. Dizem-lhe que o seu projeto tem um grande potencial pedagógico e que com base no mesmo conseguem desenvolver muitas outras atividades com os alunos. No mês de abril estará patente no CADIN - Centro de Apoio ao Desenvolvimento Infantil, mas já passou pelo Instituto Piaget, Quinta

Pedagógica dos Olivais, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Biblioteca da Escola Rómulo de Carvalho, em S. Domingos de Rana, bem como por diversas outras escolas.

Há 27 anos na autarquia, Ana Vidigal esteve sempre ligada ao Departamento de Cultura, a trabalhar nos museus e depois nas bibliotecas. Na Biblioteca Infantil e Juvenil do Parque Marechal Carmona, onde trabalhou mais de onze anos, descobriu-se uma contadora de histórias, uma atividade que já a levou a contar histórias a milhares de crianças e que ama com tanta intensidade como a fotografia, a cerâmica e a joalharia. O bato às vezes fica em casa, mas a máquina fotográfica, essa, há muito que ganhou um lugar especial na sua bolsa.

A sua atividade de contadora de histórias começou há uns anos quando ainda trabalhava na Biblioteca infantil. Uma professora pediu-lhes para contarem às crianças uma história sobre pavões. Isto porque os seus alu-

nos referiam-se sempre àquele espaço como o Parque dos Pavões. E quem conhece o parque sabe bem que existe uma grande probabilidade das crianças que se dirigem à biblioteca encontrarem pavões a dar a boas-vindas aos visitantes. No acervo da biblioteca, descobriram uma história sobre um pavão e começaram a contá-la como se o protagonista da fábula fosse um dos inquilinos que vivia no Parque. Como qualquer outro pavão, o do Parque Marechal Carmona também tinha muito orgulho nas suas cores e gostava de exibir a sua beleza aos visitantes. Mas um dia resolve ir tomar banho ao lago que tinha sido limpo com lixívia e perdeu as suas cores. As crianças pintam-no e ele volta a ser feliz. Ana lembra que as suas primeiras experiências como contadora de histórias foram muito emocionantes: “Cheguei a “arrepia-me” quando à minha frente tinha 20 crianças com idades entre os quatro e os cinco anos e as via ficar em silêncio como



Sala de jantar do Palácio Cidadela

se estivessem hipnotizadas a ouvir a história”. Foram mais de onze mil crianças que ao longo dos anos escutaram a História do Pavão do Parque. No Posto de Saúde de S. Domingos de Rana chegou a contar histórias a 150 crianças. “Em cada sessão começo sempre por apresentar o livro. De seguida, guardo o livro e começa a história”.

Ana Vidigal está registada como cascalense, nascida a 7 de junho em Carcavelos há 55 anos. O pai, o Eng.º Vidigal, recentemente falecido, que também trabalhou na autarquia, foi sempre uma pessoa com uma mentalidade muito aberta e entendeu que com cinco anos a filha devia de frequentar o Jardim-de-infância

do St. George School, onde podia aprender inglês. Era ainda muito jovem quando pai começou a ensinar-lhe as bases da fotografia, arte que também o apaixonava. “Deixem-me sozinha com uma máquina e sou feliz”, confessa Ana Vidigal. Devia ter seis anos quando começou a frequentar os ateliês do Museu Condes de Castro Guimarães. Na adolescência, o gosto pelas artes plásticas, levam-na a converter uma das cozinhas da casa num ateliê e passava horas a criar peças em barro que chegou a trocar com um vendedor inglês que tinha uma banca na Rua Direita.

É licenciada em História, mas também fez o curso de cerâmica do IADE e o de Joalharia, outras duas paixões que preenchem a sua vida. Quando veio ao nosso encontro trazia uma pulseira em prata criada por ela a partir de uma terrina à qual a mãe nunca achou muita graça. Atualmente exerce funções no Palácio da Cidadela. Este é mais um desafio que abraçou há um ano e que entende como uma forma de contar uma história real que entre as paredes do Palácio desperta a imaginação dos visitantes. ■ IAM

**“Deixem-me
sozinha com
uma máquina
fotográfica
e fico feliz”**



CASCAIS

PERFIL DO MUNÍCIPE

Primitive Reason: “Cascais é como Nova Iorque: um melting pot”

■ ■ ■ ■

Texto: António Maria Correia| Fotos: Sibila Lind

A poucos passará despercebida a Vinte anos de carreira e raízes em Cascais são razão mais do que suficientes para irmos conhecer uma das bandas que conquistou o seu espaço no panorama musical português: os Primitive Reason. Autora do single “Seven Fingered Friend”, um êxito com sonoridades que partiu dos meados dos anos 90 para uma vida eterna na música portuguesa, a banda teve as suas origens no nosso concelho. Guillermo de Llera, baixista-tornado-vocalista, é o único membro que resta da formação original e continua a liderar o grupo. “Demos os nossos primeiros passos em Cascais, consideramo-nos daqui. A banda começou com membros que se conheceram nas escolas internacionais do concelho e que saíam juntos à noite. A cultura internacional, que tem tradição em Cascais, foi o que fez nascer os Primitive Reason.”

O guitarrista atual, Abel Beja, acrescenta: “Cascais é o “melting pot” de Portugal”. A opinião é avaliada por alguém que tem as suas origens na Big Apple. “Eu nasci em Nova Iorque, onde acontece o mesmo. É um local diferente, com culturas diferentes - e Cascais é assim. Tem o reggae, ligado à praia, e o punk, ligado ao skate. Mas também há os Delfins e Santos & Pecadores, nossos amigos. Eu sempre me identifiquei com esta variedade.”

Cascais está recheado de locais emblemáticos para a banda. Como o Hipódromo Manuel Posolo, onde a banda foi descoberta pela editora. “Foi num concerto dos Ena Pá 2000, já nem sei se em 1994 ou 1995” diz Guillermo. “E depois há um edifício onde atualmente está um restaurante, à frente da estação de Cascais: fizemos ali alguns concertos, enquanto ainda éramos putos. Estávamos a começar e demos ali concertos de arromba” lembra o líder do grupo. A antiga Praça de Touros é outro dos lugares na galeria das melhores memórias dos Primitive Reason: “Demos ali um concerto com os Clã, há muitos anos, de muito boa memória.” Já Abel põe no mapa dos Primitive Reason outros spots de Cascais.



“Aquilo que agora se chama Stairway Club: mais recentemente, em 2003, os Delfins abriram o Lotus Bar e nós fizemos o fim de semana de abertura. Era suposto ser só um dia, mas esgotou em minutos e tivemos de fazer mais datas. Estava mais que cheio. Ainda voltámos lá algumas vezes, nos anos seguintes. Os fãs lembram-se sempre dos concertos que demos lá.”

Mas nem só de memórias se conta a história dos Primitive Reason. O ano passado, 2013, a banda editou o sexto álbum, intitulado “Power to the People”. Um disco que tem uma história curiosa e que acabou por ser viabilizado com recurso ao poder das redes sociais. Guillermo explica. “Há dois anos, começámos um crowdfunding para o “Power to the People”. Achámos que era altura de reunir os nossos fãs, tínhamos tudo muito disperso. De momento, o Facebook é a nossa

rede social favorita. Temos mais de oito mil seguidores. E vamos começar agora com um Instagram, procurem-nos lá. Vai ser fácil de encontrar.”

De volta aos palcos, Guillermo assegura que os Primitive Reason na verdade nunca se separaram. “Nunca parámos, nem fomos embora. Mas é um renascer da banda, porque fomos revisitar,

neste disco, as influências que tínhamos no princípio. É uma questão estética, mas também simbólica. Em termos de conteúdo, é parecido com os primeiros discos, porque os tempos que correm também são parecidos”. Os fãs esperavam pelo regresso. E porque há uma mão cheia de boas razões para os ouvir, Cascais também. 📍



AS 5 RAZÕES
“MAIS PRIMITIVAS”
DOS PRIMITIVE
REASON

- 1 LIBERDADE
ou a necessidade dela.
Liberdade de escolha.
- 2 IRREVERÊNCIA
contra o status quo.
- 3 VIVER O MOMENTO
apreciar o que se faz
e a entrega total.
- 4 CONVÍVIO
faz parte, conviver com
as pessoas.
Não se pode ficar
pelo mundo virtual.
- 5 DAR
ao nosso público.

“Procurem-nos
no Facebook
e no Instagram,
vai ser fácil
encontrar-nos
por lá.”

■ ATUALIDADE

CASCAIS GANHA PRÉMIO DE MELHOR DESTINO TURÍSTICO SUSTENTÁVEL EM BERLIM

Trabalho volta a ser reconhecido em prémio ambiental. Desta vez, foi a recuperação da Cresmina e Pisão a impressionar júri internacional

■ ■ ■ ■

Chama-se ITB Berlim e é a maior feira de turismo do mundo. Recebe 170 mil visitantes em três dias, apresenta 180 países e reúne 11 mil operadores turísticos. Este ano, Cascais foi a estrela da Feira de Berlim arrebatando o prémio para melhor destino sustentável do mundo: o Vistas – Vision Innovation for Sustainable Tourism Awards 2014. O prémio, que conta com o apoio da Comissão Europeia, analisou mais de mil candidaturas de todo o mundo. Mas foi o trabalho da Câmara de Cascais na recuperação de 90 hectares da Duna da Cresmina e na regeneração da Quinta do

Pisão que convenceu o júri. “Cascais é um destino de elite internacional como este prémio vem comprovar. Há três razões que fazem com que Cascais seja esse destino de elite”, avançou Miguel Pinto Luz, o vice-presidente da Câmara de Cascais.

“A primeira razão: a preservação da natureza ocupa um lugar central na nossa ação política e todas as medidas têm o carimbo de sustentabilidade. A segunda razão é que temos a melhor gastronomia, os melhores restaurantes e os melhores hotéis. Sabemos receber como ninguém. Por último, a terceira razão: Cascais é

um destino de elite porque é de todos, portugueses e estrangeiros por igual”, concluiu Miguel Luz. Durante a entrega do galardão, os elementos do júri reconheceram os projetos “inovadores” e “desafiantes” na área da sustentabilidade e elogiou aquela que é “claramente uma aposta do município”. O prémio Vistas é uma iniciativa do DestiNet Innovation Group, formado por ECOTRANS, EUCC - QualityCoast, the European Destinations of Excellence Network, a “Alpine Pearls Network” e a “VISION on Sustainable Tourism”, em parceria com “Travelmole, Tra-

velMole TV, BookDifferent, GreenHopping, eTravelMotion”. Por ter sido distinguida em Berlim, e para além do reconhecimento natural associado a um prémio com este prestígio, Cascais conquistou a promoção como o melhor destino sustentável do mundo em 450 mil postos de turismo e agências de viagens nos cinco continentes.

CASCAIS: PAPA PRÉMIOS.

Ao longo dos últimos anos têm sido muitos os prémios nacionais e internacionais que distinguiram as políticas e as boas práticas da Câmara de Cascais. Mais de quatro

dezenas. O Vistas, que assinala o trabalho de recuperação da Cresmina e Pisão, é apenas o último de alguns prémios especificamente na área do ambiente. Recorde-se que, já em 2013, Cascais recebeu o Prémio “Silver Quality Coast”, uma iniciativa da União Costeira e Marinha Europeia - European Coastal & Marine Union, que tem como objectivo reconhecer os esforços dos destinos turísticos costeiros para sustentar a atratividade do seu turismo no futuro. Recuando a 2012, Cascais recebeu da Siemens/Visão o “Prémio Cidade Perfeita” e ainda o Galardão “ECOXXI” pelas práticas de sustentabilidade. ■GV



As práticas sustentáveis deram a Cascais mais de quatro dezenas de prémios nos últimos anos



TURISMO DE NEGÓCIOS GERA 90 MILHÕES EUROS ANO

Aposta da Câmara em segmentos turísticos diferenciados cria valor para empresas e empregos para as pessoas

Um dos mais prestigiados jornais britânicos, o “The Economist”, é conhecido por realizar conferências influentes onde participa gente com poder - decisores económicos, empresariais e políticos. O “Economist”, que leva o modelo destas conferências a todo o mundo fazendo notícia, olhou recentemente para Portugal. O objetivo era debater o futuro no país no pós-troika. Montou o evento, chamou-lhe “The Lisbon Summit” (A Cimeira de Lisboa) e lá juntou governo, oposição e FMI e Comissão Europeia. Tudo certo, só que a cimeira não foi em Lisboa. Foi em Cascais. Durante dois dias, foi no concelho que se debateu o futuro do país.

