

TUDO SOBRE CASCAIS

REGRESSO ÀS AULAS

Entrevista a Bea Johson

Bea Johnson vive em Mill Valley, Califórnia num estilo de vida Zero Waste (desperdício zero) desde 2008, e vem a Cascais dia 15 de setembro, integrada na 2ª edição do Eco Cascais. Em entrevista ao C defende que são “as nossas decisões de compra que lideram o mundo da manufatura e, portanto, o desperdício!” **p.4-5**

O melhor amigo do cão

São os mais novos que podem mudar a forma como todos nós olhamos para os animais de companhia. O caminho é longo, mas as ações de sensibilização nas escolas podem ser decisivas para que esta relação se torne muito mais virtuosa. **p.11**

O Parque é Nosso!

A autarquia lança o convite a todos os moradores e proprietários de terrenos concelhios em área do Parque Natural de Sintra-Cascais (PNSC), para que participem na constituição de uma Zona de Intervenção Florestal (ZIF), porque o Parque é Nosso. **p.16**

C also in English powered by AngloINFO

C pages in English continue the approach to the Brexit overhear. Also, Marcelo Fonseca asks you “are you taking full advantage of Cascais?” in an article that give you the main attractions of the villa. **p.14-15**

Radiografia de uma escola desejada

Quando tocar para o início das aulas, entre 10 e 13 de setembro, mais de 20 mil alunos apresentam-se aulas nas escolas de Cascais, entre o pré-escolar e o secundário. Deixamos-lhe aqui uma radiografia completa do Ensino Público em Cascais. **p.2 e 3**

EDITORIAL

Setembro marca sempre o início de uma nova etapa.

Para alunos, professores, pessoal não docente, pais e toda a comunidade educativa em geral, este é o mês em que se regressa à escola.

Para a Câmara Municipal de Cascais o regresso às aulas é um dia normal, pois trabalhamos durante todo o ano para oferecer a melhor escola aos 20.372 alunos que frequentam os nossos 65 estabelecimentos de ensino.

Este ano, tal como em todos os anos, no período de interrupção das férias escolares requalificámos e melhorámos a nossa rede escolar.

Em 2019 intervencionámos 25 estabelecimentos de ensino pré-escolar e 1º ciclo, num investimento superior a 1 milhão e 600 mil euros.

Queremos oferecer aos “nossos” alunos não só as melhores condições para que se sintam bem na escola, mas também a nível pedagógico, as melhores ferramentas para que possam fazer escolhas determinantes para um futuro feliz.

Por isso, alargámos a nossa oferta formativa com a abertura de 2 novos cursos profissionais: Técnico de Gestão de Transportes, na Escola Secundária Ibn Mucana, em parceria com a FERNAVE, e o curso de Dança, na Escola Secundária Fernando Lopes Graça, em parceria com a Escola de Dança Ana Mangerição.

Somos uma referência ao nível da alimentação nas escolas onde aumentámos substancialmente o investimento na qualidade das refeições escolares, distribuição de fruta e lanche escolar.

Continuamos a garantir uma Escola para todos. Cerca de 1.250 alunos, do pré-escolar ao 12º ano, em Cascais, beneficiam de medidas educativas especiais, considerando as suas necessidades de Saúde.

Para tal, renovámos os acordos para o funcionamento de terapias complementares (Hidroterapia, Hipoterapia, Psicomotricidade, Atividades Ocupacionais) em parceria com a CERCICA e o CRID. Realizamos um forte investimento no apoio à inclusão de crianças e alunos nas atividades de animação e apoio à família (pré-escolar) ou de enriquecimento curricular (1º ciclo) em período letivo e de interrupção letiva, independentemente das suas capacidades ou condições de educação e mantivemos a formação especializada em educação inclusiva para pessoal docente e não docente, sobretudo em funções de apoio direto a estas crianças e jovens. Vamos abrir este ano a nova sala de Jardim de Infância, na Escola Básica Fausto Cardoso Figueiredo, passando desta forma a totalidade das Escolas Básicas do Agrupamento de Escolas Ibn Mucana a oferecer educação pré-escolar.

Inauguramos também duas novas ludobibliotecas (EB1 Lombos e EB1 José Jorge Letria), aumentando assim a oferta para 21 ludobibliotecas no concelho.

Asseguramos transporte escolar gratuito a todos os alunos do ensino básico e secundário da rede pública, que residam a mais de 3Km dos estabelecimentos de ensino da sua área de residência. Através da rede Mobicascais é também disponibilizado o passe sub 14 que é gratuito.

Todo este trabalho e sucesso alcançado é fruto do trabalho de parceria que realizamos com todos os agentes educativos.

Por todas estas razões, e por muitas outras, convido o leitor a descobrir nesta edição tudo o que a Câmara Municipal de Cascais tem como novidades para este novo ano letivo que agora se inicia.

Desejo um excelente ano letivo a toda a comunidade educativa.

Frederico Pinho de Almeida
Vereador da Educação

RADIOGRAFIA DE UMA ESCOLA DESEJADA

Quando tocar para o início das aulas, entre 10 e 13 de setembro, mais de 20 mil alunos apresentam-se nas escolas de Cascais, entre o pré-escolar e o secundário. Deixamos-lhe aqui uma radiografia completa do Ensino Público em Cascais.

Serão **20 372 alunos** (previsão) a frequentar as escolas públicas desde o pré-escolar até ao secundário. Desde há 3 anos que Cascais assegura a universalidade da frequência do pré-escolar público às crianças residentes no concelho com 5 anos de idade. Estamos muito próximos de garantir esta oferta para os 4 anos. Isto é, toda a procura dos 4 e 5 anos será coberta pela oferta do ensino público, um facto que coloca Cascais na liderança desse grande desígnio de alargar a resposta pública a 100% também no pré-escolar.

Mas há mais dois aspetos que caracterizam o ensino neste

concelho: Tem mais alunos nas suas escolas do Pré-escolar, 1º, 2º, 3º ciclos e secundário, do que população residente em idade escolar. O que significa que Cascais também é procurado por estudantes de outros concelhos. E, por último, é de salientar o seu cosmopolitismo, já que entre a população escolar, e à semelhança das grandes cidades, Lisboa e Porto, há cerca de 12% de estudantes estrangeiros.

Mas também no que respeita aos professores e pessoal não docente há novidades. Cascais apresenta muito provavelmente a maior taxa de professores do quadro. Segundo números de 2018/2019 – 81% dos 1706 professores das escolas públicas de Cascais (20% do pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico e 80% do 2º, 3º, 3º ciclos do Ensino Básico e Secundário) são do quadro e

só 19% (331) são contratados. Destes 81% de professores do quadro 75% são residentes no concelho, 20% são residentes na Área Metropolitana de Lisboa e 5% no restante país. Este panorama em matéria de mobilidade de docentes permite garantir alguma estabilidade no ensino.

Também no que respeita a pessoal não docente Cascais apresenta um rácio superior ao determinado pelo Ministério da Educação. Desde 2015 que a Câmara Municipal de Cascais é responsável pela gestão do Pessoal Não Docente afeto aos 11 agrupamentos de escolas do concelho, tendo contratado desde essa data mais de 200 Assistentes Operacionais. O que significa que as escolas de Cascais têm neste momento colocados 489 Assistentes Operacionais, de acordo com as necessidades sentidas pelos agrupamentos e 7% acima do que está previsto na Lei.

Rede Escolar

11 AGRUPAMENTOS DE ESCOLAS

4 2º E 3º CICLOS

65 ESTABELECEMENTOS DE ENSINO

2 SECUNDÁRIO

51 PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO

8 2º, 3º CICLOS E SECUNDÁRIO

Alunos / dados 2018/2019

	Nº de alunos	Média alunos turma
PRÉ-ESCOLAR	1465	23,3
1º CICLO	5175	24,3
2º CICLO	3268	24,4
3º CICLO	5178	24,8
SECUNDÁRIO	4091	25,8
PROFISSIONAL	1182	22,7

Inclui: Salesianos de Manique – Contrato de Associação, Escola Básica de Talaíde integrada num Agrupamento de escolas de Oeiras e Escola Básica Gracinda Antunes Valido exclusiva para utentes da unidade do Hospital de Alcoitão.

Novos Cursos de Ensino Profissional

CURSOS PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE GESTÃO DE TRANSPORTES NA ESCOLA SECUNDÁRIA IBN MUCANA, EM PARCERIA COM A FERNAVE

DANÇA NA ESCOLA SECUNDÁRIA FERNANDO LOPES GRAÇA, EM PARCERIA COM A ESCOLA DE DANÇA ANA MANGERIÇÃO

TÉCNICO DE ELETRÓNICA MÉDICA NA ESCOLA B/S MATILDE ROSA ARAÚJO, EM PARCERIA COM A ATEC.

