



- MIGUEL ALVES MARTINS OPINIÃO
- JOSÉ SOTTO MAYOR MATOSO. ANA PAULA REIS. JOSÉ MAN. SÉRGIO AZEVEDO ARTIGOS



# VELEJAR ATE AOS JOGOS OLÍMPICOS

p.8-9

Diana Neves, Sara Carmo, Mariana Lobato e Rita Gonçalves, atletas do Clube Naval de Cascais

## ■ DESTAQUE

### Empreender está no ADN de Cascais

p.10-13

Iniciativa da CMC e DNA Cascais, "Geração de Empreendedores com Talento" apoia micro negócios e recebe distinção como "Melhor Prática Autárquica na Integração de Imigrantes 2011", atribuído pela Plataforma Imigração.

Dinamismo e resultados da DNA Cascais em 2011 foram reconhecidos também internacionalmente. Agência municipal integra rede europeia de centros inovadores de negócios e alarga intervenção ao exterior do concelho de Cascais. E, a partir de 25 de janeiro, estão abertas as candidaturas para a 6ª edição do Concurso de Ideias de Negócio de Cascais (CINC) e para o Concurso Escolas Empreendedoras (CEE).

## ■ CASCAIS

### Vincent Farges, chef do Fortaleza do Guincho

p.5

O restaurante é, há dez anos, um dos distinguidos com uma estrela pelo Guia Michelin, graças aos dotes culinários mas também à qualidade dos produtos nacionais.

## ■ DESPORTO

### Antevisão da 12ª Gala do Desporto do concelho

p.7, 18-19

Gala junta os melhores de 2011 a 31 de janeiro | **20 km de Cascais**: a mais popular prova de atletismo corre-se no Carnaval | **Catarina Sousa**, campeã europeia de bodyboard.

## EDITORIAL

■ ■ ■ ■

Cascais, anfitriã de congressos que, só nos próximos três anos garantem já um retorno de mais de 5 milhões de euros, volta a ser palco em 2012, de grandes provas de vela – RC44, Transat Classique... e outras. Mas o desporto em Cascais é também feito no dia-a-dia, com as propostas do Cascais Viva 30, as provas de atletismo popular – como os 20 kms de Cascais e a Rapidinha – e outras modalidades. No final do mês, homenageiam-se os melhores, na 12<sup>a</sup> Gala do Desporto.

Cascais e as suas pessoas - cidadãos de todas as idades, condições sociais, níveis culturais, originários de uma das seis freguesias ou de fora do concelho, nacionais ou estrangeiros -, são a sua verdadeira mais-valia. Quem o diz é alguém que conhece o mundo e trabalha na economia do conhecimento no mercado internacional. Linda Pereira, executiva de topo na organização de congressos, adotou e foi adotada por Cascais e é orgulhosamente “embaixadora da nossa terra”. Conta que o que é singular para os visitantes é chegarem aqui como forasteiros e rapidamente sentirem-se “em família”.

Há dezenas de anos que a hospitalidade das gentes cativa os forasteiros, sejam eles congressistas, velejadores de alto nível, golfistas, personalidades da cultura, políticos. Se chegam em trabalho, regressam em lazer. Aqui, estão perto e longe da capital do país, num cenário natural único, onde as pessoas recebem com simplicidade. Daqui, os nossos jovens partem à bolina para os Jogos Olímpicos de 2012, fruto da sorte que protege os audazes velejadores do Clube Naval de Cascais.

Cascais cativa pelo cosmopolitismo, não deixa indiferente os chefs que lideram vários restaurantes do concelho. E é assim que o “Fortaleza do Guincho” conquistou e mantém, há uma década, a prestigiada estrela Michelin.

Cascais é também humanismo. Confirma-o a memória de outras épocas, quando atracaram em Cascais judeus, alemães, espanhóis, polacos, e muitos outros nacionais, recebidos com a mesma hospitalidade com que hoje albergamos mais de 120 nacionalidades. E mesmo os mais modestos imigrantes encontram aqui os meios e o saber para se tornarem empreendedores, como se exemplifica na reportagem sobre a GET- Geração de Empreendedores com Talento.

Cascais é uma terra à escala humana. Por isso, apostamos numa estratégia de comunidade, em que não descuramos a segurança das crianças – leia-se a reportagem sobre os parques infantis do concelho – nem o conforto dos idosos, neste que se anuncia como o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações.

Porque, como alguém disse, as gentes são a alma de Cascais.

**Cascais Elevada às Pessoas.**

Envie-nos comentários e sugestões através do e-mail: [dcre@cm-cascais.pt](mailto:dcre@cm-cascais.pt) ou, por carta, para **C - Boletim Municipal, Câmara Municipal de Cascais, Praça 5 de Outubro 2754-501 Cascais.**

## ELEVÓMETRO

■ ■ ■ ■

35

obras

16

juvens actores

8

grupos corais

4

músicos premiados



### Prémios de Composição

**Hugo Ribeiro** (1<sup>o</sup> prémio) e **Sílvia Mendonça** (menção honrosa) foram os vencedores do 2<sup>o</sup> Prémio Internacional de Composição Lopes-Graça. O 1<sup>o</sup> Prémio Internacional de Composição Machado e Cerveira atribuiu uma menção honrosa (em obras originais) ao compositor grego **Andreas Pappourous** e distinguiu, na categoria transcrição para seis órgãos, o suíço **Yves Rechsteiner**.



### Cantar das Janeiras

A tradição cumpriu-se, uma vez mais, a 6 de janeiro. No dia de Reis, que encerra a quadra natalícia, oito grupos corais amadores do concelho juntaram-se no Centro Cultural de Cascais para cantar as Janeiras. Trata-se de um ritual repetido a cada ano, em que munícipes apresentam cumprimentos de Ano Novo e cantam as Janeiras ao presidente da Câmara e restante executivo. Entre as seis entidades participantes, predominaram os grupos de idosos e reformados, nomeadamente das freguesias da Parede, Cascais e Alcabideche. O evento foi iniciado pelos jovens cantores do **Externato Europa**.



### Workshop de Inverno

Dezasseis jovens entravam todos os sábados numa espécie de “Caverna Mágica” para os ensaios da peça do Workshop de Inverno, promovido pela Geração C. Conduzidos pelos formadores **Luís Lino** e **Victor de Freitas** descobriram o génio do teatro que residia em cada um deles e viram realizados os três desejos: participar, ensaiar e subir ao palco. Nos dias 17 e 18 de dezembro atuaram no Teatro Gil Vicente para mostrarem o trabalho de aprendizagem que durou dois meses, levando à cena “Aladino e a Lâmpada Maravilhosa”, adaptado do conto **Alladim** com origem na segunda metade do século XI.



### Paisagem com pessoas dentro

Quarto volume de uma coleção iniciada em 2002, na sequência de artigos publicados por **José d'Encarnação**, a obra “Cascais: paisagem com pessoas dentro” oferece um conjunto de retratos das várias localidades do concelho. Edição da Associação Cultural de Cascais com o apoio da Câmara Municipal, o livro é a mais recente das 35 obras do investigador e professor catedrático, residente em Cascais, grande divulgador da história local.

## FICHA TÉCNICA

**PROPRIEDADE**  
Câmara Municipal de Cascais

**COORDENAÇÃO**  
Departamento de Comunicação

**EDIÇÃO**  
Luísa Rego

**REDAÇÃO**  
Catarina Coelho, Diana Mendonça, Laís Castro, Marta Silvestre, Patrícia Sousa

**FOTOGRAFIA**  
Luís Bento, Duarte Lourenço

**GRAFISMO E PAGINAÇÃO**  
Ana Rita Garcia

**TIRAGEM**  
120.000 exemplares

**PERIODICIDADE**  
Mensal

**DEPÓSITO LEGAL**  
332367/11

[www.cm-cascais.pt](http://www.cm-cascais.pt)  
[www.facebook.com/cmcascais](https://www.facebook.com/cmcascais)

### QUESTIONÁRIO ONLINE PARTICIPE!

O *C - Boletim Municipal* nasce de uma estratégia de aproximação da autarquia aos seus munícipes. No site da Câmara Municipal de Cascais está a decorrer um questionário que tem como objetivo recolher a opinião dos leitores, de forma a podermos prestar um melhor serviço e informação. Responder ao questionário em [www.cm-cascais.pt](http://www.cm-cascais.pt) demora apenas alguns segundos. A sua opinião é muito importante para nós.

## OPINIÃO

# MIGUEL ALVES MARTINS



## EMPREENDEDORISMO SOCIAL



Foi-me dado a ler um livro intitulado “*A Economia explicada à minha filha*” de André Fourçans e, por breves momentos, pensei: porque não também “O Empreendedorismo Social explicado às crianças e jovens”. Ou melhor “às pessoas de todas as idades?”. Digo isto porque hoje sei que gostaria que mo tivessem “explicado” um quarto de século antes.

O conceito de Empreendedorismo Social é-me hoje muito intuitivo, mas julgo que se torna pertinente que assim seja também para muito mais pessoas. David King, um famoso cientista sul-africano e antigo assessor de Tony Blair e Gordon Brown, inspirou-me quando, em 2009 na Fundação Gulbenkian, disse uma frase que me há de ficar na memória: “Somos fantásticos porque conseguimos colocar veículos em Marte (...). Talvez tenha chegado a altura de utilizarmos o mesmo conhecimento para resolver os problemas sociais e ambientais que temos no nosso planeta”. Eu acrescentaria que poderíamos começar por resolver os da porta ao lado, numa escala micro e, a pouco e pouco, os do planeta.

O Empreendedorismo Social é o detetar de um problema que, muito possivelmente, eu próprio poderei resolver se fizer uso correto de ferramentas, se potenciar ideias, se criar sinergias. É aqui que podemos e devemos investir, inovar e tentar juntar as peças do puzzle no sentido de criarmos uma sociedade mais equilibrada. No fundo, não é mais

do que uma mudança do nosso *modus operandi*, não apenas de quem trabalha no Setor Social, remunerado ou não, mas da sociedade como um todo. Um reequilíbrio dos valores com que educamos os nossos filhos, na exigência do que procuramos e queremos atingir, nas métricas que utilizamos, nos nossos direitos, mas também, e cada vez mais, nos nossos deveres.

O Empreendedorismo Social é a procura e implementação de soluções para problemas sociais e ambientais que a sociedade negligenciou. Problemas que, à primeira vista, parecem não ter solução nos modelos atuais da sociedade. É, efetivamente, possível criar soluções inovadoras agregando parceiros, utilizando recursos subaproveitados, envolvendo a comunidade na construção de respostas, que se queiram sustentáveis no impacto que causam e que possam gerar produtos e/ou serviços de elevada qualidade.

A riqueza está em construir modelos mais eficientes sobre o conhecimento existente e os recursos existentes, mantendo ou aumentando o valor criado: fazer mais com o mesmo ou com menos. Empreendedorismo Social é fermento.

O que tem de mudar? O nosso modo de cidadania, o nosso modo de investir, o nosso modo de procurar resolver problemas sociais, a transparência na apresentação de resultados, a humildade para reconhecermos que também as organizações sociais podem fechar portas, agregar-se e reinventar-se.

Na Associação Ies (Instituto de Empreendedorismo Social), temos procurado ser fermento de vários projetos, procurando maximizar o seu impacto, formando e educando cidadãos de futuro. É esta também a nossa missão. A nossa estratégia é tanto mais viável quanto mais rigor aplicamos à forma como trabalhamos: medição real do nosso impacto, avaliação permanente e transparência nos resultados, não apenas para com os nossos associados, mas para a sociedade como um todo.

Importa, pois, estarmos cada vez mais atentos a soluções reais e eficazes. Será esta a melhor solução para o problema que pretendo resolver? Estou apenas a aliviar um sintoma ou a atacar a causa do problema para ele deixar de existir? Se dou 1 € para uma causa, sei o que estou a apoiar? Conheço os meus direitos e responsabilidades? Participo na mudança que exijo que aconteça? Serei eu a melhor pessoa para resolver este problema? De que forma é que a minha intervenção micro tem impacto ao nível macro?

Quando, em 2007, foi lançada a primeira edição do Congresso do Empreendedorismo Social em Cascais, não se falava desta temática. Era um tema nunca discutido em Portugal. Passados 4 anos, Portugal tem boas práticas reconhecidas internacionalmente, como o caso das “4 Leituras” da CERCICA ou o projeto “Aconchego” da Fundação Porto Social. Portugal é hoje palco de réplicas de algumas das maiores organizações internacionais, como é o caso da Ashoka, e lecionase Empreendedorismo Social e Gestão de Organizações Sociais nas principais faculdades de Economia e Gestão do país; os alunos universitários estão cada vez mais atentos e participativos, sendo notável a vontade que têm de, também eles, serem parte das soluções.

O ano de 2011 será também recordado como o primeiro ano em que a reputada escola de negócios INSEAD, gerou os seus primeiros programas de Empreendedorismo Social fora dos seus campus em França e Singapura. Tal aconteceu em Cascais numa parceria com o Ies e só possível com o apoio da Câmara Municipal de Cascais e da Fundação EDP.

Todos podemos ser empreendedores e investidores sociais, deveremos estar conscientes disso e procurar ser responsáveis pelo impacto das nossas escolhas e ações no mundo que nos rodeia. Importa explicar isto aos nossos filhos, aos nossos cidadãos. ■

*Diretor Executivo do Instituto de Empreendedorismo Social [IES]*

# SAIBA COMO



## BENEFICIAR DE AJUDA TÉCNICA NO DOMICÍLIO A ACAMADOS

Para suporte ao Serviço de Apoio Domiciliário ou outras situações de dependência, nomeadamente a munícipes de baixos recursos económicos (no período que medeia a prescrição médica e a aquisição efetiva de ajudas técnicas), a Divisão de Promoção da Saúde da CMC mantém uma parceria com várias instituições concelhias. Através de protocolo celebrado, são disponibilizadas diversas ajudas técnicas facilitadoras da mobilidade e da qualidade de vida e bem-estar de acamados - muletas, andarilhos, camas articuladas, bengalas, mesas ajustáveis, equipamentos de banheira, etc. Para mais esclarecimentos consultar [www.cm-cascais.pt](http://www.cm-cascais.pt), em Viver/Saúde e Toxicodependência.

Informações: Divisão de Promoção da Saúde e Prevenção das toxicodependências | Tel.:214815295 | Fax: 214825047; [dpst@cm-cascais.pt](mailto:dpst@cm-cascais.pt).

## OBTER AJUDA NA ESCOLHA ESCOLAR OU PROFISSIONAL



O Gabinete de Orientação Vocacional e Profissional (GO), da Divisão de Juventude e Conhecimento da Câmara Municipal de Cascais, funciona nas Lojas Geração C e é dirigido a jovens até aos 30 anos de idade. Esses espaços de atendimento personalizado por um orientador escolar e profissional prestam apoio na construção de percursos educativos, na pesquisa de cursos, de carreiras e profissões; na exploração do perfil pessoal e vocacional; na construção de projetos de carreira através da realização de testes vocacionais e de entrevistas.

Atendimento: quartas-feiras, das 14h30 às 17h30, na Loja Geração C - S. Miguel das Encostas; quintas-feiras, das 10h às 13h30, na Loja Geração C - Trajouce; sextas-feiras, das 14h às 17h, e sextas-feiras, das 10h às 13h, na Loja Geração C - Cascais. Mais em: [www.geracao-c.com](http://www.geracao-c.com)

## TER UM PRIMEIRO CONTACTO COM O MERCADO DE TRABALHO

Destinado a jovens entre os 18 e os 25 anos, o programa “Ocupação de Jovens” permite uma primeira experiência de trabalho enriquecedora e de valorização curricular. A iniciativa compreende uma duração de seis meses (podendo ser prolongada até um ano), com 20 a 25 horas de trabalho mensais, e uma bolsa entre os 320 e os 400€. As inscrições encontram-se abertas todo o ano na rede de lojas Geração C, tendo como requisitos mínimos residência em Cascais, 12º ano de escolaridade e conhecimentos informáticos na ótica do utilizador. O participante tem a opção de ser enquadrado num projeto/serviço municipal, de áreas tão distintas quanto o desporto, urbanismo, arquivo, ou animação e atendimento. Informações em [www.geracao-c.com](http://www.geracao-c.com).

# CASCAIS

## PERFIL DO COLABORADOR

■■■■

### SÍLVIA ARAÚJO

Departamento de Desporto  
Associativismo Desportivo



Conhecida por utilizar a bicicleta como meio de transporte, é frequente vê-la passar pela baía de Cascais a caminho do trabalho ou no regresso a casa. Chama-se Sílvia Araújo, tem 33 anos, é natural de Lisboa e, se a natureza fosse sangue... corria-lhe nas veias. Colaboradora no Departamento de Desporto da Câmara Municipal de Cascais (CMC), Sílvia revela os motivos que a levam a andar de bicicleta: “vivo perto do emprego, é uma questão ambiental e económica mas é, sobretudo, porque gosto!” Razões normais para qualquer pessoa que possa optar por se deslocar de bicicleta, mas que se tornam mais claras depois de saber que é federada em Orientação, pela Federação Portuguesa de Orientação. Uma modalidade desportiva que concilia competição e lazer, no contato com a natureza e que é praticada, em Portugal, nas disciplinas de Orientação Pedestre, Orientação em BTT, Corridas de Aventura e Trail Orienteering.