A conferência do “Economist” é apenas um exemplo, entre muitos, de como Cascais se posicionou de forma decisiva num dos mais rentáveis setores de atividade turística: os congressos e negócios.

Dados recolhidos para Câmara junto dos operadores locais mostram que este mercado é já hoje responsável por receitas que rondam 90 milhões de euros por ano. Hotéis, restauração, serviços e transportes são apenas algumas dos setores de atividade económica que sentem o impacto positivo do turismo de congressos e de negócios em Cascais. “As nossas condições naturais únicas, e que sabemos proteger com um plano de desenvolvimento sustentável, fazem com que Cascais seja um destino privilegiado de sol e mar”, assinala Carlos Carreiras, o presidente da Câmara. Mesmo apresentando os melhores números turísticos de sempre num concelho que contabilizou mais de 1,1 milhões de dormidas em 2013, o autarca não se dá por satisfeito. E procurou abrir mais mercados. “Para sermos competitivos no plano global”, prossegue, “foi necessária uma estratégia política que abrisse o leque de ofertas em segmentos que, sabemos, são geradores de cadeias de valor e de postos de trabalho.” Os resultados estão à vista e só até final de 2014 estão previstos 60 congressos nacionais e internacionais. À média de seis por mês, portanto.

“Para os próximos anos, queremos reforçar a aposta no turismo



de negócios, aliando as infraestruturas que temos, à iniciativa pública e privada numa grande coligação de vontades”, assinala o presidente da Câmara. Turismo de (boa) Saúde. Outra das apostas da autarquia para o futuro está ligada ao turismo de saúde, um dos mais promissores nichos de mercado. Aproveitando a oportunidade aberta pela decisão europeia que permite aos cidadãos europeus escolherem o Serviço Nacional de Saúde em que pretendem ser tratados, a Câmara de Cascais e agentes de saúde públicos e privados têm aberto o leque de opções para criar cada vez mais dinâmica e

valor para os que nos visitam e, fundamentalmente, para os que já cá estão. Foi nesse sentido que se realizou, no passado dia 14 de março, a “Primeira Sessão de Turismo de Saúde” com representantes do Ministério da Saúde e mais de duas dezenas dos responsáveis dos principais grupos de saúde e hotelaria do país e do estrangeiro (Grupo Mello Saúde, HPP, Germano de Sousa, Diavrum-líder mundial em hemodiálise, Centro Hospitalar Lisboa Norte, Cruz Vermelha, Bial, grupo Pestana, entre outros). A ideia é que, juntas, a iniciativa pública e privada avance com um programa de estratégia e afirmação

do município como destino turístico de referência europeia no segmento de turismo de saúde e bem-estar. “Cascais está na linha da frente daquilo que se faz também no Turismo de saúde e bem-estar. O próximo passo que estamos a dar é na projeção de Cascais como destino privilegiado de quem procura cuidados de saúde e de bem-estar de qualidade. Já lançamos o cluster de inovação ligado à saúde e os resultados dessa estratégia foram alvo de reflexão ao mais ao mais alto nível”, aponta Carlos Carreiras. E, por unanimidade, os especialistas reconheceram que Cascais está no bom caminho. ■ GV



90

MILHÕES DE EUROS
QUE O TURISMO DE CONGRESSOS
E DE NEGÓCIOS GERAM
NO CONCELHO

60

CONGRESSOS
AGENDADOS PARA CASCAIS
ATÉ FINAL DE 2014

■ ATUALIDADE

CÂMARA VAI ORDENAR ESTACIONAMENTO NO CENTRO HISTÓRICO DA VILA

Dinâmica económica para comércio local, preservação do património e mais qualidade de vida para moradores são os objetivos da proposta

■ ■ ■ ■

A Câmara de Cascais tem um plano para ordenar o estacionamento no Centro Histórico da Vila. A ideia colhe o parecer favorável de comerciantes e moradores. A proposta de intervenção do município vai ser feita através da introdução de acessos controlados exclusivos a moradores, com o objetivo de reforçar a segurança e contribuir para a dinamização do comércio apostando numa maior rotatividade e redução dos preços praticados nos parquímetros existentes.

Os moradores do centro histórico de Cascais que já possuem o cartão de estacionamento vão receber sistemas eletrónicos de livre acesso a esta zona da vila que será de trânsito condicionado. O

acesso estará também garantido a forças de segurança, socorro e transporte público.

Paralelamente, a Câmara de Cascais vai iniciar um processo com os representantes dos comerciantes e demais agentes económicos para o lançamento de uma parceria para estacionamento gratuito a quem faça compras no comércio local. Estas iniciativas fazem parte do regulamento de estacionamento que está em discussão pública e que pretende implementar uma maior rotatividade no estacionamento no centro da vila, beneficiando moradores e comerciantes, reforçando atividade económica de proximidade. A criação de tarifários fixos com preços simbólicos para os utilizadores frequentes que, por exemplo, se desloquem de comboio para Lisboa para que assim consigam estacionar nos dois grandes parques já existentes, um periférico, junto ao museu Paula Rego, e outro no centro de Cascais, anexo ao Mercado da Vila.

A instalação de painéis indicativos nas principais vias de acesso à vila com o número de lugares de estacionamentos será outras das novidades a introduzir. Para a implementação destes painéis estão já a decorrer os estudos da tecnologia a utilizar.

Recorde-se que neste momento há já 2364 lugares em parques de estacionamento, entre municipais, concessionados e privados. Estacionamento pago através de parquímetro há 888, que a autarquia pretende alargar para assim reduzir os preços do tarifário atualmente existente e criar zonas de valores diferenciados.

Outra novidade para facilitar o estacionamento, e que está já numa fase de teste, é a introdução do pagamento eletrónico de parquímetros, que passa a ser possível através do sistema pay-simplex, que utiliza o telemóvel e smartphone. ■



Jose Gil Alvarez
Restaurante Casa Velha
Concordo em tudo com o novo regulamento. Os turistas gostam de passear, as ruas que não têm trânsito são mais valorizadas, há menos poluição e é sempre bom haver estacionamento. O que não se pode fazer é trazer o estacionamento para dentro dos restaurantes e das lojas. Esta proposta vai trazer mais pessoas para Cascais. A Câmara está a fazer um bom trabalho. Os carros fazem falta, mas arranjam um sítio para parqueamento, para que as pessoas possam circular de livre vontade. É melhor para a vila, comerciantes e para todos.

Paulo Mendonça
Restaurante "Beira-mar"

"Concordo com as medidas propostas pela CMC, vai melhorar bastante o nível de vida dos habitantes. Porém, creio que há sempre umas afinações que se podem fazer. Já foram enviadas algumas propostas para a Câmara de forma a melhorar o estacionamento na vila. Se as sugestões forem aceites penso que esta alteração vai facilitar o acesso e facilitar também a proximidade de quem nos visita."



Rui Carrera
Restaurante Dom Manolo

"Não concordo na totalidade com as medidas. Penso que se justificava uma ação diferente, primeiro trazer essas pessoas e depois sim limitar, como acontece em Lisboa no Bairro Alto. Em Cascais temos que atrair as pessoas, porque no Inverno é muito complicado, temos quatro ou cinco meses que não temos movimento. A Câmara devia dar a primeira hora para o comércio local. O centro de Cascais é lindo e é aqui que devem estar os turistas. Esta parte deve ser dinamizada."

AS NOVIDADES DO ESTACIONAMENTO EM 5 PONTOS

CENTRO HISTÓRICO PASSA A ZONA DE TRÂNSITO CONDICIONADO

MAIS LUGARES PARA MORADORES E PARA COMÉRCIO LOCAL

INSTALAÇÃO DE PAINÉIS COM INFORMAÇÃO DE LUGARES NAS PRINCIPAIS ENTRADAS DA VILA

PREÇOS FIXOS PARA UTILIZADORES FREQUENTES

ALARGAMENTO DE ESTACIONAMENTO PAGO E BAIXA DE PREÇOS

“SÃO TÃO BONS OU MELHORES QUE OS OUTROS FUNCIONÁRIOS”

Cercica, Câmara de Cascais e empresas celebram acordos de estágios profissionais para jovens portadores de deficiência

Texto: Fátima Henriques | Fotos: Inês Dionísio

São jovens e já completaram o seu percurso formativo em áreas diversas como Hotelaria e Restauração, Jardinagem e Viveiros, Tratador de Animais, Artes Gráficas, Lavandaria, Limpeza de Interiores e Apoio Administrativo. Agora querem “por a mão na massa”, querem por à prova os conhecimentos adquiridos, querem sobretudo experimentar. Para que isso seja possível são fundamentais os estágios em contexto de trabalho que proporcionam uma primeira linha no currículo, mas não só: abrem portas a um mundo completamente novo, que só quem se aventura descobre verdadeiramente. Nos tempos que correm esta é já uma missão complicada e, dado tratar-se de jovens com necessidades especiais ou portadores de deficiência, encontrar empresas que abram a porta a estagiários torna-se um pouco mais difícil. É aqui que entram os protocolos firmados recentemente entre a Cercica – Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Cascais, e 32 empresas de Cascais e concelhos limítrofes. Celebrados pela primeira vez em 1991, os protocolos já envolveram mais de cem empresas e proporcionaram a realização de mais de meio milhão de estágios, registando, nos últimos cinco anos, uma taxa de empregabilidade de 12 por cento. Atualmente, das 32 empresas que integram este programa, mais de metade, 17, têm sede no concelho de Cascais.

Parceira desde a primeira hora, a Câmara de Cascais já acolheu dezenas de estagiários, particularmente nas áreas administrativa e de jardinagem. Fruto de um Acordo de Cooperação com o Instituto do Emprego e Formação Profissional para a constituição de um Enclave de Emprego Protegido foi já possível criar postos de trabalho na sequência destes estágios que surgem após cursos com uma duração de dois anos. Numa primeira fase, o curso implica formação simulada onde os formandos aprendem as tarefas com o acompanhamento do formador. Numa segunda fase,



como explica Paula Garcia, da Cercica, pretende-se “aproximar o formando do posto de trabalho, através de um período de estágio nas empresas do concelho”. Para a responsável, estes estágios profissionais constituem “uma oportunidade para as empresas: podem ter ao seu serviço estes jovens que, apesar de terem algumas limitações, são muito capazes de fazer uma atividade normal”. Nos Viveiros Belo Horizonte, Maria do Carmo testa conhecimentos adquiridos na área da hortofloricultura. “Faço envasamento, picagem e recuperações”, explica, a formanda. No seu olhar está bem patente a realização que sen-

te pelo trabalho desenvolvido. Nas plantas encontra uma companhia diferente e já aprendeu muitos truques que não se ensinam na escola: “Disseram-me que é bom falar com as plantas, que isso ajuda ao seu crescimento”. Segredos da profissão só possíveis de serem absorvidos em contexto de trabalho. Patrícia Ferreira está a estagiar na Marisqueira de Alcabideche. É ajudante de cozinha e já sente o peso da responsabilidade dado pela autonomia de diversas tarefas. O seu sonho é trabalhar com crianças, por isso não vai ficar por aquilo que já aprendeu: “Quando acabar este estágio quero tirar outro curso, para ter o 12.º ano”, explica sem descuidar as tarefas que tem entre mãos. O arroz de tamboril e a massada de peixe já estão prontos e as travessas de marisco devidamente preparadas para satisfazer as delícias dos clientes mais exigentes.

Entre os parceiros mais antigos da Cercica nesta matéria está o Grupo Auchan, que tem no Jumbo de Cascais um dos maiores empregadores do concelho. “Temos dois funcionários ativos desde 2006 na sequência de estágios realizados no âmbito deste protocolo”, adianta Miguel Fernandes Homem, diretor de Recursos Humanos para quem os envolvidos neste programa “são tão bons ou melhores que os outros funcionários”. “Com o apoio que a Cercica dá e com um bocadinho de paciência que todos nós temos que ter acaba por se tornar numa coisa muito fácil”. As surpresas existem, como em qualquer situação, mas “acabamos por chegar à conclusão que valeu bem a pena”. Já Eduardo Santini, o responsável de uma outra empresa, a Casa Santini, prefere destacar a dimensão social que uma parceria desta natureza pode assumir: “Não só ensinamos, mas aprendemos muito com eles. Aprendemos a ser mais humanos”. ■



DURAÇÃO DO ESTÁGIO
entre três meses e um ano

BENEFÍCIOS PARA O FORMANDO
Subsídio de transporte e de almoço e de seguro de acidentes pessoais.