Ludobibliotecas



19
LUDOBIBLIOTECAS

EB JOSÉ JORGE LETRIA

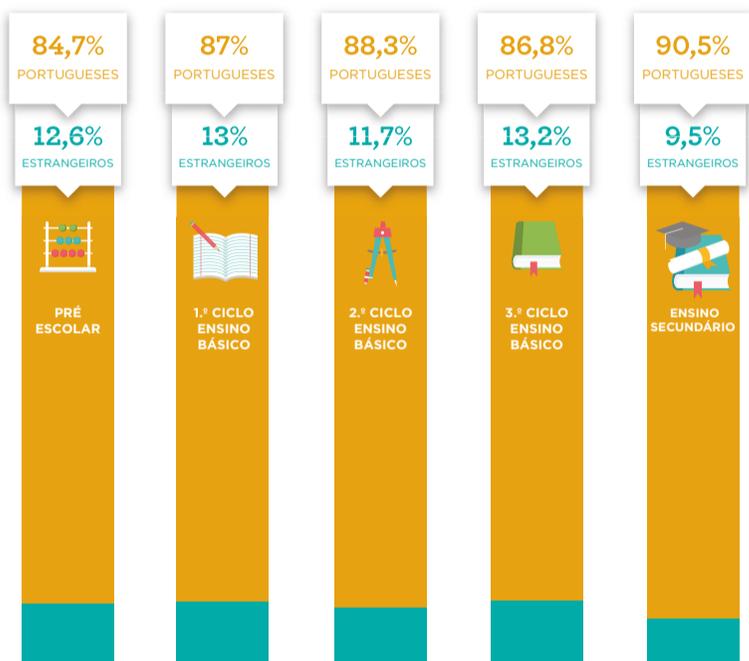
EB LOMBOS

+2
LUDOBIBLIOTECAS

Investimento Alimentação Escolar



Nacionalidades dos Alunos 2018



Transportes escolares



Transportes gratuitos para os alunos até aos 14 anos.
Para os restantes alunos, incluindo o secundário, desde que residam a mais de 3 km da Escola de frequência, e já no ano letivo de 2017/2018, atribuímos 100% de gratuidade e não 50% como previsto na lei.

Projetos Inovadores



APP Cascais EDU
Permite aos pais e encarregados de educação acesso rápido a informações sobre a vida escolar do seu educando. Têm acesso a esta app, pais, encarregados de educação e alunos dos estabelecimentos de ensino da rede pública.

Sala de Inovação Educativa
Espaços de práticas pedagógicas com recursos às novas tecnologias. No ano 2019/2020 prevê-se o seu alargamento a 15 escolas, envolvendo, para além do Instituto de Educação na formação e avaliação, também parcerias com associações e empresas privadas.

TEMPO E ESPAÇO PARA BRINCAR E CRESCER

Cabe também, nesta radiografia do ensino público em Cascais, assinalar traços que o distinguem dos demais e que se fundam em opções estratégicas da autarquia, como são os casos do Programa Crescer a Tempo Inteiro, designadamente a Estratégia do Brincar que facilita aos mais novos mais tempo e mais espaços de brincadeira livre. Nas escolas do 1.º ciclo do concelho dar espaço e tempo ao Brincar é contribuir para que as crianças sejam, no futuro, adultos mais criativos, mais equilibrados, em suma, mais capazes.

A Estratégia é um compromisso que envolve toda a comunidade educativa, compromisso sustentado por práticas educativas que marcam a diferença no nosso território pelo superior interesse da criança: uma inovação ao nível do funcionamento do Projeto Crescer a Tempo Inteiro, da Humanização dos Espaços de Recreio, da valorização da Rede de Espaços Lúdicos -

Ludotecas e Ludobibliotecas, e a construção de uma estratégia educativa local para o Brincar. Nesta radiografia que nos distingue dos demais entram as Salas de Inovação Tecnológica, que tem o propósito de criar, em cada escola Básica 1.º Ciclo (41 salas), um espaço educativo inovador, apetrechado com equipamento (software e hardware) e mobiliário tecnológico, reforço de internet e formação de professores, em parceria com o Instituto da Educação da Universidade de Lisboa. O montante estimado de investimento a 4 anos é de 1,7 milhões de euros (previsão de despesa elegível de 500 mil euros e financiamento comunitário em 50%). Também a qualidade da alimentação das nossas crianças na escola é uma preocupação da autarquia que, no ano letivo 2018/2019, elevou o investimento de 1.804.800 € para 2.848.200,00€ - mais 58% na qualidade alimentar das refeições escolares o que

resultou numa redução de 90% das reclamações. A autarquia, de forma a garantir uma maior qualidade nas refeições escolares aumentou o valor do preço unitário de cada refeição de 1,28 € para 2,02 €.

Para além da introdução dos Lanches Escolares já em 2015/2016, a autarquia aumentou de 18 para 22 os pólos de confeção local das refeições - 55% das escolas do 1.º ciclo do ensino básico já têm um pólo próprio de confeção - e implementou projetos de sensibilização e educação alimentar, designadamente o programa "O Chef vai à Escola", que envolveu perto de uma dezena de Chefs de nomeada na confeção de refeições em diversas escolas do concelho. Paralelamente, a autarquia assegura a distribuição do Leite Escolar tendo iniciado a distribuição de Fruta Escolar, duas vezes por semana a todos os alunos do pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico.

Investimento na Requalificação e Construção de Escolas





O seu blog e bestseller,
Zero Waste Home

(mais de 27 idiomas e número 1 na Amazon.com, categoria de gestão de resíduos), **iniciaram um movimento global, inspirando centenas de milhares de pessoas a adotarem uma vida livre de resíduos, a abrir lojas a granel, a conceber produtos reutilizáveis e a criar organizações.**

A sua diretriz é simples:

RECUSAR

REDUZIR

REUTILIZAR

RECICLAR

REINTEGRAR

(e somente nessa ordem).



Entrevista a BEA JOHNSON

“Costumava enviar 15% do meu rendimento para o lixo”

Francesa, a viver em Mill Valley, Califórnia, **Bea Johnson** adotou o estilo de vida **Zero Waste** (desperdício zero) em 2008, mudando para sempre a sua vida e a da sua família. Vem a Cascais dia 15 de setembro para uma conversa inspiradora na Casa das Histórias Paula Rego e defende que são “as nossas decisões de compra que lideram o mundo da manufatura e, portanto, o desperdício!” Bea Johnson integra a 2ª edição do **Eco Cascais, um evento de sustentabilidade de entrada livre que decorre entre a Casa Histórias Paula Rego, Museu do Mar e Jardim da Parada nos dias 14 e 15 de setembro.**

📄 Sara Saraiva ✉ sara.saraiva@cm-cascais.pt

O que a levou a adotar este modelo de vida?

Em 2006, optámos por nos mudar para o centro da cidade para nos podermos deslocar a qualquer lugar (escola, lojas, cafeteria, cinema, teatro etc.). Antes de encontrarmos a nossa pequena casa, alugámos, por um ano, um apartamento para o qual levámos apenas o essencial, armazenando o restante. Percebemos imediatamente os benefícios de viver com menos: tínhamos mais tempo para fazer as coisas mais importantes, conviver com a família, os amigos e explorar espaços ao ar livre. Quando comprámos a casa, metade do tamanho da anterior, libertámos 80% dos nossos bens, incluindo os que tínhamos armazenado. A simplicidade voluntária foi o primeiro passo para uma vida sem desperdício. Mas depois, com mais tempo, começámos a ler sobre as questões ambientais (algumas que me chocaram, outras que me fizeram chorar) - foi quando decidimos mudar o nosso caminho para garantir melhor futuro aos nossos filhos, eliminando o lixo das nossas vidas. No meio da recessão, o meu marido largou o emprego para fundar uma empresa de consultoria em sustentabilidade. Enfrentei a casa e o nosso estilo de vida. Desde então, estamos livres de desperdícios!

O que é que foi mais difícil nesta transformação?

O nosso grande desafio foi encontrar equilíbrio, descobrir o que funcionou e o que não funcionou. Quando começámos não existiam livros ou blogues sobre como seguir o estilo de vida Zero Waste. Então fui procurar alternativas no Google, testar muitas receitas e instruções, perguntar à minha mãe, avó e sogra sobre como as pessoas viviam antes desta nossa sociedade consumista. Mas, ao longo do tempo, também passei a fazer as minhas próprias coisas em casa. De um momento para o outro já estava a fazer queijo, pão, iogurte, leite de soja, manteiga, creme dental, desodorizante etc. Estas práticas eram muito extremas e demoradas, como um emprego a tempo inteiro, por isso acabámos por abandoná-las. Percebemos que não havia necessidade de fazermos pão se poderíamos comprá-lo sem embalagem, diretamente das padarias. Descobrimos que, para um modo de vida Lixo Zero ser sustentável numa casa, é preciso adotar alternativas que se ajustem à nossa agenda e sejam viáveis a longo prazo. Escrevi o livro “Desperdício Zero” para fornecer as soluções que funcionam para cada um de nós, para não terem de passar pelos exaustos que experienciamos.

Quais são as vantagens de um estilo de vida Zero Waste?

O Zero Waste não é apenas bom para o meio ambiente, também nos torna mais saudáveis, para além de nos poupar uma quantidade incrível de tempo e dinheiro! 15% do preço de venda de um produto embalado cobre a própria embalagem. Basicamente significa que eu costumava enviar 15% do meu rendimento para o lixo! As economias do estilo de vida Zero Waste são tão grandes que me

arrependo de não ter feito isto antes. Não consigo imaginar voltar ao modo de vida anterior. O Zero Waste lifestyle até trouxe beleza à nossa vida. Por exemplo, os frascos de vidro na minha dispensa são muito mais bonitos do que as embalagens descartáveis.

Teve que refazer o seu círculo de amigos ou também eles se adaptaram?