Sílvia Araújo nunca pensou em fazer triatlo porque prefere o ambiente de natureza ao urbano, a terra batida ao alcatrão e as bicicletas de BTT às de estrada. A paixão que nutre por atividades ao ar livre levaram-na, depois de um curso de auxiliar técnico de fisioterapia, a tirar a Licenciatura em Desporto – variante de Natureza e Turismo Ativo, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior. “Escolhi Desporto porque era mesmo o que queria, identificava-me com tudo o que a licenciatura podia proporcionar e porque, como fui escoteira, sempre gostei do contacto com a natureza.”

Fez trabalhos de altura realizados em “acesso por corda” e trabalhou na Desnível - Associação de Desportos de Aventura, em Cascais. Foi nesse mesmo emprego que se cruzou com Pedro Costa, atualmente seu chefe, que na altura comunicou a existência de vagas para estágios na CMC.

Entrou em 2007, como estagiária no Departamento de Desporto, e é lá que permanece com funções ligadas ao Associativismo Desportivo. O Guia de Desporto, a Gala de Desporto, a Feira de Desporto e o Sarau de Ginástica também têm o seu cunho. Garante que são os eventos que a satisfazem mais. “Gosto muito dessa área porque tem a fase de preparação e organização e, posteriormente, a parte prática com o acompanhamento do evento”.

Num duelo entre a natureza, que a preenche, e o trabalho de escritório, Sílvia confessa que por vezes se sente “enclausurada” dentro do escritório mas que isso faz parte das suas funções. “Faz parte do meu trabalho, tenho de cumprir. Depois do horário de trabalho tenho sempre o meu escape, as atividades ao ar livre, ou simplesmente o facto de me deslocar de bicicleta sempre junto ao mar.” ■ Patrícia Sousa

## ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALVIDE IDENTIFICA MAIS UM ASTEROIDE

Depois de em janeiro do ano passado alunos e professores terem confirmado o 2011 BG16, a Escola Básica 2,3 e Secundária de Alvide volta a dar cartas na astronomia, com a descoberta e confirmação de um novo asteroide: o 2011 YG63. Resultado da campanha levada a cabo entre os dias 5 de dezembro e 9 de janeiro, a descoberta, que eleva para cinco o número de asteroides confirmados por escolas portuguesas, foi assegurada pelo Prof. Patrick Miller, coordenador do programa *International Asteroid Search Collaboration* (IASC), no qual participam mais de uma dezena de estabelecimentos de ensino nacionais.

Para a professora Ana Costa, coordenadora do projeto em Portugal (que conta com o apoio do NU-CLIO – Núcleo Interativo de Astronomia e da CMC), esta é uma iniciativa cujos resultados incentivam professores e alunos: “Por vezes queixamo-nos que os alunos não se interessam pelas atividades e aqui vê-se que vibram com o que fazem e que esta é uma forma também de os puxar para a ciência”. ■ Diana Mendonça



## AUTARQUIA PREPARA ANO EUROPEU DO ENVELHECIMENTO ATIVO

Depois de 211 ter sido consagrado ao voluntariado, o ano de 2012 foi declarado, pelo Parlamento Europeu e pela Comissão Europeia, como Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações (AEEASG).

Com esta escolha pretende-se “convocar valores europeus como a solidariedade, a não discriminação, a independência, a participação, a dignidade, os cuidados e a autorrealização das pessoas idosas, concorrendo para o desenvolvimento harmonioso das sociedades europeias”. Em paralelo, 2012 é a oportunidade para “refletir sobre os efeitos do envelhecimento demográfico e sensibilizar os decisores políticos” a vários níveis – diz-se ainda na resolução do Conselho de Ministros, de dezembro, que alinha Portugal com os objetivos do AEEASG. No âmbito concelhio, a Câmara Municipal de Cascais, prepara-se para traçar o seu plano de atuação, com base nos pilares de envelhecimento ativo: “partici-

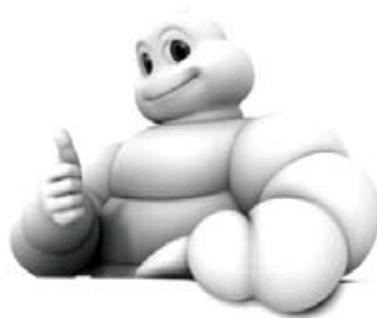


pação, saúde e segurança”. Entre os objetivos gerais deste Ano Europeu contam-se: sensibilização e informação da opinião pública para o valor do envelhecimento ativo; identificação e divulgação de boas práticas e combate dos estereótipos relacionados com a idade, em especial no que respeita à empregabilidade; participação cívica; etc..

O concelho de Cascais tem já uma ampla oferta nos domínios do envelhecimento e da velhice, através

de centros de convívio, apoio alimentar, lares para idosos, serviço da oficina social, teleassistência, ajudas técnicas, centros de dia e projetos como o Avós n@net, Seniores em Movimento, e outros – da responsabilidade da autarquia e organizações não governamentais. Em 2012 está previsto, a nível municipal, o lançamento no concelho da Linha Sénior Cascais e o desenvolvimento de um plano gerontológico para Cascais. ■

## CASCAIS



## OUTRAS DISTINÇÕES

Inaugurado em 1998, o restaurante Fortaleza do Guincho conquistou a primeira estrela no prestigiado “guia vermelho” em 2001, distinção que tem mantido anualmente. Na categoria de vinhos foram diversos os prémios atribuídos pela Wine Spectator, um guia de excelência, como o “Award of Excellence”, em 2006, repetindo a proeza em 2007, 2008 e 2009 com o Galardão “Best Award of Excellence”, da mesma revista.

# RIGOR E EXCELÊNCIA PRESENTES NA COZINHA DO RESTAURANTE FORTALEZA DO GUINCHO

Como o *Chef* Vincent Farges cativa a estrela Michelin

Entrevista: Marta Silvestre | Fotos: Luís Bento

Vídeo da entrevista: [www.youtube.com/watch?v=ifQgdrYa6dY&feature=share](http://www.youtube.com/watch?v=ifQgdrYa6dY&feature=share)



Com o mar do Guincho como cenário, somos recebidos pelo *Chef* Vincent Farges, que abriu as portas da sua cozinha. São nove os cozinheiros que dirige, com o auxílio de quatro ajudantes, cada um com tarefas específicas. E foi com à-vontade que saiu das suas mãos experientes um prato da ementa de inverno - lombo de cabrito-montês assado, maçãs e marmelos confitados com kumquat e cardamomo, gnocchi de hokaido e molho de vinho tinto. Com um português quase perfeito e leve sotaque gaulês, o *Chef* explica a confeção e a origem dos produtos, todos portugueses. Depois de finalizado, somos convidados para o restaurante para uma conversa bem animada sobre cozinha, produtos portugueses, o Guia Michelin e Cascais.

**Desde 2001 que o restaurante Fortaleza do Guincho tem uma estrela Michelin. Como lida com a pressão?**

Constar no Michelin implica um rigor e uma precisão no nosso trabalho, mas a pressão é mais da nossa parte, enquanto *chefs*. Não posso permitir que o que sai da cozinha não seja perfeito. Aqui sim, há pressão. Há quase 20 anos que trabalho para restaurantes com estrelas Michelin. No fundo, é a nossa consciência profissional e a satisfação do cliente que nos pressiona. Principalmente num restaurante como este.

**Mas o Guia Michelin tem importância para a divulgação da Gastronomia?**

Não é o Guia Michelin que é importante. São os grandes *chefs*. É claro que constar do guia é bom, mas é a criatividade, a experiência e amor que cada *chef* põe nos seus pratos que faz com que o Michelin tenha a qualidade que tem.

**Quais os seus critérios para um bom prato?**

Em primeiro lugar é a escolha da matéria-prima, pois sem um bom produto nunca se vai fazer um bom prato. Aqui, recebemos os melhores peixes do país, os melhores legumes, os melhores enchidos... A seleção é dura, pois não entra qualquer produto aqui. Seleccionamos sempre os melhores.

**E também faz pedidos específicos aos produtores?**

De vez em quando, e para pratos específicos, há pedidos especiais. E normalmente são atendidos, como novos legumes ou citrinos. E como trabalhamos com os melhores...

**E o “casamento” entre os produtos portugueses e a cozinha francesa é feliz?**

Sou francês, cresci em França e aprendi a cozinhar com os melhores *chefs*. Por isso adquiri uma técnica, um “saber fazer cozinha” com o qual posso ir a qualquer parte do mundo e usar qualquer produto de qualidade. Como os portugueses são variados, é sempre um bom casamento.

**No seu currículo estão passagens por diversos países, como Marrocos e Grécia. Qual a influência de outras cozinhas?**

Felizmente, a nossa profissão levamos a qualquer lugar do mundo. Cada vez que viajo é sempre uma descoberta e estamos sempre a aprender. Um bom cozinheiro aprende todos os dias.

Em Marrocos aprendi imenso e muitas coisas ficaram gravadas, bem como na Grécia, Brasil ou Tailândia. Há sempre coisas que nos vêm acrescentar mais experiência. É bom.

**Onde vai buscar a sua inspiração para os pratos?**

Aqui [aponta para o mar]. Sou apaixonado pelo mar. Não passo um dia sem o ver. Vale a pena passear no Paredão ou na estrada do Guincho, apanhar ar fresco e pensar. Mas a inspiração vem de muitas coisas. É a criação de um prato faz-se de experimentação. Mas Cascais ajuda a ter uma cabeça aliviada.

**Deve ter vários convites para inúmeros restaurantes. O que o prende aqui?**

O mar, o clima e a qualidade de vida de Cascais, são muito importantes na minha escolha, como o local onde estou a trabalhar. Não há muitos locais como o Fortaleza do Guincho.

**Já sabemos que Cascais ajuda, mas do que precisa um bom chef?**

Uma boa equipa é o mais importante. Um bom capitão não é nada sem uma boa equipa. Seja na cozinha, seja na sala a servir os pratos. Não vale a pena fazer uma boa cozinha se não há um bom empregado de mesa que conheça os pratos. São eles os primeiros atores. Depois temos um excelente *sommelier* (Inácio Loureiro) que combina os vinhos com a nossa cozinha.

**Como combina vinhos e pratos?**

Eu faço os pratos novos e dou a conhecer ao *sommelier* para ele os provar e conseguir aconselhar os melhores vinhos. É muito importante. ■



## CASCAIS

### EMBAIXADAS MUSICAIS DO MOSCOW PIANO QUARTET

No próximo dia 29 de janeiro, o Moscow Piano Quartet (MPQ) inicia uma viagem pela música erudita de vários países do mundo, com o programa Embaixadas Musicais, que irá preencher toda a temporada de 2012. O concerto de abertura será dedicado à Alemanha e inclui obras de Felix Mendelssohn, Max Reger e Richard Strauss.

O MPQ foi criado em 1989, por iniciativa dos músicos Alexei Eremine e Guenrikh Elessine. Em 1993, tornou-se quarteto residente de Cascais. Desde então realiza anualmente dez concertos no auditório do Centro Cultural de Cascais, nos quais procura concretizar o objetivo de divulgar todas as obras escritas para violino, viola, violoncelo e piano, desde o período clássico até aos nossos dias.

Para além da colaboração regular com músicos convidados, o MPQ já estreou diversas peças, algumas das quais dedicadas por compositores como Luís Tinoco ou Eurico Carrapatoso. Condecorado pela Câmara Municipal de Cascais com a Medalha de Mérito Cultural, em 2001, o MPQ tem atuado por toda a Europa, levando o nome de Cascais além-fronteiras.

Atualmente, o MPQ é constituído por Alexei Eremine (piano), Alexei Tolpygo (violino), Alexandre Delgado (viola) e Guenrikh Elessine (violoncelo).

Próximos concertos no Centro Cultural de Cascais (17h)

**26 de fevereiro** | República Checa

**1 de abril** | Rússia

**6 de maio** | França

### PROGRAMA "IDOSOS EM SEGURANÇA"

Desenvolvido e implementado pela Divisão da Polícia de Segurança Pública de Cascais, em parceria com a Junta de Freguesia de Cascais, existe, desde 2005, o programa "Idosos em segurança". Numa política de proximidade, os agentes estabelecem contactos regulares com os Centros de Convívio e de Dia da freguesia de Cascais, para conhecimento dos problemas de segurança que preocupam os mais velhos, tentando, com sessões de esclarecimento, promover comportamentos de segurança da população idosa.

Para mais informações:  
www.jf-cascais.pt.

## FREGUESIAS



### SÃO DOMINGOS DE RANA

#### ENTREGUE ALVARÁ DO BAIRRO TERRA DO MOLEDO GRANDE

Num investimento que rondou os 108 mil euros por parte da Câmara Municipal, para as obras estruturantes dos arruamentos e infraestruturas de eletricidade, foi entregue, no passado dia 28 de dezembro, o alvará do bairro Terra de Moledo Grande, em São Domingos de Rana. Este bairro, composto por 16 lotes para habitação unifamiliar, num total de 16 fogos, iniciou a sua recuperação com a apresentação do projeto de loteamento e de reconversão urbanística, a 29 de setembro de 2005, em nome de Manuel Magalhães Gonçalves Ferreira e outros, ao abrigo da lei 91/95, tendo sido aprovado em reunião de Câmara de 22 de fevereiro de 2010.

bitação unifamiliar, num total de 16 fogos, iniciou a sua recuperação com a apresentação do projeto de loteamento e de reconversão urbanística, a 29 de setembro de 2005, em nome de Manuel Magalhães Gonçalves Ferreira e outros, ao abrigo da lei 91/95, tendo sido aprovado em reunião de Câmara de 22 de fevereiro de 2010.

## ALCABIDECHE

### ANIVERSÁRIO DISTINGUE CIDADÃOS

Comemora-se, no próximo dia 22 de janeiro, no Espaço Montepio, o 171º Aniversário da Freguesia de Alcabideche, com uma sessão solene. A cerimónia conta com a atuação dos alunos da Escola de Música Michel Giacometti (na foto, a atuarem) e terá como ponto alto a atribuição do Prémio "Cesaltina Fialho Gouveia" e a entrega das medalhas de mérito da freguesia a personalidades que se destacaram na atividade desenvolvida em Alcabideche nas áreas da educação, cultura e desporto.



### MANIQUE DE BAIXO CUIDA DA 3ª IDADE

A Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves de Manique de Baixo festeja, no próximo dia 30 de janeiro, o seu 19º aniversário.

A comemoração realiza-se dia 12 de fevereiro, domingo, com a presença de inúmeras individualidades do concelho.

Esta associação presta serviços à população mais idosa, desenvolvendo inúmeras atividades como um rancho folclórico, coro, tuna sénior, grupo de teatro, universidade para os mais velhos, entre outras valências.

## REPRESENTANTES DO ICMM VISITAM CASCAIS

Na sequência da recente escolha da candidatura nacional para a organização do Congresso Internacional de Museus Marítimos (ICMM), em setembro de 2013, Portugal irá receber uma visita de inspeção técnica do ICMM, nos dias 20 e 21 de janeiro.

O Presidente do ICMM, Frits Loo-meijer, e a diretora do Museu Vasa

de Estocolmo, Marika Hedin, vêm a Cascais e a Lisboa conhecer *in loco* as condições enunciadas no processo de candidatura, designadamente os locais e membros do comité organizador que, além de representantes da Câmara Municipal de Cascais, inclui elementos do Museu de Marinha e da CPL Events. ■



## CASCAIS

# PERFIL DO MUNÍCIPE

Catarina Sousa, a campeã europeia de bodyboard



Texto: Patrícia Sousa | Fotos: DR



Aos 34 anos, Catarina Sousa é uma das melhores *bodyboarders* do mundo – é a quarta atleta mais bem classificada no *ranking* da modalidade. A somar aos inúmeros títulos que já obteve, junta o título de Miss Sumol Cup, sendo a primeira portuguesa a vencer a prova internacional de bodyboard pontuável para o ETB (Circuito Europeu de Bodyboard). A determinação, esforço e persistência levaram-na a fazer do bodyboard um modo de vida. Aos 17 anos, depois de passar pela natação, comprou todo o material e começou a praticar a modalidade que iria mudar a sua vida para

sempre. “Na altura que comecei a praticar, o *bodyboard* era visto como um desporto “marginal”, de miúdos rebeldes que faltavam às aulas.” Com 18 anos, ganhou a 1ª competição disputada entre atletas da zona, na praia de Carcavelos,

**“Se têm um sonho, lutem por ele. Tenho a certeza que se a pessoa quiser, consegue”.**

numa altura em que não havia escolas, mas já havia muitas raparigas a praticar a modalidade. Em 2007 apanhou o maior susto da vida, no Hawai. Apesar de ter medo de tubarões, o susto aconteceu com ondas, num campeonato do mundo onde, de um momento para outro, o mar cresceu exageradamente. “Aguntei com cerca de 4 ondas e achei que ia morrer. Lembro-me de pensar: nunca mais entro neste mar.” Vê em João Paulo II um exemplo a seguir, não vive sem a prancha e adorava ir àquele que imagina ser o melhor *spot* do mundo: Taiti, para apanhar a onda Teahupoo.



