

TUDO SOBRE CASCAIS

Leonor Martins: Uma campeã europeia

Leonor tem nove anos e já é campeã europeia de Taekwondo. Uma costela que tem as suas origens remotas. Os bisavós, paterno e materno, foram atletas olímpicos em Hipismo. Daí a outra sua paixão: os cavalos. **p.11**

Marco Grieco, diretor de Arte do “Expresso”



“Cascais tem tudo”

p.6-7

Pare, escute e desfrute... há música em Cascais!

De junho a outubro, a música inundará os parques da vila. O Groove e o Out Jazz convocam referências nacionais e internacionais do Soul, Funk, Jazz e Hip-Hop, aos sábados, no Parque Marechal Carmona, no Jardim Casa das Histórias de Paula Rego e no Parque Palmela. **p.12**

C also in English powered by AngloINFO

Deputy Mayor Eng. Miguel Pinto Luz, lifeguards back on the beaches, Out Jazz brings music to the parks and penalty points on licences from 1st June are the highlights of this edition. **p.14-15**

Época balnear



Mergulhos com histórias à beira-mar

p.2-5

EDITORIAL

Capa

O calendário diz que só chega em junho, mas em Cascais o ambiente de verão já enche praias e esplanadas. Cascais foi o primeiro concelho do país a abrir a época banear. Desde 1 de maio que as praias estão à sua espera com toda a comodidade e segurança. Aqui o tempo de praia dura metade do ano.

Viagem. De Carcavelos à Cresmina, contamos-lhe as vivências da costa que se enche de veraneantes, desportistas e de quem quer, simplesmente, apreciar a vista. São cascalenses e turistas de várias nacionalidades. História. Recuamos alguns séculos para lhe falar de quem fez de Cascais um cenário que ficou para as páginas de todo o sempre. As praias do concelho são sinónimo de História. De Romantismo. De reis, rainhas, príncipes e princesas. De luxo. E de Saúde. São histórias à beira mar que lhe contamos na página 4.

Música. As noites quentes convidam à dança e a momentos bem passados fora de casa. Nos próximos meses, os parques de Cascais vão ser um palco privilegiado de um festival de verão a céu aberto. Estão cá artistas de referência nacional e internacional com o “Verão no Parque”, a “Festa no Parque”, o “Out Jazz” e, pela primeira vez, o “Groove”.

Cascais é sinónimo de bom ambiente, assim nos disse, durante a viagem que fizemos de Carcavelos à Cresmina, Manuel Dias, o senhor do quiosque na Praia da Poça. “Em Cascais basta uma ponta de Sol para as praias ficarem cheias. E há sempre pessoas a correr, a andar e eu, como comerciante, não tenho mãos a medir”.

Este é o seu primeiro **C** da época banear. Boas leituras!

Em memória de Pat Westheimer

Originária de Baltimore, Maryland, foi em Cascais que encontrou o lugar a que chamou casa. E foi a Cascais que dedicou parte dos seus espantosos 73 anos.

Como escritora, como professora, como jornalista. Pat Westheimer foi tudo isto com notável talento e inesgotável energia. Acrescentou-lhes uma entrega e uma devoção à comunidade invulgares. Tanto à sua comunidade mais pequena, a dos expatriados, como à comunidade maior de todos os cidadãos de Cascais.

Pela forma como escrevia ou falava da sua terra, pelos valores de abertura ao mundo e de espírito empreendedor e solidário que corporizava, Pat Westheimer foi uma verdadeira embaixadora de Cascais. Ganhou, entre nós, eterna admiração e respeito.

A coluna de Pat Westheimer, que tantos leitores do **C** se habituaram seguir na secção **Anglo Info**, será mantida com o desafio de manter o mesmo vigor e a mesma paixão por Cascais. Esse é, possivelmente, o mais perpétuo elogio à memória de Pat Westheimer.

Uma viagem pelas praias de Cascais



As praias do concelho são uma das principais atrações. No mês de abertura da época banear, uma viagem por algumas das praias, de Carcavelos à Cresmina. Cascais foi o primeiro município do país a abrir a época banear.

Manuel Dias, residente no Estoril, tem um quiosque de gelados na praia da Poça. Viveu boa parte da vida na África do Sul e nos Estados Unidos mas foi no concelho que decidiu assentar as malas. “Ao contrário dos outros locais onde vivi, aqui em Cascais basta uma ponta de Sol para as praias ficarem cheias. E há sempre pessoas a correr, a andar e eu, como comerciante, não tenho mãos a medir”, diz.



A época banear abriu no dia 1 de maio. Na cerimónia, na praia da Conceição, estiveram presentes Carlos Carreiras, presidente da Câmara de Cascais, o vereador Nuno Piteira Lopes, Paulo Sousa Costa, diretor do Instituto de Socorros a Náufragos, e Mário Domingues, capitão do Porto de Cascais. “Nós temos todas as condições para prestar segurança nas nossas praias, com os nossos nadadores salvadores, com a autoridade marítima, com o Instituto de Socorros a Náufragos. Cumprimos o desenvolvimento das nossas atividades económicas, com os nossos concessionários, que são parceiros e empregam muitas pessoas esta época”, sublinha o presidente da Câmara de Cascais, Carlos Carreiras. Um pouco mais à frente do quiosque de Manuel Dias, seguindo pela Marginal em direção a São Pedro do Estoril, existe uma placa onde se lê “Centro de Interpretação Ambiental da Pedra do Sal”. A vista é magnífica. Devido às características físicas desta estrutura horizontal e fendida, o mar cobriu todas

as pedras e parte da água ficou retida nestas fendas. A diversidade biofísica e a riqueza que se gera do encontro da terra com o mar são outros valores presentes nas praias do Concelho. Na praia da Avenças, que deve o seu nome a uma planta (Avença) algumas pessoas aproveitam para ver o mar, outras para desporto. Mike e Anne, dois turistas ingleses que visitam Cascais com muita frequência, adoram o concelho. “Este é um local maravilhoso para estar em contato com a natureza e aproveitar o bom tempo em família”, dizem. De facto, o turismo está sempre presente, mesmo quando o Sol está mais escondido. Por exemplo, na Cresmina, num dia de céu nebulado, vêem-se casais a passear com os filhos na praia e muitos turistas a descerem de autocarros para observar a paisagem. O desporto é outra imagem de marca. A Parede, muito procurada por desportistas para a prática de paddle, tem algumas dezenas de atletas na água. À mesma hora, na Rainha, estão os canoístas. O mesmo se pas-

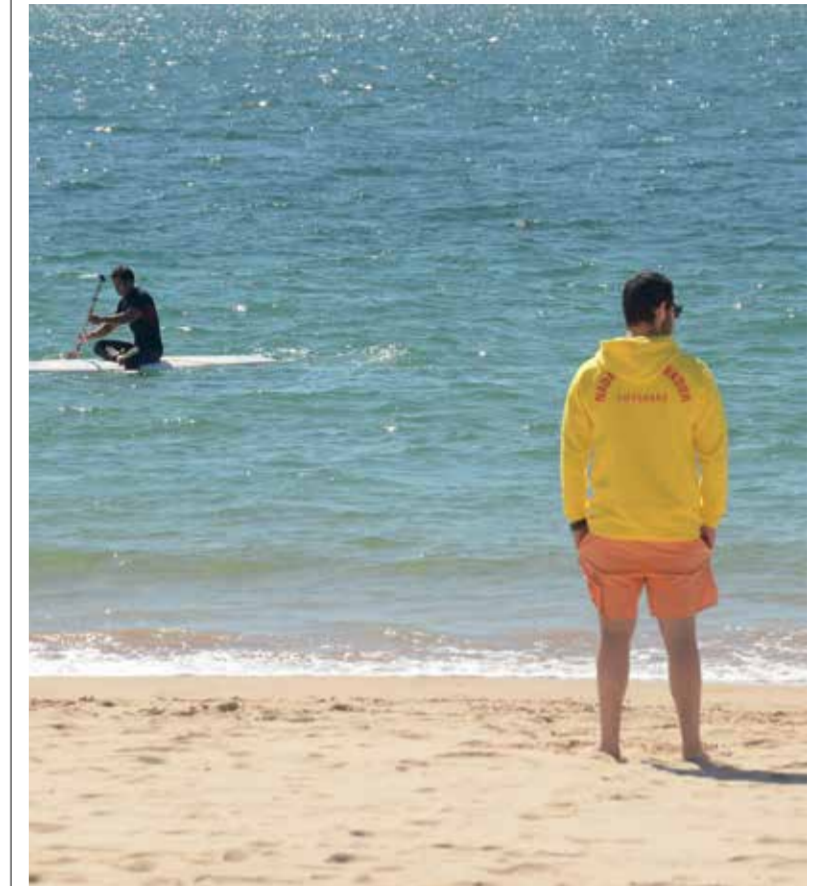


sa numa das maiores praias do concelho, em Carcavelos. O mar repleto de surfistas e o estacionamento com várias carrinhas de escolas de surf. As redes de vólei enfeitadas com bandeiras de Cascais. Outra indicação a ter em conta são os painéis de informação colocados estrategicamente em cada praia – eles dão informação sobre a qualidade da água, educação ambiental e a descrição do litoral de Cascais. Também não faltam conselhos para a exposição ao Sol, o código de conduta nas praias e as regras de Segurança. Uma pequena barra indica ainda o período da época banear: 1 de maio a 30 de setembro. Mas se o bom tempo se mantiver, as praias continuarão repletas e o cheiro a Verão durará até outubro.