BENEFÍCIOS PARA AS EMPRESAS
Estágio sem custos, acompanhamento técnico por parte da Cercica, formação aos tutores, acompanhamento dos formandos e mediação entre o estagiário e a empresa

RESPOSTA FORMAÇÃO PROFISSIONAL DA CERCICA EM NÚMEROS

Fundação da Cercica: 1976
Início da Resposta “Formação Profissional”: 1991

Certificação da Cercica como Entidade Formadora: 1997

Início de formação com dupla certificação (com equivalência ao 9º ano): 2011

Nº de empresas/organizações que facultaram estágios em contextos de trabalho desde 1991: mais de 100

Nº de formandos que realizaram estágios desde 1991: mais de 500

Áreas de Atividade: Hotelaria e Restauração, Jardinagem e Viveiros; Tratador de Animais; Artes Gráficas; Lavandaria; Limpeza de Interiores; Apoio Administrativo

DESPORTO

CASCAIS: CONHEÇA UM HEALTH CLUB A CÉU ABERTO

Há ofertas para todos os gostos: de aulas de ginástica a yoga. Saiba como aproveitar o melhor que Cascais tem num verdadeiro ginásio para todas as idades – e a custo zero.

■ ■ ■ ■ ■

Texto: Mário Duarte | Fotos: Inês Mendes

A prática de exercício físico é fundamental para o nosso bem-estar e para conseguir um estilo de vida mais saudável e 30 minutos por dia podem fazer toda a diferença. No mês em que se comemora o dia mundial da atividade física, a 6 de abril, a equipa do 'C' equipou-se a rigor e foi à procura de espaços para realizar exercício físico a custo zero. Seja qual for a sua freguesia, há inúmeros espaços onde pode praticar desporto. O paredão, a ciclovia, os circuitos de manutenção e as aulas práticas promovidas pela área do desporto da Câmara Municipal de Cascais, são algumas das hipóteses que tem ao seu dispor. Para além destes espaços o concelho está dotado com 423 instalações desportivas de uso público. Um investimento que tem sido feito ao longo dos anos na área desportiva. ■



Tendo como cenário o mar de Cascais e o magnífico Parque Natural Sintra-Cascais, estes percursos pedestres destinam-se a todos os tipos de público. Para além de fazer exercício, aqui pode ficar a conhecer os diferentes tipos de fauna e flora existentes no concelho e ainda disfrutar da magnífica vista.



O circuito "Worldtrail", dedicado a uma população mais nova está localizado junto à Praia das Moitas, no Monte Estoril, é composto por 9 estações, sendo duas dedicadas ao aquecimento e relaxamento, e as restantes a exercícios, com dois níveis de dificuldade – para principiantes e avançados.

ROTA CABO RASO

ROTA DAS QUINTAS

DICAS

- Utilize roupa e calçado adequado
- Realize um bom aquecimento
- Hidrate o seu corpo - beba água
- Não exagere no ritmo
- Encare o exercício físico de uma maneira descontraída e divertida
- Disfrute do exercício físico
- Mantenha uma alimentação saudável

Nota:

Se não costuma fazer exercício físico, mesmo que vá só correr ou andar de bicicleta é sempre importante pedir conselhos a um especialista, por isso consulte o seu médico de família.

LEGENDA:



Parques Urbanos

- 1 | Parque da Quinta da Lagoa
- 2 | Bosque do Alto dos Gaios
- 3 | Parque de Outeiro de Polima
- 4 | Parque das Penhas do Marmeleiro
- 5 | Parque Ribeira dos Mochos
- 6 | Parque Palmela



Fitness Park

- 1 | Guia
 - 2 | Carcavelos
 - 3 | Outeiro de Polima
 - 4 | World Trail
- Life Trail

Percursos Pedestres

Rota das Aldeias
Rota do Cabo Raso
Rota das Quintas
Rota do Litoral do Guincho
Grande Rota Caminho d'Atlântico

Descubra mais rotas em www.cm-cascais.pt ou instale a aplicação gratuita Green Cascais (Android/ IOS)



Para quem gosta do jogging, os Parques Urbanos são uma hipótese forte. Antes de se fazer à rua, procure um local adequado. Para evitar ressaltos e problemas na coluna procure espaços com pavimentos direitos. Aqui ficam os Parques Urbanos onde tem percursos de manutenção ou que se adequam apenas a uma caminhada ou a uma corrida.



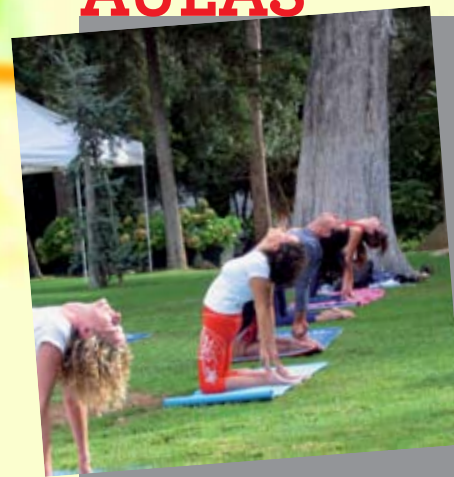
Gostava de trocar o exercício físico em espaços fechados pela natureza, mas não quer perder os equipamentos idênticos aos que tem num ginásio? A Câmara de Cascais tem uma solução para si: os Fitness Parks municipais. Estes parques dispõem de diversos equipamentos que trabalham os mesmos grupos musculares que uma máquina de fitness. Sugerimos-lhe os Fitness Parks da Guia, em Cascais, praia de Carcavelos e Parque de Outeiro de Polima. Sem horários, ao ar livre, sozinho ou em grupo, e sem custos, pode fazer exercício sempre que quiser e a um ritmo controlado por si. Os equipamentos estão adaptados para crianças, adultos e idosos. Aqui pode treinar os seus ombros, braços, costas, pernas e joelhos, ao seu ritmo e sem risco de lesão. Estes equipamentos permitem-lhe ainda melhorar o seu sistema cardiovascular, fortalecer e relaxar os músculos melhorando o seu bem-estar de forma divertida.



O circuito "Lifetrail" dirige-se preferencialmente à população sénior, podendo ser utilizado por todos os escalões etários. Distribuído por 11 estações, este circuito localiza-se, ao longo do Paredão, desde a Piscina Oceânica Alberto Romano até à Praia da Poça. Cada aparelho contém informação com a ilustração da parte do corpo e dos músculos que se exercita.



AULAS



Os dias de sol e calor estão a chegar. E por esta altura apetece comer bem e estar em forma. Apresentamos-lhe outra alternativa às habituais aulas de ginásio. Em Cascais a área de desporto do município promove todos os fins de semana aulas gratuitas de ginástica, tai chi e yoga, nos parques urbanos e nas praias do concelho. Também tem Surf e canoagem nas nossas praias com condições de acesso que pode consultar. Convide os seus amigos e família e pratique exercício físico. Para saber o calendário das aulas visite o nosso portal: www.cm-cascais.pt

■ ENTREVISTA

MARCO SILVA: “TEMOS FEITO HISTÓRIA NO ESTORIL E É ISSO QUE QUEREMOS CONTINUAR A FAZER”

■ ■ ■ ■

Texto: Patrícia Sousa | Fotos: Laís Castro e DR



“Treinador do momento” para uns. “Jovem prodígio” para outros. A imprensa nacional e os fazedores de opinião renderam-se a Marco Silva, o maestro de uma das orquestras mais afinadas da Liga de Futebol: o Estoril Praia. Os elogios ao timoneiro da equipa, Marco Silva, chovem de todos os lados. O ‘C’ esteve à conversa com um dos rostos do sucesso de um dos mais emblemáticos e importantes clubes de Cascais. Num momento em que o campeonato nacional entra numa fase decisiva e o Estoril está muito perto do terceiro lugar ocupado pelo Futebol Clube do Porto, Marco Silva pede mobilização aos cascalenses: “Precisamos do apoio de todos”. Conheça a vida, a relação com Cascais, a carreira e as ideias do treinador do Estoril.

■ **Marco, quando e como é que começou a sua relação com o futebol?**

Desde miúdo que sou apaixonado por futebol e acompanhava o meu pai e o meu avô aos jogos. Aos 14 anos surgiu a oportunidade de jogar no Cova da Piedade até que me tornei profissional, no Belenenses. Passei por outros clubes e foi aqui no Estoril-Praia que estive 6 anos e acabei por terminar a minha carreira de jogador.

■ **E era como lateral direito que mais se realizava? Tem memória de algum jogo especial?**

Comecei como médio mas depois acabaram por me colocar a lateral como acontece em muitos casos.

Tive uma carreira procedida por lesões em momentos importantes da minha carreira... mas guardo na memória o meu primeiro jogo na 1ª Divisão ao serviço do Belenenses contra o Salgueiros.

■ **Que referências têm?**

No que se refere a jogadores, o Maradona marcou-me bastante e tive alguns colegas, como o caso do Pedro Barny, que são uma referência para mim. Como treinadores fui ao longo da vida aprendendo com cada um aquilo que é a minha ideia de futebol.

■ **Algum dia lhe passou pela**

cabeça ser treinador ou o seu objectivo era só mesmo fazer a diferença dentro de campo?

Sim passou. O facto de ser treinador sempre me fascinou e por isso ao longo da minha carreira fui-me preparando para isso. Enquanto jogador não tinha muita possibilidade de me formar mas fui tirando todos os cursos possíveis

■ **... Até que surgiu a oportunidade de ser treinador do Estoril?**

Quase. Acabei a minha carreira de jogador e fui convidado para integrar a estrutura do Estoril como treinador adjunto. Posteriormente fui convidado para director desportivo, algo que nunca tinha pensado ser e quando acabei a minha formação de treinador fui convidado para assumir o papel no Estoril-Praia, pelos anos que tinha jogado no clube, pelo facto de ter sido capitão da equipa e por tudo aquilo que representei enquanto jogador. Depois de ultrapassarmos tantas dificuldades no clube aceitei com todo o agrado o desafio proposto até porque tive a responsabilidade de formar o plantel na altura em que estávamos na 2ª Liga. Senti que tinha qualidade no grupo para fazer algo mais. Nunca me irei esquecer do dia 3 de outubro de 2011. A minha estreia enquanto treinador e do grupo de jogadores.

“Tenho que melhorar todos os dias!”

■ **Em pouco mais de 3 anos, o Marco saiu do anonimato e passou a ser um símbolo de uma nova vaga de treinadores com qualidade e talento. Como é que se define o Marco treinador de futebol e qual é a chave do seu sucesso?**

Não gosto muito de falar de mim, mas considero-me ambicioso, exigente, organizado e com capacidade de liderança forte, através de regras e muita disciplina. Incuto diariamente nos jogadores essa ambição e sou tolerante com a equipa. Di-

“Elevar o nome de Cascais lá fora deve ser motivo de orgulho para todos nós”

zer sim e não no momento certo é fundamental! Eles percebem a mensagem quer no dia-a-dia, quer no jogo e trabalhamos sempre para ganhar. Conseguimos transformar o Estoril num clube que estava em 15º lugar, da 2ª Divisão. Os resultados dizem tudo.

■ **Presumo que não tenha sido fácil motivar a equipa quando assumiu o cargo de treinador...** É verdade. Não foi fácil motivar a equipa no início da época mas fomos capazes de definir claramente os objectivos e com muito trabalho conseguimos em 3 meses o 1º lugar! Alguns acharam arriscado o que estava a fazer mas foram acreditando que era possível e, de facto, conseguimos. Tem sido assim.

■ **E qual a fórmula para liderar com sucesso tantos homens?** Com verdade, por muito que às vezes doa. Essa tem sido a minha postura e de facto tanto eles aprendem comigo como eu com eles. A minha evolução tem de ser diária e isso passa muito pela relação que estabeleço com os jogadores. Eu tenho que melhorar todos os dias.

■ **A ascensão do Estoril com o Marco ao leme da equipa tem sido meteórica. Até onde pode ir o seu Estoril?**

O Estoril terá que continuar a trilhar o caminho com segurança. O passo maior foi a subida



de divisão, depois conseguimos o apuramento para a Liga Europa e ainda colocámos o clube e por sinal a região num patamar elevadíssimo. Este ano, com uma época fantástica iremos ver o que conseguimos alcançar. Depois da manutenção queremos qualificar o Estoril para a Liga Europa. Temos conseguido resultados com elogios pelo país inteiro. Temos feito história e é isso que pretendemos continuar a fazer, sempre com passos seguros. Vamos tentar segurar este 4º lugar.