### O QUE É A AQUA CARCA

A Aqua Carca, Associação Novos Desportos Aquáticos, foi criada em 2008, por praticantes de Bodyboard, porque consideravam essencial a existência de um clube que apoiasse a modalidade.

Morada: Largo Girassol, bloco C, nº4, 3º esq., 2775-633 Carcavelos  
Tel: 934297398 // 922165113 | E-mail: aquacarca@gmail.com  
www.aquacarca.wordpress.com

## EM DISCURSO DIRECTO



*Todo o trabalho de sensibilização junto da população para a prática de exercício físico regular é muito bom. “Viva 30 minutos por dia” é uma excelente campanha, da Câmara Municipal de Cascais.*



*A falta de instalações nas praias para a prática dos desportos aquáticos, para que as pessoas possam fazer desporto e ir para o seu trabalho ou para as aulas. Isso permitia desenvolver as modalidades, captando mais campeonatos e consequentemente mais turismo. A Madeira é um exemplo a seguir, porque em qualquer praia as pessoas tem acesso a balneários, como outros países da Europa já têm.*

A atleta de Carcavelos, que representa a Aqua Carca, além de competir, dá aulas na sua escola de Bodyboard - Boogie Chiks (só para raparigas) e já foi professora de educação física na Escola Secundária Ibn Mucana, depois de se ter licenciado em Desporto. “Estagiei na escola de Alcabideche e fiz questão de levar os meus alunos a experimentar a modalidade durante as aulas. Alguns deles ficaram com o bichinho e continuam a praticar”. Apesar de ter gostado da experiência, Catarina optou por abdicar do ensino para poder continuar o seu sonho e participar no circuito mundial de bodyboard. “Tenho de ausentar-me muitos meses de casa e não seria possível conciliar as duas coisas”. Apaixonada pelo mar, considera que é um privilégio o trabalho que tem. “Sou uma sortuda por poder fazer o que gosto e poder estar na praia, enquanto as outras pessoas estão no escritório.” Conhecedora da dificuldade que existe em obter patrocínios, pois o surf continua a ser mais apoiado, a atleta afirma: “Se têm um sonho, lutem por ele. Tenho a certeza que se a pessoa quiser, consegue.” Em 2012, Catarina Sousa alimenta a ambição de ser campeã do mundo: “Gostava de tentar mais uma vez, mas a crise e a falta de apoios podem ser condicionantes...” Esse é o único título que falta à jovem que - garante -, depois de obtê-lo, abandonará a carreira internacional para poder dedicar-se ao ensino e eventos de *bodyboard* e apostar na vida pessoal. ■

## ■ CASCAIS

# ATLETAS DO CLUBE NAVAL DE VENTO EM POPA

Portugal assegura presença na Vela dos Jogos Olímpicos

■ ■ ■ ■

Texto: Diana Mendonça | Fotos: Duarte Lourenço

Foi no mês passado em Perth, na Austrália, que Portugal conseguiu o apuramento de seis classes de vela para os Jogos Olímpicos de Londres 2012. Desses lugares, quatro foram conseguidos por velejadores do Clube Naval de Cascais (CNC).

Inseridos no Projeto Londres 2012 do Clube Naval e da Câmara Municipal, os atletas do concelho mostraram a dedicação e o empenho que colocam nos treinos, e regressaram dos Mundiais de Vela de Classes Olímpicas com vagas garantidas nas classes de Laser Radial Feminino (garantido por Sara Carmo), Match Racing Feminino (Mariana Lobato, Rita Gonçalves, Diana Neves), Star (Afonso Domingos e Frederico Melo), e 49er (Bernardo Freitas e Francisco Andrade).

**“É uma recompensa extraordinária. É uma honra para mim fazer parte da equipa que garantiu um lugar nos jogos.”**

Rita Gonçalves

Além do clube que os une, estes atletas têm ainda em comum a influência familiar que os levou para a vela enquanto crianças, e as muitas horas de trabalho e persistência que colocam na prática da modalidade.

Treinam de cinco a sete dias por semana, navegando diariamente entre duas e quatro horas, complementadas com treinos de ginásio e estudo de componentes teóricos. Questionados sobre a importância que a vela assume nas suas vidas, nenhum hesita em responder que a dedicação é total, fazendo da atividade profissão.

Passam grandes temporadas em provas e treinos no estrangeiro, prescindem do lazer e comprometem muitas vezes o tempo passado com familiares e amigos. Mas os resultados estão à vista, e ao apuramento das classes agora conseguidos, juntam-se currículos que incluem títulos nacionais e diversos lugares de topo em campeonatos do mundo e da Europa. A preparação para os jogos não é tudo. Antes das Olimpíadas de Londres - de 27 de julho a 12 de agosto deste ano -, falta ainda decidir que velejadores ocuparão os lugares nas respetivas classes apuradas. Para tal, serão disputadas diversas regatas internacionais, cujos resultados ditarão os nomes que seguirão para o Reino Unido em representação do país.

**“Foi uma sensação de objetivo cumprido, agora é continuar a trabalhar, nunca baixar os braços, ir mais longe.”**

Mariana Lobato

### ATLETAS CONTINUAM ENVOLVIDOS EM MAIS PROVAS

Apesar do apuramento de seis das oito classes com que Portugal participou nos mundiais, as classes de RS:X feminino e Laser masculino que não se qualificaram logo para Londres, têm ainda hipótese de o fazer durante os mundiais das mesmas categorias, que decorrerão em abril.

Da mesma forma, os lugares dos velejadores que representarão o país estão ainda relativamente em aberto. No caso de Sara Carmo e da equipa de Mariana Lobato, Rita Gonçalves e Diana Neves, as tripulações encontram-se praticamente apuradas, havendo, no entanto, a possibilidade aritmética

**“É uma sensação de recompensa pelo trabalho feito até agora, e de orgulho por qualificar o meu país.”**

Sara Carmo



**“A vela ocupa-me quase todo o dia, por isso vou definindo as prioridades a nível pessoal e desportivo, consoante os objetivos traçados.”** Sara Carmo



**“O peso da vela na minha vida é total. Num ciclo olímpico há momentos menos intensos, e é nesses períodos que aproveito para dar um avanço nos estudos.”** Frederico Melo



**“O objetivo principal era qualificar o país e conseguimos-lo. Estamos muito contentes com o nosso despenho”** Afonso Domingues

## CASCAIS



### PROJETO LONDRES 2012

As imagens das velejadoras Rita Gonçalves, Mariana Lobato e Diana Neves, aquando do apuramento de classes na Austrália, correram os meios de comunicação. No rosto das atletas era visível a satisfação pela recompensa do trabalho investido no Projeto Olímpico Cascais/Londres 2012. O mesmo conta com a ajuda da Câmara Municipal de Cascais, através de uma comparticipação financeira no valor total de 310 mil euros, para apoio às despesas inerentes do programa desportivo do Clube Naval de Cascais.



Da esquerda para a direita: Rita Gonçalves, Diana Neves, Mariana Lobato e Sara Carmo

de outras tripulações querem fazer apuramento para o mesmo lugar. António Matos Rosa e Ricardo Schedel, do Clube Naval de Cascais, tentarão ainda ocupar o lugar da vaga para a classe 470, conseguida pela dupla Álvaro Marinho e Miguel Nunes (Clube de Vela do Barreiro).

O Clube Naval de Cascais vê ainda a sua marca garantida na classe Star, cuja representação será disputada pelas equipas Afonso Domingos e Frederico Melo (responsáveis pelo apuramento da classe) e Gustavo Lima e Rúbrio Basílio, ambas tripulações do clube concluído.

Perante este novo desafio de garantir presença nas Olimpíadas, Frederico Melo assegura que será "ao mais alto nível" e que a equipa se encontra preparada para tal.

Diana Neves mostra-se igualmente "confiante e com vontade de encarar o caminho". Sara Carmo revela, otimista, que sente "fortes possibilidades em ganhar o apuramento" e expressa a determinação de todos, marcando desde já o objetivo "para uma boa prestação nos Jogos Olímpicos de 2012".

**"Ainda não consegui realizar o que conseguimos! Agora que atingimos este primeiro objetivo, vamos continuar a lutar."**

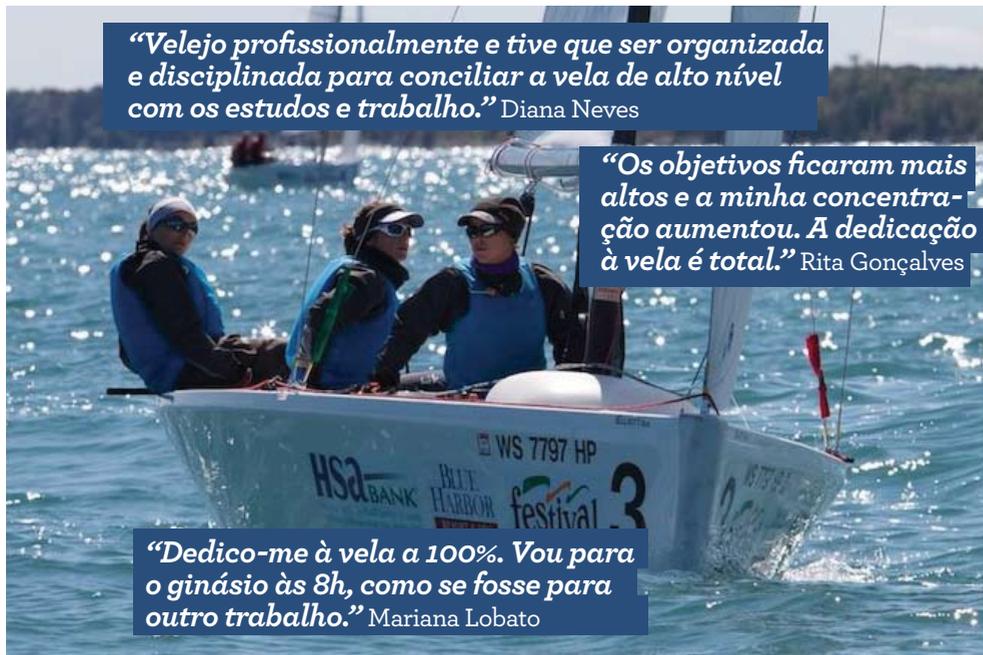
Diana Neves



### JOSÉ SOTTO MAYOR MATOSO

Presidente do Clube Naval de Cascais [CNC]

Com as prestações alcançadas pelos velejadores e velejadoras do CNC nos Mundiais de Vela das classes olímpicas em Perth, Austrália, está desde já assegurada uma presença de atletas portugueses e do CNC nos próximos Jogos Olímpicos - e maior do que nos anteriores. Adicionalmente, uma tripulação da classe 470 do CNC irá competir ainda para o apuramento de quem irá representar o país nessa classe nas Olimpíadas. A obtenção deste tipo de resultados desportivos ao mais alto nível internacional, por velejadores e velejadoras do CNC, é não só uma fonte de orgulho para o próprio clube e seus sócios, como uma fonte de inspiração e motivação para os muitos jovens velejadores que atualmente frequentam a Escola de Vela e fazem parte das suas diversas equipas de competição. É, também, o reconhecimento do trabalho que a equipa de treinadores e dirigentes desenvolvem na formação de velejadores e de apoio nas suas campanhas desportivas, nomeadamente através do Projeto Olímpico Cascais/Londres 2012, em devido tempo promovido pelo Clube e generosamente apoiado financeiramente pela Câmara Municipal de Cascais.



**"Velejo profissionalmente e tive que ser organizada e disciplinada para conciliar a vela de alto nível com os estudos e trabalho."** Diana Neves

**"Os objetivos ficaram mais altos e a minha concentração aumentou. A dedicação à vela é total."** Rita Gonçalves

**"Dedico-me à vela a 100%. Vou para o ginásio às 8h, como se fosse para outro trabalho."** Mariana Lobato



**"A vela exige muitas horas de treino, muitos dias fora do país, e implica passar menos tempo com a família e amigos. O apoio de todos dá-me força extra."** Bernardo Freitas

**"Esta é a minha 3ª campanha olímpica, isso tem sido a minha prioridade nestes últimos doze anos. Trabalho diariamente para a vela."** Francisco Andrade

# ■ DESTAQUE

## EMPREENDEDORES COM TALENTO AJUDAM IMIGRANTES EM MICRO-NEGÓCIOS

Autarquia distinguida por melhor prática na integração de imigrantes



Texto e Fotos: Laís Castro

Adelaide nasceu em Angola, mas está em Portugal há muito, “para lá de duas décadas”. Sempre teve um sonho: ter o seu próprio snack-bar. Como se chamaria? “O meu canto”.

Clara é da Guiné-Bissau, mas também já cá vive há quase 20 anos. Tal como Adelaide, sempre quis abrir a sua própria empresa: “Gerir um negócio meu sempre foi a minha intenção”. Hoje, estas duas mulheres estão a passar

do sonho à realidade: o espaço para o snack-bar de Adelaide já começou a ser preparado, no Bairro da Torre. Por sua vez, Clara está a aguardar a conclusão de algumas parcerias que lhe permitam obter os materiais de que irá precisar para abrir a sua engomadoria, na Adroana.

Adelaide e Clara são os rostos visíveis do projeto “Geração de Empreendedores com Talento” (GET), iniciativa que, em

dezembro passado, valeu a Cascais o prémio “Melhor Prática Autárquica na Integração de Imigrantes 2011”, atribuído pela Plataforma Imigração.

O GET foi considerado “o projeto mais integrador que permitiu um melhor acolhimento dos cidadãos imigrantes fixados no concelho”, de acordo com a Fundação Calouste Gulbenkian, promotora do galardão. ■



**Em cima:** O presidente da autarquia, Carlos Carreiras, recebeu o prémio no passado dia 16 de dezembro. Em 2009, o município já tinha sido distinguido com o mesmo galardão pelas boas práticas ao nível do realojamento de imigrantes isolados e da reunião de famílias.

**À direita:** O galardão da Plataforma Imigração, um programa da Gulbenkian que visa intervir, direta ou indiretamente, no acolhimento e integração de migrantes em Portugal, através de esforços conjuntos de várias entidades.



## DESTAQUE

### QUEBRAR O CICLO DE POBREZA

Tratando-se de um programa com “uma forte componente de empreendedorismo inclusivo, o GET permite às pessoas romper com o ciclo de exclusão social”, explica o diretor-executivo da DNA Cascais, entidade que promoveu o projeto juntamente com a Câmara Municipal de Cascais. “Trata-se de dar formação e apoio a pessoas oriundas de contextos socioeconómicos desfavorecidos, ajudando-as a criar o seu micro-negócio ou autoemprego. Dada a atual situação que atravessamos, tornou-se evidente para a autarquia, e em particular para a DNA Cascais, a racionalidade da aposta nesta área”, acrescenta.

O projeto foi lançado em abril de 2010, com o objetivo de proporcionar o desenvolvimento das capacidades empreendedoras dos participantes. Para integrar o GET, os candidatos deveriam estar em situação de desemprego e morar num bairro social do concelho.

A formação teve várias fases, desde a divulgação nos bairros até ao acompanhamento especializado e personalizado

(tutoria) aos micro-negócios, que foram criados ao longo de um ano. Para além de aulas de empreendedorismo, os participantes aprenderam a fazer estudos de mercado, planos de negócio e estudaram contabilidade e marketing, entre outras disciplinas. Mas, como refere o responsável da DNA Cascais, o êxito do GET passou sobretudo por “saber ultrapassar as dificuldades criadas por constrangimentos pessoais e familiares dos formandos e pela sua heterogeneidade a nível etário e de grau de escolaridade. Foi ainda preciso incentivá-los, mas sem nunca perder a noção da realidade, gerindo muito bem as expectativas em relação aos resultados que obteriam por participar no projeto”.

No total, o GET reuniu 33 pessoas (16 mulheres e 17 homens), de entre as quais 15 concluíram mais de 150 horas de formação. Atualmente cinco já estão inseridas no mercado de trabalho e outras três - entre elas Adelaide e Clara - estão a criar o seu próprio emprego.



**“Perdi o medo que tinha e decidi dar o passo em frente”**

“Sempre tive o sonho de ter um café. Quando apareceu o GET, achei que era a oportunidade perfeita e fui fazer a formação”. É assim que Adelaide Gomes explica como deu os primeiros passos no mundo do empreendedorismo. E porquê um snack-bar? A resposta é imediata: “As pessoas dos bairros sociais, principalmente as de origem africana - como eu - gostam de estar fora de casa a conviver, comer, conversar. Por

isso vão para os cafés. Para além disso, já tenho experiência na área da restauração. Trabalhei em restaurantes e cafetarias. E adoro cozinhar! Acho que onde há um bom petisco, uma boa comida e bom serviço, há sempre clientes e bom ambiente”, explica Adelaide.