Não mudámos as nossas amizades, evoluíram naturalmente. Deixámos as relações com as pessoas que colocam muita importância no material, mas cultivamos aquelas que apreciam a vida simples, os prazeres simples, que não são apanhados na “rat race” [Corrida de Ratos como designada nos EUA o modo de vida onde as pessoas lutam feroz e competitivamente por riqueza ou poder]. Hoje os nossos amigos respeitam o nosso estilo de vida da mesma forma que nós respeitamos o deles.

Que conselho daria aos que estão prestes a desistir face às dificuldades de entrada numa vida de desperdício zero?

A nossa transformação não aconteceu da noite para o dia. Foi um processo gradual. Encorajaria as pessoas a começar devagar e com segurança, como nós fizemos. O que realmente importa é dar o primeiro passo e crescer a partir dele. Todos somos diferentes, com diferentes necessidades com base na nossa dieta, religião, localização da família. A caminhada depende do contexto. Cabe-nos encontrar um equilíbrio dentro das nossas necessidades, para adotar alternativas que nos vejamos a fazer a longo prazo. É aí que o Zero Waste passa de um desafio para um estilo de vida, por que a vida é simplificada e não complicada.

O lema zero waste é mais do que um esforço individual. Como é que o seu projeto cresceu e tem vindo a alcançar adeptos?

Quando expusemos pela primeira vez o nosso estilo de vida ao público através do meu blogue e depois nos media, o termo “Desperdício Zero” era apenas usado para descrever práticas industriais ou municipais de gestão de resíduos. Não estava associado a algo que pudéssemos implementar em casa. Por essa razão recebemos muitos comentários negativos de pessoas que não entendiam o que significava ser livre de resíduos, o que estávamos a fazer e por que estávamos a tomar esta decisão. Algumas pessoas consideravam que o nosso estilo de vida era radical; outros diziam que não fazíamos o suficiente, porque ocasionalmente voamos, comemos carne uma vez por semana e



usamos papel higiênico. Mas compreendo, porque se tivesse ouvido falar de uma família que vivia em Desperdício Zero alguns meses antes, também teria pensado isto: «Estas pessoas são loucas, tenho a certeza de que são hippies ou é uma dona de casa que passa os seus dias em casa e obcecada pelo seu lixo». Portanto, não me surpreendem as críticas que recebemos. Nesta sociedade consumista esperava que isso acontecesse porque a nossa história faz com que as pessoas reflitam sobre os seus próprios hábitos de consumo e, por vezes, abalam as suas convicções. Com o tempo, e graças à imprensa, ao blogue e ao livro “Zero Waste Home” (atualmente traduzido em 27 idiomas) eliminamos os preconceitos associados à vida livre de resíduos e demos um rosto a este modo de vida. Com o tempo o termo “Zero Waste” foi aceite e os críticos morreram, as pessoas perceberam que não somos hippies, mas que vivemos uma vida normal, simples e moderna e o movimento emergiu a partir daqui. Hoje sinto-me sensibilizada por milhões de pessoas que confiaram no exemplo da minha família para adotar uma vida livre de desperdício; sinto-me feliz pelos milhares de empreendedores que se inspiraram em nós para abrir lojas livres de embalagens e sensibilizada pelo efeito bola de neve que teve!

Estarão todos os mercados e sociedades preparados para este modo de vida?

Claro! O movimento agora é global e está a provar isso mesmo! Com o desperdício zero a tornar-se um movimento global, prova-se que este modo de vida é possível em qualquer lugar do mundo. É claro que a gestão de resíduos e os recursos

serão diferentes de um país para outro. Por exemplo, nos EUA, onde moro, o problema do desperdício é gerir a quantidade incrível que está a ser produzida. Noutras partes do mundo, como a Índia ou a América do Sul (onde um agregado familiar médio consome muito menos do que uma família com rendimento médio dos EUA) é só uma questão de fornecer a escolha adequada dos poucos materiais que consomem. Mas, independentemente da localização, qualquer pessoa no mundo pode aplicar os 5R do meu livro. Qualquer um pode aprender a dizer não (Recusar); qualquer um pode deixar as coisas de que não precisa disponibilizando-as à sua comunidade (Reduzir); qualquer pessoa pode trocar materiais descartáveis por reutilizáveis, consertar ou comprar em segunda mão (Reutilizar); qualquer pessoa tem acesso a alguma forma de reciclagem (Reciclar); qualquer um pode implementar um sistema de compostagem adequado às suas necessidades (Reintegrar). Pela experiência, descobri que a reciclagem é, provavelmente, o R mais complicado. Nalguns lugares do mundo existem cidades sem recolha seletiva de resíduos, como por exemplo, no Vietname, onde tudo é gerido individualmente, mas as soluções estão lá. E, como disse, o melhor é que, se aplicarem os 5Rs na ordem correta, pouco haverá para reciclar. Curiosamente, ao viajar, reparei que os países que têm um sistema de reciclagem complicado ou inexistente, também têm as melhores soluções livres de embalagens! Têm muito mais capacidade/estrutura do que aqui na Califórnia.

No final, em todo o Mundo há vantagens e inconvenientes em relação ao desperdício zero. Cabe-

nos a nós adaptar este estilo de vida à sua região, reconhecer vantagens e fazer o melhor possível. Por exemplo, o motor de busca de lojas a granel no meu site zerowastehome.com tem 46.000 locais em 160 países, e pode colocá-lo no caminho certo!

Cascais tem disponibilizado programas de sensibilização e voluntariado ambiental e trabalhado para tornar os seus eventos cada vez mais sustentáveis.

A mudança deve partir de nós ou do governo?

Ambos! Não pode trabalhar um sem o outro! Mas o governo é liderado por pessoas. E acredito que a mudança está nas mãos do consumidor! Cada compra que nós, consumidores, fazemos tem o poder de sustentar uma prática sustentável ou insustentável. São as nossas decisões de compra que lideram o mundo da manufatura e, portanto, o desperdício!

Como pode uma pequena vila como Cascais contribuir para essa grande mudança?

Nunca pensei que o que eu estava a fazer iria iniciar um movimento global de vida livre de resíduos. As pessoas diziam que éramos apenas uma família, que o que fazíamos não importava e não mudava nada. Nós provámos que estavam errados. Cascais pode fazer o mesmo. Pode mostrar ao mundo que uma comunidade que se une para mudar os seus hábitos, inegavelmente, pode inspirar outros a seguir a sua liderança! |C|



MobiCascais: todos os dias a inovar para os cidadãos

Em Cascais, todos os dias são dia de inovar, para assegurar que as muitas pessoas que passam pelo Concelho têm as melhores soluções de mobilidade ao seu dispor. Para isto muito contribuem todas as inovações realizadas, sobretudo a nível tecnológico. O MobiCascais não só abre caminho na oferta que coloca à disposição de todos, mas também nas soluções tecnológicas e amigas do cidadão nas quais continua a apostar. Um exemplo claro é, precisamente, a app MobiCascais.



App MobiCascais: muitas novidades

A app dos dias de hoje já pouco tem a ver com a primeira apresentada aos munícipes. Desde o início que o MobiCascais assumiu o compromisso de proporcionar uma experiência inovadora e, como tal, o desenvolvimento da app, para que continue a ser uma referência no mercado da mobilidade, foi um dos pontos-chave sempre presentes. A versão 3.0.0 trouxe um design mais intuitivo e direcionado e inclui um conjunto de novidades que têm em vista facilitar e simplificar a mobilidade dos cidadãos no Concelho.

Atualmente, na app não só é possível saber onde estão os pontos de carregamento de veículos elétricos, como já se pode utilizar a mesma para pagar o carregamento, nos carregadores elétricos da

Cascais Próxima. Também é possível, em tempo real, saber os horários e paragens do busCas ou adquirir o bilhete diário no valor de 1€, independentemente do número de viagens. Uma das principais novidades, contudo, é a disponibilização dos novos passes Navegante na app e em mobicascais.pt, permitindo comprar o passe em qualquer lugar onde haja ligação à internet. E a melhor parte? A estes passes ainda é possível acrescentar o complemento MobiCascais de bike sharing, car sharing ou estacionamento. Mas não é só. Agora, se estacionar o seu carro numa zona de estacionamento de zona tarifada, não precisa de moedas: pode pagar através da app, garantindo que só paga o tempo que, efetivamente, utiliza. E ainda recebe 30 minutos gratuitos no primeiro pagamento do dia! E já em setembro poderá consultar na

app as trotinetas disponíveis no Concelho, naquela que é uma integração pioneira.

Soluções vencedoras

No ano de 2019, o MobiCascais juntou-se à Fundação Vodafone para tornar a praia de Carcavelos em praia piloto na implementação de novas funcionalidades na app “Praia em Direto”, em conformidade com a preocupação da Câmara Municipal de oferecer mais conforto e qualidade de vida aos cidadãos. Assim, a app da Vodafone permite, para a praia de Carcavelos: solicitação do serviço SmartAlert, que informa por vibração, através de uma pulseira, sempre que o nadador-salvador transmite uma advertência para sair imediatamente da água, o que facilita bastante a comunicação com pessoas com dificuldades auditivas; reserva de toldos concessionados pela Grande Onda; e ainda consultar, em tempo real, qual a bandeira de segurança que

está hasteada na praia. Isto para além das funcionalidades disponíveis para as restantes praias, como temperatura da água, temperatura e humidade do ar, índice de raios UV, entre outros.