“Nós temos todas as condições para prestar segurança nas nossas praias, com os nossos nadadores salvadores, com a autoridade marítima, com o Instituto de Socorros a Náufragos”

CARLOS CARREIRAS
PRESIDENTE DA CM CASCAIS

PROFISSÕES DO VERÃO



Nadador salvador

Formados e empenhados a proteger, são os olhos de centenas de pessoas durante a época banear. Mas há que colocar a responsabilidade também em nós próprios.

Vendedores de bolas de Berlim ou fruta fresca

Capazes de se distinguirem pelos seus pregões, há algo inquestionável: O sabor de uma bola de Berlim na praia pode fazer a delícia de qualquer um (ou não). A pensar nisso o negócio da fruta fresca aumentou e surgem assim opções para todos os gostos.

Cantoneiro de limpeza

A equipa da Cascais Ambiente começa pelas 05h00 a trabalhar. Munidos de máquinas ou apeados, os cantoneiros percorrem todos os dias os areais do concelho. Mas não se esqueça: a sua ajuda é fundamental. Utilize os cinzeiros de praia e despeje o lixo nos contentores.

Monitor de colónia de férias

São jovens, maiores de 18 anos, com formação, atentos e responsáveis. Acompanham grupos de crianças nas diversas atividades desenvolvidas pelas colónias, quer sejam culturais, desportivas ou de lazer. A sua missão é proporcionar uma experiência divertida e segura às crianças durante as férias.

Instrutores de desportos de praia

São atletas e aproveitam a oportunidade de proporcionar uma experiência de surf, bodyboard, paddle, kitesurf, canoagem, vela ou mergulho. Há ainda quem ofereça a possibilidade de passeios de barcos, gaivotas a pedal ou mota de água.

Guia turístico

Verão é sinal de um maior número de turistas no concelho, por isso é comum encontrarmos jovens que aproveitam as férias para trabalhar como guias turísticos e apresentar o melhor de Cascais, quer seja a pé, nos autocarros, tuk tuk e segway.

Empregados de hotelaria e Dj's

As oportunidades de trabalho nestas áreas são muitas. Quer seja em restaurantes, hotéis, bares ou discotecas. Nas festas ao ar livre em terraços sobre a vila, as discotecas de verão acolhem diversos dj's, que animam as noites quentes da linha.

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

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

Histórias à beira mar



Há um mar inóspito, revoltado de adamastores e um mar apelativo e inspirador. De um e do outro provaram os cascalenses.

Falemos de um mar agregador sem esquecer a contraditória manhã de 1 de novembro de 1755. Recuemos nesta distância, em apenas um apontamento, para realçar, por contraste, como, ao contrário desse inóspito mar, o outro, o do século seguinte, mostrou-se agregador, socializante, “democratizante” até, como nos referirá o historiador João Miguel Henriques, do Arquivo Histórico da Câmara de Cascais, a propósito das praias de Caravelos à Cidadela. Em meados do século XVIII, como que cumprindo uma estética romântica, tão em voga na altura, o mar revoltado

lambeu com tal violência a povoação de Cascais que, um ano depois, o religioso Frei António do Espírito Santo, do Convento de Nossa Senhora da Piedade dos Carmelitas Descalços de Cascais, dizia ter transformado “a grande povoação num insensível e frio cadáver do que havia sido e uma desfeita cena do que já não era”. Um século depois, este mesmo mar, começando por cativar pelas propriedades terapêuticas que lhe estavam associadas, transforma-se rapidamente num apelo inevitável ao ócio, mas, sobretudo, a uma certa fobia social pela indiferença. “A

praia é um espaço de convivência”, refere João Miguel Henriques. Primeiro seletiva, mas aos poucos democratizante. “Há uma deslocação, a partir de 1870, da família real para um local que era tudo menos um Palácio, era uma casa adaptada onde é preciso receber todas as pessoas que o seguem”, conta-nos o historiador. E porque esta escolha pela praia de Cascais? Ramalho Ortigão responde, em parte: “A água está serena como numa tina e a brisa é tão suave que não faz ondear uma fita no chapéu das senhoras sentadas à sombra das suas barracas”, retrata o escritor (in As Praias de Portugal). Não terá sido só a pacatez descrita que fez D. Maria Pia enamorar-se. Factual é que em 1870 por cá assentou arraias a corte, transformando este espaço à beira mar na praia rainha das praias portuguesas. Nascia assim uma vila diferente, projetada para um mar terapêutico do corpo, mas também da mente que o mar molda, criando, ou importando hábitos de lazer, de França e Inglaterra, um mar que banha uma praia, ainda diferenciadora, mas irremediavelmente democratizante. “A necessidade de sociabilizarmos, vermos e sermos vistos acaba por impor-se. Sai mais barato ver e ser visto em Cascais do que na Sintra dos grandes muros e portões”, diz o historiador João Miguel Henriques.

A cidadela não tem condições

a arquitetura de veraneio. “Ao longo da década de 1870, começaram a edificar-se as mais luxuosas casas de veraneio: a dos Duques de Palmela, sobre o corpo destruído do Forte da Conceição, a do Duque de Loulé, sobreposta à praia da Rainha, a do Visconde da Gardarilha, apropriando o velho convento da Piedade. Apareceram os chalets, os palacetes, as mansões revivalistas”, refere a historiadora Raquel Henriques da Silva, citada numa tese de mestrado de Ana Teresa Garcia Silva Morgado.

Acrescenta João Miguel Henriques: “É por isso que a partir de 1869 nasce o Teatro Gil Vicente, o Casino da Praia, o Sporting Clube de Cascais, o próprio desporto em Portugal, já que é na Parada da cidadela de Cascais que acontece o primeiro desafio público de futebol entre portugueses, ou o primeiro jogo de ténis em 1882. As primeiras regatas em Portugal também se disputaram nestas paragens, como a primeira regata oceânica, a primeira regata internacional ou a primeira regata entre barcos motorizados. O primeiro filme rodado em Portugal foi gravado na Boca do Inferno e, na Cidadela também decorre a primeira experiência de iluminação pública elétrica em Portugal”, lembra. Hotéis, Casino, reformulação da rede viária (avenida D. Carlos I, avenida Valbom) são os sinais dessa nova Cascais projetada a partir do mar.

para albergar toda a corte e começa aqui uma outra transformação. Assistimos “à ocupação de todas as boas casas que existiam em Cascais, a Casa dos Condes da Guarda, a casa dos Condes Magalhães”, mas como são insuficientes, surge então



Cascais em férias: Programa para crianças e jovens dos 5 aos 15 anos



CASCAIS EM FÉRIAS 20 junho . 5 setembro

As férias escolares de verão aproximam-se a passos largos. É a partir desta altura que as famílias começam a procurar atividades de tempos livres para ocupar os tempos dos mais pequenos. E é a pensar nas famílias e nos mais pequenos que a Câmara promove a iniciativa “Cascais em Férias 2016”. Ao todo, são quatro modalidades de campos de férias destinados a crianças e jovens dos 5 aos 15 anos. As inscrições estão abertas.

“Campos Sioux”, “Cascais”, “Férias Desportivas” e “Campos Apache” compõem uma oferta variada, que decorre entre 5 de junho e 20 de setembro. Há atividades comuns a todos os campos, mas cada programa destina-se a faixas etárias distintas. Saídas culturais, piscina, ateliê de rugby, canoagem, atividades

“Campos Sioux, Cascais, Férias Desportivas e Campos Apache”

radicais, jogos de orientação e de dinâmicas de grupo, equitação, espeleologia, arborismo, passeios pedestres, badminton e torneio de voleibol estão entre as atividades. Mais informações e inscrições em cascais.pt.

Maré Viva: Voluntários regressam às praias do concelho

Durante quatro meses centenas de voluntários estarão de regresso às praias da linha de Cascais. Em ações de limpeza, prevenção, segurança ou sensibilização ambiental, eles são o rosto da Câmara de Cascais, no que diz respeito ao trabalho desenvolvido sobretudo na área do ambiente. Depois de 1100 inscrições, 650 jovens cascalenses escolhidos irão ocupar o seu tempo livre e mostrar como se faz da praia um lugar melhor. A partir de 14 de junho pode contar com a preciosa ajuda destes jovens em onze postos Maré Viva. O projeto “Praia Acessível” - para pessoas com mobilidade condicionada - con-

tinua e há algumas novidades no programa. Entre elas uma minibrigada de “marezinhas”, entre os 12 e 14 anos, que chamará a atenção dos utentes para a preservação das praias. Outra novidade é a possibilidade de ler um livro, reutilizado, num qualquer areal de Cascais - Livro n’Areia é o nome do projeto que leva a biblioteca até à praia. Mas há mais. A música também chegará às praias através do projeto “Teu lugar ao Sol”. Relaxe e desfrute da vista.

“Livro n’Areia é novidade”



cascaisjovem.pt

Programa “Estou Aqui” da PSP localiza crianças perdidas

O Programa “Estou Aqui” da Polícia de Segurança Pública regressa, mais uma vez, de 1 de junho a 30 de setembro, para minimizar os problemas das crianças perdidas nas praias. Através de uma pulseira é possível localizar os pais das crianças perdidas, com idades entre os 2 e os 9 anos. A partir do número de emergência 112 será facilitado o processo de reencontro. Consulte toda a informação em <https://estouaqui.mai.gov.pt> ou numa esquadra perto de si.