Para esta angolana, participar no GET serviu para fortalecer ainda mais o seu espírito empreendedor. “Graças à formação tive certeza de que queria apostar no

meu próprio negócio. A minha segurança e confiança foram limadas, perdi o medo que tinha e decidi dar o passo em frente”, afirma.

O snack-bar “O meu canto” vai nascer no Bairro da Torre. O espaço está, atualmente, em obras. Para além disso, juntamente com a DNA Cascais, Adelaide está em negociações com empresas locais para conseguir equipamentos, como micro-ondas, torradeira, tostadeira, mesas e cadeiras para o café, entre outros. À semelhança de Clara, Adelaide encontra-se desempregada, e por isso quer minimizar ao máximo os investimentos financeiros.

E, tal como Clara, esta nova empreendedora de Cascais não se deixa abater pelas dificuldades:

**“Percebi que muitas vezes é na crise que surgem as oportunidades. Como surgiu para mim”.**



**“Sei que a espera vale a pena”**

Para Clara Silva, o projeto GET surgiu como que caído do céu: “Aprendi muita coisa que não sabia. Como gerir um negócio, como apresentá-lo a potenciais financiadores, como tratar os clientes... Hoje até já dou conselhos a conhecidos! Vejo muitas pessoas a fazerem negócios mas percebo que não têm a mínima noção do que é gerir. Por isso, participar no GET foi muito bom para mim”.

Clara quer montar uma pequena engomadoria na Adroana. Diz que já tem muitos clientes à espera que as portas abram, “porque neste bairro e nas redondezas não há nenhum negócio do género. Para além disso, já andei pelas ruas a distribuir folhetos”.

Mas para a microempresa arrancar, Clara, apoiada pela DNA Cascais, ainda tem que fechar algumas parcerias para conseguir uma tábua de engomar profissional e material para encapar a roupa, sem que o investimento saia do seu bolso, uma vez que está atualmente desempregada. Mesmo assim, não se deixa ir abaixo: “Quando entrei neste projeto foi a sério. Às vezes entristece-me ainda não ter o negócio aberto, mas sei que a espera vai valer a pena”.

Com a sabedoria de uma expert, explica que engomar é quase uma arte.

**“Quando trabalhamos para clientes, não passamos como se fosse a roupa lá de casa. É preciso uma tábua bem grande, ligada a uma caldeira a vapor, com um espaço apropriado. As peças têm que ficar muito bem engomadas, sem um único vinco... O cliente tem que olhar para a roupa e... não ter vontade de vesti-la para não amachucar!”**

## DESTAQUE

# EMPREENDEDORISMO SUPERA EXPETATIVAS

Trabalho da agência DNA Cascais conquista reconhecimento internacional



Textos e Fotos: Laís Castro



Uma das empresas sedeadas no Ninho de Empresas DNA Cascais.

O ano que agora terminou marca a viragem da agência municipal DNA Cascais. Criada pela autarquia com o propósito de contribuir para a promoção do empreendedorismo em geral, a DNA já tinha conquistado os empreendedores do concelho. Prova disso são os números apresentados, após cinco anos de atividade: 140 empresas criadas com o seu apoio, que representam um investimento inicial de 16 milhões de euros e 450 postos de trabalho.

Mas foi também em 2011 que a DNA alargou os seus serviços aos empreendedores de todo o país. E mais: recebeu uma distinção do European Enterprise Awards, promovido pela Comissão Europeia; o seu “Ecossistema Empreendedor” foi reconhecido pela mesma instituição como referência de boas práticas na área da promoção empresarial, tendo sido incluído na base de dados Small Business Act; e, ainda em 2011, a DNA firmou uma

parceria com o Unreasonable Institute (EUA), tornando-se uma “antena” para identificar e propor pessoas que possam ser abrangidas por este programa. Inicialmente criada com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento do empreendedorismo atuando apenas no concelho de Cascais, a DNA parece ter ido para além daquilo que se esperava. É esse o balanço feito por Marco Fernandes, diretor-executivo da agência: “O que constata-

mos é que as expectativas foram superadas, não apenas quanto aos resultados diretos dos programas e atividades, mas também quanto ao reconhecimento nacional e internacional da agência”. Na prática, estas distinções são uma mais-valia para os promotores de negócios que recorrem à DNA Cascais: “Os nossos empreendedores acabam por beneficiar de todas as ligações e redes onde nos incluímos, sendo a DNA uma facilitadora de *networking* e recursos. Exemplo disso são as empresas Belmont e InoCrowd, apoiadas por nós. Apesar de terem sido criadas há relativamente pouco tempo, já estão a dar os primeiros passos para a internacionalização, tendo sido as únicas empresas portuguesas aceites no programa “Start-up Chile”, que facilita o estabelecimento de negócios estrangeiros naquele país”, explica. Mas o diretor da DNA faz uma leitura mais abrangente dos resultados da agência desde que foi criada, em outubro de 2006: “Para além do número de 140 empresas, importa realçar todas as outras que ajudámos a não criar, ou seja, os empreendedores que apoiámos no aprofundamento do seu projeto, através de uma análise de risco, e que concluíram que o mesmo não estava preparado para passar a empresa”.

Para 2012, que agora se inicia, a DNA tem três desafios: “O primeiro é ajudar as empresas que apoiamos a serem o mais sustentáveis possível. Para além disso, contribuir para que os negócios escaláveis e globais deem o salto para fora do mercado nacional, tornando-se empresas globais ou, numa primeira fase, internacionais. O maior desafio, porém, será maximizar as ligações internacionais já existentes e criar maior proximidade com as entidades do sistema científico e tecnológico (universidades, centros de I&D, laboratórios) da região de Lisboa e com os atores-chave em áreas de ponta - como a biotecnologia, nanotecnologia, *clean tech*, media digital, TIC, entre outras”, justifica o diretor da agência municipal. Tudo isto sem esquecer o papel do empreendedorismo social e inclusivo que, para Marco Fernandes, “tem impactos evidentes, prevenindo problemas sociais e ajudando pessoas de contextos mais desfavorecidos a ultrapassar situações de desemprego e exclusão social”. ■

## PROCURA-SE: IDEIAS INOVADORAS

Concurso de criatividade é desafio para todas as idades

A partir de 25 de janeiro, estão abertas as candidaturas para a 6ª edição do Concurso de Ideias de Negócio de Cascais (CINC) e para o Concurso Escolas Empreendedoras (CEE). Planos de negócio inovadores e com potencial de crescimento são desejados nas duas iniciativas, que se destinam a jovens e adultos empreendedores, bem como a alunos que queiram dar os primeiros

passos no mundo empresarial. Estes concursos, promovidos pela autarquia através da DNA Cascais, têm como objetivo estimular o espírito empreendedor e a criação de novos projetos empresariais no concelho. Os resultados falam por si: nas cinco edições anteriores, o CINC reuniu mais de 250 candidaturas e o CEE ultrapassou as 500. Apesar de todas as ideias serem

bem-recebidas, de acordo com a agência municipal, “há algumas áreas preferenciais, que refletem as opções do município quanto a áreas estratégicas”, a saber: saúde e bem-estar, energia, ambiente e turismo. A agência acrescenta que “tudo o que tenha uma forte componente de conhecimento, nomeadamente serviços ligados às Tecnologias da Comunicação e Informação,

são também bem-vindos”. Por último, a área do empreendedorismo social é outra onde os concorrentes têm apostado fortemente, e que a DNA considera ser muito importante. ■



■ DESTAQUE

# CASCAIS NA ROTA EUROPEIA DOS NEGÓCIOS

Agência municipal reconhecida como *Business Innovation Centre*



A partir de agora, é mais fácil a internacionalização de uma empresa ou de um negócio apoiados pela DNA Cascais. A agência municipal tornou-se recentemente membro oficial do European Business&Innovation Centre Network (EBN-BIC), uma rede que conta com mais de 200 membros de vários países europeus, como a Áustria, Bélgica, Alemanha, Dinamarca, Finlândia, Suécia ou Reino Unido.

Na prática, isto significa que os empreendedores que recorrerem à DNA Cascais passam a ter acesso aos serviços destes BICs internacionais, tornando-se mais fácil, por exemplo, usufruir de instalações, *networking* ou apoio local, nos países que pertencem a esta rede.

“Esta é uma vantagem muito pertinente na atualidade”, considera a DNA Cascais, “pois as empresas que são apoiadas passam a ter meios concretos para se internacionalizarem. Através da EBN, os BICs têm um serviço denominado *soft landing*, que prevê precisamente o acolhimento preferencial a empresas apoiadas por outros centros, como a DNA”. Por outro lado, também o próprio concelho passa a estar apto a receber empresas de outros países, o que trará benefícios para o tecido empresarial local.

Na Área Metropolitana de Lisboa, até agora apenas o Centro Promotor de Inovação e Negócios integrava oficialmente a EBN. Ao todo, passa a haver onze BICs em Portugal membros desta rede (ver mapa). [Mira, Braga, Funchal, Lisboa, Covilhã, Vila Real, Cascais, Coimbra, Porto, Sines e Abrantes.] ■

## DICIONÁRIO DE SIGLAS

. **BIC | Business & Innovation Centres:** são entidades que promovem a inovação e o empreendedorismo. Ajudam as empresas a inovar nos seus negócios. Colaboram na criação de *start-ups*, nomeadamente no que respeita à inovação, incubação e internacionalização. Promovem o desenvolvimento económico através da criação e fomento de negócios e emprego.

. **EBN | European Business & Innovation Centre Network:** é a rede europeia que reúne mais de 200 BICs. Foi criada em 1984 através de uma iniciativa conjunta da Comissão Europeia, líderes industriais europeus e o primeiro BIC, então criado.

## QUEM PODE PARTICIPAR E QUAIS OS PRÉMIOS?

O CINC é uma forma de os empreendedores colocarem à prova a viabilidade dos seus projetos e a sua própria capacidade de inovar, planear e defender uma ideia de negócio. É ainda uma oportunidade para potenciar a captação de apoios e financiamentos, já que do júri fazem parte personalidades ligadas à área do empreendedorismo, banca e *business angels*. Podem candidatar-se à iniciativa promotores de empresas recém-formadas ou autores de projetos e ideias inovadoras. O vencedor será escolhido entre 12 projetos finalistas, e vai receber um prémio no valor de 2.500 euros em conta BPI (para integrar o capital da nova empresa

ou reforçar o capital da empresa já criada). Por sua vez, o CEE é o momento em que os alunos têm o seu primeiro desafio na área do empreendedorismo. O concurso é aberto a jovens inscritos nas escolas do concelho de Cascais, que podem participar sozinhos ou em equipa (constituída no máximo por quatro elementos), devendo ser acompanhados por um professor. O vencedor será distinguido com o Prémio Jovens Empreendedores, uma oferta BPI para cada elemento da equipa e a visita a uma cidade europeia de vanguarda na área da inovação e empreendedorismo. As cinco escolas com maior número de

candidaturas recebem automaticamente o Prémio Escola Empreendedora e um computador portátil.

As candidaturas ao CINC e ao CEE devem estar de acordo com os respetivos regulamentos, que podem ser consultados em [www.dna-cascais.pt](http://www.dna-cascais.pt). Brevemente será divulgada, no mesmo site, a data-limite para entrega das propostas concorrentes, que podem começar a ser enviadas a partir de 25 de janeiro.



# ENTREVISTA

LINDA PEREIRA, EMPRESÁRIA

## CONGRESSOS SÃO IMPORTAÇÃO DE CONHECIMENTO

Luso-britânica, residente no Estoril, é figura de topo na organização de congressos internacionais, como diretora executiva da CPL Events. Nascida em Inglaterra, visitou Portugal, pela primeira vez, no final dos anos 70, ainda estudante. Em 1983, já tinha imigrado para este país, onde não tinha família. Em 1985 cria a sua própria empresa e, em 1992, muito antes da Expo98, envolve-se na organização da primeira Presidência Portuguesa da UE. Em Cascais encontrou o homem por quem se apaixonou. É uma cascalense adotada pela alma da terra e pelas suas gentes - e é hoje uma verdadeira embaixadora da nossa terra. Personalidade forte e influente, Linda Pereira é mãe de duas jovens, foi vendedora na Marks & Spencer, tradutora, professora, formadora. Racional e sensível, é mulher de sete ofícios e muitos mais afetos.



■■■■

Entrevista: Luisa Rego  
Fotos: Laís Castro

**Defende que as terras são feitas de gente...**

As terras que mais me marcaram, a mim e a todos os que temos esta profissão, valem pelas pessoas. Tenho um ditado que é: "mountains don't smile back, people do". A primeira vez que vamos a um sítio é pelo acessório, pode ser o golfe, os monumentos. Mas voltamos pelo que sentimos lá. Voltamos porque somos acarinhados e o que nos acarinha são as pessoas. O que torna as terras especiais é olhar nos olhos de alguém e sentirmos que estamos em casa. Não nasci cá, mas digo a toda a gente que esta é a minha terra.

**Este é um concelho hospitaleiro...**

É um sítio hospitaleiro, onde todos se sentem em casa, e cosmopolita. A história de Cascais é feita de albergar pessoas.

**De alguma forma adotou a terra e esta adotou-a a si.**

Quando estamos numa casa que nos adotou, temos de fazer tudo pela casa. Estou aqui porque quero, por escolha e porque me aceitaram. Se alguma coisa está mal, tenho é de me esforçar por melhorá-la. Não me queixo, nem deixo ninguém em minha casa queixar-se. Primeiro, é uma dádiva de Deus poder viver aqui. Quando acordo de manhã, a primeira coisa que penso é: "Meu Deus, vivo mesmo no Estoril! "Vou para Lisboa de comboio, de propósito. Ir trabalhar e ver o mar todo o caminho...?! Mesmo com pouco dinheiro, poder beber um copo de vinho ao almoço?! Poder passear a pé e sentar a ver o mar?! A relação com as pessoas, humana e próxima, que é possível ter em Portugal, é muito importante para mim.

**Mas isso também tem a ver com a sua personalidade?**

Sim, o meu marido diz que sou demasiado otimista. Sou é "possibilista"! Não sou negativa, nem otimista. É uma questão de atitude. Não fui criada para achar que a política, a sociedade, é com os outros. A gente não se pode queixar de nada, se não faz nada para mudar. Se há lixo no chão, limpamos.

**Além dos congressos internacionais que tem trazido para Cascais, o seu trabalho desenvolve-se muito em cooperação com a autarquia...**

Com a CMC, há 25 anos que tenho uma relação, se calhar, chata... porque me envolvo em tudo! Tenho uma relação fabulosa com o departamento cultural. Penso que não somos conhecidos como destino porque temos uma página na internet mas falando dele com paixão, e fazendo com que do outro lado se fique com vontade de conhecer, de ir.

**Nesse longo relacionamento profissional com a autarquia... a que se deve essa transversalidade?**

Respeito o cargo e as pessoas, e a minha relação é com as pessoas. Desde a vereação, a cultura, a educação, a relação profissional é de cooperação e de confiança. Já traduzi discursos de todos os presidentes, desde o Dr. Dargent... Não tem nada a ver com política mas com pessoas e com o sentido cívico de comunidade, de município. Sou grande fã das tecnologias mas sou uma *networker*. No meu setor são as pessoas que compram e que vendem os destinos. Há muita publicidade que vende destinos na internet, há muita concorrência. Mas este negócio tem a ver com gente e com experiência. Costumo dizer que só se pode retirar da conta bancária emocional se se deposita na conta bancária emocional.

***"Sou uma embaixadora nata, no sentido em que vim cá, provei, gostei e agora grito "do topo das montanhas"... e já cativei outros".***

**O que é fundamental para promover este concelho no estrangeiro?**

Temos de ser muito mais pró-ativos. Somos demasiado discretos, caladinhos, não somos estrondosos. Somos palavrosos a falar do destino mas não usamos a necessária paixão. O destino tem muito mais valor do que lhe atribuímos: é uma marca conhecida - mas há muitas marcas e temos que o tornar mais emotivo, mais experiencial, temos de ter mais *opinion makers*. Precisamos de mais "embaixadores": pessoas que vieram, provaram, sentiram e, depois, falam dele. Temos a residir aqui executivos de topo de diversas áreas e são esses os potenciais embaixadores. Precisamos de um clube de embaixadores de Cascais, que ando a tentar criar há três anos, está pensado, estruturado, já tenho 72 voluntários. E o alerta que faço é para institucionalizarmos um clube de embaixadores de Cascais: cidadãos nacionais e estrangeiros que sentem, conhecem e gostam da alma de cá, e que têm a capacidade de influenciar no seu meio, ou no seu *métier*, outros a virem também.