O estacionamento em Cascais também será mais fácil, através de uma solução de smart parking implementada em conjunto com a Vodafone, baseada em tecnologia de NarrowBand-IOT. No fundo, qualquer pessoa poderá saber em tempo real, na app MobiCascais, qual a disponibilidade de lugares de estacionamento nas principais e mais procuradas artérias do Concelho. Esta solução, em conjunto com outras plataformas tecnológicas, será implementada, inicialmente, na praia de Carcavelos e na Boca do Inferno, mas a médio-prazo pretende-se que seja estendida a cerca de 10.000 lugares dentro do concelho.

Do mesmo princípio parte a

solução de estacionamento mais fácil para pessoas com mobilidade reduzida. Em conjunto com a PT Empresas, está a ser implementada esta solução de gestão de estacionamento que permite às pessoas com mobilidade reduzida saberem, em tempo real e na app MobiCascais, quais os lugares livres reservados especificamente para si. Deste modo, esta medida inclusiva torna a procura de estacionamento bastante mais fácil.

As luminárias de Cascais também são alvo de inovação. A aposta em equipamentos de elevada eficiência energética, como a substituição das luminárias da via pública por luminárias LED, não só implica uma redução significativa dos custos como garante um forte decréscimo das emissões de CO₂.

Tudo isto por um concelho melhor, mais amigo do ambiente e, sempre e incondicionalmente, ao serviço dos cidadãos.





ESPADA de Cristina Troufa | 2017
150x100 cm | Acrílico sobre linho

CULTURA

Fundação D. Luís I

EGO de Cristina Troufa, no Centro Cultural de Cascais

EGO, título desta exposição, serve de pretexto para nos guiar pelo mundo muito próprio de Cristina Troufa. Porém, remete-nos sobretudo para a relação que a artista plástica mantém com o mundo espiritual e a sua tentativa de o compreender. Nos trabalhos agora expostos, essencialmente autobiográficos e autorrepresentativos, o mote é a figura e o entrosamento desta com a vida, apresentada através de metáforas e símbolos. O figurativo, o abstrato, o conceptualismo e o surrealismo cabem todos numa panela de experimentação, pautados por instalações e polípticos que se vão desenvolvendo no espaço, criando cenários vibrantes de luz e cor.

Cristina Troufa nasceu no Porto em 1974. Obteve em 1998 a Licenciatura em Pintura na Faculdade de Belas Artes do Porto e, em 2012, concluiu o Mestrado em Pintura na mesma faculdade, onde atualmente é professora no curso de Formação Contínua. Desde 1995, participou em exposições coletivas e individuais em Portugal, Itália, Espanha, Austrália, Canadá, Dinamarca, Taiwan, França, Inglaterra e EUA. Em 2015, foi membro de júri no projeto "PortugArt", em Londres, seleccionando artistas portuguesas para uma exposição coletiva na mesma cidade, na qual foi artista convidada. Os seus trabalhos têm sido escolhidos para ilustrar capas de livros, tais como *The Houses of Others*, de Deakla Keydar (Israel) ou o guia de estudantes *Student Art Guide - Sketchbook Publication* (Nova Zelândia). Em 2011, obteve uma bolsa da FADEUP, em cooperação com a Fundação Calouste Gulbenkian. As suas obras estão presentes nas colecções de arte da Liberty Seguros, Museu Municipal de Espinho, FBAUP, FADEUP e MAEDS.

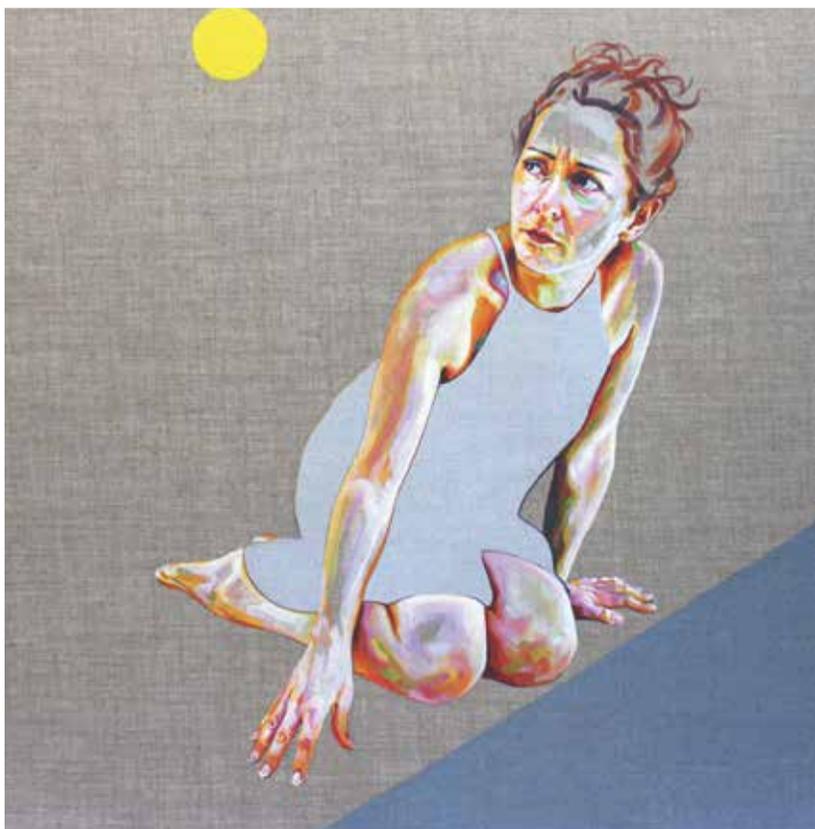
Cristina Troufa trabalha predominantemente a pintura figurativa, fazendo uso da sua própria imagem em trabalhos autobiográficos que exploram as suas vivências e crenças espirituais. |C|



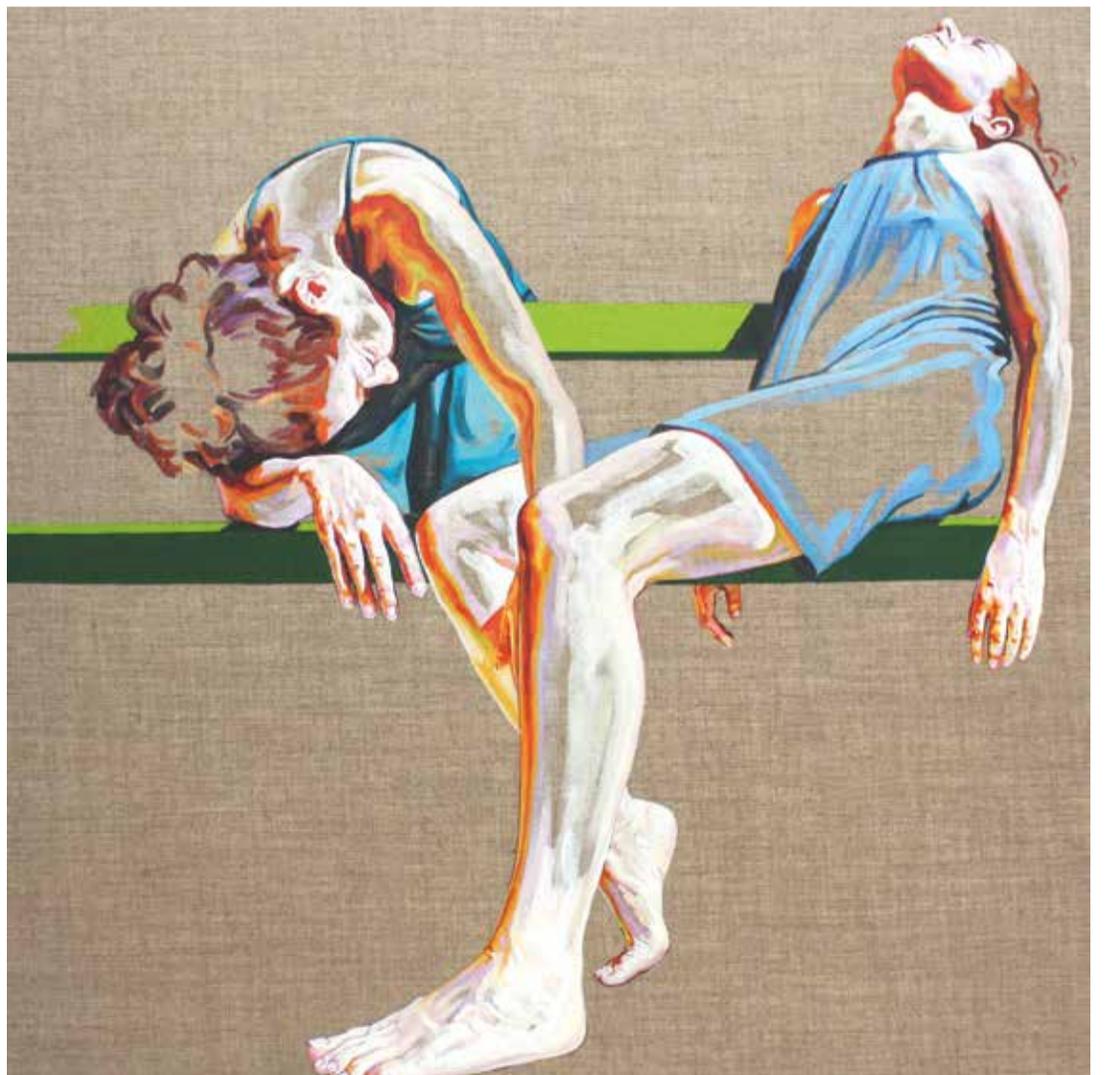
PASSADO (detalhe) | 2019
150x200 cm | Acrílico sobre linho



LUZ | 2017
150x100 cm | Acrílico sobre linho



PARADISE | 2018
80x80 cm | Acrílico sobre linho



ASCENSÃO | 2018
80x80 cm | Acrílico sobre linho

A BELEZA E A SENSUALIDADE

no tempo de **Antonio Lopez**, o “**MAIOR ILUSTRADOR DE MODA DO MUNDO**”

É uma das maiores exposições de 2019, em Cascais. Visionary Writing - Desenhos, Filmes, Fotografias, de Antonio Lopez mostra a irreverência aliada à criatividade do “maior ilustrador de moda do mundo”, assim o designou o jornal norte-americano New York Times. O talento de Lopez está, agora, à vista no Centro Cultural de Cascais até 12 de outubro, numa organização da Fundação D. Luís I e da Câmara Municipal de Cascais, no âmbito da programação do Bairro dos Museus.