■ **Foi considerado “melhor treinador” na Gala do Desporto da Câmara Municipal de Cascais. É bom ser-se reconhecido pelos seus?**

É um orgulho muito grande. Fui homenageado como treinador e ser reconhecido pelo meu trabalho só pode encher-me de orgulho.

■ **O ano passado o Estoril reforçou as principais equipas portuguesas. Licá e Carlos Eduardo foram para o Porto. Steven Vitória para o Benfica e Jefferson para o Sporting. Do que tem visto, entre todos, qual é o que o tem surpreendido mais pela positiva?**

Tenho acompanhado o trabalho deles, é claro, e eles têm tido uma boa prestação. É um orgulho enorme sentir que ajudei e fiz parte do processo de evolução desses jogadores. Ser treinador não é só ter resultados nos jogos e alcançar objectivos, é também potencializar jogadores e ajudá-los no seu caminho. Tenho responsabilidade nos jogadores que chegam ao Estoril e ter a possibilidade de ajudar a atingir outros patamares nas suas carreiras é gratificante, como o caso do Licá que se tornou internacional A. Desde que não seja contra o Estoril estarei sempre a torcer por eles!

■ **A aposta que a Câmara de Cascais tem feito no desporto é**

meritória?

Em relação ao Estoril-Praia, deixo-me satisfeito perceber que a aproximação entre o clube, as pessoas do concelho e também a Câmara Municipal seja reflexo do que acontece dentro do estádio. Antes tínhamos uma média de 400 espectadores, hoje chegamos a ter 2000, fora os jogos grandes. Sinto que as pessoas estão mais próximas ao clube mas queremos mais. Tenho feito apelos e continuo a fazer. Temos todos que disfrutar deste momento histórico do clube. Se não for agora quando será? Precisamos do apoio dos cascalenses. Levar o nome de Cascais lá fora deve ser motivo de orgulho para todos nós.

■ **Imagine que está a receber um novo jogador no plantel: a que sítios de Cascais é que o levaria obrigatoriamente?**

A almoçar muito bem [risos]. Aqui há uma qualidade de vida muito boa, com praia e sítios fantásticos. Com certeza que são todos bem recebidos.

■ **O Marco é hoje um ídolo. Que conselho deixaria aos jovens cascalenses?**

Nunca desistam dos objectivos e daquilo que desejam na vida. Nunca deixem os estudos para trás, sobretudo para quem pretende seguir uma carreira desportiva. Não percam o sentido da escola porque nem todos podem seguir os seus ídolos e tornarem-se bons jogadores ou ser treinadores. ■

“Em Cascais há uma qualidade de vida muito boa, com praia e sítios fantásticos”



■ DESTAQUE

PAIS COM P GRANDE

Há pais para quem todos os dias são Dia do Pai

■ ■ ■ ■

Ser pai é, nos dias que correm, uma missão difícil. À propósito da comemoração do Dia do Pai, fomos descobrir três exemplos de pais, munícipes do concelho, que fazem das dificuldades oportunidades e enfrentam o dia-a-dia num verdadeiro jogo de equilíbrio entre a profissão e as múltiplas exigências de uma criança ou jovem. É o novo papel de pai, mais disponível, mas é sobretudo o novo equilíbrio das funções familiares onde os papéis seculares do homem e da mulher já não fazem sentido. Impensável noutros tempos, até porque a legislação não o permitia, hoje é crescente o número de casos em que é o pai a tirar a licença de maternidade. Uma nova visão de igualdade do género que resulta numa maior união da família.

Para Tiago Magalhães, de 31 anos, morador em Alcabideche, a vida de pai começou há pouco mais de dois anos com a vinda ao mundo do Vasco, em setembro de 2011. Na altura trabalhava por conta de outrem e não tirou partido da licença parental, mas não



“Conhecer os nossos filhos a fundo, perceber o que sentem e saber interpretar as suas reações é a maior recompensa.”

esconde que ser pai o fez começar a pensar em mudar de vida: “Quero ser capaz de dar uma vida melhor ao meu filho e à minha esposa. Foi nesse sentido que decidi arriscar e dar o passo para me tornar empresário”. Hoje gere o seu tempo em função das necessidades do Vasco. É o pai que o leva todos os dias ao infantário e ambos podem dar-se ao luxo de acordar um pouco mais tarde: “a mãe sai mais cedo e nós podemos levantar-nos um pouco mais tarde”, revela. À tarde a flexibilidade de horários também permite que Tiago aproveite ao máximo o filho com idas ao parque, como aquela em que foi possível a entrevista para este trabalho. “Faço tudo para estar com ele. Sempre que posso, tiro tempo livre para estar com ele. Faço questão de o ir por e buscar à escola, mais cedo

sempre que possível. O meu trabalho hoje é muito exigente, mas dado que posso fazer essa opção, prefiro estar com ele e depois, quando o Vasco vai dormir, dedico mais umas horas à empresa. Esta é uma flexibilidade que antes, mesmo sendo comercial, não tinha”.

A proximidade entre a creche e o local de trabalho também ajuda a que seja Tiago a estar mais presente, mas a opção é claramente pessoal: “Conhecer os nossos filhos a fundo, perceber o que sentem e saber interpretar as suas reações é a maior recompensa”, reconhece.

Neste papel de pai, que chegou a julgar ser muito estranho [por exemplo nunca quis pegar noutras crianças ao colo], mas que lhe assentou como uma luva, Tiago conta com a ajuda da sua própria mãe, apenas 20 anos mais velha,

mas também com a do pequeno Vasco. “Aprendo muito com o meu filho”, admite. “Quando mudei a primeira fralda do Vasco no hospital, não tive qualquer problema, nem em preparar o leite [sempre fui muito exigente com os mililitros] e quis fazer bem, com a máxima eficácia. Cheguei a medir a água do banho com um termómetro”, recorda. Reconhece que isso pode ter sido um exagero, mas hoje encara as coisas com mais naturalidade, até os atrasos quando o filho se atrasa a comer: “saímos sempre atrasados, mas ele precisa de tempo...”.

Susto a sério foi quando o Vasco, constipado, parecia “uma autêntica lata de ranho. Eu tenho asma e apanhei um valente susto, mas afinal era só por soro no nariz”. Ultrapassados os receios, o pai Tiago sente-se hoje muito mais seguro, sentimento que, em conjunto com a mulher, soube transmitir ao filho desde cedo: “desde os quatro meses que dorme no quarto dele!”

Junta, a família soube encontrar o equilíbrio necessário, pelo que Tiago não sente que o filho faça quaisquer distinções entre querer

estar mais com o pai ou com a mãe, ou que se sinta mais seguro com um ou com outro: “isso vem da nossa gestão enquanto pais, ao sabermos compensar de outra forma as alturas em que estamos ausentes e ao fazermos bem essa gestão em equipa”. No futuro, no Dia do Pai, espera poder almoçar com o Vasco, como faz com o seu próprio pai. São as gerações a falar por si.

Marco Branco é polícia municipal em Cascais, onde mora. Tem 35 anos. Numa família com três crianças há sempre muito para fazer. A mãe, Cristina, soma à sua atividade profissional a função de treinadora de ginástica acrobática e aulas de russo. Pelas suas características, a ginástica transformou-se no centro da vida familiar: os três filhos já a praticam, o pai investiu num curso de juiz em provas de ginástica acrobática. Todos vivem, em suma, a ginástica como uma paixão que une a família. Mas para que isto seja possível, e porque em competição desportiva estar parado um mês faz dema-

siada diferença foi preciso ajustar a realidade familiar. Por exemplo, quando a Matilde, a filha mais nova (hoje com quatro anos) nasceu, foi Marco a tirar a licença tal como se da mãe se tratasse. “Foi muito importante. A Cristina não podia parar e decidimos que era eu que ia assumir esse papel”, diz. Filho único, Marco não se recorda de ter tido qualquer dificuldade nessa decisão: “para mim foi natural. Era preciso e era eu quem tinha mais facilidade por trabalhar por turnos”. No caso da Matilde, a filha mais nova, teve a possibilidade de usufruir de uma licença partilhada que alargou a quase um ano o tempo extra para dedicar à família.

Para os filhos mais velhos, Rafa (de Rafael) e Henrique, é “normal” terem o pai quase sempre por perto. “É ele que nos leva à escola e vai buscar. Leva-nos à ginástica, trata das refeições, dos banhos... Já es-



“Consigo ter uma relação mais presente nas suas vidas o que, embora cansativo, é gratificante.”

tamos habituados”. Não há tempo para muitas conversas. A hora de ir buscar a Matilde à escola está a chegar... depois vem a ginástica: cinco dias por semana para o Rafa – medalha de bronze em exercício dinâmico, no 10.º Campeonato Europeu de Júniores de Ginástica Acrobática – quatro vezes para o Henrique e duas para a pequena Matilde. Três vezes por ano é também o pai quem se divide na correria das reuniões com os professores, pois é fundamental estar presente: “a Cristina não tem disponibilidade”, justifica. E se no início a sua opção era tema de conversa no serviço, pela diferença, hoje Marco reconhece que os colegas “entendem a situação”.

Na retaguarda são os avós que garantem as falhas, porque mesmo com toda a dedicação de Marco há dias em que a sua não deixa espaço para as exigências familiares: “nesse caso valem-nos os avós que são um grande pilar familiar. Nos dias em que não posso, são a minha mãe e o meu pai que desenrascam o aperto”. Uma vida assim não se vive sem que haja correria, mas uma coisa é certa: a presença mais disponível do pai “permite acompanhar mais as crianças. Consigo ter uma relação mais presente nas suas vidas o que, embora cansativo, é gratificante nos sucessos e garante uma resiliência aos insucessos”.

Paulo Ferreira reside em Murches. Tem 46 anos e trabalha em Lisboa. A sua função – integra a direção do departamento financeiro do BES – consome grande parte do seu dia. A muito custo, este pai chama a si todas as tarefas que pode no que aos filhos Francisco e Frederico diz respeito. Fomos ao seu encontro à porta da escola. Era o dia em que o Frederico ia tirar o gesso do braço após recuperar de uma lesão desportiva ao serviço da equipa de hóquei do Dramático de Cascais.

A conversa é curta, o tempo urge. O avô está no carro atrás para levar o Francisco, o mais velho, para casa. Aliás é precisamente o avô quem tem a missão de ir buscar os netos durante a semana. As aulas acabam cedo e é difícil conjugar com os horários do pai e da mãe... Paulo não tirou a licença parental: “concordámos que seria a mãe a usufruir de todo o tempo de licença parental”, explica, adiantando que apenas usufruiu da primeira semana após o nascimento. Mas aquilo que não pode fazer duran-

te a semana compensa ao sábado e domingo, altura em que não há que fazer uma grande ginástica para atender a todas as necessidades. “Durante a semana sou eu que preparo o pequeno-almoço e os levo à escola na maior parte dos dias [nos outros é a mãe]. Sou também eu quem assegura a saída dos treinos de hóquei”. Ao fim de semana, cabe aos filhos o protagonismo. “Sou eu que os levo e vou buscar às aulas de música e aos treinos e jogos”, confirma o pai com orgulho. E quem tem filhos na competição desportiva sabe que esta pode ser uma atividade muito absorvente. Hoje há menos exigências porque só o Frederico tem jogos, mas tempos houve em que era precisa uma verdadeira gincana familiar para acompanhar jogos de futebol [o Francisco era guarda-redes no Dramático] e de hóquei: “não imagina os campos de futebol e pavilhões que existem na zona da grande Lisboa e não só...”. É que além dos treinos, há jogos todas as semanas... “Sempre criei o há-

bito de falar sobre os jogos, como se sentiram, o que correu bem, o que correu mal, como reagiram...”, explica Paulo que procura utilizar as situações vividas nos jogos para preparar os filhos e ajudá-los a enfrentar essas mesmas situações ou outras semelhantes fora do campo desportivo. “Tem sido muito útil e motivador verificar que este “trabalho” produz resultados na sua forma de estar e de enfrentar diversas situações noutros contextos”, realça.

E o pilar pai faz-se sentir de forma imponente na vida dos filhos. É ele a que recorrem sempre que uma dor os afeta e, se preciso for, é o pai que os leva ao médico. “O ficar em casa recai mais sobre a mãe”, confirma Paulo, mas as noites em claro são mais repartidas entre pai e mãe.