■ ENTREVISTA



**Linda Pereira inicia o projeto dedicado aos “Embaixadores da nossa terra”. Nos próximos números do C divulgaremos histórias de pessoas que amplificam Cascais. Diga-nos também quem gostaria de ver retratado.**



**Quais as características que fazem de Cascais um destino atrativo para tanta gente?**

O que sinto, e toda a gente me fala, é que chegamos como forasteiros e rapidamente sentimo-nos como parte integrante do sítio: é-nos familiar, a gente encaixa no destino. Facilmente se criam redes de relações, se sabe onde se vão buscar as coisas, as pessoas têm aquela facilidade de acolher o forasteiro e informá-lo com carinho. É uma visão muito minha: Cascais tem o sentido das aldeias dentro de um concelho. Num sítio cosmopolita, que tem hotéis de cinco estrelas e centro de congressos, ainda é possível ter esse sentir: a senhora

que faz o pão que gosto, o café onde vou... Ainda é uma terra muito à escala humana - como diz a vereadora da Cultura, Ana Clara Justino.

E mesmo quem vem passar apenas três dias acaba por sentir isso também. Se pudesse fazer um pedido seria que os autocarros viessem mais ao centro da vila, porque tenho muito receio pelo que esta crise pode fazer às lojas no centro urbano. Para mim, Cascais é humanidade num sítio que é moderno, internacional, mas *homely* [simples]... Há o restaurante caríssimo, mas também o outro que faz a comida portuguesa. É cómodo para todos...

**“Tenho uma única distinção no meu gabinete e essa é a medalha de Mérito que a Câmara Municipal de Cascais me atribuiu, pelo amor que tenho à cultura e à terra”.**

**Sendo cenário de eventos tão diversificados, qual é o *goodwill* [património de marca] de Cascais?**

As condições naturais são boas para desportos de vento e de mar, como a vela... Para as áreas de negócios, o meu setor, conta menos a beleza e mais o *business return* [retorno do negócio]. Só há outro destino como este na Europa, que é Stiges, em Barcelona. Aqui estamos protegidos e a quinze minutos da capital. É uma singularidade que, muitas vezes, não sabemos vender. Somos maus *marketeers* e muito maus vendedores, em Portugal,... mas em todos os sectores. Não temos o *know how* de vender bem. O *business value* do congresso realizado aqui é estarmos a 15 minutos da capital e a 25 do aeroporto. Aqui tudo é muito perto, é um meio pequenino que tem a mais-valia de manter as pessoas num ambiente de *networking* [rede profissional de contactos] - e esse é o primeiro critério de escolha para a realização de um congresso; o segundo critério é a *education* [educação]. Como dizia um banqueiro meu amigo, é um “perfect *networking education*, because is very human”.

**Cascais tem uma dimensão humanizada... ?**

À escala humana. Lisboa é o centro de negócios do país, aqui estamos perto mas não vivemos o stresse frenético da cidade. Aqui temos toda a capacidade de fomentar a rede profissional, a familiaridade, a interação - que é o que um

congresso pede e é a alma desta terra. Ao mesmo tempo, pela proximidade, temos facilidade em fazer reuniões com bancos, com grandes empresas, com o turismo, com o governo. Por outro lado, aqui os presidentes de câmara sempre tiveram facilidade em abrir os congressos - que são importação de conhecimentos. Costumo dizer que não organizo eventos, mas trabalho na economia do conhecimento. Depois de um evento destes, o mundo fica melhor: se for de música, fica todo o mundo mais feliz; se for medicina, a saúde avança. Facilito a troca de conhecimentos. Nós podíamos ser um *knowledge hub*, um ponto de encontro, um eixo de conhecimento.

**De que forma os grandes eventos desportivos são importantes para a projeção de Cascais?**

Gosto muito dos eventos desportivos mas há demasiado foco neles. São grandes, impactantes, trazem turismo, mas trazem pessoas para um dia. Sou fã das realizações que trazem conhecimento, que deixam um legado, que inspiram os jovens para uma carreira, da qual, se calhar, nunca tinham ouvido falar, que promovem o nosso conhecimento no exterior e trazem mais conhecimento para dentro do país. Podíamos ser um grande eixo para o turismo de conhecimento, ter muitos mais eventos de sustentabilidade. Mas temos de ir atrás deles, eles não vêm ter connosco. A captação desses eventos é a minha paixão. ■

**EM CASCAIS...**

**O local mais bonito?**



É complicado, porque gosto de tudo! Para mim, porque tem a ver com a minha vida e a minha história de Cascais, o cafezinho que fica junto à praia de Santa Marta, frente ao Museu Conde Castro Guimarães. Praticamente foi o primeiro sítio onde almocei. Da enseada vê-se o palacete de Santa Maria, o farol, tudo aquilo é: *small, fabulous, romantic, historic!* Tomar café ali a olhar

para o mar, sob o sol de inverno, até fico sem respiração... E há outro sítio lindo, onde gosto de me sentar, perto do antigo Estoril Sol: depois do túnel, a esplanada do lado direito. Outro sítio obrigatório para tomar café é no último piso do Hotel Praia Mar, em Carcavelos. Aquela paisagem exprime bem o que é o nosso destino. E, mais uma vez, o pessoal que trabalha lá é muito atencioso.

**O melhor restaurante?**

Não o melhor, mas posso falar-lhe do que tenho mais memórias e onde gosto de levar pessoas: Furnas Lagosteiras (Furnas do Guincho), por causa das ondas; e também o restaurante do Muchaxo, pelo local e pelo senhor Muchaxo - pois, não há ninguém mais apaixonante e mais simbólico do destino que ele.

**O equipamento cultural?**

Escolho dois: o Centro de Congressos do Estoril, porque lutei por ele - e é lindo! E gosto muito do Centro Cultural de Cascais porque foi renovado, tem ali o museu, o auditório, a zona para convívio e é em pequenino.

**A praia de eleição?**

A minha praia favorita é o Guincho. Quando ando pelo mundo, toda a gente conhece. Na Califórnia, por exemplo, dizem surpreendidos: “Cascais? Near Guincho! The waves...”.

**O evento?**

Para mim, os congressos são sempre bons. Ao nível de evento público de vela foi o ISAFF. E a última edição das Conferências do Estoril impactou-me bastante. Vejo a possibilidade das Conferências serem uma pedra basilar do tal *knowledge*

*hub*. Quanto aos congressos, são tantos! Elegeria o próximo, talvez o dos museus de Marinha.

**O passeio preferido?**

Há dois. Um, com o João Aníbal Henriques feito a meio da noite, pela serra de Sintra até ver o sol nascer... O outro seria um passeio pedonal pela história do concelho, com aqueles toques humanos, com alguém que sabe, e o ideal era o António Carvalho [Dep. Cultura da CMC]

**Uma lacuna?**

Já merecemos um centro de congressos com mais espaço. O destino tem muito mais potencial e precisamos de um espaço *offsite* - que pode ser o Palácio da Cidadela, se o facilitarem para esse fim. Se tivesse um sonho era conseguir um espaço ou dois, multiusos, flexível, bonito, onde a gente

possa fazer jantares e eventos de um dia. Vemo-nos aflitos para arranjar sítios para 500 pessoas ou mais - e não precisam de ser espaços permanentes, podem ser desmontáveis em 24h. Temos os espaços dentro dos hotéis mas, psicologicamente, as pessoas não consideram isso *offsite venue*.

**... Um desejo?**

Temos de ter mais união, enquanto destino - entre as instâncias decisoras, representantes e empresários - não puxando cada um para si. O que é melhor para a região? O que quer o cliente? O sentimento de destino ainda precisa de ser trabalhado, apesar de os últimos anos terem sido fantásticos. O turismo, os museus, o mar, tudo é complementar. A economia de conhecimento requer organização, profissionalismo, apoio das entidades locais e regionais, saber.

# ■ AMBIENTE

## LUGARES PARA CRIANÇAS DESFRUTAREM DO INVERNO AO AR-LIVRE

Parques infantis do concelho oferecem boas condições



Textos e Fotos: Laís Castro

Sim, é inverno: o frio aperta, as árvores têm poucas folhas e os dias estão curtos. Mas se esta altura do ano pede chás quentinhos, aquecedores, lareira e o aconchego do lar, acontece que muitas vezes sentimo-nos enclausurados e temos vontade de sair para aproveitar os raios de sol que inundam parques e espaços verdes.

Por isso, fizemos um roteiro com alguns parques infantis onde poderá levar as crianças, mas que oferecem também circuitos de manutenção para fazer exercício físico e queimar as calorias ingeridas na época natalícia, e espaços onde pode fazer um piquenique e depois estender-se na relva a descansar. Vai ficar surpreendido com a oferta do concelho!

### 1. PARQUE INFANTIL DA RIBEIRA DOS MOCHOS | CASCAIS



Localizado bem no centro de Cascais, o Parque Urbano da Ribeira dos Mochos é um autêntico campo de aventura em ponto pequeno. Isto porque um dos espaços dedicado às crianças tem cordas, paredes de escalada e pontes de madeira que atravessam a ribeira.

Mas não se fica por aí: tem também uma área com mesas para merenda. Tudo isso sem esquecer um verde relvado, árvores frondosas e a própria ribeira dos Mochos, que atravessa o parque urbano, alimentando aves, répteis e pequenos insetos.

### 3. PARQUE BADEN POWELL | PAREDE



Um pinhal, um parque infantil e um circuito de manutenção para adultos, com equipamentos para fortalecer os músculos das pernas e braços, banco de abdominais, entre outros, fazem do Parque Baden Powell, na Paredes, um local quase perfeito de atividades para pais e filhos. Respira-se ar puro e há mesas de merendas onde poderá fazer um piquenique. Tem ainda imenso espaço para passear o seu cão - mas não se esqueça de apanhar os dejetos caninos e depositá-los nos caixotes de lixo existentes ao longo de todo o parque.

### 4. PARQUE INFANTIL DO BAIRRO DO ALCOITÃO ALCABIDECHE



Em pleno meio urbano, nasce um espaço de jogo e recreio onde as crianças desta localidade podem divertir-se até à exaustão. Baloços, molas e um equipamento multifunções convidam os mais novos a brincadeiras, mas tudo com a devida segurança. Este espaço, à semelhança de todos os geridos pela autarquia, é alvo de vistorias semanais, de forma a garantir que os equipamentos estão em condições de serem usados sem colocar em causa a segurança dos miúdos.

### 2. PARQUE INFANTIL DE OUTEIRO DE POLIMA | S. D. RANA



Uma torre de vigia sobressai no Parque Urbano de Outeiro de Polima. No parque infantil, as crianças são desafiadas a sonhar com castelos ou ir para a corda gigante imaginar que estão a cavalgar. Com muito espaço para brincadeiras, este parque tem ainda campos de jogos e um circuito de marcha com placas informativas, acessíveis para quem gosta de praticar atletismo. Para quem apenas procura um local para relaxar, o parque tem vista para o Tejo, num jogo cenários entre o rio, o Cabo Espichel, Monsanto e Lisboa.

### 5. PARQUE INFANTIL DE TRAJOUCE | S. DOMINGOS DE RANA



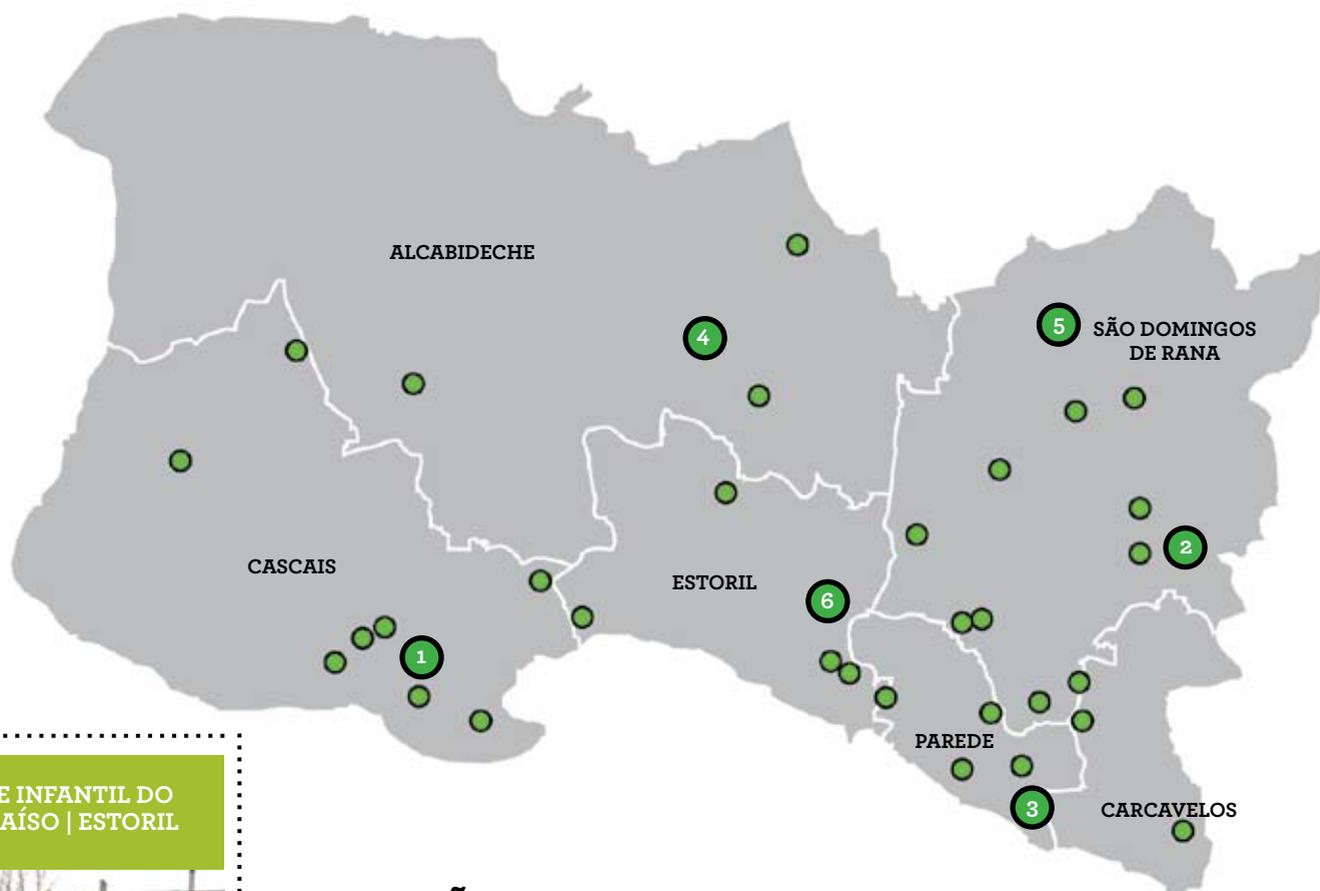
Na Rua dos Bons Amigos, em Trajouce, há um parque com baloços, uma torre de atividades, uma pequena ponte e um brinquedo que faz lembrar uma fortaleza. Para além disso, está no meio de um espaço verde rodeado por árvores e um enorme relvado, onde os pais podem vigiar os seus filhos, ao mesmo tempo que descansam da correria do dia-a-dia.

■ AMBIENTE



## CASCAIS MAIS ECOLÓGICO

1649 toneladas (t.) de resíduos foram recolhidas na “Operação Boas Festas ’11”. Resíduos urbanos retirados das ruas de Cascais pela EMAC, de 24 a 26 dezembro e de 31 dezembro a 2 janeiro. Do total, 1483 t. recolhidas eram resíduos indiferenciados (lixo), 110,2 t. de papel/cartão, 17 t. de plástico/metal/PLA e 38 t. de vidro. Em relação às médias diárias, houve um acréscimo de 37,5 t.. Em comparação com 2010, foram recolhidas menos 11,7 t. de resíduos.



6. PARQUE INFANTIL DO VALE PARAÍSO | ESTORIL



Neste espaço localizado no Estoril, baloiços escorregas e molas fazem as delícias dos mais novos. O pavimento em areia torna-se ideal para assegurar as condições de higiene das crianças que, sem problemas, atiram-se constantemente ao chão, no meio das suas brincadeiras. Mas não se preocupe: garantimos-lhe que a areia é limpa.

### ONDE ESTÃO OS PARQUES?

Cascais tem muitos parques infantis e circuitos de manutenção. Para facilitar a pesquisa sobre onde estão localizados, está disponível um mapa interativo, em [www.emac-em.pt](http://www.emac-em.pt). Neste mapa, está a localização de mais de 40 espaços de jogo e recreio e informações úteis,

como os equipamentos que cada espaço disponibiliza e algumas fotos. Agora já não tem desculpa para ficar em casa. Aproveite os dias de sol, descubra o parque mais perto de si e parta à aventura dos espaços ao ar-livre que o nosso concelho oferece.

#### Horário:

A maioria dos espaços lúdicos funciona em áreas públicas, estando acessível durante todo o dia. A exceção é o Parque Infantil da Ribeira dos Mochos, que funciona das 8h30 às 18h00.