Ao todo, 69 desenhos originais, 62 sequências de Instamatics, seis sequências de fotografias de photo booth, sete colagens, cinco páginas de diários, dois filmes em Super-8 e um filme de realidade virtual revelam o homem, o fotógrafo e o ilustrador que vingou nos principais circuitos de moda dos Estados Unidos da América e Europa, durante as décadas de 60, 70 e 80 do século XX.

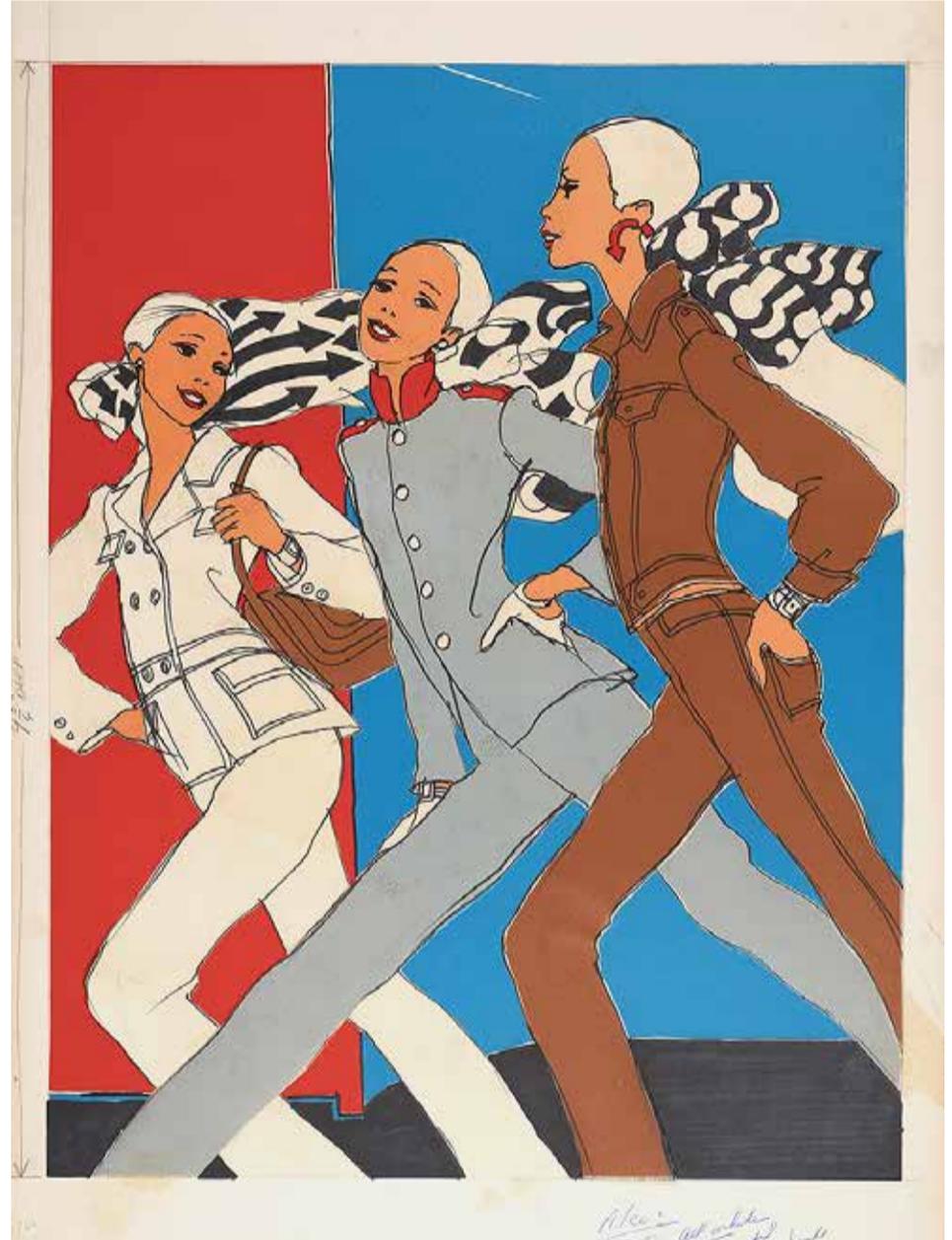
Desafiou os conceitos e os preconceitos da sociedade e lançou-se na ilustração de moda, numa altura em que a moda só queria fotografia.

Descobriu Jessica Lang, Pat Cleveland, Tina Chow, Jerry Hall e Grace Jones, entre outros nomes que viriam a tornar-se ícones da moda mundial, foi amigo e trabalhou com estilistas reconhecidos como Karl Lagerfeld e Yves Saint Laurent.

As suas imagens ajudaram a desenvolver um novo cânone de beleza e depressa o seu trabalho começa a ser solicitado para publicações como a Vogue, a Harper's Bazaar, a Elle, a Interview ou o The New York Times.

Nasceu em Porto Rico, em 1943, e de lá saiu, ainda criança, com a família rumo aos Estados Unidos. No final da década de 60 muda-se para Paris e regressa a Nova Iorque nos anos 80. Antonio Lopez morreu em Los Angeles, aos 44 anos de idade. O legado que deixou é ainda hoje referência no vídeo, na fotografia e na ilustração de moda.

A mostra Visionary Writing - Desenhos, Filmes, Fotografias, de Antonio Lopez é comissariada por Anne Morin, diretora da diChroma Photography, empresa madrilena especializada na produção e itinerância de exposições internacionais. Sobre Antonio Lopez, Anne Morin afirma que a moda servia-lhe também como pretexto “para expressar beleza, sensualidade, sexualidade, a vida e o tempo. O seu tempo”. |C|



“O UNIFORME COM CALÇAS”

Modas do tempo / Revista The New York Times
Susan Baraz / 1966 / © The Estate of Antonio Lopez and Juan Ramos



JESSICA LANGE, Nova Iorque 1974

Fotografias Instamatic Kodak / Kodak Instamatics
© The Estate of Antonio Lopez and Juan Ramos



SÉRIE CASACO VERMELHO

Grace Jones, Paris / c. 1975 / Fotografias Instamatic Kodak / Kodak Instamatics
© The Estate of Antonio Lopez and Juan Ramos

E que tal uma leitura de verão?

A **Biblioteca Móvel de Cascais** vai ao seu encontro em praias e parques do concelho.

Com o tempo quente, as leituras estendem-se à praia e os livros ganham lugar na toalha ou na esplanada. Para que não lhe falte uma boa história nesta época balnear, até 29 de setembro, a Fundação D. Luís I (FDL) e a Câmara Municipal de Cascais (CMC) levam a Biblioteca Móvel (BMC) a praias e parques do concelho.

Em menos de três anos de atividade, a BMC regista já cerca de 3500 utilizadores - um número que tem vindo a subir todos os meses - revelando-se um projeto ganho. A FDL e a CMC congratulam-se ainda pelo facto de 75% das requisições serem de obras infanto-juvenis.

Os leitores podem requisitar um livro durante sete dias. As inscrições estão abertas a todos os cidadãos nacionais e internacionais. A nova BMC existe desde outubro de 2017 numa homenagem ao escritor Branquinho da Fonseca, o pai da primeira biblioteca itinerante em Cascais, surgida em 1953. |C|



Tome nota, e boas leituras:
13 DE JUNHO A 29 DE SETEMBRO

Quinta-feira: 10h00 às 15h00

Praia de Carcavelos

Sexta-feira: 10h00 às 15h00

Praia da Poça

Sábado: 10h00 à 13h00

Parque Quinta de Alagoa

14h30 às 17h30

Parque de Outeiro de Polima

Domingos: 10h00 às 14h00

Praia do Tamariz

Mais info em fundacaodomluis.pt

EXPO
CASCAIS
2019

Montra do Empreendedorismo, Juventude e Inovação

Centro de Congressos do Estoril

13 setembro 14h/21h | 14 setembro 10h/20h

MARKET EXHIBITION & PEOPLE LOUNGE
MONTRA EMPRESARIAL E NETWORKING

CONHECIMENTO
SEMINÁRIOS, CONFERÊNCIAS E WORKSHOPS

EXPOSIÇÃO
COMÉRCIO COM HISTÓRIA

ARTE, CRIATIVIDADE E NOVAS TENDÊNCIAS
ARTES PLÁSTICAS, ANIMAÇÕES E ESPECTÁCULO DE BAILADO E ÓPERA

THE
SPOT
MARKET

MARKET-FASHION
LIFESTYLE-DECOR
ACCESSORIES

45
EXPOSITORES



PROMOTOR
ASSOCIAÇÃO
EMPRESARIAL DO
CONCELHO DE
CASCAIS

APOIOS
CASCAIS DNA.CASCAIS
Empreendedorismo e Comércio

ORGANIZAÇÃO
tendências
eventos

SIGA-NOS EM
expocascais.pt

ENTRADA LIVRE

PARCEIROS OFICIAIS



RÁDIO OFICIAL

MEDIA PARTNERS

O melhor amigo do cão

“a adoção de um animal não pode cingir-se a um impulso”.