Foi com o pai que aprenderam a nadar (ainda em bebés) e a andar de bicicleta. A supervisão dos sacos para os treinos também é da responsabilidade do pai que também é o “engenhocas” a quem recorrem quando é necessário reparar qualquer objeto. Para conjugar afazeres profissionais e a vida familiar são precisos muita “arte e engenho”, mas, como refere Paulo, “tudo se con-

segue, por vezes com inevitáveis atrasos motivados pelo trânsito da A5. Sempre tentei e consegui estar presente, salvo raríssimas exceções previamente explicadas e justificadas, nos vários momentos marcantes da sua vida familiar, escolar e desportiva”. E os ganhos são evidentes: “criam-se laços, cumplicidades e situações que são só nossas, mas que vão perdurar para o resto da vida”.

Nesta família são as atividades de fim de semana seguidas mais de perto pelo pai (mas também acompanhadas pela mãe) o segredo da união: “é bom estar presente, viver e partilhar várias emoções e sentimentos em conjunto: Aprender com os nossos erros (sim o pai também erra), não baixar os braços às adversidades (por maiores que elas pareçam), lutar por alcançar os nossos objetivos dentro das regras estabelecidas (não vale tudo) e festejar as alegrias (das vitórias desportivas com respeito pelos vencidos e também das notas da escola em que não é necessário ser o melhor da turma)”. ■FH



“É bom estar presente, viver e partilhar várias emoções e sentimentos em conjunto.”

EDITORIAL



Let's call this editorial Cascais (almost) Free. Many of the treasures and opportunities in our great town cost so little and mean so much. Take last month for example: I continued with my twice-weekly Portuguese lessons at the stunning Casa de Santa Maria. The class is offered at a very low cost and the building regularly hosts art exhibitions free to all. I also saw, for free, original Pi-

casso illustrations on exhibit at the Cultural Center with two rooms full of drawings that would have cost tens of Euros to see in Paris and hundreds in line to see them. The room was empty as my friend and I stared incredulously at the masterpieces. Then came the evening jazz concert dedicated to Benny Goodman and Glenn Miller on February 28. That concert, held at the Cultural Center, was also free.

That same weekend the Cascais 20km Mini-marathon and the 5km Rapid Walk were held. Over 3,500 people participated in the low cost event that also welcomed the disabled, children, and seniors plus the super fit and under-forty crowd. Thank you Mayor Carreiras who launched the race and presented prizes to the winners. When I asked the 20k winner, Emilio Vieira, 35, his time he told me, "I don't run for time. I run for the place." Last year he finished 5th and this year 1st. I also saw my dentist, Dr. Haley, cross the mini-marathon finish line in an impressive 1h 47s.

As the weather (finally) improves, so does the population of walkers on the gorgeous paredão, variously translated as boardwalk, seawalk or seawall. Pause during your walk and experiment with the outdoor exercise equipment. For another set of outdoor exercises, find the area near the Casa da Guia and try the rowing, biking and leg swinging machines. And for the intellectuals, the Câmara have installed a chess and checkers table and benches in the park across from my home.

Also near me is the Saturday organic fruit and vegetable market, the Mercado Agrobio de Cascais (www.agrobio.pt). It's located in the Parque Marchal Carmona from 10 am to 2 pm. The merchants are local farmers, both gregarious and knowledgeable about their products.

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

Patricia Westheimer



CASCAIS

www.angloinfo.com

YOUR TAX IN PORTUGAL

As we prepare our tax returns this month Geoffrey Fletcher, Chartered Accountant, takes a look at tax breaks available.

If you are resident in Portugal, April and May are the months to submit your online income tax return. Tax in Portugal has increased substantially these last years as the country seeks to repay debt: there is a 3.5% 'crisis tax' on incomes over €6.790; tax rates go up to 48% on incomes over €80.000; and there is a 2.5% extra 'solidarity charge' on incomes over €80.000.

So it's all the more important to use the credits and advantages that remain. Social security deductions, personal and spending tax credits on health, health insurance, education, pension plans, maintenance payments, donations and certain IVA bills can reduce your assessment. Cascais grants its residents a 1.25% tax rate reduction.

Portugal has neither wealth nor inheritance tax. Double tax treaties allow tax deducted in another country to be recovered or credited against your tax here. If you are a recent arrival, you may apply to be a non-habitual resident, which gives a flat 20% tax rate for certain incomes earned in Portugal, and exemption on income from outside.

IF YOU ARE:

SELF-EMPLOYED with annual sales and/or fees under €200.000, you are normally taxed on the simplified regime, which means you don't need to draw up accounts and you may



be taxed on as little as 10% of your income.

A PENSIONER, you only declare the income portion (15%) of an annuity you have bought.

RECEIVING DIVIDENDS, you can choose to have them assessed together with other income, in which case you only declare 50% of those from EU companies. Otherwise, dividends are taxed at 28%.

RECEIVING INTEREST in Portugal, you do not need to report it on the tax return. If the interest is from outside Portugal, it must be reported (not least

owing to information exchange controls), but you may opt for a flat 28% tax.

RECEIVING FROM A LIFE INSURANCE, you are taxed on the excess received over premiums paid. 20% of the excess is tax-free on contracts over 5 years, increasing to 60% on contracts over 8 years.

MAKING A CAPITAL GAIN ON SELLING YOUR HOUSE, 50% is taxed. But, if you buy another property in the EEA, you may be exempt if you buy in the 24 months before or the 36 months after selling.

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

Geoffrey Fletcher MBA FCA ROC fletcher@netcabo.pt

Social & Community Events

Cascais Pub Quiz Night
Sunday 23 March
Starting at: 20:00
Come test your knowledge skills!
Contact: 214 830 926
Event Location: Chequers Pub, Cascais

IWP-Let's Meet
Wednesday 26 March
Starting: 10:00
Member get together over coffee.
Contact: office@iwponline.org
Event Location: O Piparo Café, São João do Estoril

The Royal British Club
March 27
Starting: 18:00
AGM with drinks beforehand.
Contact: 913 831 083
Event Location: Clube Naval de Cascais

SWEA - Wednesday Coffee
Wednesday 2 April
Starting at: 11:00
The Swedish Women's Educational Association International meet the first Wednesday of every month at the Café Galeria House of Wonders.
Contact: lissabon@swea.org
Event Location: Café Galeria House of Wonders, Cascais

AmP-Americans in Portugal
Wednesday 2 April
Starting at: 12:30
Talk by US Embassy Regional Security Officer, Ms. Tanya Sears, "Staying Safe in Portugal"
Contact: americansinportugal@gmail.com | Event Location: Centro Cultural de Cascais

WRVS- Labels for Less
Saturday 5 April
Starting at: 10:00
Donate your gently used items to help support WRVS charities.
Contact: wrvsportugal@gmail.com
Event Location: Sociedade Musical de Cascais, Rua Antonio Andrade Junior

Concerts

Bassetti d'Amore Concert
Saturday 22 March
Starting at 17:30
The group will perform 4 Diver-timenti of Mozart with 5 minute intervals in between.
Contact: 214 692 303
Event Location: St. Paul's Anglican Church, Estoril

Lent Concert
Saturday 22 March
Starting at 15:30
The Christus Ensemble Choir and the Ensemble Amadeus will stage a performance dedicated to Lent season. Contact: 214 815 308
Event Location: Museu Biblioteca Condes de Castro Guimarães, Cascais

Easter Concert
Sunday 6 April
Starting at: 16:00
Câmara de Cascais and Oeiras Orchestra performing Handel, Vivaldi and Bach selections.
Contact: 214 643 460
Event Location: Igreja dos Salesianos do Estoril, Av. Marginal - Estoril

Didactic Concert for Parents and Children
Sunday 27 April
Starting at: 11:00
Free performance by Soloists of Cascais & Oeiras Chamber Orchestra | Contact: 214 643 460
Event Location: Maestro Cesar Batalha Municipal Auditorium

HOW TO BRING A NEW DOG OR PUPPY HOME



You have done your research for the perfect dog. You want a breed with the right energy for your family and lifestyle. Everyone is excited as today is the day to bring home your new dog.

Many people make their biggest mistake at this point, frequently out of excitement over welcoming a new member to the family. They drive home, take the dog out of the car and up to the front door, throw open the door, take off the leash, and let the dog loose to explore.

The poor dog, though, has no idea what is going on. It may look like he's investigating excitedly, running from room to room, sniffing everywhere - but he is not! You have just thrown him into a completely alien environment totally without

guidance - and these early associations will stick. The place is unfamiliar, smells different, and there seems no way out of there. If you previously had pets in the house it will smell of them, and your dog will be uncertain about invading someone else's territory.

So, before you even bring him into your home, take him on an energetic walk. This allows him to get used to the smells and sights in his new neighbourhood, and to begin to feel more confident. He will get to know you and your energy, and you begin to establish trust.

When you get to your home, it is still not time to let him go bounding inside. Lead him to the door, and then make him sit and wait until he seems calm and relaxed. When you

open the door, you and the family must enter first. Only then invite your new dog in, but keep him on the lead.

Introduce him slowly, one room at a time. You should begin with the room where he finds his food and water. Make him wait until you have gone through the door and invited him in. Have him sit while you get his food and water ready. After eating he should be even more relaxed. Now you can give him a tour, avoiding rooms you do not want him to enter.

As with the first room, make him wait at every door until you invite him in. Keep him on the lead and let him sniff and explore each new place. What you are doing is telling the dog, "This is my territory. I own it, but I am allowing you in." It will help build your dog's respect for what is yours from the beginning.

Once the tour is completed, it will be time for your dog to meet each member of the family, one at a time. Let him smell them first, and don't allow anyone to show affection until the new dog comes to them.

By Rui Elvas, Head Trainer at K9 Training Centre, Estoril

MEET Rabbi Eli Rosenfeld



"Most important, he is committed to spending his life in Portugal."

Before the Inquisition, Portugal had a large and thriving Jewish population. After horrific massacres, conversion or expulsion the population remained small. Pockets of practicing Jews remained in Lisbon centred around the Orthodox Synagogue Shari Tikva and in other parts of the country, most notably Belmonte. For the most part the Jewish population was small and geographically dispersed.

Enter Rabbi Eli Rosenfeld, who came to Portugal at the end of 2010 along with his wife Raizel and two children. They now have four. Rabbi Eli, as he is affectionately called, is a charismatic young man, a member of Chabad. He has brought together many people, both in Lisbon and the Cascais area, from an otherwise unconnected Jewish population that was not so well informed about many of the traditions and rituals he has brought to share.

quatro! I feel sometimes though, that I am a walking billboard for Judaism. I have come in contact and met many people, just by them stopping me in the street."

Hedresses as is customary for Chabad, a Jewish international movement whose objective is "to make the Jewish tradition - its practice heritage and pride - accessible to all, wherever they may be." The Rabbi has done that capably ever since he arrived. He holds Friday evening (Shabbat) dinners and celebrations for traditional Jewish holidays such as Purim and Passover. The Cascais Mayor's warm reception of the Jewish community in Cascais for Hanukkah stands out. The Jewish people of Cascais erected a tent and held a service in which the Mayor welcomed all 150 people who attended. He permitted the community to light candles above Cascais Bay to celebrate the eight nights of the Festival of Lights.

If you saw Rabbi Eli on the street, you would know he's no ordinary man. He wears the traditional garb of a Rabbi, either the tall black hat of an orthodox Rabbi or the skullcap (yarmulke) for less formal occasions. The hats plus the dark suit turn Portuguese heads, but in a friendly way, he says. His children also draw attention. "We definitely turn heads! Sometimes we hear people counting, um, dois, três -

Eli now reads Portuguese and is determined to speak as fluently as his wife! Most important, he is committed to spending his life in Portugal. Eli is also committed to educating and studying with the people he has met and come to respect and who treasure him and his family as well.