Conhecer

“Cascais tem tudo. Bons restaurantes, boas opções de diversão e muita tranquilidade”

Por detrás das grandes reportagens escritas existem grandes criativos do design gráfico que tornam esses conteúdos mais apelativos. Marco Grieco é diretor de Arte do Jornal Expresso. Nascido em 1973 no Rio de Janeiro, veio para Portugal por razões profissionais. Mas a sua ligação ao país tem raízes mais profundas e com “pronúncia do norte”. O seu avô materno era de Resende e a avó e a mãe de Marco são de Viana do Castelo. Licenciado em Desenho Industrial, começou a trabalhar no Rio de Janeiro há quase 20 anos, como designer do jornal O Dia. Sob a consultoria do estúdio Cases i Associats, de Barcelona, em 1999, fazemos uma reformulação gráfica de todo o jornal. É a partir dali que começa a sua aventura europeia. Recentemente, o Expresso recebeu o prémio internacional de semanário europeu do ano nos “European Newspaper Awards”, uma competição de design gráfico de jornais europeus que elege os melhores desde 1996. Marco Grieco foi a Viena de Áustria receber o galardão.

MARCO GRIECO: DIRETOR DE ARTE DO EXPRESSO



“Os prémios são sempre um grande incentivo para as equipas e acabam por validar o nosso esforço diário por produzir o melhor produto possível”

Foto: João Carlos Santos

Há quanto tempo vive em Portugal?

Aceitei o cargo de Editor de Arte do Jornal de Notícias em 2002 e mudei-me do Rio de Janeiro para o Porto. Com a ajuda de toda a equipa conseguimos levar o jornal a novos patamares de jornalismo visual. Recebemos diversos prémios da Society for News Design ibérica (SND-E) e algumas menções honrosas dos European Newspaper Award. Em 2006, já em funções como Diretor de Arte do Jornal de Notícias, recebi o convite para vir para o Expresso.

Como é o dia-a-dia de trabalho do diretor de Arte do Expresso?

Neste momento, como Diretor de Arte do Expresso tenho ainda mais trabalho e responsabilidade do que quando cá cheguei. O jornal passou por algumas alterações editoriais e gráficas. Deixou de ser apenas um semanário em papel e ganhou uma dimensão digital sem precedentes, através das suas edições para tablets e, mais recentemente, das suas edições em html5 “responsivo”, incluindo um diário digital que sai nos dias úteis, sempre às 18 horas. Divido o meu tempo entre a feitura das capas dos principais cadernos, a aprovação ou eventual alteração das páginas do jornal e dos seus suplementos, reuniões de planeamento editorial. Não há dias mortos na redação do Expresso. Sou também o responsável por outras publicações do núcleo Expresso, como as revistas Exame, Exame Informática, Courier Internacional e Blitz.

Que solução gráfica inovadora valeu este galardão ao Jornal?

Desde a referida grande reformulação, em 2006, o Expresso já mereceu galardões dos maiores concursos de Jornalismo Visual espalhados pelo mundo. Já fomos considerados o “Melhor Jornal da Península Ibérica” (SND-E), por dois anos consecutivos o “Jornal com o Melhor Design do Mundo” (SND) e agora, pela segunda vez, o “Melhor Semanário da Europa” (ENA), entre outros. Acredito que todos estes prémios sejam fruto de um projeto consistente e que faz sentido como um todo. Fazer “páginas bonitas” pode ser considerado fácil e está ao alcance de qualquer designer com algum talento e tempo para trabalhar, mas manter uma edição completa com um ritmo visual que agarre o leitor e ao mesmo tempo seja

adequado ao conteúdo editorial que apresenta, isso sim é complicado.

Que significado tem este prémio para si enquanto responsável da área de design gráfico do Expresso?

Os prémios são sempre um grande incentivo para as equipas e acabam por validar o nosso esforço diário por produzir o melhor produto possível. E validam não só junto aos nossos leitores, como também perante a restante estrutura do jornal, que passa a respeitar e acreditar ainda mais nas nossas competências. Pessoalmente, é gratificante fazer parte de um projeto vencedor como o Expresso. E não falo apenas pelos prémios, mas principalmente por estar inserido num grupo de media independente, capitaneado pelo Dr. Francisco Pinto Balsemão, que ama o jornalismo, que acredita no jornalismo.

Porque é que escolheu Cascais como local de residência?

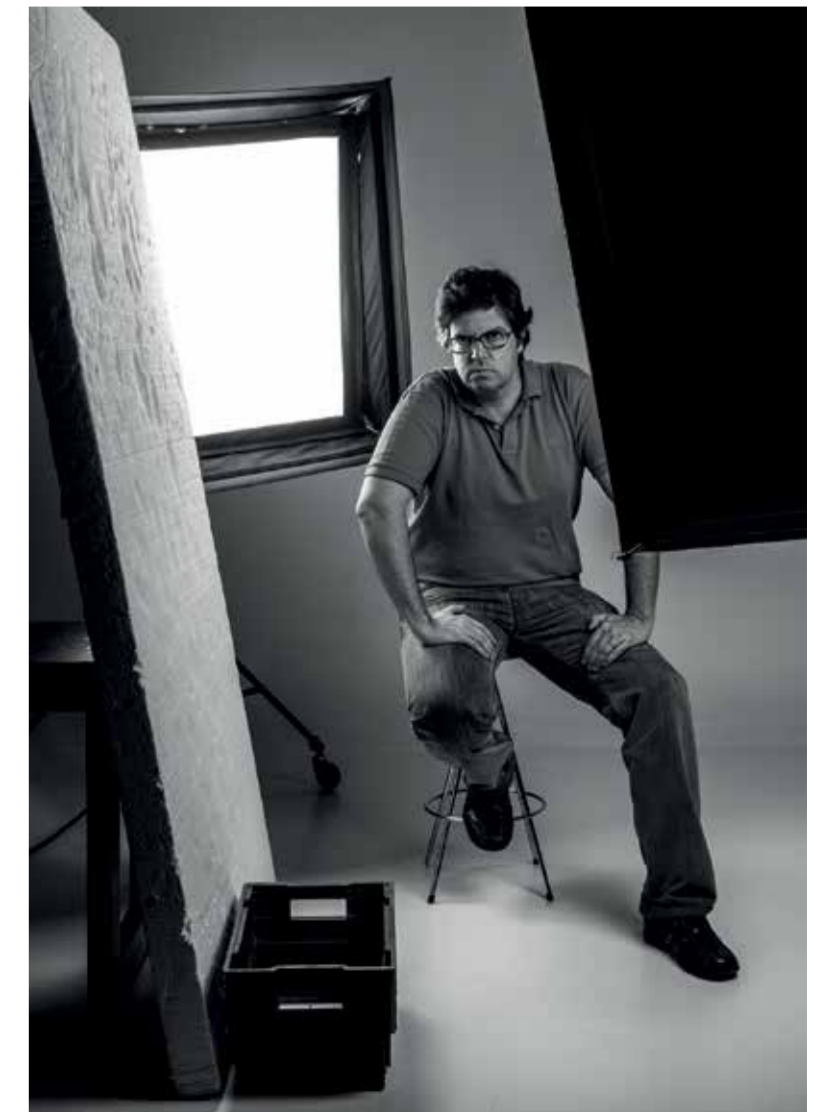
Não foi uma escolha difícil. Sendo a redação do Expresso fora de Lisboa, em Paço de Arcos, pus logo de parte viver em Lisboa. Apesar de ser uma zona muito turística, Cascais consegue manter a tranquilidade de uma pequena vila a beira-mar. Não me arrependo, mesmo nos dias

cinzentos e chuvosos, não tem preço.

O que é que mais lhe agrada em Cascais?

Cascais tem tudo. Bons restaurantes, boas opções de diversão e muita tranquilidade, o que para mim é fundamental. E a vila está cada vez mais bonita e bem cuidada. Antes, quando vinha de Oeiras para Cascais, notava sempre que a “relva do vizinho era mais verde”. Hoje já não sinto isso. Acho que Cascais está melhor, de verdade. E ainda temos a nossa Santini, que é irresistível!

“A vila está cada vez mais bonita e bem cuidada. Antes, quando vinha de Oeiras para Cascais, notava sempre que a relva do vizinho era mais verde. Hoje não sinto isso”



Centrais

Grandes eventos desportivos

Os caminhos dos maiores surfistas mundiais cruzam-se em Cascais. Na crista das ondas do Guincho ou de Carcavelos, a tribo do surf faz a festa.

Surf: Carcavelos - Guincho

18 E 19 DE OUTUBRO
WSL - World Championship of Surf Men

24 SETEMBRO A 2 OUTUBRO
WSL - World Championship of Surf Women

24 SETEMBRO A 2 OUTUBRO
WSL - WQS 10.000 Prime Event of Surf Men



Mundialito de futebol de praia

29 A 31 DE JULHO | PRAIA DE CARCAVELOS
Brasil, Portugal, China e USA são as equipas que se irão defrontar no areal de Carcavelos na busca pelo título. Este é o grande evento de 2016 no que diz respeito ao desporto e “uma grande conquista para Cascais que conseguiu trazer este evento para Carcavelos”, reforça o vice-presidente da Câmara, Miguel Pinto Luz.