Humberto Costa | humberto.fcosta@cm-cascais.pt

Mais de 6 mil ações de sensibilização realizadas nas escolas durante os últimos dez anos e mais de 170 mil alunos envolvidos no âmbito do Programa de Educação e Sensibilização Ambiental de Cascais (PESA), que, desde o ano passado inclui a temática Proteção Animal e começa a dar resultados: este ano serão mais de 700 os animais adotados, “com uma taxa de sucesso a ultrapassar os 90%” garante João Salgado vice-presidente da Associação São Francisco de Assis-Cascais (SFA Cascais).

Há uma cumplicidade cada vez maior entre o animal de estimação e o homem. Se, por um lado, são cada vez mais as famílias que os adotam, por outro os contornos dessa relação alargam-se. Apesar de ser uma relação ancestral, só há cerca de quatro séculos os animais domésticos e de guarda “passaram a ter um nome próprio e a ter acesso ao interior das habitações”, como lembra Rosário Grou, Psicóloga Clínica e Técnica em Terapias Assistidas por Animais. Mais: “só nessa altura, na Europa, deixa de pertencer ao grupo de animais domésticos que se podem consumir”. Hoje essa ligação de cumplicidade revela-nos coisas fantásticas: “Contribui para modelar em maior ou menor grau a vida emocional e afetiva” da família adotante, transformando-se em ‘lubrificantes sociais’ que facilitam a comunicação entre humanos, tornando-os mais funcionais, uma competência essencial ao desenvolvimento e regulação das emoções e dos sistemas de comunicação”, refere Rosário Grou.

Relativamente à infância, refere a psicóloga, retiram-se desta cúmplice ligação “benefícios cognitivos no desenvolvimento da linguagem e do autoconhecimento e, em situações de hiperatividade e défice de atenção (PHDA) ou mesmo em situações de separação ou divórcio dos pais - o animal demonstrou ser uma preciosa ajuda transmitindo segurança, confiança e calma”, conclui. A mesma importância adquire esta relação com jovens, adultos e idosos proporcionando a estes “sensações de bem-estar e contribuindo para a redução de estados de ansiedade e depressivos, assim

como contribuindo para o aumento da noção de responsabilidade”. Rosário Grou refere estudos que provam a alteração de ordem hormonal desencadeada pela relação entre o animal e o homem designadamente “o aumento substancial de hormonas ligadas ao bem-estar e a sensações de prazer, como a oxitocina, a serotonina, a dopamina e endorfinas” e isto apenas como “resultado de trinta minutos de uma tranquila interação”.

A MUDANÇA CULTURAL

Há uma revolução cultural que vai, paulatinamente, estreitando esta relação. Só este ano, o PESA, da Câmara Municipal de Cascais, que engloba várias atividades em concordância com as orientações curriculares do Ministério da Educação, envolveu mais de 3800 alunos em 1440 ações. “Mas queremos chegar a todas as escolas”, promete João Salgado, vice-presidente da SFA Cascais. “É através da sensibilização dos mais jovens que se alteram comportamentos”, diz o dirigente da associação, aludindo à capacidade persuasiva dos mais novos junto da família, como “indutores de boas-práticas”, precisa.

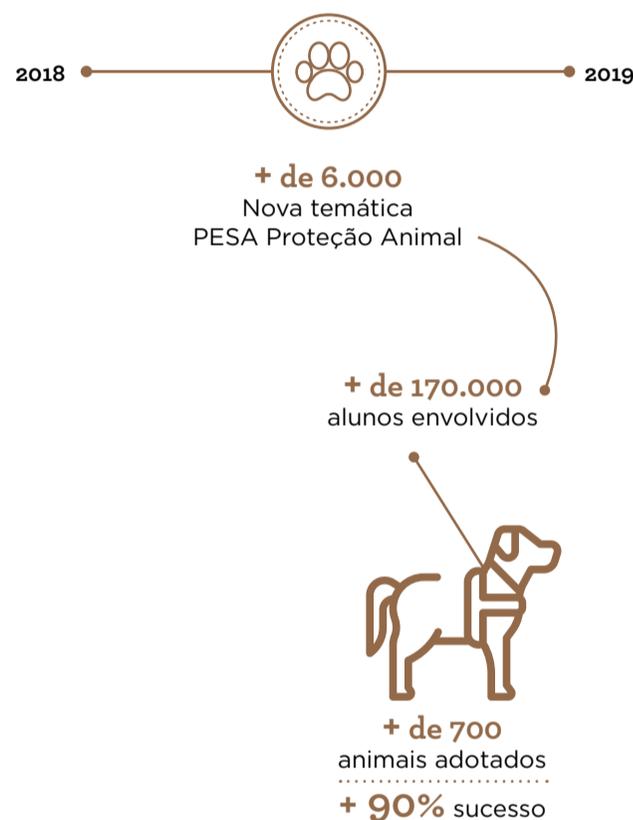
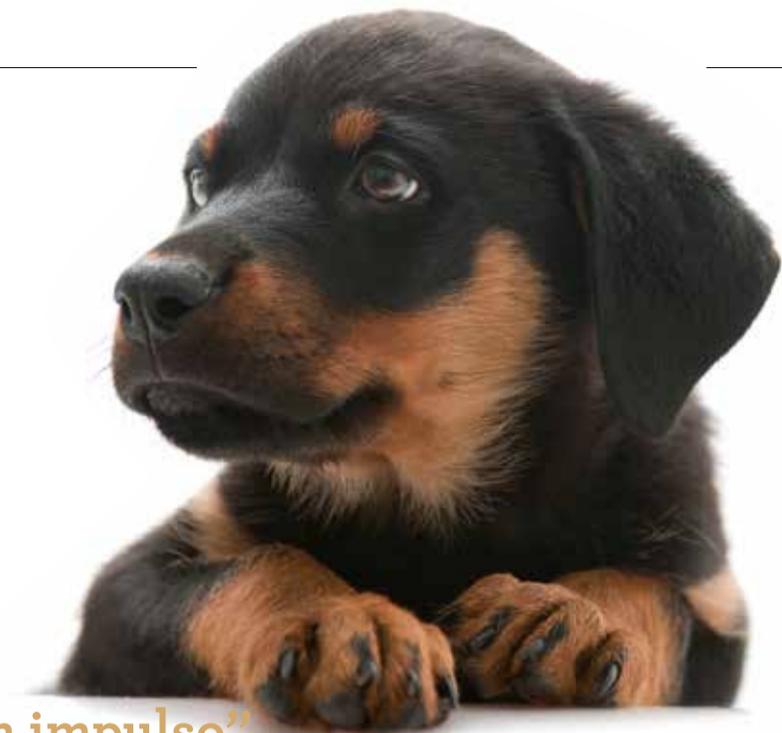
“Espero um dia atingir o pleno”, acredita João Salgado poder vir a atingir uma taxa de 100% de adoções bem-sucedidas, significando isso que o animal adotado é bem integrado na família que o adotou, reduzindo ainda mais o já incipiente número de animais devolvidos à instituição e contribuindo também desta forma, para erradicar o abandono.

Os números, para já vão dando conta de uma maior sensibilidade por parte dos munícipes. Ao longo dos últimos 20 anos, tempo de existência da Associação São Francisco de Assis, “já foram recolhidos perto de 7.500 animais, tarefa que é executada pelo Piquete de Intervenção de Emergência e Resgate de Animais de Companhia da SFA Cascais que conta já com duas viaturas e que trabalha 24 horas durante todo o ano”.

Mas o número de animais recolhidos tem reduzido drasticamente em contraciclo com o número de animais

adotados que, para já, se até final do ano se mantiver o mesmo fluxo de adoções registado até 31 de julho, “atingir-se-á o número de 700 animais adotados até ao final do ano” sempre, como refere João Salgado, respeitando o princípio da adoção responsável.