SWEA - SWEDISH WOMEN'S EDUCATIONAL ASSOCIATION

SWEA Lisbon is part of a global association, SWEA International, for Swedish women living abroad. Today SWEA Lisbon has 72 members. Most of them live in the Cascais/Lisbon area but there are SWEAs living all over Portugal. The Lisbon group was formed in 1991 by three Swedish ladies living here: Christina Nilsson de Andrade, Gunilla Possenius and Ulla Rapazote

Fernandes. The mission of SWEA is to promote Swedish culture and traditions. It is also a meeting point for old and new members of the community to support and facilitate life abroad. It is also very important for the members to learn and get involved in Portuguese society. SWEA organizes many cultural visits, visits to companies, etc. SWEA is also involved with various charity activities. Website: <http://lissabon.swea.org/>

Sports & Sailing	Art & Exhibitions	Fairs & Events	Walks & Visits
Stand Up Paddle Saturday 22 March Starting at 09:30 An opportunity to practise SUP under care of Atividades Desportivas Náuticas crew. Contact: adncascais@gmail.com Event Location: Praia dos Pescadores, Cascais	Dialogues of Colours Until Saturday 5 April Starting at 10:00 Collective painting exhibition by four young Moldovan painters. Contact: 214 815 403 Event Location: Biblioteca Municipal de Cascais-São Domingos de Rana	Estorilart Saturday 12 April Starting at 10:00 Crafts, handmade designs, gourmet items and workshops, children's activities. Second Saturday monthly. https://www.facebook.com/amq-carreira Event Location: Praça da Carreira, S. João do Estoril	Environmental Week Sunday 23 March Starting at 09:00 Activities in Horta da Quinta do Pisão. Vegetable sales, donkey rides and other activities. Contact: www.cm-cascais.pt Event Location: Horta da Quinta do Pisão
Intro to Rock Climbing Saturday 22 March Starting at 15:00 Experiment with rock climbing by Guia Lighthouse. Contact: 961 304 923 Event Location: Arribas do Farol da Guia, Cascais	Various Inspirations Wednesday 23 April Starting at 09:00 - 17:00 Exhibition of paintings created by using various techniques and recycling various materials. Contact: 214 849 550 Event Location: Galeria de Arte da Freguesia de Cascais e Estoril	Portuguese Sweets and Cake Design Market Friday 27 April Starting at 10:00 Traditional and contemporary examples of local sweets and their decoration. Contact: 214 815 872 Event Location: Mercado da Vila, Cascais	Protected Beach Zone Guided Tour Saturday 19 April Starting at 09:00 Sea urchins, starfish, algae and perhaps dinosaur footprints. Contact: atividadesnatureza@cascaisambiente.pt Event Location: Praia da Parede next to Bérrio restaurant
BTT Biking Sunday 23 March, Sunday 27 April Starting at 09:00 Enjoy a biking event through the nature park. Contact: 211 931 636 guinchoad-ventours@gmail.com Event location: Parque Natural Sintra Cascais			
76th Annual Cascais Lisbon Classic 20K Sunday 13 April Starting at 09:30 Cascais Oeiras Lisboa Classic 20Km road race. Contact: info@running-portugal.com Starting location: Estoril Casino			

CASCAIS

“NA PÁSCOA QUEM PAGA É O MEXILHÃO”

Guia prático para cumprir a tradição sem colocar em risco a espécie

■ ■ ■ ■

Texto: Laís Castro Foto: DR

Em Cascais, a chegada da Páscoa é sinónimo de ir à apanha do mexilhão. Assim, na Sexta-feira Santa milhares de pessoas deslocam-se às praias do concelho para cumprir a tradição local, ainda mais apetecível pelo facto de, nesta altura, se registarem as marés mais baixas de todo o ano, criando o cenário perfeito para apanhar bivalves. Mas a captura de grandes quantidades de mexilhão concentrada num só dia acaba por ter efeitos negativos para o equilíbrio desta espécie. Os tapetes de mexilhão que cobrem as plataformas rochosas acabam por ficar praticamente destruídos, sendo a sua recuperação muito lenta. É para evitar esta situação que a Câmara de Cascais realiza a campanha “Na Páscoa quem paga é o mexilhão”. O ponto alto da iniciativa é o dia 18 de abril, Sexta-feira Santa, data em que os técnicos municipais estarão nos locais do concelho onde

tradicionalmente ocorre a apanha lúdica do mexilhão (Avenças, Mexilhoeiro e Cabo Raso) para informar sobre a quantidade máxima que cada um pode capturar: 3 quilos por pessoa e por dia, de acordo com a nova portaria publicada em janeiro deste ano, que veio aumentar em 1 quilo o limite permitido. A campanha também decorrerá nos restaurantes locais, que serão previamente informados sobre os perigos de comercializar moluscos e bivalves de origem desconhecida, optando por isso pelo mexilhão capturado por profissionais com a devida licença e que cumpram as normas legais. Esta iniciativa não pretende proibir a apanha do mexilhão no concelho de Cascais, mas antes garantir que as pessoas gozam a tradição sem colocar em risco o ecossistema marítimo. Nesta edição do C deixamos-lhe algumas dicas práticas sobre as regras a cumprir.



1. Respeitar os limites estabelecidos por lei para a apanha: 3 quilos por pessoa/dia, no caso da apanha lúdica (da portaria n.º 14/2014 a 23 de janeiro), e 150 quilos por dia, no caso da apanha profissional (portaria n.º 144/2006).

2. Escolher apenas os mexilhões com 5 centímetros (equivale ao tamanho de uma pilha AA) ou mais de comprimento de concha.

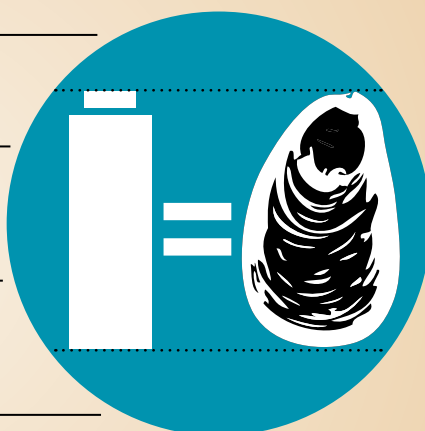
3. Apanhar apenas com as mãos, selecionando sempre os mexilhões maiores.

4. Não usar ferramentas, de forma a evitar apanhar mexilhões menores do que o tamanho permitido.

5. Se precisar usar utensílios, recorrer preferencialmente às facas de mariscar.

6. Se, acidentalmente, apanhar mexilhões com menos de 5 centímetros, voltar a colocá-los na água ou nas rochas.

7. Informar-se sobre a salubridade dos bivalves do local onde vai apanhar mexilhão. Para o efeito, pode consultar o sítio eletrónico do Instituto Português do Mar e da Atmosfera - www.ipma.pt - ou contactar a Capitania de Cascais, através do número 214 830 136.



CUIDADO COM AS COIMAS!

Na Sexta-feira Santa as equipas municipais serão acompanhadas pela Polícia Marítima e Polícia Municipal, que irão fiscalizar as quantidades capturadas tanto por pessoas como por profissionais. Há coimas associadas ao não-cumprimento dos limites estabelecidos por lei: entre 500€ e 2.493€ para pessoas individuais e entre 500€ e 14.963€ para pessoas coletivas. Para além da fiscalização no dia 18 de abril, durante as fases de maré muito baixa associadas ao Equinócio (entre março e maio/setembro e novembro) a Polícia Marítima vai realizar a vigilância preventiva ao longo de toda a costa de Cascais, assegurando o cumprimento da lei.

E OS PERCEVES?

Também houve alterações das quantidades-limite para a apanha lúdica: de 0,5 passou a 2 quilos por pessoa e por dia. No caso da apanha profissional, o limite de captura são 20 quilos por dia. Devem ser escolhidos sempre os indivíduos maiores com um mínimo de 2 cm de comprimento.

PORQUÊ LIMITAR A APANHA DO MEXILHÃO?

Um estudo promovido pela Câmara Municipal de Cascais em 2009 permitiu registar os efeitos no ecossistema provocados pela captura excessiva de mexilhão na costa local. O desfalque da espécie em grandes quantidades e num espaço de tempo tão curto pode provocar problemas nos bancos de mexilhão e no ecossistema marinho a ele associado, interferindo na cadeia alimentar da fauna marítima e comprometendo a sobrevivência de outras espécies. Para responder ao problema, a partir de 2010 a autarquia passou a realizar a campanha “Na Páscoa quem paga é o mexilhão”. A iniciativa já está a ter efeitos positivos no ecossistema local: as análises realizadas pela autarquia às Avenças revelam um aumento notório na cobertura de mexilhão entre 2012 e 2013, um acréscimo que não se registou em mais nenhuma espécie de organismos de costas rochosas com pouca ou nenhuma capacidade de locomoção. Os indicadores revelam, assim, que a espécie tem conseguido desenvolver-se normalmente neste período do ano. ■

BART BELLON: UM DOS MELHORES TREINADORES DE CÃES DO MUNDO ESTEVE EM CASCAIS

Durante dois dias, o treinador partilhou com os cascalenses o seu método de treino NePoPo®. Estivemos à conversa com o belga BartBellon.

■ ■ ■ ■

Foi num seminário de dois dias, no Centro Hípico da Quinta da Marinha, que Bart Bellon partilhou a sua longa experiência em treino canino. O responsável pela vinda de Bellon a Portugal, pela primeira vez, é João Meireles, da organização “Cão de Sonho”. “Foi a necessidade de treinar uma cadela que me fez encontrar este encantador de cães”, diz. O método de Bellon pode servir para competição ou simplesmente para comportamentos de socialização. E qual será o segredo para o sucesso? Fomos perceber.

■ **Bart, esta é a primeira vez que está em Portugal. O que conhece do país?**

Sim, é a minha primeira vez. Sei que fica entre o norte e o sul, que tem o vinho Porto e boas equipas de futebol. Que tem, inclusive, um jogador belga que joga no FC Porto mas que não joga e não se sabe porquê... [risos]

■ **E está cá para partilhar com as pessoas a sua vasta experiência... Há quantos anos treina cães?**

Profissionalmente há duas décadas. E nos últimos anos dedico-me mais a ensinar as pessoas a treinar os seus cães.

■ **Alguma vez pensou ser treinador de cães?**

Foi uma coincidência. Nunca pensei tornar-me um treinador profissional até porque era um professor de desporto.



■ **Durante dois dias mostrou às pessoas o seu método NEPOPO (negativo-positivo-positivo). Como é que funciona?**

É um sistema que prepara lentamente o cão para receber a correção. Quando recebe essa correção, o cão altera o seu comportamento sem submissão. Não queremos cães submissos. Acre-

ditamos que em todos os bons sistemas de gestão, nos quais as pessoas trabalham umas com as outras, o que mais interessa é a boa gestão, a recompensa e as consequências da inação. Consequências pelo fazer, consequências pelo não fazer. Além disso, o cão precisa de estar motivado. Mesmo quando rece-

be uma correção isso não deve desmotivá-lo. Pelo contrário, a correção deve levá-lo a fazer melhor no futuro.

■ **E quem realmente deve ser treinado. Os cães ou os donos?** A maior parte dos problemas surgem porque os donos não estão preparados. O meu trabalho é preparar os donos para que



possam treinar melhor o seu cão. Nós precisamos, tal como os cães, de errar e aprender com os erros. Um bom exercício é gravar alguém, através de vídeo, e depois mostrar-lhe o que fez. Quando observa as imagens, aí sim, aprende e pensa: “Foi isto que fiz? Farei melhor no futuro.” Isso é o mais importante. ■ PS

CASCALENSES JÁ ADOTARAM 3155 ANIMAIS

Procure um amigo na Fundação São Francisco de Assis



Se depois de ter lido as dicas de Bart Bellon ficou com vontade de treinar um animal, saiba que em Cascais tem a oportunidade única de oferecer um lar, o seu, a cães e gatos. Cascais, aliás, distingue-se pelo elevado número de adoções de cães e gatos e pelas políticas de bem-estar e saúde animal. Na Fundação São Francisco de Assis, e só nos primeiros três meses de 2014, foram adotados 49 cães e gatos.

Ao todo já vamos em 3155 animais que passaram do abandono nas ruas para o cuidado de um novo lar! Os cascalenses estão de parabéns. E a Fundação, pelo seu trabalho, também. Com um serviço de hospedagem, centro veterinário, loja e crematório, a Fundação São Francisco de Assis é hoje uma das referências nacionais no acolhimento e tratamento de animais. Com um corpo clínico dedicado e muitos

voluntários, todos os animais que entram na Fundação são observados, sujeitos a um período de quarentena e, posteriormente, chipados e esterilizados, estando assim condições de serem adotados gratuitamente. Aproveite a oportunidade de fazer a diferença e procure um amigo na Fundação São Francisco de Assis, em Alcabideche. Contacto: 214822540 ou www.fundacao-saofranciscoassis.pt. ■ C

CULTURA

DIA INTERNACIONAL DOS MONUMENTOS E SÍTIOS: VIVA “LUGARES DE MEMÓRIA” EM CASCAIS

A comemorar 650 anos, deixamos-lhe nas páginas que se seguem sugestões para que possa, em família, conhecer expoentes máximos da nossa arquitetura

■ ■ ■ ■

Cascais volta a associar-se às comemorações do Dia Internacional dos Monumentos e Sítios, que se celebra a 18 de abril. Criada pelo ICOMOS - Conselho Internacional de Monumentos e Sítios (International Council of Monuments and Sites) em 1982, e aprovado pela UNESCO no ano seguinte, esta efeméride visa destacar o papel dos espaços museológicos enquanto peças fundamentais da preservação da memória coletiva.