### PARQUES LIMPOS E SEGUROS, PAIS E CRIANÇAS DESCANSADOS

Os espaços de jogo e recreio geridos pela autarquia, através da empresa municipal de ambiente, beneficiam de um serviço inovador em Portugal: um “veículo-oficina” responsável por garantir a manutenção e segurança dos equipamentos onde brincam as crianças. Devidamente equipado para o efeito, este veículo realiza ações de inspeção de acordo com a seguinte periodicidade:

- **De dois em dois dias** Inspeções presenciais e oculares a cada espaço, com pequenas ações de manutenção;
- **Semanalmente** Inspeções funcionais, que incluem a manutenção do espaço e reparações de pequena dimensão;

- **De seis em seis meses** Verificação com maior profundidade da estabilidade integral dos equipamentos; Para além disso, em alguns destes espaços infantis foram colocados materiais naturais, como a areia, areão e seixo rolado, ao invés do piso sintético. É verdade que não existem superfícies de impacto ideais. No entanto, a areia apresenta alguns benefícios: tem um elevado valor lúdico, boa capacidade de amortecimento do impacto e um alto grau de segurança no caso de quedas. Tem ainda a vantagem de não comportar grandes riscos de ferimentos cutâneos por fricção ou queimadura.

Os pisos dos parques que têm materiais de origem natural são desinfetados todos os meses, entre outubro e abril; na primavera/verão, a limpeza é feita quinzenalmente. Esta higienização é garantida através da desinfecção com uma substância à base de iodo, que é monitorizada com recurso a análises realizadas pela Faculdade de Farmácia. Tratada e limpa regularmente, a areia deixa de apresentar problemas comuns a estes espaços, como a existência de objetos perigosos enterrados ou dejetos de animais. ■



### ANA PAULA REIS

Olá, viva. Já alguma vez pensou que pode ser um espelho? Olhe que para o(s) seu(s) filho(a) você é DE verdade UM ESPELHO! Na construção da identidade, da personalidade, da autoestima da sua criança, assim como o modelo que ela vai seguir com a inocência e fidelidade que todas as crianças têm pelos primeiros heróis, os pais. (...) A criança, naturalmente, vai-se adaptar ao mundo que lhe surge pela frente. Ao longo dos primeiros anos, vai aprender a ser uma pessoa, a comunicar sentimentos e desejos, a ter uma noção de identidade, diferenciando-se dos outros e iniciando o seu caminho no sentido da individualidade. (...) As primeiras percepções do mundo fora de casa dependem da qualidade da relação que teve consigo ao nível dos afetos, regras e disciplinas. Esta aprendizagem é testada e complementada nas primeiras saídas de casa, por exemplo, idas ao parque. É no exterior e fora do “mundo perfeito” que é a casa que, desde muito cedo, pode ajudar a sua criança nesta nova aprendizagem fantástica que é estar em grupo, com outras realidades e crianças, que também têm identidades próprias. (...) Assim sendo, todo este processo de sair de casa, usufruir dos espaços verdes onde o seu filho(a) possa conviver desde muito cedo, é um ponto fundamental para o desenvolvimento ao nível das competências sociais, uma vez que é um espaço neutro e privilegiado para as interações com os amiguinhos, para a evolução de noções de partilha. Também promove o desenvolvimento da percepção das avaliações que os outros poderão fazer de si, questão fundamental para o desenvolvimento da autoestima. Mas falar sobre isso... daria um outro artigo.

Psicóloga



# DESPORTO

## 12ª GALA DO DESPORTO DE CASCAIS

Celebração dos melhores de 2011 reúne notáveis a 31 de janeiro



É um dos acontecimentos do ano, na área do desporto, neste concelho. A 12ª edição da Gala do Desporto de Cascais, promovida pela Câmara Municipal de Cascais, realiza-se no próximo 31 de janeiro de 2012, no Salão Preto e Prata do Casino Estoril. A cerimónia visa homenagear os atletas e as equipas de entidades desportivas de Cascais, que se evidenciaram na época desportiva 2010/2011 pelos resultados desportivos obtidos nos quadros competitivos federados e do desporto escolar e universitário, divididos em várias categorias. A votação dos melhores do ano de 2011, está dividida pelas categorias de “Jovem Feminina”, “Jovem Masculino”, “Atleta Feminina”, “Atleta Masculino”, “Equipa” e “Treinador” e, à semelhança do ocorrido no ano passado, irá decorrer em direto durante a gala, com recurso a um sistema de televotação. Pretendendo ser um estímulo para que cada vez mais jovens pratiquem desporto nas mais diversas modalidades, esta cerimónia pretende não só ser um momento de reconhecimento mas também de convívio, que vai reunir aproximadamente 400 atletas e agentes desportivos, de 44 entidades desportivas do concelho. A noite fecha com chave de ouro, com a homenagem especial a personalidades, residentes em Cascais, e que desenvolvem a sua atividade de forma relevante em prol da atividade, em organismos desportivos sediados fora do concelho, designadamente

em Federações Desportivas com Utilidade Pública Desportiva. Da listagem dos homenageados este ano, destacam-se os técnicos Paulo Bento, treinador da seleção nacional, Fernando Santos, treinador da seleção grega, Tomaz Eduardo Carvalho Morais, diretor técnico nacional de Râguebi da federação nacional, e Nuno Miguel Santos Barreto, presidente da Comissão de Atletas Olímpicos. ■ Marta Silvestre

### COMO FOI FEITA A SELEÇÃO DOS NOMEADOS

Foi realizada uma fase de candidaturas em que as entidades desportivas do concelho de Cascais envolvidas em desporto federado e escolar/universitário apresentaram à autarquia o nome dos atletas que, na época desportiva 2010/2011, se distinguiram nas categorias “Esperança Feminina”, “Esperança Masculino”, “Atleta Feminina”, “Atleta Masculino”, “Equipa” e “Treinador”. Todos os resultados desportivos apresentados foram validados pelas respetivas federações com utilidade pública desportiva, associações de modalidade distritais e/ou regionais. Depois uma equipa do Departamento do Desporto da CMC contabilizou os votos, originando a lista dos nomeados da Gala do Desporto 2012.



### Paulo Bento

Foi a 20 de junho de 1969, que Lisboa viu nascer Paulo Jorge Gomes Bento. A sua paixão pelo futebol começou nas escolas do Palmense, que o catapultou para o Sport Lisboa e Benfica como médio defensivo. Seguiram-se o Estrela da Amadora, Vitória de Guimarães, Real Oviedo (Espanha) e Sporting Clube de Portugal onde acabou a sua carreira futebolística, em 2004, com 34 anos. Na seleção nacional, vestiu a camisola com o número 17 por 35 vezes, entre 1995 e 2003. Depois de terminar a carreira como jogador, aceitou o desafio de treinar as camadas mais jovens no Sporting Clube de Portugal chegando à posição de treinador principal do clube de Alvalade, ao serviço do qual arrecadou quatro títulos oficiais: duas Taças de Portugal, nas épocas 2006/07 e 2007/08 e duas Supertaças Cândido de Oliveira, em 2007/08 e 2008/09. Sucedeu a Humberto Coelho no comando técnico da seleção nacional de futebol, num jogo contra a Dinamarca, em que Portugal ganhou por 3-1. A qualificação para o EURO 2012 foi conseguida a 4 de Junho, com uma vitória de 1-0 num jogo contra a Noruega.



### Fernando Santos

Fernando Manuel Costa Santos, mais conhecido como Fernando Santos nasceu a 10 de outubro de 1954, em Lisboa. Atualmente treinador da seleção Grega de Futebol, do seu currículo consta ainda passagens pelo CS Marítimo e Estoril-Praia, onde iniciou a sua carreira como mister na época 87/88 e permanece até 94. Depois de uma passagem pelo Estrela da Amadora, onde deu nas vistas pois o clube obteve as melhores classificações de sempre, foi contratado pelo FC Porto, conquistando o pentacampeonato na época 1998/99,

e ficou conhecido como o Engenheiro do Penta. Permaneceu nos dragões até 2001, quando rumou de Atenas, conquistando o 2º lugar do campeonato. Transferiu-se na época seguinte para o rival Panatinaikos, de onde saiu a meio da temporada por opção pessoal. Regressou a Portugal para treinar o Sporting, durante 2003/2004, rumando novamente para o AEK de Atenas onde permaneceu durante dois campeonatos, conseguindo colocar a equipa na Liga dos Campeões. Benfiquista assumido, foi contratado em 2006/2007 para comandar as águias no clube que o viu nascer para o futebol (começou como jogador no SLB). Conseguiu assim o título do único treinador de futebol que comandou os três grandes do futebol português. Saiu em agosto de 2007, então substituído pelo espanhol José António Camacho. Em setembro de 2007, volta novamente à Grécia, desta vez para treinar o PAOK de Salónica, tendo sido convidado, em 2010, para comandar a seleção grega onde se mantém até aos dias de hoje.



### Tomaz Morais

Nascido em Angola, no Lobito, em abril de 1970, Tomaz Eduardo Carvalho Morais foi jogador de râguebi do Grupo Dramático e Sportivo de Cascais onde conquistou seis campeonatos nacionais e duas Taças Ibéricas, vestido a camisola da seleção nacional por 22 vezes. Terminada a sua carreira de jogador, em 1996, por motivos de saúde, foi ao comando das equipas de râguebi de vários escalões que se dedicou, conquistando com a equipa de juvenis do dramático de Cascais um campeonato nacional. Em 2004, foi nomeado para melhor treinador do mundo, depois do sucesso da seleção nacional de râguebi, também conhecidos como os Lobos, durante o torneio das 6 Nações. Conseguiu levar a seleção, em 2007, à fase de grupos do Mundial, onde chegou a pontuar. É hoje diretor técnico, da Federação Nacional de Rugby.

## DESPORTO

# VILA ORGANIZA A MAIS ANTIGA PROVA DE 20 KMS EM CORRIDA

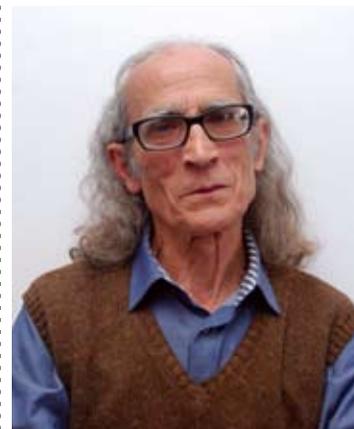


É já no próximo mês (19 de fevereiro) que se realiza a que é considerada como a prova de corrida mais importante do concelho: os 20 km de Cascais, que inclui também uma prova de 5 km, conhecida como a "Rapidinha".

Estas provas realizam-se sempre no domingo de Carnaval, e são consideradas como das maiores e melhores corridas "populares", sendo também das mais antigas do país. Este ano na 29ª edição, o evento é uma organização da Câmara Municipal de Cascais em parceria com o CCD do município de Cascais. Trata-se de uma clássica organização de atletismo, a nível nacional, e primeira prova na distância de vinte quilómetros, que tem sido ganha por

grandes atletas do nosso país. Em 2011 houve 1600 inscritos, tendo concluído a prova 1406 atletas. Os vencedores foram Hélder Ornelas, do Grupo Desportivo e Recreativo da Conforlimpa, com o tempo de 1h 02m 13s e Lucília Soares, do Sport Lisboa e Benfica, com o 1h 23m 13s. Já na prova não competitiva dos 5 km/Rapidinha terminaram 987 atletas. ■

As inscrições para as competições de 19 de fevereiro de 2012 são feitas através da Xistarca: Tel. 213616160 ou [www.revistaatletismo.com](http://www.revistaatletismo.com)



## JOSÉ MAN

A prática da corrida (em estrada e corta-mato) no concelho de Cascais tem um palmarés de que todos os municípios se devem orgulhar, quer pelas provas que há muitos anos realiza, quer pelos seus atletas, alguns mesmo de nível internacional. Confesso que seria meu desejo referir um número significativo de companheiros que, com o seu contributo diferenciado e desinteressado, têm ajudado a construir um valoroso historial.

É evidente, porém, que nesta exígua coluna seria utópico querer citar todos os que me habituei a admirar, em quase três décadas que levo de vivência atlética, nesta terra que adotei no já distante ano de 1972; e citar só alguns, creio que não seria justo. Grata pretensão, no entanto, que ainda penso concretizar num escrito bem mais alargado, logo que usufrua das condições indispensáveis.

Com esta limitação, pois, quedo-me por referir os já consolidados 20 kms organizados pelo CCD do município de Cascais, prova que é sempre um grande acontecimento desportivo em época carnavalesca, à qual se juntou, em 1998, a denominada "Rapidinha" destinada aos menos treinados para longas distâncias.

Além desta prova ímpar, entre 1984 – creio – e 1996 realizou-se o "Troféu das Localidades", organizado pela Junta de Freguesia de S. Domingos de Rana, que passou a denominar-se, em 1994, "Troféu de Atletismo", com o apoio decisivo do pelouro e Departamento do Desporto, constituídos por provas em diversas localidades do nosso concelho, organizadas por dedicados carolas e nas quais participam inúmeros corredores de todos os níveis atléticos e idades.

*Professor e artista plástico; atleta assíduo dos 20 kms de Cascais*

## TROFÉU DE ATLETISMO 2011/2012

As atividades de atletismo no concelho têm-se desenvolvido ancoradas no Troféu de Atletismo. Este tem apoiado o funcionamento dos núcleos de atletismo do concelho, e contribuído para uma uniformização das atividades e do apoio da autarquia aos agentes desportivos envolvidos.

O Troféu de Atletismo de Cascais (TAC) reúne a maior parte das provas de corrida de estrada e corta-mato que se realizam na área geográfica do município e que são promovidas por clubes e juntas de freguesia. A autarquia concede aos organizadores diversos apoios técnicos, logísticos e financeiros e elabora as classificações. No âmbito deste troféu, todas as provas são de participação aberta aos munícipes, mas as classificações individuais e coletivas, e os respetivos prémios,

destinam-se apenas a atletas pertencentes a clubes e escolas do concelho. O TAC tem como objetivo estimular a formação de núcleos de prática desportiva regular de atletismo, que dinamizem atletas, impulsionar o funcionamento de núcleos já existentes, bem como consolidar o desenvolvimento da modalidade.

O primeiro Troféu de Atletismo realizou-se na época de 1991/92 e destinava-se a todos os escalões. Foi depois reformulado, em 1999/2000, quando passou a existir paralelamente uma iniciativa idêntica destinada aos escalões mais jovens, denominada Troféu de Atletismo Jovem. Este foi vocacionado para as provas de pista – salto em altura, triatlo técnico jovem, olímpico jovem e atleta completo. ■



### Calendário das próximas provas

22 de janeiro, Abóbada

1º CORTA-MATO NAZA

Organização: Núcleo de Atletismo da Zona da Abóbada

5 de fevereiro, Linho

CORTA-MATO DO LINHÓ

Organização: CCD Funcionários do Estab. Prisional do Linho

12 de fevereiro, Tires

GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DO MONTE REAL

Organização: Desportivo Monte Real Bairro Conde Monte Real

18 de fevereiro, Jardim do Casino Estoril

KM JOVEM

Organização: Câmara Municipal de Cascais

# CULTURA

## “CORO DE CARCAVELOS” CELEBRA 30 ANOS

Vocal Da Capo comemora três décadas de dedicação à música coral

■ ■ ■ ■

Textos: Catarina Coelho | Fotos: DR



Convenhamos que é preciso alguma coragem para, numa noite fria de Inverno, trocar as pantufas por um par de sapatos e enfrentar a humidade da rua, em direção à sede da Sociedade Recreativa e Musical de Carcavelos (SRMC). É aí que agora se reúnem os elementos do Vocal Da Capo, todas as segundas e quintas-feiras, entre as 21h30 e as 23h30, para os ensaios semanais. Entre uma canção e outra, há sempre espaço para conversas cruzadas, risos e cumplicidades. Sob a direção do maestro e compositor Eduardo Paes Mamede, os ensaios decorrem em modo informal, mas com todo o respeito que é devido à interpretação musical. “Há uma grande preocupação, quer do maestro, quer nossa, com a qualidade do repertório e da técnica vocal”, refere Maria João, que também integra a direção do Vocal Da Capo - Associação Coral de Carcavelos, fundada em janeiro de 1982. Maria João entrou para o Vocal Da Capo há 11 anos. “Vim porque já tinha ouvido este coro e gostava bastante dos espetáculos a que ia assistir, do trabalho que desenvolviam.”

Mas, para memórias mais longínquas, é Fernanda quem toma a palavra. Faz parte do coro desde a altura em que Pereira Bastos, então membro da direção do Centro Comunitário de Carcavelos, lançou a ideia de formar um grupo coral. Em 30 anos, nem Fernanda, nem Pereira Bastos jamais deixaram o Vocal Da Capo. Acompanharam a passagem de três maestros - Domingos Morais, Cândida Simplicio e Luís Bragança Gil -, até ao atual regente, que já está no Vocal Da Capo há 17 anos. O mesmo tempo que Maria Antonieta, que in-

tegrou o grupo, influenciada por dois sobrinhos.