Na verdade, refere João Salgado, “a adoção de um animal não pode cingir-se a um impulso”. Há várias condições que têm de ser asseguradas. Tem de haver disponibilidade e também condições financeiras para mantê-lo. “É também esse o nosso papel o que exige uma relação de grande proximidade à comunidade”. Neste rol de exigências a questão financeira “está hoje, neste concelho, bastante desvalorizada, fruto de medidas adotadas pela Câmara Municipal de Cascais. “Não deixamos que as pessoas abandonem ou se separem dos seus animais, devolvendo-os às instituições, por razões que se prendam com as suas dificuldades financeiras. Damos apoio na alimentação e na assistência médico-veterinária, o que inclui quer a esterilização, quer as obrigações legais de vacinação antirrábica e colocação de chip de identificação eletrónica. Procedemos à vacinação obrigatória e à colocação do chip gratuitamente, sendo apenas necessário que as pessoas comprovem a sua condição de poucos recursos económicos.” |C|



O Programa de Educação e Sensibilização Ambiental da Câmara Municipal de Cascais já decorre há mais de 10 anos para a comunidade escolar e são várias as iniciativas pensadas para os diferentes anos de escolaridade, desde o pré-escolar até ao secundário.

Trilho da Ribeira das Vinhas ou galeria de arte urbana?

Dar um passeio ao longo do Trilho da Ribeira das Vinhas é agora uma verdadeira visita a uma galeria de arte ao ar livre. O artista local Tiago Hacke transformou “monos” como caixas de visita do saneamento pluvial ou pedras de grandes dimensões em obras de arte, a convite da Câmara Municipal de Cascais.

Os temas retratados, além dos moinhos e azenhas muito presentes nesta região, são as espécies animais exis-

tentes no concelho, como a perdiz vermelha, o sapo comum, ou ainda o peneireiro.

Ao todo foram pintadas 52 tampas com as aves, mamíferos e répteis que proliferam no Parque Natural Sintra-Cascais.

Espaço reconhecido de contacto com o ambiente para lazer e contemplação, o Trilho da Ribeira das Vinhas fica assim mais rico, e contribuindo para aumentar o conhecimento sobre a biodiversidade através da arte urbana.



Nozes de Cascais no Top 5 dos doces regionais



As Nozes de Cascais disputaram a final regional das 7 Maravilhas Doces de Portugal, como finalistas do distrito de Lisboa e a concorrer com doces de Lisboa, Sintra e Odivelas, num total de sete (7). Numa competição ganha pelo Pastel de Nata, as Nozes de Cascais conseguiram manter-se no top 5 da escolha dos portugueses, concorrendo diretamente também com as Areias de Cascais que se classificaram em 7.º lugar. Para estes resultados muito contribuiu a equipa que esteve envolvida na iniciativa, pela Câmara Municipal de Cascais, promotora da Candidatura, desde o Executivo aos Padrinhos, Chefs, Animadores de Claques e respetivas Claques.

A Chef Cláudia Mataloto revelou “o segredo” da confeção perfeita da noz e a posterior facilidade da sua confeção. A madrinha, a Chef Cátia Goarmon fez questão de estar presente. Também o Vereador da Câmara Municipal de Cascais, Nuno Piteira Lopes esteve presente e deu a conhecer aos portugueses a origem e história deste doce, de Cascais. Esta final foi transmitida em direto na RTP 1.



**MARAVILHAS
DOCES
DE PORTUGAL**



CASCAIS E O MAR EM LIVRO

É impossível falar de Cascais sem falar do Mar, foi sempre assim e é essa relação que os dois autores, Manuel Eugénio e José Fialho, destacam na obra “Cascais e o Mar”, editada pela União das Freguesias Cascais Estoril lançado na Junta de Freguesia de Cascais.

Esta relação com o Mar quer por força da sua localização geográfica, quer pela cultura que lhe está subjacente, da

vila piscatória à vila aristocrata, o mar sempre como centro da atividade económica, uma atividade assente no trabalho, mas também no lazer e no desporto.

Dos autores recorde-se que esta dupla, Manuel Eugénio e José Fialho têm uma vasta obra publicada, sempre em torno da história de Cascais e/ou das suas Associações.



AGENDA CASCAIS

cascais.pt



APP AGENDA CASCAIS



AMBIENTE

14 A 15 SETEMBRO
ECO CASCAIS 2019
Jardim da Parada, Cascais
Gratuito
11H00 - 19H00

í. www.ecocascais.com



29 SETEMBRO
ATIVIDADES DA NATUREZA
Custo: €3,00
10H30 - 12H00

í. **Inscrições:** atividadesnatureza@cascaisambiente.pt



DESPORTO

15 SETEMBRO
YOGA NO PARQUE
Parque Marechal Carmona, Cascais
Gratuito
10H00



28 SETEMBRO
INICIAÇÃO À VELA

Baía de Cascais
Custo: €5,00
Crianças maiores de 8 anos
1 hora de aula entre as 10H00 e as 17H00

í. **Inscrições:** geral@cncascais.com
214 830 125



EXPOSIÇÕES

ATÉ 17 NOVEMBRO
PAULA REGO: OLHAR PARA DENTRO | LOOKING IN
Casa das Histórias Paula Rego
Custo: €5,00
3ª a domingo 10H00 às 18H00

í. 214 815 660



LEITURAS

21 SETEMBRO
EM VOZ ALTA, OS NOSSOS POETAS
Casa Sommer
Gratuito
18H30



CURSOS

CURSO DE LÍNGUA GESTUAL PORTUGUESA
Associação de Surdos da Linha de Cascais
Rua Francisco Ribeiro, 57, r/c
Alcoitão

í. **Informações e Inscrições:** aslcgeral@gmail.com

BILHÉTICA BAIRRO DOS MUSEUS

Consulte a informação em: bairrodosmuseus.cascais.pt/bilhética
Locais de venda: museus, CTT, FNAC, Worten, El Corte Inglés, bilheteiraonline.pt
Informações: geral@fundacaodomuis.pt
+351 214 815 660/5 | bairrodosmuseus.pt



VISITAS GUIADAS

14 SETEMBRO
ENCANTOS DE UM MUSEU À NOITE
Museu Condes Castro Guimarães
21H00 - 23H30

í. mccg@cm-cascais.pt
214 815 304/01



MÚSICA

20 A 22 SETEMBRO
MONTEPIO FADO CASCAIS'19
Parque de Palmela
Bilhetes a partir dos €15

í. montepiofadocascais.pt



CRIANÇAS

• **cascalitos.pt**

14 SETEMBRO
TERRA À VISTA | JOGO DE PISTAS
Biblioteca Infantil e Juvenil (Parque Marechal Carmona)
Gratuito
Crianças dos 8 aos 12 anos acompanhadas por um adulto

í. **Inscrições:** 2ª a 6ª | 10H00 - 18H00 | 214 815 326 /7 | bij@cm-cascais.pt

ATÉ 21 SETEMBRO
MIX DE HISTÓRIAS
Biblioteca Municipal de Cascais

14 setembro - O Canteiro dos livros | Teatro de marionetas por Valdevinos

21 setembro - Nha. Fala. O meu falar, contos e tantas vozes
Gratuito
Famílias com crianças com mais de 4 anos

í. **Informações:** bchqsc@cm-cascais.pt | 214 815 417

22 SETEMBRO
QUEM CONTA UM CONTO ACRESCENTA UM PONTO
Clube dos Cascalitos | Parque Marechal Carmona
Custo: €10,00 | família
10H00 - 12H30

í. **Informações:** atividadesnatureza@cascaisambiente.pt
215 811 750

28 SETEMBRO
VERSOS AO LUAR: POESIA AO AR LIVRE | 11ª EDIÇÃO
Biblioteca Infantil e Juvenil
Parque Marechal Carmona
Gratuito
Opção A: Serão de Poesia & Acampamento | 18H00 (sáb) às 10H00 (dom)
Opção B: Serão de Poesia | 21H00 às 23H00 (sáb)
Crianças dos 3 aos 10 anos, acompanhadas por um adulto

í. **Inscrições:** a partir de dia 20 de setembro em bije@cm-cascais.pt

27 A 29 SETEMBRO
AVÓS E NETOS | ENCONTRO DE AFETOS
FIARTIL | Feira de Artesanato do Estoril
Custo: €1,00
27/9 - 17H00 às 20H00 | 28 e 29/9 - 11H00 às 20H00

í. **Informações:** www.encontroavosenetos.pt



14 E 15
SETEMBRO

museu do mar
jardim da parada
casa das histórias
PAULA REGO

ECO
CASCAIS

MERCADO SUSTENTÁVEL • PALESTRAS • WORKSHOPS

C in english

INTERVIEW BEA JOHNSON



“I used to send 15% of my income to the landfill!”

French living in Mill Valley, California, Bea Johnson adopted the Zero Waste lifestyle in 2008, forever changing her life and family's life. Come to Cascais on September 15th for an inspiring conversation at Casa das Histórias Paula Rego and argues that “it is our purchasing decisions that lead the manufacturing world and therefore waste!” Bea Johnson joins the 2nd edition of Eco Cascais, a free entry sustainable event that takes place between Casa das Histórias Paula Rego, Museu do Mar and Jardim da Parada, on the 14th and 15th of September.

Sara Saraiva ✉ sara.saraiva@cm-cascais.pt

What are the advantages of a zero waste lifestyle?

We found that Zero Waste is not just good for the environment. Overall it has also made us healthier, and it saves us an incredible amount of time and money!

Did you know that 15% of the sales price of a packaged product covers the packaging itself? It basically means that I used to send 15% of my income to the landfill! The savings of the Zero Waste lifestyle are so great that I beat myself for not doing it earlier and I could not envision myself going back to the way I used to live (what a waste of money it was!)

Zero Waste has even brought beauty into our life -glass jars are so much prettier than disposable packaging in my pantry for example. In the end, it's all good! And I wish everyone realized and enjoyed the great hidden benefits of this lifestyle.