Este ano sob o mote – Lugares de Memória – as comemorações evocam a noção de que o Património guarda em essência uma natureza evocativa e de celebração. O objetivo é alertar e sensibilizar a população não só para a diversidade e vulnerabilidade do património, mas também salientar o esforço desenvolvido por diversas entidades, entre as quais as autarquias – e Cascais é disso um bom exemplo – na sua proteção e conservação. Particularmente no ano em que comemoramos 650 anos de elevação a vila, o nosso concelho reforça a sua preocupação sempre presente na preservação e promoção da sua história arquitetónica, cultural e social. Preparámos, por isso, um programa diversificado que pode aproveitar em família.



Se ainda não conhece, as quatro tipologias de moinhos que se encontram localizados em Alcabideche fica o convite para um passeio pedestre, a 12 de abril, com início às 9h30. É a Rota Pedestre pela Moagem Árabe. Após um percurso de 8 km, ponha as “mãos na massa” e participe na atividade do Ciclo do Pão, no Moinho de Armação Tipo Americano. Inscreva-se até à semana anterior, para moinho.armacao@cm-cascais.pt ou pelo telefone n.º 214 815 942.

Uma outra proposta, também para 12 de abril, é a Visita guiada Raul Lino e a Casa de Santa Maria que começa às 16h00. Sob orientação da Professora Doutora Ana Paula Rebelo Correia esta será uma excelente forma de conhecer o surpreendente trabalho do Arquiteto Raul Lino, que tanto marcou a nossa paisagem arquitetónica. Permita-se a um olhar atento às artes decorativas, à azulejaria, ao mobiliário, serralharia e à forma notável como Raul Lino integrou elementos formais e estilísticos diversos. Um destaque, ainda, para o Património Artístico Barroco da Casa de Santa Maria: o teto pintado e os azulejos de António de Oliveira Bernardes (1662-1732). Faça a sua inscrição para csm@cm-cascais.pt ou 21 4815382\3.

O que lhe parece abandonar o conforto do sofá e embrenhar-se numa visita-jogo? Se aceitou o desafio, rume em direção ao Farol de Santa Marta, na noite de sábado (12 de abril), entre as 21h00 e as 23h00. Mas não venha só, traga também a família. Juntos venham conhecer estas verdadeiras estrelas guias, os Faróis da barra do Tejo que desempenham e desempenham um pa-

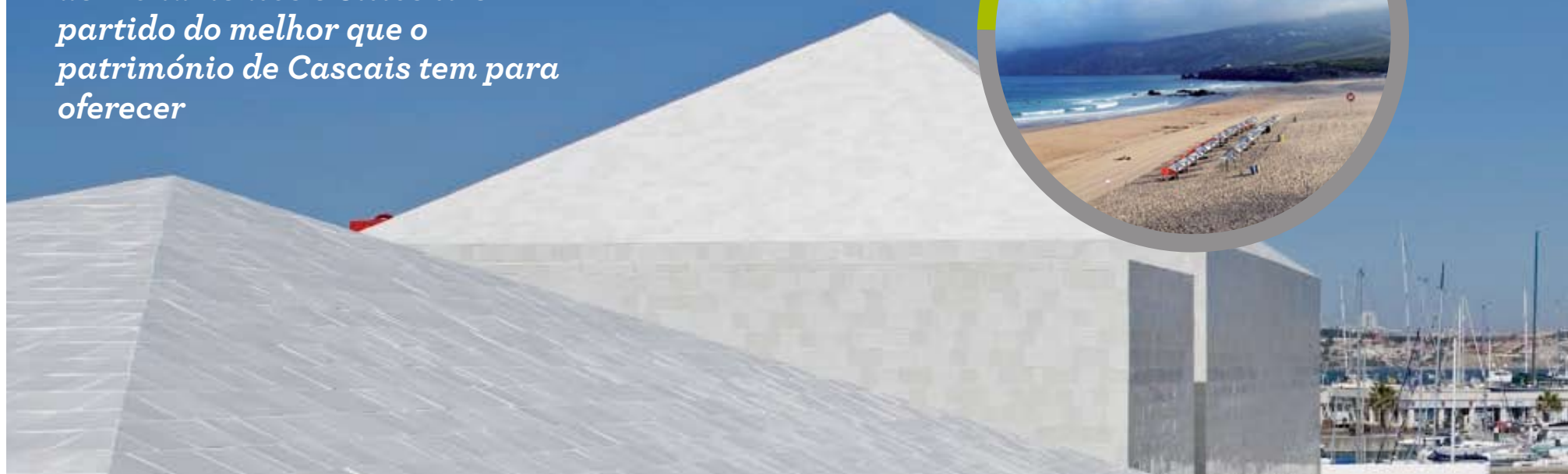


pel fundamental na navegação da nossa costa. Inscrições: fmsm@cm-cascais.pt I 2148153 28/9

A 15 de abril, pelas 17h00, O Museu do Mar - Rei D. Carlos, abre as portas à Palestra: O litoral de Cascais: uma janela para o passado, proferida pelo Professor Dr. Miguel Magalhães Ramalho. Uma reflexão sobre o litoral de Cascais desenhado por um conjunto de fenómenos



Na semana em que se assinala o Dia Internacional de Monumentos e Sítios tire partido do melhor que o património de Cascais tem para oferecer





geológicos de grande interesse científico e pedagógico que permitem a reconstituição do passado do nosso Concelho. Inscrições: museumar@cm-cascais.pt ou 214815955. Continuando em digressão pelo nosso património, sugere-se a 16 de abril uma visita orientada, 10h30 ou às 14h30, a uma fortificação, ao Forte de S. Jorge de Oitavos, na Estrada do Guincho. Datado do século XVII constitui a maior fortificação marítima de entre aquelas que foram construídas após a Restauração da Independência. Perca-se na exposição que é um testemunho da história deste espaço. Informações: forte.oitavos@cm-cascais.pt |214815949.

No mesmo dia, deixe-se fascinar pelo ambiente fantástico da Torre de S. Sebastião, numa visita guiada, às 11h00 ou às 15h00. Conheça pelas mãos de quem sabe o mais antigo museu do concelho, o Museu Condes de Castro Guimarães. Quem ter uma vista privilegiada e exclusiva do nosso Concelho? Então não pode perder a subida ao Torreão. Informações: a.isabel.bras@cm-cascais.pt |214815304

Deixemos, por agora, Cascais e sigamos para o Monte Estoril, para a Torre de S. Patrício, atual Museu da Música Portuguesa – Casa Verdades Faria. Uma visita guiada agendada para as 10h30 complementada por uma sessão temática intitulada “A Torre de S. Patrício no Monte Estoril”, imóvel classificado como Monumento de Interesse Público. Mais um projeto de arquitetura de Raul Lino. Informações: 214815904/51.

Regressemos a Cascais, ao Museu do Mar – Rei D. Carlos, Para terminar, para conhecer o único marégrafo analógico em atividade em Portugal, com um sistema mecânico de registo diário da evolução das marés e das correntes desde o ano de

1882. Uma visita agendada entre as 14h30 e as 17h00. Inscrições: museumar@cm-cascais.pt |214815955. Não foi tarefa fácil agendar um programa que envolvesse todos os nossos espaços museológicos que tão bem retratam a nossa história. Acreditamos que não vai ser possível estar, nestes dias, presente em todas as atividades. Por isso fica o convite para ao longo do ano visitar os nossos museus e diversos espaços culturais, acompanhando a multiplicidade de atividades ali desenvolvidas, acessíveis a todos os bolsos e criadas para vários gostos e idades. SA

AGENDA

CURSO BREVE PROMOVE VIAGEM À CASCAIS PRÉ-HISTÓRICA

No âmbito das comemorações dos 650 anos da elevação de Cascais a vila, que se assinalam até junho do próximo ano, a Casa de Santa Maria acolhe o Curso Livre “Pelas Veredas de... 650 anos de História”. Em três sessões, às terças feiras de manhã (das 10h30 às 12h30) ou ao fim do dia (das 18h00 às 20h00) o curso breve pretende recordar algumas das fases porventura mais significativas da construção da nossa identidade como vila.

Antes de lhe ser atribuído o epíteto de “terra de reis e de pescadores”, por muitos caminhos, gloriosos uns, trágicos outros, singrou a sua história.

A proposta é uma viagem pelos tempos pré-históricos e, de seguida, ao tempo em que os colonos de Roma aqui vieram estabelecer-se, usufruindo das características ímpares do seu bom clima (nem muito quente no Verão nem muito frio no Inverno, como proclamará no século XVII Frei Nicolau de Olivei-

ra) e, sobretudo, da sua excelente localização à entrada do estuário do Tejo.

Se por aqui teve reflexo a gesta marítima de Quinhentos, quando Lisboa se engalanava de novas gentes e produtos; se sofremos com a dominação filipina e se dela, após 1640, nos conseguimos defender; se padecemos com o terramoto de 1755 e com as invasões francesas... serão outros temas a abordar.

E para que a memória se não perca e a identidade se reforce, uma panorâmica sobre o que era Cascais em meados do século XX poderá ser motivo de boa partilha comum.

Programa detalhado em www.cm-cascais.pt
Custo: 20 €, os três módulos 10 €, módulo individual 5 €, estudantes
Formador: Professor Doutor José d'Encarnação
Informações: www.cm-cascais.pt | 214 815 382/3
csn@cm-cascais.pt

VISITA GUIADA MOSTRA ARQUEOLOGIA NO CENTRO HISTÓRICO DE CASCAIS

Cobrindo o período da pré-história ao século XVII, decorre no dia 30 de março, entre as 10h00 e as 13h00, uma visita guiada para um máximo de 50 pessoas, por Severino Rodrigues e Susana Pombal. O ponto de encontro é no Largo das Grutas, em Cascais. Inscreva-se a partir de dia 24 de março, para o telefone: 214815323.

Exposições

até 2 abril

Terça-feira a sábado, 10h-18h
Gal. Arte Freguesia Cascais e Estoril
3º Salão Internacional de Arte
Galeria Aberta do Estoril 2014
Informações: galeriarte@jf-cascais-estoril.pt | 214646140

até 2 abril

Segunda a sexta-feira, 9h-17h
Junta Freguesia Cascais Estoril
Exposição de fotografia de Miguel Guedes - Expressões fotográficas
Informações: galeriarte@jf-cascais-estoril.pt | 214849550

4 abril a 15 junho

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

até 5 abril

Segunda-feira a sáb., 10h-18h
Biblioteca Mun. S. Domingos Rana
“Moldávia - Portugal: Diálogos de Cores”
Exposição coletiva de pintura de jovens pintores moldavos
Informações: 214815403/4

até 20 abril

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

até 24 maio

Terça-feira a dom., 10h-18h
Christos Th. Bokoros
- No Caminho da Essência
Centro Cultural de Cascais
Informações: www.fundacao-domluis.com | 214815665

a decorrer

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

Outros eventos Desporto

7 DE ABRIL, DIA NACIONAL DOS MOINHOS DE VENTOS

29 março, 9h30-13h/14h30-17h
Rota dos Moinhos
Rota Pedestre e Atividade do Ciclo do Pão
Um circuito pedonal de 8 km pelas 4 tipologias de moinhos de Alcabi-deche
Insc.: 214815942

5 abril, 10h-12h30

Estrada da Serra (Malveira da Serra)
Controlo e Erradicação de Espécies Exóticas
As ações decorrem no Parque Natural Sintra- Cascais
Inf.: atividadesnarureza@cascais-sambiente.pt

12 abril, 10h-13h

Qta Pisão – Parque Natureza
Local de Encontro Parque Estacionamento da Qta
Cosméticos Naturais
Aprenda a produzir cosméticos com ingredientes de origem animal, mineral e vegetal
3,50€. Inf.: Cascais Ambiente

6 DE ABRIL, DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

30 março | 27 de abril, 11h
Parque Marechal Carmona
Tai Chi no Parque
Gratuito

6 abril, 9h-13h

Av. Marginal da Praia de S. Pedro à Praia de Carcavelos
Dia Mundial da Atividade Física Marginal S. Pedro Estoril-Carcavelos
Prática de várias atividades no areal. Bicas e trikes disponíveis no troço da Marginal. Gratuito.
Inf.: www.cm-cascais.pt