Com um repertório vasto, que abrange música sacra e profana do século XIII à atualidade, o Vocal Da Capo já realizou centenas de espetáculos, entre concertos a solo, participações em encontros corais e parcerias com outras instituições.

Apesar de já ter dois discos gravados - *Vocal Da Capo* (2002) e *Axis Mundis* (2006), álbum que apresenta uma obra original para coro e órgão, de caráter espiritual, composta pelo maestro Eduardo Paes Mamede - uma das

O **Vocal Da Capo** ([www.vocaldacapo.pt](http://www.vocaldacapo.pt)) tem inscrições abertas para a integração de novos elementos, para os naipes de soprano e meio-soprano. Os ensaios decorrem à 2ª e 5ª feira, das 21h30 às 23h30, na Sociedade Recreativa e Musical de Carcavelos (Rua Júlio Moreira, nº 5, 1º - 2775 - 596 Carcavelos. Basta aparecer!

**Contactos:**  
964482636 (Isabel Hayden)  
[vocaldacapo@gmail.com](mailto:vocaldacapo@gmail.com)



maiores dificuldades continua a ser a divulgação. “Nós somos amadores e fazemos tudo por nossa iniciativa. Quando as pessoas trabalham e paralelamente se preocupam com o funcionamento de um coro, não conseguem ter certas especializações que era preciso ter”, lamenta Maria João. Reconhece, no entanto, que apesar de tudo, o Vocal Da Capo tem tido o reconhecimento das instituições locais, como a Câmara Municipal de Cascais - que em 2004 atribuiu a medalha de mérito cultural à associação -, a Junta de Freguesia de Carcavelos, o Centro Comunitário de Carcavelos e a SRMC. “Sem estes apoios não conseguíamos funcionar. Por exemplo, com as obras do Centro Comunitário, se a Sociedade (SRMC) não nos abrisse a porta onde é que íamos ensaiar? À nossa casa não dá para isso, o coro teria que acabar!”

Nos próximos 30 anos, o Vocal Da Capo espera, por isso, que seja possível encontrar um espaço próprio onde não tenha “que andar com as caixas e o piano às costas” e possa mesmo desenvolver outro tipo de atividades ligadas à formação musical. Por enquanto, projetos não faltam para comemorar estes 30 anos de atividade. Destaca-se, já em maio, um concerto na Casa das Histórias Paula Rego, com repertório original construído por composições do maestro Eduardo Paes Mamede e letras da autoria de elementos do coro, inspiradas no museu, nas obras e na própria Paula Rego. ■

### TRÊS MOMENTOS INESQUECÍVEIS

**FERNANDA** elege as saídas para fora de Portugal como momentos muito importantes para



aproximar todos os elementos do coro, já que nos ensaios nunca sobra muito tempo para o convívio. Ao longo destas três décadas, o Vocal Da Capo tem representado Portugal em vários festivais e encontros internacionais, nomeadamente no Brasil, Espanha, França, Itália e na República Checa, onde obteve o diploma de prata no XIV Festival Internacional de Música de Advento e de Natal de Praga, em 2004, uma boa surpresa: “havia um bocado de nervosismo. Era um concurso, numa sala pequenina, com vários elementos do júri... e nós com medinho...”, confessa Fernanda, entre risos.

**MARIA JOÃO** considera que a participação na 44ª edição das *Jornadas Internacionais de Cant Coral*, em Barce-



lona, em julho de 2009, foi um dos pontos altos da atividade recente do coro: “Estivemos 7 dias a trabalhar no duro, num workshop de música catalã, de manhã e de tarde, a aprender, a aprender... No final, juntámo-nos com os coros dos outros países que se tinham inscrito nesse workshop e cantámos juntos no Palau de la Música Catalana, que deve ser dos sítios mais bonitos em que eu já entrei. Nunca mais me vou esquecer. Acho que ficámos todos comovidos...”

**MARIA ANTONIETA** não esquece o lançamento do CD *Axis Mundis* na Igreja de Cascais, em



2006. “Foi muito bonito. É um disco de inéditos. Dá-me imenso gozo cantar aquelas músicas. E o nosso concerto resultou muito bem. Independentemente de ter cantado isto na Igreja onde casei, em Cascais...”

■ CULTURA



## 1602 VISITANTES

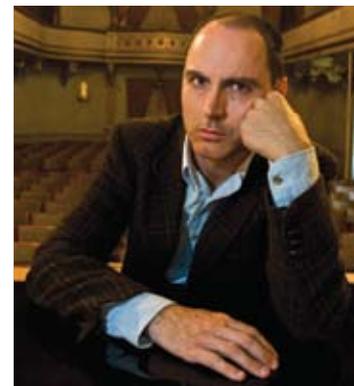
Aberto ao público desde 26 de novembro, o Palácio da Cidada de Cascais (uma das residências oficiais da Presidência da República) recebeu, durante o primeiro mês, 1602 visitantes. Além de um percurso interpretativo pelo Palácio, os visitantes podem ainda conhecer a exposição Jogo da Glória – o Século XX Malvisto pelo Desenho de Humor, até 26 de fevereiro.

# REVISTA “ELES ANDEM AÍ...” ESTREIA NO GIL VICENTE

Grupo Cénico dos Voluntários de Cascais conta 100 anos



Texto: Marta Silvestre | Fotos: DR

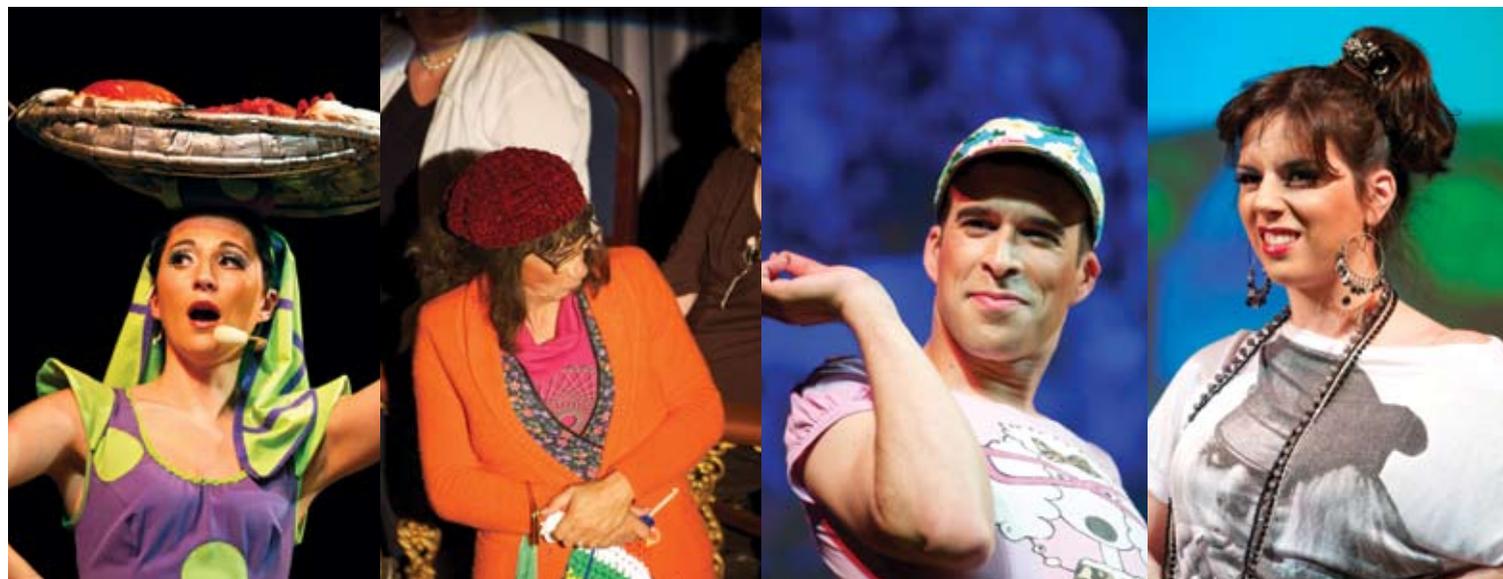


## SÉRGIO AZEVEDO

Tive o primeiro contacto com o Prémio Lopes-Graça (PLG) logo em 1995, data da primeira edição. Tendo sido aluno e amigo de Fernando Lopes-Graça sabia que a Câmara Municipal de Cascais estava a preparar um novo prémio de composição, cujas bases haviam sido discutidas ainda em vida do compositor, e com a participação deste. O concurso assentava em três premissas, originais para um evento deste tipo: a formação das obras a concurso era baseada no catálogo do compositor, as obras vencedoras eram tocadas em conjunto com a obra de Lopes-Graça correspondente, e, por fim, estas eram publicadas em partitura. Tendo concorrido por três vezes, tive a fortuna de ganhar dois primeiros prémios e uma menção honrosa, e passei a integrar o júri desde 2002. Com 13 edições, este Prémio é o mais antigo concurso de composição português, e a maior parte dos premiados são hoje nomes importantes da música nacional e internacional. Em 2011, e graças ao apoio do então Ministério da Cultura, o PLG tornou-se permanentemente internacional, juntando-se a ele o Prémio Internacional de Composição Machado e Cerveira, em colaboração com a Câmara Municipal de Mafra. Como ex-concorrente, e agora membro do júri de ambos, creio que estes prémios continuarão a ser excelentes incentivos para os criadores musicais. A associação com a AVA – Musical Editions para a publicação das obras veio possibilitar uma maior divulgação destas, e o futuro afigura-se risonho, mesmo em tempos de crise económica.

Compositor

Leia na pág. 2 os nomes dos vencedores em 2011



Está prestes a estrear, no Teatro Gil Vicente, em Cascais, a nova revista à portuguesa do Grupo Cénico da Associação dos Bombeiros Voluntários de Cascais. Intitulada “Eles andem aí...”, espera-se que seja mais um sucesso do grupo de amadores que vai comemorar o seu centenário este ano, e que enche o teatro, a cada semana que passa, com muitas e boas gargalhadas.

Sob a direção do jovem encenador (e ator) Luís Lourenço, a nova revista estreia na última semana de janeiro. Cada vez mais exigente, este grupo prepara cada espetáculo para que seja um desafio constante e “Eles andem

aí...” não vai ser diferente.

Entre as surpresas estão mais de 200 figurinos, num espetáculo que requer mudanças de roupa e cenário rápidas, e que vai transformar os camarins num constante frenesim. Mais de 40 pessoas fazem o espetáculo, entre atores, técnicos de palco, luzes e som, maquilhadores, cabeleiros e camareiras. Todos oferecem o seu tempo livre a um grupo que já é uma grande família.

Por lá também já passaram nomes consagrados do teatro português, como a atriz Irene Cruz, em 2004, com a Revista “Há fogo no Gil” e, mais recentemente, Natalina José com a Re-

vista “Vivinha de Cascais,” que esteve em cena nos dois últimos anos, com enorme sucesso. A história deste coletivo remonta ao ano de 1912 quando subiu ao palco a primeira representação do Grupo Cénico da Associação dos Bombeiros Voluntários de Cascais (GCABVC). Mais de 30 espetáculos depois, entre revistas, operetas, comédias, farsas e peças infantis, o futuro é promissor para estes atores amadores, com novos talentos e grandes risos. ■

Espectáculos: sábados | 21h30.  
www.facebook.com/gcenicoahbvc#!/gcenicoahbvc?sk=wall



## TEATRO GIL VICENTE

Património da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Cascais, o Teatro Gil Vicente tem capacidade para 350 lugares, sendo um edifício emblemático de Cascais. Abriu portas pela primeira vez, em 1869, segundo o padrão da época – pequenas casas de ópera, ornamentada com sedas e veludos, grandes alcatifas, esculturas e pinturas.

Em 1942, é adquirido pela Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Cascais pela importância de 80 mil escudos. De 1965 a 1977, foi a “casa” do Teatro Experimental de Cascais e, então, pela mão do encenador Carlos Avilez, pisaram o palco nomes como Amélia Rey Colaço, Mirita Casimiro e Eunice Muñoz.

# AGENDA

Consulte toda a programação na Agenda Cultural de Cascais [www.cm-cascais.pt]

**21 JANEIRO - 4 FEVEREIRO**  
21h30 | *Auditório Fernando Lopes-Graça*  
*Parque Palmela, Cascais*

## CICLO DE MÚSICA JOVENS TALENTOS

### 21 JANEIRO | GROOVE

Atuaram pela primeira vez na festa de Natal da Escola Salesiana do Estoril. Participaram ainda num casting caça-talentos com 122 participantes e ficaram classificados em 1º lugar nas bandas e em 2º lugar na geral. Gratuito.

### 28 JANEIRO | STUKATA

Grupo de percussão em que todos os instrumentos utilizados e tocados pelo grupo são reciclados. O projeto mistura percussão, voz, música eletrónica e dança. Preço: 2 €. Bilhetes à venda no local a partir das 20h30.

### 3 FEVEREIRO | YEMMANDALA

Sexteto de jovens músicos com uma forte influência transatlântica, do jazz aos ritmos brasileiros. Preço: 6 €. Bilhetes à venda no local a partir das 20h30.

### 4 FEVEREIRO | VELEZ

O grupo Velez conta já com três trabalhos discográficos. O álbum mais recente, *Continuando...*, foi lançado em setembro de 2010 pela editora alemã Laika-Records, recolhendo excelentes opiniões da crítica. Preço: 5 € Bilhetes à venda no local a partir das 20h30. Reservas: 962363484 (Teresa Velez), 965704488 (Markus Britto) ou e-mail: info@velezproject.com. 📧

Informações: 214815331.



4 fevereiro a 6 abril, 10-18h  
Centro Cultural de Cascais

### Coleção Ernest Lieblich

Informações: 214848900 ou em: [www.fundacaodomluis.com](http://www.fundacaodomluis.com)  
Inauguração: 3 de fev. às 21h30.

Os herdeiros de Ernst Lieblich (1914-2009), detentores desta coleção de arte portuguesa, colocam à disposição da Fundação D. Luís I o acervo composto por 47 obras de 22 artistas. Ernst Lieblich, nascido na Alemanha, irmão da escritora Ilse Losa, veio para Portugal como refugiado em 1933, tendo-se fixado no Porto antes de partir para os Estados Unidos. As frequentes visitas a Portugal, bem como o seu interesse pelas artes plásticas, levaram-no a reunir uma coleção que inclui obras de Albuquerque Mendes, Ângelo de Sousa, Francisco Laranjo, Gerardo Burmester, Guilherme Camarinha, José de Guimarães, José Rodrigues, Júlio Capela, Júlio Resende, Maria Keil, Nadir Afonso, Nikias Skapinakis, entre outros.

## Exposições

### Até 28 janeiro

Terça a sexta-feira, 10-19h  
Sábado, 10-13h e 14-18h  
Biblioteca Municipal de Cascais  
São Domingos de Rana  
**Geometria Colorida – Obras em acrílico sobre cartão de Fernando Carvalho**  
Informações: 214815403/4

### Até 29 janeiro, 10-18h

Terça-feira a domingo  
Centro Cultural de Cascais  
**Quatro – Sofia Areal, Manuel Casimiro, Jorge Martins e Nikias Skapinakis**  
Informações: 214848900

### Até 2 fevereiro, 10-18h

Terça-feira a domingo  
Centro Cultural de Cascais  
**Instalação de Mercedes Lara**  
Informações: 214848900

### Até 5 fevereiro, 10-18h

Diariamente  
Casa das Histórias Paula Rego  
**Oratório**  
Informações: 214826970 ou [info@casadashistorias.com](mailto:info@casadashistorias.com)

### Até 19 fevereiro, 10-18h

Diariamente  
Casa das Histórias Paula Rego  
**O corpo tem mais cotovelos**  
Informações: 214826970 ou [info@casadashistorias.com](mailto:info@casadashistorias.com)

### Até 26 fevereiro

Quarta a sexta-feira, 11-17h  
Sábado e domingo, 10-18h  
Palácio da Cidadela de Cascais  
**Jogo da Glória – o Século XX Malvisto pelo Desenho de Humor**  
Preço: 2,5 € (vários descontos)

### Até 11 março, 10-18h

Terça-feira a domingo  
Centro Cultural de Cascais  
**Instintos Oníricos – Pintura de Cohen Fusé**  
Informações: 214848900

### 28 janeiro a 4 março, 10-18h

Terça-feira a domingo  
Centro Cultural de Cascais  
**Artefactos importantes e objetos pessoais da coleção de Lenore Doolan e Harold Morris**  
Informações: 214848900

## Cursos

### 21, 28 janeiro e 4 fevereiro, 15-18h

Casa de Santa Maria  
**A arte tradicional da pintura a fresco**  
Preço: 100 € (três módulos, com material incluído. 10% das receitas reverte para as Aldeias SOS).  
Inscrições: [csm@cm-cascais.pt](mailto:csm@cm-cascais.pt)

### 4 e 5 fevereiro, 15-18h

Centro Cultural de Cascais  
**Iniciação à pintura em aguarela**  
Preço: 30 € (2 sessões em continuidade). O material básico está incluído no preço, mas os participantes podem levar os seus materiais.  
Orientação: Coca Froes David (artista plástica).