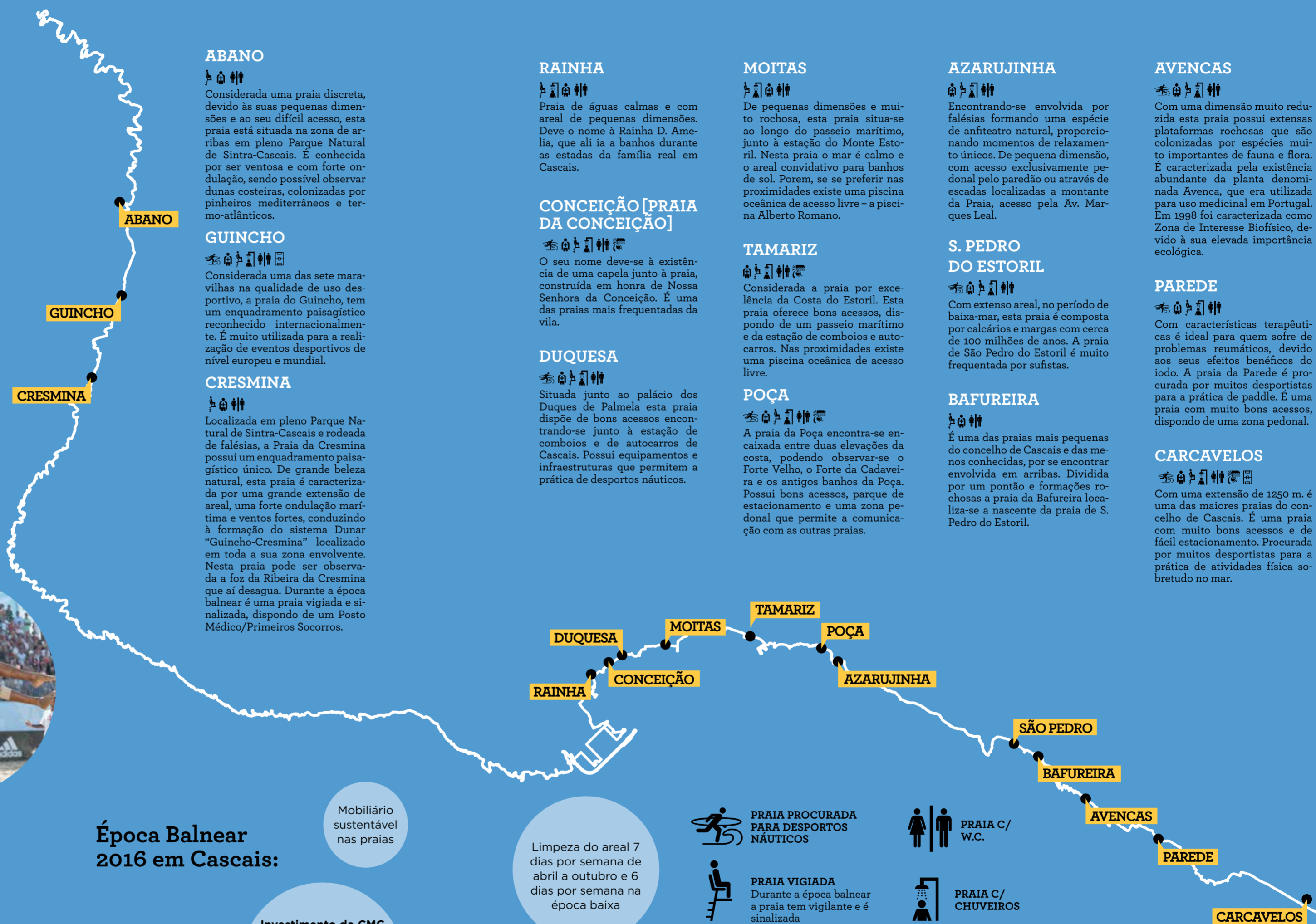
Joan Cuscó, vice presidente da Beach Soccer Worldwide, entidade organizadora, realça as “excelentes condições” e “apoio” da Câmara de Cascais para a realização do Mundialito no concelho e confessa: “Acreditamos que este será o primeiro capítulo de uma história com grande êxito. Iremos viver uma grande festa desportiva.”

Se na Figueira da Foz, Portimão, Vila Nova de Gaia e Espinho já era bom, em Cascais será certamente muito melhor.



Desportos de praia: novas modalidades

O Stand Up Paddle, o desporto aquático com maior crescimento a nível mundial, dos últimos anos, tem novas vertentes e estão em Cascais. Falamos do Stand Up Paddle Yoga por exemplo, que desafia a prática de Yoga em cima da prancha. Para quem procura treinos funcionais para queimar gordura, tonificar os músculos e ganhar resistência, o Boot Camp é o ideal. As aulas em grupo sugerem o encontro e a motivação perfeita para alcançar objetivos. Fácil de aprender, para quem nunca fez qualquer tipo de desporto, é o Beach Tennis. Com raquetes e bolas próprias, o jogo acontece num campo de areia de 16mx8m com uma rede a 1,70m. Um desporto ideal para a família. Siga estas e outras sugestões em agenda.cascais.pt.



ABANO

Considerada uma praia discreta, devido às suas pequenas dimensões e ao seu difícil acesso, esta praia está situada na zona de arribas em pleno Parque Natural de Sintra-Cascais. É conhecida por ser ventosa e com forte ondulação, sendo possível observar dunas costeiras, colonizadas por pinheiros mediterrâneos e termo-atlânticos.

GUINCHO

Considerada uma das sete maravilhas na qualidade de uso desportivo, a praia do Guincho, tem um enquadramento paisagístico reconhecido internacionalmente. É muito utilizada para a realização de eventos desportivos de nível europeu e mundial.

CRESMINA

Localizada em pleno Parque Natural de Sintra-Cascais e rodeada de falésias, a Praia da Cresmina possui um enquadramento paisagístico único. De grande beleza natural, esta praia é caracterizada por uma grande extensão de areal, uma forte ondulação marítima e ventos fortes, conduzindo à formação do sistema Dunar “Guincho-Cresmina” localizado em toda a sua zona envolvente. Nesta praia pode ser observada a foz da Ribeira da Cresmina que aí desagua. Durante a época balnear é uma praia vigiada e sinalizada, dispondo de um Posto Médico/Primeiros Socorros.

RAINHA

Praia de águas calmas e com areal de pequenas dimensões. Deve o nome à Rainha D. Amélia, que ali ia a banhos durante as estadas da família real em Cascais.

CONCEIÇÃO [PRAIA DA CONCEIÇÃO]

O seu nome deve-se à existência de uma capela junto à praia, construída em honra de Nossa Senhora da Conceição. É uma das praias mais frequentadas da vila.

DUQUESA

Situada junto ao palácio dos Duques de Palmela esta praia dispõe de bons acessos encontrando-se junto à estação de comboios e de autocarros de Cascais. Possui equipamentos e infraestruturas que permitem a prática de desportos náuticos.

MOITAS

De pequenas dimensões e muito rochosa, esta praia situa-se ao longo do passeio marítimo, junto à estação do Monte Estoril. Nesta praia o mar é calmo e o areal convidativo para banhos de sol. Porém, se se preferir nas proximidades existe uma piscina oceânica de acesso livre – a piscina Alberto Romano.

TAMARIZ

Considerada a praia por excelência da Costa do Estoril. Esta praia oferece bons acessos, dispondo de um passeio marítimo e da estação de comboios e autocarros. Nas proximidades existe uma piscina oceânica de acesso livre.

POÇA

A praia da Poça encontra-se encaixada entre duas elevações da costa, podendo observar-se o Forte Velho, o Forte da Cadaveira e os antigos banhos da Poça. Possui bons acessos, parque de estacionamento e uma zona pedonal que permite a comunicação com as outras praias.

AZARUJINHA

Encontrando-se envolvida por falésias formando uma espécie de anfiteatro natural, proporcionando momentos de relaxamento únicos. De pequena dimensão, com acesso exclusivamente pedonal pelo paredão ou através de escadas localizadas a montante da Praia, acesso pela Av. Marques Leal.

S. PEDRO DO ESTORIL

Com extenso areal, no período de baixa-mar, esta praia é composta por calcários e margas com cerca de 100 milhões de anos. A praia de São Pedro do Estoril é muito frequentada por surfistas.

BAFUREIRA

É uma das praias mais pequenas do concelho de Cascais e das menos conhecidas, por se encontrar envolvida em arribas. Dividida por um pontão e formações rochosas a praia da Bafureira localiza-se a nascente da praia de S. Pedro do Estoril.

AVENCAS

Com uma dimensão muito reduzida esta praia possui extensas plataformas rochosas que são colonizadas por espécies muito importantes de fauna e flora. É caracterizada pela existência abundante da planta denominada Avenca, que era utilizada para uso medicinal em Portugal. Em 1998 foi caracterizada como Zona de Interesse Biofísico, devido à sua elevada importância ecológica.

PAREDE

Com características terapêuticas é ideal para quem sofre de problemas reumáticos, devido aos seus efeitos benéficos do iodo. A praia da Parede é procurada por muitos desportistas para a prática de paddle. É uma praia com muito bons acessos, dispondo de uma zona pedonal.

CARCAVELOS

Com uma extensão de 1250 m. é uma das maiores praias do concelho de Cascais. É uma praia com muito bons acessos e de fácil estacionamento. Procurada por muitos desportistas para a prática de atividades física sobretudo no mar.

Época Balnear 2016 em Cascais:

- Mobiliário sustentável nas praias
- Limpeza do areal 7 dias por semana de abril a outubro e 6 dias por semana na época baixa
- Análises semanais à qualidade das águas das praias. Disponível em cascaisambiente.pt ou no painel informativo de praia no local
- Investimento da CMC Mais de 50 mil euros para garantir nadadores-salvadores nas praias de Cascais, inclusive em praias não concessionadas
- 5 praias acessíveis
- Limpeza de praias

- PRAIA PROCURADA PARA DESPORTOS NÁUTICOS
- PRAIA VIGIADA Durante a época balnear a praia tem vigilante e é sinalizada
- PRAIA C/ POSTO MÉDICO Praia equipada com Posto Médico/Primeiros Socorros
- PRAIA C/ POSTO MÉDICO Praia equipada com Posto Médico/Primeiros Socorros
- PRAIA C/ W.C.
- PRAIA C/ CHUVEIROS
- CAMPO DE TÊNIS
- STAND UP PADDLE

HÁ SEMPRE LUGAR PARA SI

SOLUÇÕES À SUA MEDIDA

Estacionamento organizado para todos. Antes de se dirigir à loja, contacte-nos!*

geral@parc.pt | 214 647 767 | www.parc.pt



*Se não conseguirmos resolver o seu problema por telefone, agendaremos uma hora evitando esperas e filas.