12 abril, 15h-18h

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

26 abril, 15h-18h

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

Teatro

27 DE MARÇO, DIA MUNDIAL DO TEATRO

27 março a 27 abril
Quarta-feira a sáb., 21h30
Domingo, 16h
Teatro Mirita Casimiro
Ictus, de Miguel Graça
Obra inédita de um autor português. Uma reflexão metafórica sobre o tempo em que vivemos e o papel do indivíduo numa sociedade que é paradoxalmente fragmentada e totalitária.
Encenação Carlos Avilez.
Informações: info@tecascais.org | 214670320

até 5 abril
Quinta-feira a sábado, 21h30
Aud. Fernando Lopes Graça
Ernesto

Ernesto tinha duas famílias e dois negócios na mesma rua, no mesmo prédio. Quando morre, as duas famílias descobrem-se e disputam a herança. Num cenário e plateia divididos em dois, o público assiste a metade da peça de cada vez, no final terá o quadro completo. Pela Palco13.
10€.Reservas: reservas@cm-cascais.pt | 934495034

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



POESIA PARA TODOS

Esta edição do Boletim C chega-lhe às mãos às portas da celebração de mais um Dia Mundial da Poesia. Comemorado a 21 de março, este é o dia para puxarmos pelo lado poético que existe em cada um de nós e aproveitar uns minutos menos assoberbados para disfrutar de alguns versos ou rimas. Aqui e ali, como lhe damos conta nas sugestões abaixo, as iniciativas decorrem por todo o concelho, envolvendo públicos de todas as idades. O maior destaque criativo vai para a sessão de STAND-UP POETRY promovida amanhã, sexta-feira, entre as 11h00 e às 14h00, na Biblioteca Municipal de São Domingos de Rana. Protagonizado por Andreia Macedo, o espetáculo é particularmente dirigido a alunos do Ensino Secundário e consiste num desafio para ver quanto tempo os jovens se aguentam de pé a dizer poesia, ou quanto

tempo aguenta o público bem acordado a ouvir poesia. Sem truques! Só a atriz, o público e os poemas de Manuel Bandeira, Fernando Pessoa, Almada Negreiros, Mário Cesariny, António Gedeão, entre outros. Também neste dia, na Biblioteca Municipal de São Domingos de Rana, mas às 21h30, e aberto ao público em geral a proposta do Grupo Noites Com Poemas é para assistir ao recital “Noite Andarilha” e “Sou Mercúrio, Já Fui Água”. Edições da Alfabeta os livros que são o ponto de partida para este recital são da autoria de Regina Correia, que nesta apresentação conta com a colaboração de gente amiga, sobretudo de Cabo Verde e música e canções de Heloisa Monteiro, Mário Piçarra, Zenaida Chantre, Tonecas Lima, Nelson Rendall e outros músicos e vozes. Informações: 214 815 403/4

Música

28 março|25 abril, 24h
Teatro Municipal Mirita Casimiro
Paula Sá convida...
Atriz e cantora, Paula Sá, traz-nos numa única noite por mês, um espetáculo único.
5 €.Inf.: info@tecascais.org

28 março, 21h30
Aud. Centro Cultural Cascais
Coro Leal da Câmara convida
Coro de Câmara de Cascais e Grupo Coral de Queluz
Celebram-se 40 anos do 25 Abril Apresentação de um repertório de canções associadas à data, com especial ênfase para a obra de José Afonso.
Gratuito. Levantamento de ingressos no local uma hora antes do espetáculo
Informações: 214815337 | comunicacao.cms@gmail.com

29 março, 21h30
Aud. Centro Cultural Cascais
Concerto de Jazz de Elisa Rodrigues e a sua banda
10€. À venda no local uma hora antes do espetáculo
Informações: 214815337

5 abril, 21h30
Aud. Centro Cultural Cascais
Lançamento do CD “O Estrangeiro”, do pianista Pablo Lapidusas
Na última década, o músico percorreu diferentes países como pianista e tecladista. Canções populares com tratamento que vão do clássico ao jazz e voltam ao pop.
5€. À venda no local uma hora antes do espetáculo
Informações: 214815337

6 abril, 16h
Igreja Salesianos do Estoril
Concerto de Páscoa pela Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras
Entrada gratuita limitada ao n.º de lugares da sala
Informações: 214815337

13 abril, 17h-19h
Teatro Gil Vicente
Concerto de canto alentejano - A Voz de um Povo
Concerto de canto coral alentejano, com a participação de três grupos.
Gratuito. Inf.: estrelasdoguadiana@gmail.com | 214670743

Workshops

27 março | 10 e 24 abril, 15h
Divisão Promoção Emprego (Câmara Municipal Cascais)
Encontra o teu Estágio Profissional em Cascais
Conhecer o Programa “Estágios Profissionais em Cascais”.
Gratuito
Inscrições. Inf.: www.cm-cascais.pt/estagios_profissionais/estagios_profissionais@cm-cascais.pt
214815363

3 e 5 abril
Terça-feira, 19h-20h30
Sábado, 15h-18h
Casa Santa Maria
Life Coaching | Programação Neurolinguística
3 abril - Aprenda a usar as ferramentas adequadas para conhecer a resposta mais eficaz aos desafios inesperados. 15 €.
5 abril - Saia do “Sempre do Mesmo”. Invista em si. 30€
Informações: www.cm-cascais.pt/csm@cm-cascais.pt
angela@upanji.com

Infantil e Juvenil

21 DE MARÇO, DIA MUNDIAL DA POESIA
2 DE ABRIL, DIA INTERNACIONAL DO LIVRO INFANTIL
23 DE ABRIL, DIA MUNDIAL DO LIVRO

22 março, 18h30
Biblioteca Municipal S. Domingos Rana
Apresentação do livro de poesia “Contrabaixo” do jovem Diogo Lopes
Informações: bsdr@cm-cascais.pt
214815403/4

23 março|27 abril, 11h
RG Livres (Cascais)
Historias ConCantadas (Hora do Conto com Música)
Tendo por base contos infantis, Gonçalo Dias e Guilherme Bensassy fazem desta hora do conto mais do que um contar de história.
Informações: rglivres@rglivres.pt

5 abril, 14h-17h
Biblioteca Infantil Juvenil e Pavilhão do Conhecimento (Lisboa)
Com pés e cabeça
Percursos de Descoberta

Convidamos crianças dos 6 aos 12 anos, para nos acompanharem numa visita ao Pavilhão do Conhecimento (Lisboa) e descobrir a exposição interativa “3,50 € (entrada na exposição). Inscrições até 31 março:bij@cm-cascais.pt | 214815 326/7

11 abril, 10h
Museu Mar Rei D. Carlos
Páscoa no Museu
Visita às exposições do Museu do Mar seguida de uma oficina de decoupage em gesso.
Inscrições: museumar@cm-cascais.pt | 214815955

26 abril, 10h-13h
Biblioteca Municipal S. Domingos Rana
“Fazer um Livro: da Ideia ao Papel”
Workshop para crianças e pais sob a orientação de Andreia Rasga, no âmbito do Dia Mundial do Livro. “Fazer um Livro: da ideia ao papel” ensina aos mais jovens tudo sobre o mundo dos livros através de exercícios e explicações breves. Cada um pode fazer um livro só seu.
Inscrições: bsdr@cm-cascais.pt | 214815403/4



■ ATUALIDADE

Centro histórico com plano de estacionamento

Comerciantes e moradores foram chamados a pronunciar-se sobre as alterações de estacionamento no centro histórico da vila de Cascais
p.8



■ ATUALIDADE

Cascais considerado destino mundial mais sustentável na Feira de Turismo de Berlim

p.7

■ ATUALIDADE

Turismo de Congressos e de Negócios vale 90 milhões

p.7

■ AMBIENTE

“Quem paga é o mexilhão?” Em Cascais, não
p.18

RALI DE PORTUGAL REGRESSA AO ESTORIL 40 ANOS DEPOIS

■ ■ ■ ■

Para muitos, o Rali é parte da nossa história. “A primeira prova internacional foi o I Rallye Internacional de Lisboa, organizado pelo A.C.P. em 1947”, lê-se na História do Automobilismo Português. “Com partida de diferentes cidades europeias, à imagem da referência de todas as provas do género – o evento do A.C.P. era composto por um misto de regularidade e resistência com médias de 40 a 45 km”, continua a ler-se. “O percurso terminava junto ao Casino do Estoril com uma prova de classificação especial – aceleração, travagem e inversão de marcha (...)” Passaram 40 anos desde a última vez em que o Rali de Portugal passou pelos Jardins do Casino Estoril. Em 2014, o Rali regressa às suas origens com a partida a ser dada de Cascais no dia 3 de abril pelas 15 horas – os oitenta carros inscritos, quinze deles do integrados Campeonato do Mundo, seguem depois pela Marginal até ao Mosteiro



dos Jerónimos. Este é um dos maiores eventos do ano no país. Note-se que em 2013, o Rali de

Portugal teve um impacto de 101,7 milhões de euros na economia nacional. A 48ª edição do

Rali de Portugal decorre entre 3 e 6 de abril, num total de 336 quilómetros cronometrados. ■

NÃO ABANDONE O SEU MONSTRO

Cascais Ambiente recolhe gratuitamente cortes de jardim e objetos fora de uso de grandes dimensões



Não sabe o que fazer ao velho frigorífico que foi substituído por um novo na semana passada? Andou a fazer limpezas ao jardim e amontoou relva, galhos secos e folhas? Não sabe como se livrar de tanto lixo porque o seu carro é pequeno? Não deses-

pere: a Empresa Municipal Cascais Ambiente disponibiliza aos munícipes um serviço gratuito de recolha de cortes de jardim e objetos fora de uso de grandes dimensões, também conhecidos como monstros. Para ter acesso ao serviço, basta

fazer um pedido através da Linha Verde - 800 203 186 (chamada gratuita) disponível de 2.ª a 6.ª feira, das 9h00 às 17h00. A solicitação também pode ser feita por correio eletrónico, para o endereço linhaverde@cascaisambiente.pt, mas em ambos os casos deve-

se indicar a morada completa (incluindo a freguesia), número de contacto ou endereço de email. A recolha é agendada para as 48 horas seguintes, devendo o munícipe colocar na véspera os resíduos em frente de casa (ou do prédio, se for o caso). Os munícipes que encontrem resíduos abandonados no seu bairro também podem solicitar o serviço de recolha dos resíduos.

Quando os monstros e cortes de jardim são deixados na rua sem que haja um pedido de recolha, passam a ser considerados resíduos abandonados. A sua retirada da via pública demora algum tempo, pois obriga a que a Cascais Ambiente identifique a situação durante os circuitos criados para o efeito. A situação provoca um aumento dos gastos municipais associados ao serviço e tem efeitos negativos para a imagem da limpeza urbana do concelho. ■



VENHA CUIDAR DA FLORESTA DE CASCAIS

De 21 a 28 de março, Cascais comemora a Semana do Ambiente 2014. O programa de atividades inclui a reabertura do Borboletário da Quinta de Rana e a reedição do Guia de Espécies - Árvores do Concelho (21 de março), ações de plantação no Parque Natural de Sintra-Cascais e workshops temáticos (22 de março), passeios gratuitos nos burros lanudos e a colheita de produtos biológicos na Horta da Quinta do Pisão (23 de março), bem como trabalhos de conservação da Natureza realizados por mais de 500 alunos do concelho (24 a 28 de março). Promovida pela Câmara Municipal de Cascais, a iniciativa visa envolver a população em atividades de preservação ambiental. Desta forma, pretende-se contribuir para que as pessoas se tornem agentes ativos na conservação da biodiversidade local.

Algumas atividades da Semana do Ambiente requerem inscrição prévia. O programa completo está disponível em www.cm-cascais.pt/semanadoambiente.

EXPOSIÇÃO A NÃO PERDER

“Tempo Resgatado ao Mar” é o título da exposição patente desde ontem no Museu Nacional de Arqueologia, em Lisboa. A CMC é uma das entidades parceiras da exposição desde a primeira hora. A arqueologia náutica e subaquática estão em destaque nesta mostra de mais de 300 peças, algumas das quais pertencentes ao “Mar de Cascais”.

INSCRIÇÕES ABERTAS

O Centro Alfredo Pinheiro, da Santa Casa da Misericórdia de Cascais, tem vagas abertas para alunos de primeiro ciclo. A comemorar 30 anos de existência, o Centro acolhe 183 alunos com um projeto educativo que pretende formar crianças responsáveis, críticas, autónomas e criativas. A oferta do Centro inclui cerâmica, movimento e drama, música, inglês e tempos livres.