### 11 fevereiro, 14-17h

Biblioteca Municipal de Cascais Infantil e Juvenil  
**Workshop: Fadas contadas Para pais.**  
Inscrições: 214815326/7 ou [bij@cm-cascais.pt](mailto:bij@cm-cascais.pt)  
Orientação: Cláudia Marques.

## Desporto

### A decorrer, 10h

Sexta-feira e domingo  
Jardim do Museu da Música Portuguesa - Casa Verdades Faria  
**Aulas de Tai Chi Chuan e Chi kung**  
Preços: 25 € | uma vez por semana; 35 € | duas vezes por semana.  
Inscrições: 964659745 ou [silvizang@hotmail.com](mailto:silvizang@hotmail.com)

### 19 e 26 janeiro | 2 e 9 fevereiro, 18-19h

Centro Hípico Costa do Estoril  
**Equitação**  
Preço: 10 € (15 minutos).  
Inscrições: [geral@centrohipico.pt](mailto:geral@centrohipico.pt)

### 21 janeiro, 10h30-11h30

Parque Marechal Carmona  
**Rugby**  
Inscrições: 214825576/56

### 22 janeiro e 12 fevereiro, 10h30-16h30

Parque Palmela  
**Arborismo**  
Circuito azul - 4 €  
Circuito vermelho - 6 €.  
Inscrições: 912426118  
[reservas@pedacosdeaventura.com](mailto:reservas@pedacosdeaventura.com)

### 22 e 29 janeiro | 5 e 12 fevereiro, 10-11h

Parque Marechal Carmona  
**Ginástica no Parque Aula de Tai Chi**

### 22 janeiro

Abóboda  
**Troféu de Atletismo de Cascais 1º Corta-mato Naza**

### 5 fevereiro

Linhó  
**Troféu de Atletismo de Cascais Corta-mato do Linhó**

### 12 fevereiro

Bairro Conde Monte Real | Tires  
**Troféu de Atletismo de Cascais Grande Prémio de Atletismo do Monte Real**

# AGENDA



14, 15, 22, 23, 28 fevereiro  
1 e 6 março, 18-20h  
Museu Condes Castro Guimarães

## Museu e Educação. Museu Condes de Castro Guimarães Espaços e realidades

Preço: 40 €. Inscrições de 2ª a 6ª feira das 10h às 17h00: 214815308 ou a.isabel.freire@cm-cascais.pt  
Formadores: Maria Mota Almeida, Ana Maria Lousada e José António Proença.

Tendo como base o espaço e o acervo do Museu-Biblioteca Condes de Castro de Guimarães, este curso de formação, acreditado para professores e aberto a todos os interessados, tentará demonstrar e ilustrar a importância da multidisciplinaridade na descoberta e na ação criativa de conhecimento de um espaço museológico. Este curso pretende, através de uma metodologia prática, marcar um momento de abertura e trabalho conjunto entre a escola e o museu.



20 janeiro, 21h30  
Auditório Fernando Lopes-Graça  
Parque Palmela

## Nerves Like Nylon

Informações: 964728435 ou tanianguerreiro@gmail.com  
www.mariaramos.net

*Nerves Like Nylon* (NLN) tem como referência dramaturgica o texto 'Not I' de Samuel Beckett e explora o princípio de que uma construção coreográfica pode potenciar movimento se contiver um certo grau de imobilidade. A ação coreográfica de NLN é centrada na parte superior do corpo de três intérpretes femininos.

Conceito e coreografia: Maria Ramos. Intérpretes: Sofia Dias, Benedicta Maxia, Andresa Soares. Música original: Hugo Verweij (refrão a partir de Bauhaus 'Nerves').

21 janeiro e 11 fevereiro, 10-13h  
Parque Natural Sintra-Cascais

## Projeto Oxigénio

Inscrições: www.cascaisnatura.org.

O Oxigénio tem como matriz a recuperação, manutenção e abertura à visita de um extenso arco de território, que une a costa atlântica ocidental acima do Guincho até à proximidade da vila de Cascais. As áreas de intervenção inicial estão localizadas em pleno Parque Natural de Sintra-Cascais (PNS-C). O público em geral, entidades sem fins lucrativos, associações, escolas ou organizações de índole social, poderão envolver-se no Oxigénio através da participação em ações de voluntariado.



11 fevereiro, 15h  
Espaço Memória dos Exílios

## Lançamento do livro 50 anos de viagens

Informações: 214815930.  
Autoria: Vasco Callixto.

Jornalista ligado ao setor do turismo, Vasco Callixto viajou por todo o mundo, tendo colaborado com jornais como o Diário de Notícias, O Século ou Correio da Manhã, bem como com revistas especializadas de turismo, automobilismo e aviação. Neste livro, o autor evoca meio século de viagens, propondo 50 itinerários ilustrados com fotografias e mapas e devidamente identificados com a data original da viagem, o número de quilómetros e o automóvel utilizado.



28 janeiro, 11 e 12 fevereiro | Centro Cultural de Cascais

## FIM DE SEMANA DOS PEQUENOTES

28 janeiro, 11h30 e 16h  
Centro Cultural de Cascais  
**Puf Puf, o Comboio Mágico**

Música e teatro de fantoches para bebés pela companhia Minimundo  
Para crianças dos 6 meses aos 4 anos.  
Duração: 40 minutos.  
Bilhetes: 14 € (1 adulto + 1 bebé);  
8 € (1 adulto extra);  
5 € (1 criança extra).  
Inscrições: 936969949, 217524227 ou  
info@minimundo.pt  
http://www.minimundo.pt/

11 e 12 fevereiro  
Sábado, 11h, 12h, 15h e 16h  
Domingo, 14h30, 15h30 e 16h30  
Centro Cultural de Cascais  
**Despertar - Espetáculo interativo de música, teatro e efeitos especiais pela Companhia Salto no Escuro**

Para famílias com crianças de 1 a 5 anos | Duração: 30 minutos.  
Bilhetes: 16 € (2 adulto + 2 crianças);  
10 € (1 adulto + 2 crianças); 5 € (1 adulto ou criança extra).  
Inscrições: 919667364,  
214419446 ou saltooescur@gmail.com.  
www.saltooescur.no.sapo.pt

## Teatro. Dança

## Música

## Infantil e Juvenil

## Outros eventos

### A decorrer

Quarta-feira a sábado, 20h00 (jantar) e 21h30 (espetáculo) domingo, 17h00  
Casino Estoril – Salão Preto e Prata

### O melhor de La Féria

Espetáculo: 10 € a 30 € | Jantar e espetáculo: 60 €. Reservas para o espetáculo: 211571100 ou estoril@filipelaferia.pt. Reservas para jantar e espetáculo: 214667700 ou info.cestoril@estoril-sol.com

### A decorrer

Sábado, 16h | domingo, 11h  
Teatro Mun. Mirita Casimiro

### Teatro infantil:

**Dois Reis e um Sono**  
Bilhetes: normal - 7,5 €; jovens até 16 anos - 5 €. Informações e reservas: 935051536 ou 935051780.  
www.facebook.com/palco13

### Até 29 janeiro, 21h30

Quarta-feira a domingo  
Teatro Mun. Mirita Casimiro  
**Teatro: Roberto Zucco**  
Para maiores de 16 anos. Duração: 1h30. Preço: 15 €. Informações e reservas: 214670320.

### 28 janeiro, 18h

Museu da Música Portuguesa  
Casa Verdades de Faria  
**Fernando Lopes-Graça na obra de piano**  
Informações: 214815904/51.

### 29 janeiro, 17h

Centro Cultural de Cascais  
**Moscow Piano Quartet**  
Levantamento de bilhetes a partir das 16h00. Informações: 214815330. Obras de F. Mendelssohn, M. Reger e R. Strauss.

### 5 fevereiro, 18h30

Auditório Senhora da Boa Nova  
**Visita a Viena - Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras**  
Preço: 5 €. www.blueticket.pt  
Direção: maestro Nikolay Lalov.  
Solista: Lilia Donkova (violino).  
Obras de Ch. W. Gluck, W. A. Mozart e Fr. Schubert.

### 11 fevereiro, 18h

Museu da Música Portuguesa  
Casa Verdades de Faria  
**Trio de sopros da OCCO**  
Informações: 214815904. Obras de J. Canteloube, F. Lopes-Graça, B. Ikonowom e H. Sauguet.

### 21 janeiro, 10-12h

Biblioteca Municipal de Cascais  
Infantil e Juvenil  
**Há festa no castelo!**  
Para famílias com crianças dos 3 aos 7 anos. Inscrições: 214815326/7 ou bij@cm-cascais.pt  
Para celebrar a entrada de maravilhosas personagens no Castelo Amarelo preparámos uma mão cheia de surpresas e de novidades, para dar as boas vindas a mais um ano recheado de momentos mágicos.

### 21 janeiro e 18 fevereiro, 15h

Biblioteca Municipal de Cascais  
Infantil e Juvenil  
**Faz-de-conto - Histórias de encantar no 3º sábado do mês**  
Para famílias com crianças dos 3 aos 10 anos.  
Inscrições: 214815326/7 ou bij@cm-cascais.pt

### 28 janeiro, 15h45

Casa das Histórias Paula Rego  
**Conta-me Histórias "Oinc - A História do Príncipe Porco"**  
Para crianças a partir dos 4 anos.  
Informações: 214826970.  
Por: Miguel Fragata.

### 4 fevereiro, 10h

Centro Cultural de Cascais  
**Ateliê - Dança para pais e filhos**  
Para crianças de 1 a 2 anos e adultos acompanhantes. Preço: 2,5 €. Orientação: Margarida Pinto Coelho e Alexandra Neves Silva.  
Informações: 214815334/6

### 4 fevereiro, 11h30

Centro Cultural de Cascais  
**Concerto com a OCCO**  
Famílias com crianças a partir dos 3 anos. Preço: 4 €. Informações: 214815334/6.

### 11 fevereiro, 10h30

Museu da Música Portuguesa  
Casa Verdades de Faria  
**Lenços dos Namorados**  
Para famílias. Inscrições: 214815904/51. mmp.cm-cascais.pt  
Bordados sobre finos panos de linho ou algodão, estes lenços eram uma declaração de amor oferecida entre namorados, expressa por símbolos próprios como corações e motivos florais, pássaros e ramos, versos com juras de amor e de fidelidade.

### A decorrer

Palácio da Presidência da República – Cidadela de Cascais  
**Roteiros Municipais de Património no Palácio da Cidadela**  
Inscrições: 214815343.  
Programa em:  
www.cm-cascais.pt

### Todos os sábados, 8h30-14h

Parque Marechal Carmona, Cascais | Parque da Quinta da Alagoa, Carcavelos  
**Mercado Biológico**

### 21 janeiro, 10h30

Mercado Biológico no Parque Marechal Carmona | Cascais  
**Produtos da época e benefícios para a saúde**  
Gratuito, sem inscrição prévia.  
Orientação: Fernando Figueiredo, especialista em Naturopatia



ENTREVISTA



# LINDA PEREIRA

“A história de Cascais é feita de albergar pessoas”

p.14-15



AMBIENTE

Visita guiada aos parques infantis do concelho

p.16-17

CULTURA

Vocal Da Capo há 30 anos no canto coral amador

p.20

Teatro Gil Vicente prepara-se para receber revista “Eles andem aí...”

p.21

## ELITE DA VELA MUNDIAL REGRESSA EM 2012



Além de atletas do Clube Naval de Cascais terem conquistado para Portugal lugares nas provas olímpicas de Vela do próximo verão, em Londres, a vila volta em breve a ser palco de competições de alto nível. Estão já garantidas para as águas de Cascais, em 2012, regatas que colocam em confronto alguns dos velejadores de topo, nomeadamente em RC 44 e em Transat Classique. Assim, pelo menos em março e dezembro, em várias categorias de barcos, velejadores de reputação internacional voltam a competir no cenário de regatas mais conhecido do país.

De 28 de março a 1 de abril, a RC44 trará a Cascais catorze equipas de dez países, para a segunda etapa do circuito mundial desta competição que passa tam-

bém por Lanzarote, Gmunden (Austria), Marstrand (Suécia) e Rovinj (Croácia). Reunindo uma frota competitiva, em que navegam alguns dos melhores velejadores do mundo e empresários de renome, os RC44 regressam a Portugal depois de alguns anos de ausência. OS R44 são barcos projetados pelo tetracampeão da Taça América, Russel Coutts e Andrej Justin. São barcos de alto desempenho e foram concebidos para que os armadores possam desfrutar do prazer de estar ao leme, tendo na sua tripulação alguns dos melhores velejadores mundiais. São rápidos à popa e poderosos à bolina. Os portugueses Nuno Barreto e Gilberto Conde estiveram recentemente na ilha de Lanzarote, e podem

repetir a presença a bordo do barco austríaco AEZ. Recorde-se que Portugal tem historial nos RC44, graças à vitória do Banco Espírito Santo, de Patrick Monteiro de Barros[na foto], no Circuito de frota em 2008. Estima-se que só esta prova traga a Cascais uma receita da ordem de 1,2 milhões milhões de euros em retorno direto na economia local. Mais perto do final do ano, Cascais assistirá à largada da Transat Classique 2012, que ligará a vila cascalense à ilha de Barbados. A Transat Atlantique 2012 deverá contar com a participação de trinta iates clássicos, que vão largar a 2 de dezembro de 2012, de Cascais rumo à ilha de Barbados. A frota reúne-se em águas cascalenses, depois de efetuar duas regatas de aproximação, com largadas das cidades francesas de Douarnenez (22 julho de 2012) e St.Tropez (25 outubro de 2012). Durante a estadia, os clássicos terão provas integradas no Cascais Vela 2012, assim como uma regata e uma parada naval na segunda metade de novembro 2012, antes da largada para a Transat.

Estas provas de vela têm como anfitrião o Clube Naval de Cascais e o apoio da Câmara Municipal de Cascais. A autarquia foi determinante para que outras grandes provas náuticas internacionais tivessem decorrido, em 2011, no campo de regatas de Cascais - nomeadamente, a Audi MedCup e a America's Cup World Series. **■**



Em 2008 Monteiro de Barros, com Russel Coutts, conquistou o circuito mundial de RC44 em regatas de frota, com o Team BES, em Lanzarote.

**ROTEIROS DE PATRIMÓNIO NO PALÁCIO DA CIDADELA DE CASCAIS**

**21 DE JANEIRO | 10h30**  
O Mobiliário do Palácio da Presidência: revivalismos e ecletismos  
Orientação: José António Proença.

**21 DE JANEIRO | 15h00**  
A capela de Nossa Senhora da Vitória e o culto a Santo António  
Orientação: Maria da Conceição Santos.

**22 DE JANEIRO | 10h30**  
Da Torre de Santo António à Cidadela de Cascais  
Orientação: Margarida Magalhães Ramalho.

**28 DE JANEIRO | 10h30**  
Cascais e a espionagem filipina nas vésperas de 1580  
Orientação: Margarida Magalhães Ramalho.

**29 DE JANEIRO | 10h30**  
A vivência real no paço da Cidadela 1870-1907  
Orientação: Margarida Magalhães Ramalho.

**4 DE FEVEREIRO | 10h30**  
A importância de Cascais e da Cidadela nas investigações oceanográficas realizadas por D. Carlos  
Orientação: João Camacho.

**5 DE FEVEREIRO | 10h30**  
Cascais e a Cidadela no Terramoto de 1755  
Orientação: Margarida Magalhães Ramalho.

**11 DE FEVEREIRO | 10h30**  
O Mobiliário do Palácio da Presidência: revivalismos e ecletismos  
Orientação: José António Proença.

**12 DE FEVEREIRO | 10h30**  
A morte do rei D. Luís na Cidadela de Cascais  
Orientação: Margarida Magalhães Ramalho.

**18 DE FEVEREIRO | 10h30**  
1580. A tomada de Cascais por Filipe II, seguindo fontes coevas  
Orientação: Mário Eurico Lisboa.

**19 DE FEVEREIRO | 10h30**  
Os interiores da Cidadela em tempo do rei D. Luís  
Orientação: Margarida Magalhães Ramalho.

Ponto de encontro: acesso ao Palácio da Cidadela no Passeio Maria Pia. Entrada gratuita, mediante inscrição prévia através do número 214815323.

# THE MUSICAL BOX

APRESENTAM

## GENESIS CASCAIS 75

THE LAMB LIES DOWN ON BROADWAY



10-MARÇO. PAVILHÃO DRAMÁTICO

A Câmara Municipal de Cascais e a Mclerige trazem a Cascais, 37 anos depois, a recriação do mais emblemático concerto de sempre dos Genesis em Portugal. Um espectáculo imperdível. Bilhetes à venda em [www.ticketline.pt](http://www.ticketline.pt)

<http://www.facebook.com/Cascais75>