Mobilidade . Ambiente . Qualidade de vida

TENHO DE PAGAR ESTACIONAMENTO?

Queremos que tenha sempre lugar para estacionar, obtenha já o seu dístico de residente.

Como obter: envie a sua pretensão para o e-mail geral@parc.pt acompanhada dos seguintes documentos: _Cartão do cidadão/B.I._Certidão de Domicílio Fiscal _Documento Único Automóvel

Custo associado: o estacionamento para residentes é gratuito para o máximo de três veículos (custo de registo/emissão do dístico 5€).

SOU COMERCIANTE, ONDE POSSO ESTACIONAR?

Em Cascais temos um Parque só para si situado junto ao Mercado de Cascais. Nas restantes Zonas poderá estacionar com as condições especiais previstas em regulamento.

Como obter: envie a sua pretensão para o mail geral@parc.pt juntando licença de utilização do estabelecimento; declaração em como não possui estacionamento próprio; código de acesso à certidão permanente on-line.

Custo associado: a partir de €25/mês

SOU COMERCIANTE, QUE OFERTAS POSSO FAZER AOS MEUS CLIENTES?

Poderá oferecer duas horas de estacionamento gratuito ao seu cliente pagando apenas a primeira hora.

Como aderir: inscreva-se através do site www.paysimplex.com e candidate-se à vantagem comércio tradicional.

FAÇO DESPORTOS NÁUTICOS TENHO DE PAGAR PARQUÍMETRO?

Quer pratique desportos náuticos ou simplesmente caminhe na paredão da praia de Carcavelos, efetuando o registo no site

www.paysimplex.com poderá usufruir da oferta de duas horas gratuitas no período entre novembro e abril.

DESLOCO-ME REGULARMENTE AO CENTRO HISTÓRICO DE CASCAIS, PARA DAR APOIO A PESSOA IDOSA OU ACAMADA, QUE SOLUÇÕES TENHO?

Deverá enviar mail para geral@parc.pt onde explica a sua pretensão e nós equiparamo-lo a residente, com as necessárias adaptações previstas no regulamento.

Custo associado: o estacionamento é gratuito (custo de registo/emissão do dístico 5€).

TRABALHO NUMA ZONA TARIFADA, TÊM SOLUÇÕES PARA MIM?

Se optar pelo pagamento através de meios eletrónicos temos soluções desde €15/mês, consulte-nos.

TENHO DE APANHAR O COMBOIO PARA IR TRABALHAR, ONDE DEIXO O CARRO?

Temos Zonas com áreas delimitadas para estacionamento para quem se desloca a Lisboa por comboio, com o custo desde €1/dia ou €15/mês.

QUERO PASSEAR COM A FAMÍLIA AO FIM DE SEMANA, TENHO DE PAGAR PARQUÍMETRO?

O estacionamento ao fim de semana e feriados é gratuito na maior parte das zonas (zonas residenciais). Venha e usufrua do nosso concelho.

(de) Cascais

Leonor Carvalho Martins: Campeã Europeia de Taekwondo em 2016

Leonor tem 9 anos e no dia 26 de março deste ano sagrou-se Campeã Europeia de Taekwondo no campeonato que decorreu em Cascais no Pavilhão Guilherme Pinto Basto. Esta menina de olhar ternurento tem garra para a competição desportiva. E neste sentido podemos dizer que a sua costela de atleta já tem tradição familiar. O bisavô paterno, Hélder Martins participou nas olimpíadas de 1924, 1928 e 1948. E o bisavô materno, Fernando Paes em 1948 e 1952, ambos em Hipismo. O pai, António Carvalho Martins, também aficionado pelo hipismo, alcançou em 2011 o 1º lugar numa prova da Global Champions Tour. Leonor gosta de cavalos e até já teve um pônei mas a sua paixão pelo taekwondo é mais forte, modalidade que entrou na sua vida aos seis anos por influência de

uma amiga. O que para Leonor começou como um hobby fez dela uma atleta de competição com uma mente bem treinada para a concentração quando enfrenta as adversárias. Nestes momentos deixa de ouvir o público e nada a consegue distrair. “Praticar taekwondo dá-me mais confiança e responsabilidade e faz-me sentir mais protegida”, diz. Este ano está no Top 3 em Fórmula e Sparring. “Gostava de participar no Campeonato do Mundo, mas falta-me um patrocinador”. Leonor vive e treina em Cascais, na Smart Academy, com os professores Francisco Amaral e António Monteiro, que são 5º Dan de Taekwondo Songahm e reconhecidos internacionalmente. O seu cinto de cor vermelha/preto com uma faixa amarela significa que está no programa Leadership. A faixa

vermelha no seu dobok significa que integra o programa Legacy que lhe permite colaborar nas aulas dos mais pequenos. Leonor será cinto preto já este ano. Um dia a mãe perguntou-lhe o que aconteceria se tivesse que abandonar o taekwondo e Leonor respondeu-lhe. “Ficaria muito triste”.

“Gostava de participar no campeonato do mundo”



Mariana Cabral: Uma jornalista com gosto pela bola



Foto: Ana Baião/Expresso

“A escolha da profissão tinha que trazer à mistura o desporto”

doras de programas dedicados ao desporto-rei. É o caso de Mariana Cabral. É treinadora da equipa feminina de futebol de sub-17 do Estoril Praia e jornalista de desporto no Expresso. E, por diversas vezes, foi já convidada para comentar jogos de futebol na televisão.

Mariana Cabral tem 28 anos e, recentemente, foi escolhida pelos seus pares para o Prémio Revelação Imprensa Escrita Vitor Santos do CNID - Associação de Jornalistas de Desporto. Um prémio que na mesma data, 10 de maio, bisou para Mariana e a sua de Equipa de Futebol Feminino do Estoril Praia que à mesma hora estavam a ser homenageadas por terem ganho as distritais da Associação de Futebol de Lisboa de 2016. A

As mulheres também adoram futebol. A ideia de que o futebol é um desporto para homens “já foi chão que deu uvas”, hoje há muitas mulheres que praticam

a modalidade, são jogadoras internacionais e treinadoras de futebol. Na comunicação social, enquanto jornalistas, começam a dar nas vistas como comenta-

aventura de Mariana no futebol começou em Pico da Pedra, Açores, de onde é natural. Jogava futebol na escola. Já nessa altura lia o jornal “A Bola”. Uma das suas melhores recordações foi quando venceu o concurso de guarda-rede nos Açores. Ainda não sabia dizer que profissão gostaria de ter no futuro, mas tinha uma certeza: “Tinha que trazer à mistura desporto, de preferência futebol. Desconhecia que existiam mulheres treinadoras de futebol, porque se soubesse, a resposta teria a direção de um golo certo na baliza adversária: treinadora de futebol”.

Com 17 anos veio para Lisboa estudar Ciências da Comunicação e continuou a jogar futebol. Estagiou no jornal “A Bola”. Na Associação de Futebol de Lisboa tira o 1º nível do curso de treinadores de futebol. É a partir daqui que recebe uma proposta para iniciar o Futebol Feminino de sub-17 no Estoril-Praia. Este ano vai continuar a ser muito especial para Mariana. Em junho vai fazer a cobertura do Europeu como repórter do Expresso.

OPINIÃO



SALVATO TELLES DE MENEZES
PRESIDENTE DA FUNDAÇÃO
D. LUÍS I

São tantos e tão diversificados os lugares de Cascais dignos de apreço em termos gastronómicos que se torna difícil escolher um deles para iniciar estas crónicas (ligeiras) de *gourmand* que é *gourmet* ou *gourmet* que é *gourmand*. Por isso, a melhor solução, para evitar qualquer suspeita de preferência injustificada, é reunir num pote (um pote, atenção) papelinhos idênticos com os nomes, digamos, de vinte dessas instituições e pedir a alguém (aqui já entra, com todo o desprate de que sou capaz, a preferência por uma senhora que me acompanha nas minhas surtidas gastronómicas) que meta a mão no continente para retirar o conteúdo, i.e., o vigésimo premiado. Metida a delicada mão no pote, escolhido às cegas o papel, desembrulhado o mesmo (como agora se diz tanto), lida a letra cursiva, eis que surge, em toda a sua pompa e circunstância, o nome: **Pastelaria Garrett**. Vem-me logo à memória (e foi Guillermo Cabrera Infante que disse que «a memória é um *vademecum*») as inúmeras vezes em que, procurando a mais completa discrição, me encostei ao (melhor, me pendurei no) balcão dessa casa estorilense ou estoicamente me perfilei na bicha para ter (merecido) acesso às iguarias que por lá se prodigam aos eleitos (em sentido bíblico). O primeiro aspecto a referir é a pulcritude e o asseio do estabelecimento: basta passar os olhos por balcões, mesas, escaparates, o que quer que seja (incluindo colaboradores), visitar a casa de banho, para perceber que estamos em local em que os inspetores (louvados sejam pelo trabalho que fizeram e fazem) da ASAE não tem nada a fazer. A não ser, se quiserem, provar. E aprovar. O segundo é a qualidade de tudo o que lá se come e bebe: desde os salgadinhos aos bolos, ao pão, ao café (até o descafeinado é soberbo), chá e demais beberagens, não há outra manifestação que se possa fazer que não seja de regozijo: um silencioso ah! (com um estalar de língua mental): uma frescura suprema, uma elegância extrema, enfim, a única coisa que me comove: a excelência. Ficaram dezanove papéletes no pote: a mão lá regressará.

Groove: Festival inédito em Cascais

Cascais prepara-se para receber o "Groove", um festival que apresenta um conceito inédito em Portugal: ambientes intimistas, gastronomia, entre outras experiências juntam-se no Parque Palmela de 24 a 26 de junho.

Sérgio Godinho, Jorge Palma, Maria Rita, Mayra Andrade ou The Black Mamba são alguns dos artistas de referência da música portuguesa, brasileira e cabo Verdiana que vão subir ao palco da primeira edição do Cascais Groove 2016.

No recinto, todos os públicos têm lugar cativo, em espaços o "Groove Kids" ou o "Chill and Groove".



- 24 **THE BLACK MAMBA**
MARIA RITA
- 25 **MAYRA ANDRADE**
JORGE PALMA & SÉRGIO GODINHO - JUNTOS
- 26 **MIGUEL ARAÚJO**
JAMIE CULLUM

WWW.CASCAISGROOVE.PT
BILHETES DISPONÍVEIS NOS LOCAIS HABITUAIS E EM BOL.PT

HÁ FESTA NO PARQUE

De junho a outubro os parques em Cascais estão em festa. Para além do Garden Sale - um mercado ao ar livre de troca e venda de objetos em 2ªmão, há muita animação musical, malabaristas, palhaços e jogos tradicionais. As manhãs vão ser dedicadas à atividade física. Aproveite e troque o ginásio pelo parque, há muito por onde escolher: Dança, Yoga, Pilates, Bootcamp, Fitbox e

Cross Training são algumas das modalidades presentes. Já em junho, os Jardins da Parede recebem toda a animação. No regresso de férias, em setembro, a Ribeira dos Mochos vai ser o local de encontro das famílias. E em outubro, para animar o início do outono o Parque Quinta da Rana encerra a festa.

Fique a par da programação em cascaisparticipa.pt.



Concertos de verão no Parque Palmela

Em cascais o verão estende-se para lá das praias. O evento "Verão no Parque" são quatro concertos que apresentam em palco Rodrigo Leão, Laurent Filipe, Stefano Bollani, Richard Galliano & Sylvain Luc. A terceira edição do evento vai decorrer nos dias 1, 8, 30 de julho e 13 de agosto no Auditório Fernando Lopes-Graça, no Parque de Palmela. São musicalidades que entrelaçam sonoridades do mundo da música clássica, clássica-pop e jazz, prometendo uma fusão perfeita entre a na-

tureza e a arte. Exemplo disso são os espetáculos que estes músicos trazem ao Parque. As noites de verão estão, assim, de volta ao Parque Palmela, em ambiente descontraído, numa perfeita harmonia com a natureza e qualidade de sonora, não só pelas condições de acústica e conforto do espaço, mas pelos nomes que o cartaz apresenta nesta 3ª edição. O auditório ao ar livre tem lotação para 900 lugares. Bilhetes à venda na bilheteira online ou no local.

O Out Jazz está em Cascais

Conhecido por ser um festival gratuito, com boa energia e o melhor da música soul, funk, jazz e hip-hop, o "OutJazz" promete fazer sucesso pelos jardins de Cascais e Lisboa. Até setembro, Cascais, acolhe todos os sábados, a partir das 17h00, este festival. O Parque Marechal Carmona, o Jardim Casa Histórias Paula Rego e o Parque Palmela foram os locais escolhidos para acolher residentes e turistas. Já os domingos estão reservados para os jardins de Lisboa. Pelos palcos do Out Jazz, marcam presença os músicos DJ Mary B, Quinteto Ricardo Pinto,



DJ Rykardo, DJ Nuno di Rosso, DJ Johnny, DJ Pedro Simões, DJ Tiago Fonseca, André M. Santos & MOb Ensemble, Rita & o Revólver, Francisco Sales, They Must Be Crazy, Salvador Sobral, AfroCuban Project ou DJ MR. Bird, entre outros.

AGENDA CASCAIS

cascais.pt

Download on the App Store

GET IT ON Google play

APP AGENDA CASCAIS

BAIRRO DOS MUSEUS CASCAIS

BILHÉTICA BAIRRO DOS MUSEUS

Bilhete 3€ (50% desconto para munícipes) + de 65 anos e juniores (até 11 anos) gratuito
 Bilhete Único Diário 8,00€
 Locais de venda: museus, CTT, FNAC, Worten, El Corte Inglés, bilheteiraonline.pt
 Informações: geral@fundacaodomluis.pt
 +351 214 815 660/5 | bairrodosmuseus.pt

DESPORTO

29 MAIO
Yoga na praia
Praia das Moitas
Monte Estoril
Gratuito
10h00

29 MAIO
Frisbee
Praia de Carcavelos
Gratuito
16h00 - 17h00
Atividade gratuita e sem inscrição prévia



Foto: © Frederico Rosa

MÚSICA

14 MAIO A 24 SETEMBRO
Out Jazz 2016
Parque Marechal Carmona | 14, 21 e 28 de maio, 2, 9, 16, 23 e 30 de julho e 24 de setembro (esta última data com bilheteira)
Jardim da Casa das Histórias Paula Rego | 4, 11, 18 e 25 de junho e 6, 13, 20 e 27 de agosto
Parque Palmela | 3, 10 e 17 de setembro
Gratuito
17h00

LEITURAS

28 MAIO E 25 JUNHO
Com olhos de ler - comunidade de leitores
Biblioteca Municipal de São Domingos de Rana
28 maio | Plano de Leitura: "Bonequinha de Luxo", de Truman Capote
25 junho | Plano de Leitura: "O Cavaleiro Verde", de Iris Murdoch
Gratuito
15h00
T. 214 815 403/4
bsdr@cm-cascais

EXPOSIÇÕES

6 MAIO A 11 JUNHO
2ª Edição Prémio Rei D. Carlos 2016
Galeria de Arte da Freguesia de Cascais e Estoril
Gratuito
Inauguração e Cerimónia de Entrega dos Prémios: 6 de Maio às 16h30
3ª a sábado: 10h00 - 18h00
T. 214 646 140
galeriarte@jf-cascaisestoril.pt

6 MAIO A 10 JUNHO
Neofigurativismo lírico - Exposição de Helena Justino
Centro Cultural de Cascais
Custo: Bilhética Bairro dos Museus
Inauguração 6 maio às 21h30 (gratuito no dia da inauguração)
3ª a domingo: 10h00 - 18h00
T. 214 815 660
www.fundacaodomluis.pt



OUTROS

27 a 29 MAIO
COOLATIVIDADES
FIARTIL - Estoril
6ª: 18h00-23h00 | Sábado: 12h00-23h00 | Domingo: 12h00-18h00
T. cascais.pt

31 MAIO
Racing Stories
Casino do Estoril
Custo: 22,00€
T. www.racingstories.tv

4 JUNHO
Garden sale 2016 - venda de usados nos parques municipais
Parque Urbano Quinta de Rana
Gratuito
10h00 - 17h00

5 JUNHO
Encontro de carochas em Cascais - edição especial bus "PÃO DE FORMA"
Marina de Cascais
10h00 - 16h00
T. vwclassicoscascais@gmail.com | www.facebook.com/VwClassicosCascais



30 JUNHO A 1 JULHO
Expo franchise - feira nacional de franchisingmarina de Cascais
Centro Congressos do Estoril
Custo: 8,00€
11h00 - 19h00
T. infofranchising.pt



crianças

crianças

28 MAIO
Para crianças dos 0 aos 109
LUDOBIBLIOTECA RÓMULO DE CARVALHO
Gratuito
15h00 - 17h00
T. 961 797 982 | 961 447 150
ludobiblioteca.romulo@gmail.com

28 MAIO
Corrida de carrinhos de rolamentos
AVENIDA GAGO COUTINHO GALIZA - ESTORIL
Custo: 1,00€
14h00
Inscrições: obrigatórias até dia 26 de maio
T. 214 683 396
ludotecadagaliza@gmail.com
www.ludotecadagaliza.blogspot.com

3 JUNHO A 5 JULHO
Animadores de verão
LUDOTECA DA GALIZA
Público-alvo: jovens a partir dos 13 anos
Custo: 10,00€
6ª a partir das 17h00 | Sábado - dia inteiro | Domingo - regresso a partir das 16h00
Inscrições: até 1 de Junho (Limite de 26 inscrições)
T. 214 683 396
ludobiblioteca.aria@gmail.com

4 JUNHO
Sementes de leitura
BIBLIOTECA INFANTIL E JUVENIL PARQUE MARECHAL CARMONA CASCAIS
Gratuito
10h00 - 11h00
Inscrições: de 2ª a 6ª das 9h30 às 17h30
T. 214 815 326/7
bij@cm-cascais.pt

13 JUNHO A 29 JULHO
Férias de verão na Ludoteca da Galiza
LUDOTECA DA GALIZA
Público-alvo: Para crianças e jovens a partir dos 6 anos de idade
Custo: A partir de 20,00€ / semana
2ª a 6ª | 8h30 - 17h00
Inscrições: Até 1 de Junho | Limite de 50 inscrições
bchqsc@cm-cascais.pt
T. 214 683 396
ludotecadagaliza@gmail.com

EDITORIAL



PATRICIA WESTHEIMER
JOURNALIST AND TEACHER

Patricia's last editorial column is dedicated to Eng. Miguel Pinto Luz

His immaculate office looks out on some of the finest real estate in Cascais: The Fisherman's Beach, the Hotel Baia and the stately, cobbled stone patterned square typical of Portugal. It is a view which inspires vision. Its inhabitant is a man who harbors ideas and confronts the challenges of the future with a full embrace and enthusiasm. Meet Eng. Miguel Pinto Luz, who grew up in Cascais and now serves as Vice-President and Deputy Mayor to Mayor Carreiras. Most notably, he is responsible for the quality and development of tourism in Cascais. And that is a priority for the authorities of Cascais. With its unique mini-climate of mild temperatures throughout the year, the summer heat mitigated by the cool ocean breeze, Cascais owes its burgeoning tourist popularity to a number of factors under the leadership of Eng. Luz and the Municipality Assembly. Attracting tourists requires a good infra-structure, and the Municipality has invested heavily in making Cascais a safe destination. The constant installation of hotel lodging from five stars to hostels of five beds allows all tourists of varying means to seek and enjoy the paradise denominated Cascais.

Complementing the tourist lodging are a wide variety of restaurants catering to all tastes. But Cascais is not a Municipality that has forgotten its inhabitants. The municipality has supported social housing so that Cascais is not only a residential haven for the privileged but also the home of its people. Added to this humanitarian action is the presence of hospitals, both private and public, of outstanding quality, which are available to the community. To further broaden the appeal of Cascais as a multicultural force are the yearly tennis, sailing and horse jumping events which draw visitors from all over the world.

Diverse religious denominations are presently well represented, with expectations of a further increase. Six hundred and fifty years ago, a band of monks began the long walk from the hills above Cascais to the highest point possible, from where can be seen the beaches of Guincho and the pristine water rising to threatening heights and then thundering to the shore. These monks surely saw Cascais as a refuge from the marauding pirates of the Mediterranean. Today, this vision of Cascais as a sanctuary where one can live and enjoy the delights of today is continued by Eng. Luz and his team at the Municipality of Cascais.

It is with great sadness and regret that we have to announce that Patricia (Pat) Westheimer passed away last Thursday 12th May. A journalist, author and teacher, Pat was loved and respected by many people from all walks of life, ages, and across different religions and cultures, while remaining a pillar of her own community. We would like to send our sincere condolences and thoughts to all her loved ones She will be greatly missed also here at C where her dedication and passion for Cascais, the place she chose to live, was evident to us all. Her column will be maintained in her memory.

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

Out Jazz

Free Summer Concerts in the Parks of Cascais and Lisbon

Every Saturday and Sunday from 7th May to 18th September the Parks of Lisbon and Cascais will come alive to the best of soul music, funk, cool jazz and hip-hop. Out Jazz is already a classic event for the late summer afternoons in the gardens and public parks of Lisbon with a series of free jazz concerts from May to September, from 5pm until sunset. Starting in Lisbon in 2006, supported by the Lisbon City Council, the Out Jazz festival is now in its 10th edition. The Cascais Town Council has added its support so that this year the concerts will also be brought to the parks of Cascais on Saturdays, with Sundays reserved for Lisbon. The music begins at 5 p.m and all are welcome to enjoy the music of the jazz groups and the DJ's, the stalls, food and drink and other diversions available. Entrance

is free except for the final date on 24th September for the closing OUT FEST event which will be ticketed. Out Jazz attracts old and young, families and groups of friends all looking for a different reasons to relax and enjoy their weekend afternoons throughout the summer. Every month the series of concerts are set in a different location. Musicians seeking to play at these concerts were asked to apply by the end of February and the schedule is now published with DJ's driving the music at each event. On the stage will be well-known names such as; DJ Mary B, DJ Nuno di Rosso, DJ Johnny, DJ Pedro Simões, DJ Tiago Fonseca, among many others. The founder of Out Jazz, José Filipe Rebelo Pinto, attributes the success of Out Jazz to finding a new way to attract people



to use the parks, by bringing music and activities to the gardens on a day when there would usually be very little activity. Now after a day at the beach or at work, or even just to release accumulated stress, people can enjoy these public spaces, in the company of friends, with good music and a relaxed environment.

<p>PARQUE MARECHAL CARMONA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 (cancelled due to rain), 14, 21, and 28th May • 2, 9, 16, 23 and 30 July • 24 September 	<p>JARDIM DA CASA DAS HISTÓRIAS PAULA REGO (HOUSE OF STORIES)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4, 11, 18 and 25 June • 6, 13, 20 and 27 August • 24 September 	<p>PARQUE PALMELA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3, 10 and 17 September
---	---	---



CARLOS CARREIRAS
PRESIDENTE DA CM CASCAIS
MAYOR OF CASCAIS

“Como tantas vezes lhe disse, a Patricia é a mais cascalense de todos os americanos que alguma vez conheci e a quem tivemos o privilégio de chamar “vizinha”. Deixa-nos um exemplo de energia, de vontade e de incondicional amor a Cascais e às suas gentes que será para sempre recordado”

“As I told her so many times, Patricia is the most Cascalense of all the Americans I have ever known. A person we were privileged to call our neighbor. Patricia will always be remembered for the example she gave us of energy, determination and unconditional love of Cascais and its people”



MIGUEL PINTO LUZ
VICE PRESIDENTE DA CM CASCAIS
VICE MAYOR OF CASCAIS

“A Patricia foi um titã da cidadania; pela dinâmica que incutia nas relações da Câmara com a comunidade expatriada, pelas exigências de melhoria continua que nos colocava, pela paixão com que falava de Cascais aqui, ou na América ou em qualquer lado”

“Through the relationship she promoted between the Municipality and the resident foreign community; because of the way she pressured us to do things right; because of the passion she showed in every word whenever she mentioned Cascais, either here, in America, or anywhere else, Patricia was truly a Titan of a Citizen”



ELI ROSENFELD
RABINO
RABBI

“A Pat tinha uma maravilhosa capacidade de juntar as pessoas, de criar um sentido de ligação e de pertença”

“Pat had a wonderful ability to bring people together, to create a sense of connection and belonging”

Lifeguards Back on the Beaches of Cascais



At a short ceremony held on the Praia da Conceição on 1st May, the Mayor, Carlos Carreiras, formally opened the 2016 bathing season (*época balnear*) for Cascais. The municipality thus became the first in Portugal to ensure lifeguards are in place to supervise the safety and rescue of swimmers, surfers, and other water sports participants on all the supervised beaches in the Cascais region. This year, for the first time, there are more than 300 beaches in Portugal permitted to fly the Blue Flag in recognition of their safety and the quality of the water. Nuno Leitão, the President of the Portuguese Lifeguard Institute (*Instituto de Socorros a Náufragos*) explained that at the end of each calendar year it is the responsibility of the town councils to propose to the Portuguese Environment Agency, the dates for the next bathing season. These dates are generally according to regional

climate conditions, so beaches in the South of Portugal tend to open first, but they must also commit to specific dates by which they will have in place; the municipal infrastructure required, including lifeguards; the private beach concessions ready to open on time; and all arrangements made for adequate monitoring of the quality of the water. The bathing season will open progressively on all 250km of the supervised beaches for a total requirement of 4,100 lifeguards. Even so, this leaves a further 350Km of unsupervised beaches along the coast of Portugal. All beaches must be “open” at the latest for the bathing season to run officially from 15th June through to 30th September. The majority have chosen to begin lifeguard surveillance from 1st June - although 25 beaches in the Albufeira area have chosen 15th May. In order to open effectively a month early the Town Council

has invested 150.000 euros to pay for the lifeguards on all 12 km of beach on the Cascais line for the month of May. The lifeguards are paid for by each private beach concessions from 1st June to 30th September. If the weather remains good the Council is also considering extending the season to 15th October just as it did last year. “When we start to see many people on our beaches we must try to fulfil our primary objective by bringing forward the bathing season, but also by extending it - as has happened in the past,” says the Mayor of Cascais, Carlos Carreiras. “It is the right choice in terms of security because there have been no unfortunate deaths on our beaches “. There are around 70 certified lifeguards, assisted by more than 4.000 part time volunteers, to ensure the safety of all swimmers on the beaches of Cascais this summer.

Patricia Westheimer, 1943 – 2016. In loving memory.

Dear Pat, you really were the best, A Jewish lady, full of zest. An ambassador for people here, An American, so dear.

To the world you are a loss, Americans have lost a boss. Cascais with joy you made your home, The Paradao no more, you'll roam.

C. Atual, so many read, Of her it always will be said, An editress of great renown, A tragic loss to Cascais town.

To our home one day she came, And now our lives won't be the same. “Bless this house with friends,” she said, “And laughter” too, but now she's dead.

In all weathers, all year round In freezing sea she could be found. At Clube Visconde she exercised, Her friendship there was highly prized.

Small in stature, big of heart, Loved by all – that was her art. Her countenance will not adorn Centro Cultural-as we mourn.

Robin Apthorpe
Cascais 12/5/2016

AGENDA CASCAIS



SOCIAL & COMMUNITY EVENTS

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

27 MAY
Royal British Club – Happy Hour
An opportunity to see old friends and meet new people – all welcome
HOTEL BAÍA
18:00 for 20:00
t. 913 831 083
secretary@royalbritishclub.pt

27-29 MAY
Mercado da Corte
19th Century themed market.
MERCADO DA VILA CASCAIS
Fri 16:00 – 22:00, Sat 10:00 – 22:00, Sun 10:00 – 20:00
t. mercado.vila@dnacascais.pt

01 – 05 JUNE
European Street Food Festival
The garden of Estoril Casino will be filled with food trucks and stalls with gourmet and artisan street food and drink for the second edition of the European Street Food Festival.
JARDIM DO CASINO ESTORIL
12:00 – 22:00
t. <http://www.streetfoodportugal.pt/>

09 JUNE
Royal British Club – Wine Tasting and Lunch
Wine tasting and lunch at Hotel Baia.
HOTEL BAÍA
t. 913 831 083
secretary@royalbritishclub.pt

ART & EXHIBITIONS

17 - 21 MAY
International Museum Day
Free entry to museums and cultural buildings with special activities organised, some are also open in the evening. For the full programme consult the website.
MUSEUMS AND CULTURAL BUILDINGS CASCAIS
t. www.fundacaodomuis.pt

UNTIL 19 JUNE
Grão Vasco National Museum
Exhibition of Painting and sculpture collections, 16th and 17th Century.
CENTRO CULTURAL DE CASCAIS
Tue – Sun from 10:00-18:00
t. 214 815 660
www.fundacaodomuis.pt

UNTIL 29 MAY
iPaís!
Exhibition of Painting by Pedro Batista.
CENTRO CULTURAL DE CASCAIS
Tue – Sun from 10:00-18:00
t. 214 815 660
www.fundacaodomuis.pt

UNTIL 24 JULY
Dialogues
Exhibition of Painting by Isabel Nunes.
CENTRO CULTURAL DE CASCAIS
Tue – Sun from 10:00-18:00
t. 214 815 660
www.fundacaodomuis.pt

06 MAY – 10 JULY
Neofigurativismo Lírico
Exhibition of Painting by Helena Justino influenced by her experience in Africa.
CENTRO CULTURAL DE CASCAIS
Tue – Sun from 10:00-18:00
t. 214 815 660
www.fundacaodomuis.pt

THEATRE & MUSIC

JUNE
Cinema Highlights
Independent cinema screens movies in English, French and other languages. Thursday premieres.
Angry Birds, el Club (Chile), Warcraft
CINEMA DA VILLA
14:00 – 22:00 sessions
t. 215 887 311
geral@ocinemadavilla.pt

07 MAY – 24 SEPTEMBER
Outjazz 2016
Concerts in the parks and gardens of Cascais on Saturdays and Sundays.
PARQUE MARECHAL CARMONA, JARDIM DA CASA DAS HISTÓRIAS PAULA REGO, PARQUE PALMELA
17:00
t. www.cascais.pt/evento/out-jazz-2016

11 JUNE
Summer Concert Cascais Symphony Orchestra
Features extracts from the opera 'Momchil' by Lyubomir Pipkov, ballet 'Spartacus' by Aram Khachaturian and 'Pictures at an Exhibition' by Modest Mussorgsky arranged by Maurice Ravel.
AUDITORIO SENHORA DA BOA NOVA
21:00
t. [tickets www.bol.pt](http://tickets.www.bol.pt)

24 - 26 JUNE
Cascais Groove
New festival for 2016. Live music performances, organic foods and children's activities.
Artists include Jamie Cullum, Mayra Andrade and Miguel Araujo.
PARQUE PALMELA

CHILDREN & FAMILIES

20 JUNE – 05 SEPTEMBER
Activity Camps
Sports and other activity camps during the school holidays for children aged 5 – 15
08:30 - 17:30
t. cm-cascais.pt

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

SPORTS & SAILING

21 MAY
Surf at Night
Cascais Surf at Night Festival.
PRAIA DE CARCAVELOS
Start of main Portuguese Tennis event
t. cascais.pt

Paula Rego inaugura exposição com regresso a Eça de Queirós

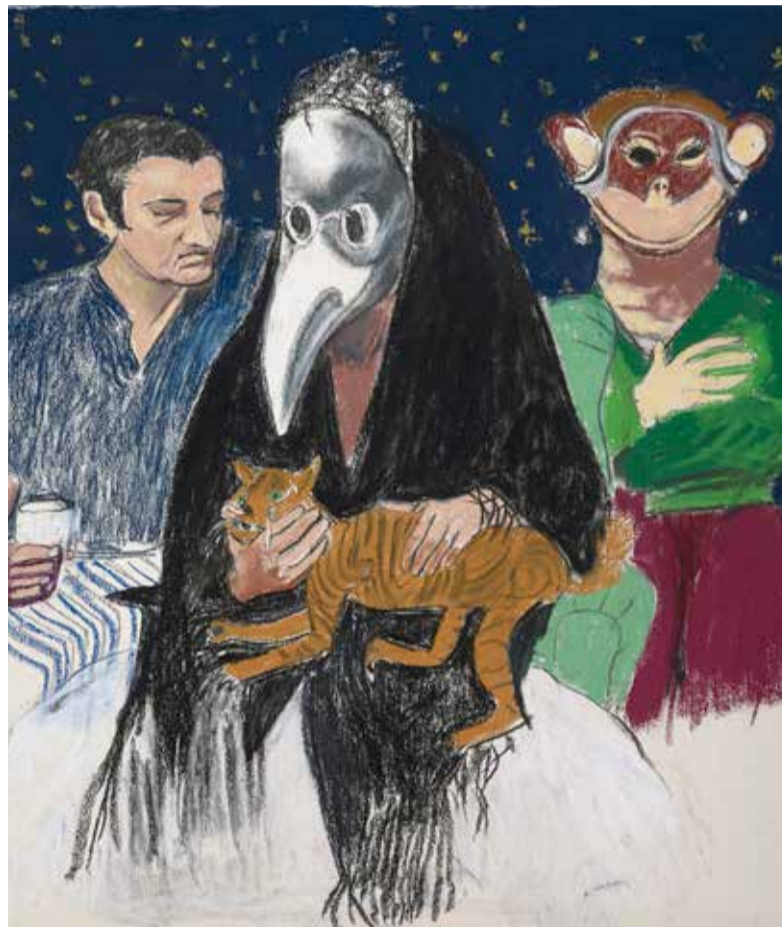
Paula Rego mostra, pela primeira vez em Portugal, "Old Meets New". Trata-se da mais recente produção da artista, realizada entre 2013 e 2015. A mais internacional criadora portuguesa traz à sua Casa das Histórias as séries de pintura d' A Relíquia e d' O Primo Basílio, obras inspiradas nos romances de Eça de Queirós. De 25 de maio a 30 de outubro.

Na obra recente de Paula Rego, essas ficções são encenadas, representadas e reinterpretadas num espaço de intimidade onde estas histórias ganham vida própria através dos modelos vivos - e sobretudo de Lila Nunes - que seguem as visões da artista, enriquecendo-as sempre com as suas vivências e as suas próprias versões das histórias.

São, por isso, verdadeiros quadros vivos onde tudo é encenado ao pormenor, construindo-se modelos tridimensionais, criaturas fantásticas, com uma materialidade fabricada com o

As obras reinterpretem o retrato político, social e psicológico da sociedade portuguesa

mesmo impulso artístico. Paula Rego estabelece como ponto de partida narrativo para estas novas séries de obras os dramas morais e sociais construídos nos finais do século XIX, numa relação direta com a literatura próxima da crítica de costumes, reinterpretando o retrato político, social e psicológico da sociedade portuguesa.



CURTAS

Espaço "COMVIDA" para população sénior de Trajouce

Através de atividades socio recreativas e culturais, desenvolvidas por técnicos especializados, a população de Trajouce conta, a partir de agora, com um espaço de lazer e ocupação de tempos livres, de forma a combater o isolamento e promover um envelhecimento ativo e saudável. Este centro é fruto da parceria entre a Câmara de Cascais e a Associação de Beneficência Luso-Alemã (ABLA) e vem reforçar a rede de Centros de Convívios e Espaços Seniores no concelho.



OP Cascais com recorde de presenças e propostas na primeira fase

32 dias
de duração

1119 cidadãos
participantes

74 propostas
apresentadas online

84 propostas
apresentadas presencialmente

2977 gostos
nas propostas online

56 propostas
selecionadas

9 sessões
presenciais

cascaisparticipa.pt



CASCAIS SEMANA DO MUNICÍPIO

7 a 13 junho 2016

7 ter 21h30
Dia do Município
Músicas da Nossa Vida
Música Portuguesa
Praça 5 de Outubro

8 qua 21h30
Músicas da Nossa Vida
Música Internacional
Praça 5 de Outubro

9 qui
Comemorações
Dia de Portugal de Camões
e das Comunidades Portuguesas
19h00

Coros e Bandas
Hino Nacional
Cidadela de Cascais

22h00
Fogo de Artifício
Baía de Cascais

22h30
Giants Steps & Smooth Jazz
Praça 5 de Outubro

10 sex
Comemorações
Dia de Portugal de Camões
e das Comunidades Portuguesas
10h00

Arruada
Praça 5 de Outubro

18h00
Arraial Solidário
Mercado da Vila

11 sáb
18h00
Arraial
Mercado da Vila
21h00
Marchas Populares
Praça 5 de Outubro e Mercado da Vila

12 dom 18h00
Arraial
Mercado da Vila

13 seg 21h30
Concerto dos Alunos
do Conservatório
de Música de Cascais
Praça 5 de Outubro

m80 **TODOS OS DIAS**
18h00 Concertos a Bordo
Comboios CP Cascais

Mais mobilidade e emprego em Cascais

Depois de muitos anos à espera, a Praça Mário Azevedo Gomes, na Parede, foi finalmente alvo de uma intervenção que permitiu melhorar o espaço público e a oferta de mais serviços à população, com a abertura da superfície comercial - Continente "Bom dia". Esta nova superfície comercial permitiu ainda a criação de cerca de 60 novos postos de trabalho, 30 dos quais de 1º emprego.



SABIA QUE

A Loja Cascais tem novas instalações?

Funciona agora no piso -1 da Loja do Cidadão com serviços de várias entidades, entre as quais Segurança Social, Parc e Gabinete de Integração Profissional, entre outros serviços. Mais informação em: cascais.pt