Cascais has been providing awareness programs and environmental volunteering and works to make increasingly sustainable events. Should change come from ourselves or should we demand from our governments?

Both! One cannot work without the other! But the government is lead by people. And I believe that change is in the consumer's hands! Each purchase that we, consumers, make, has the power to support either a sustainable practice or an unsustainable one. It is our purchasing decisions that lead the manufacturing world and therefore waste! |C|

What made you to change your lifestyle towards a zero waste one?

In 2006, we chose to move to a downtown to be able to walk or ride everywhere (school, stores, coffee shop, movies, theatre etc.). Before finding our small house, we rented an apartment for a year, and moved in with only a few necessities (we stored the rest). We immediately realized the benefits of living with less: We had more time to do the things that are important to us, such as spending time with family and friends, and explore/enjoy the outdoors. When we then bought a house, half the size of the previous one, we let go of 80% of our belongings (including those that we had stored). Voluntary simplicity was a first step towards waste-free living. But then with more time, we started reading up on environmental issues (some shocked me, others made me cry) - that's when we decided to change our ways for the sake of our kids future and eliminate trash from our lives. In the midst of the recession, my husband quit his job to start a sustainability consulting company; I tackled the house and our lifestyle. We've been waste-free ever since!



REFUSE
REDUCE
REUSE
RECYCLE
ROT

(and only in that order)

MONTEPIO FADO CASCAIS

'19

20SET RAQUEL TAVARES

21SET CARMINHO

22SET MARTA PEREIRA DA COSTA

CONVIDA **Tiago Bettencourt**
Mayra Andrade

APÓIO: CASCAIS FUNDACÃO D. LUIS

PRODUÇÃO: SUNSET DRIVE

20/21/22 Setembro

Parque Palmela
Auditório Fernando Lopes-Graça

Associação Mutualista Montepio

Aperti de €15

Bilhetes à venda em montepiofadocascais.pt e nos locais habituais.



ENVIRONMENT

14 A 15 SEPTEMBER
ECO CASCAIS 2019
Jardim da Parada, Cascais
Free
11H00 - 19H00

i. www.ecocascais.com



29 SEPTEMBER
NATURE ACTIVITIES
Cost: €3.00
10H30 - 12H00

i. Enrolment: atividadesnatureza@cascaisambiente.pt



SPORTS

15 SEPTEMBER
YOGA AT THE PARK
Marechal Carmona Park, Cascais
Free
10H00



28 SEPTEMBER
INTRODUCTION TO SAILING

Baía de Cascais
Cost: €5.00
8+, ability to swim and written consent from legal guardians
(in the case of children)
Between 10h00 and 17h00

i. Enrolment:
geral@cncascais.com
214 830 125



GUIDED VISITS

14 SEPTEMBER
THE CHARM OF A MUSEUM AT NIGHT
Condes Castro Guimarães Museum
21H00 - 23H30

i. mccg@cm-cascais.pt
214 815 304/01



EXHIBITIONS

UNTIL 17 NOVEMBER
PAULA REGO: LOOKING IN
Casa das Histórias Paula Rego
Cost: €5.00
Tuesday to Sunday
10H00 - 18H00

i. 214 815 660



MUSIC

20 - 22 SEPTEMBER
MONTEPIO FADO CASCAIS'19
Palmela Park
Cost: Tickets from €15.00

i. montepiofadocascais.pt



CHILDREN

• cascalitos.pt

14 SEPTEMBER
LAND IN SIGHT | CLUES GAME
Children and Juvenile Library | Marechal Carmona Park
Free
Children from 8 to 12, with a family adult

i. Enrolment: 2nd to 6th | 10 am - 6 pm | 214 815 326 /7
bij@cm-cascais.pt

15 SEPTEMBER
LET'S DANCE BICHO
Portuguese Music Museum - Verdades Faria House
Free

i. Enrolment: mmp@cm-cascais.pt | 214 815 904

22 SEPTEMBER
WHO TELLS A TALE ADDS A TAIL
Cascais Club at Marechal Carmona Park
Cost: €10,00 | family
10H00 - 12H30

i. Enrolment: atividadesnatureza@cascaisambiente.pt
215 811 750

27 - 29 SEPTEMBER
GRANDPARENTS AND GRANDCHILDREN | AFFECTION ENCOUNTER
FIARTIL | Estoril
Cost: €1,00
27/9 - 17H00 to 20H00 | 28 and 29/9 - 11H00 to 20H00

i. www.encontroavosenetos.pt

ENTRADA GRATUITA
FREE ENTRY

KEITH HARING
ENTRE A ARTE, O ATIVISMO E A MODA
BETWEEN ART, ACTIVISM AND FASHION

Piso 1, na praça em frente à Zara
1st floor, at the square in front of Zara

10 DE SETEMBRO A 10 DE NOVEMBRO
September 10 to November 10

CASCAIS
Comunidade de Municípios

Infraestruturas de Portugal
MODALISBOC4
ser+

CascaisShopping

15 ANOS DEPOIS KEITH HARING REGRESSA A PORTUGAL

DE 10 DE SETEMBRO A 10 DE NOVEMBRO

CASCAISHOPPING
ENTRADA GRATUITA

- Exposição **“Keith Haring. Entre a arte, o ativismo e a moda”**
- **17 originais representativos** da sua fase mais criativa
- **Carruagem de comboio e estação de Cascais transformados em galerias de arte** inspiradas pela obra de Keith Haring. Akacorleone junta-se ao projeto e é responsável pela transformação da carruagem do comboio
- **Live body painting** com Sharam Diniz

O PARQUE É NOSSO: COMO QUEREMOS O PARQUE NATURAL NOS PRÓXIMOS 20 ANOS

Cascais tem investido uma enorme quantidade de energia e recursos na defesa da sua floresta. Esta é uma questão de segurança coletiva que nunca pode ser dada como adquirida. Exige um esforço constante. Porque constantes são as ameaças. Para combater mais eficazmente todas essas ameaças, o concelho precisa de todos os cidadãos. Assim, foi feito um convite a todos os moradores e proprietários de terrenos concelhios em área do Parque Natural de Sintra-Cascais (PNSC), para comparecerem em Sessões Públicas de Participação e Esclarecimento sobre a constituição de uma Zona de Intervenção Florestal (ZIF). Estas sessões tiveram por objetivo dar a conhecer o trabalho realizado pela Câmara Municipal de Cascais após o incêndio de outubro de 2018 e definir a estratégia de preservação e defe-

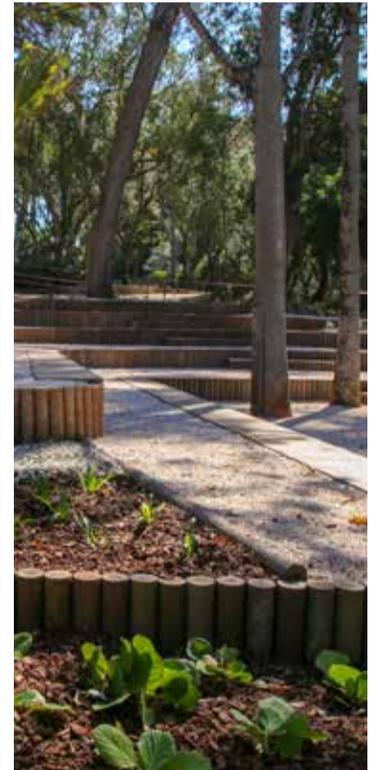
sa do PNSC para os próximos 20 anos.

Logo na altura, milhares os voluntários disponibilizaram-se para ajudar e sobre a indicação da Cascais Ambiente procederam à limpeza da zona ardida. Posteriormente, começou a ser delineado o Plano de Paisagem de Cascais para os próximos cinco anos, que contou com a colaboração entre a Cascais Ambiente, a Autoridade Gestão para os Incêndios Florestais e o Instituto Superior de Agronomia. O esforço de cidadania foi decisivo. Mas torna-se necessário ir mais longe. Com o envolvimento todos os proprietários e moradores, Cascais quer ir além do importante trabalho de prevenção realizado ao longo do ano. Quer melhorar o ordenamento do território através da criação de uma ZIF. Em forma de “mosaico”, este processo de ordenamento

do território vai conferir maior resiliência à paisagem e segurança às comunidades locais e visitantes, facilitando a vigilância e o combate a incêndios. Com a ZIF pretende-se ainda promover a dinamização do território, através de uma gestão integrada e mais efetiva da propriedade face à escala, possibilitando, por exemplo, a captação de fundos de apoio internacionais.

As Zonas de Intervenção Florestal (ZIF) são áreas territoriais contínuas e delimitadas constituídas maioritariamente por espaços florestais, submetidas a um Plano de Gestão Florestal (PGF) e a um Plano Específico de Intervenção Florestal (PEIF) e geridas por uma única entidade. A ZIF tem como funções, entre outras, garantir uma adequada e eficiente gestão dos espaços florestais, com

a atribuição concreta de responsabilidades; infraestruturar o território, tornando-o mais resiliente aos incêndios florestais, garantir a sobrevivência dos investimentos e do património constituído; conferir coerência territorial à intervenção nos espaços florestais e evitar a pulverização no território das ações e dos recursos financeiros; integrar as diferentes vertentes da política para os espaços florestais, designadamente a gestão dos espaços florestais, conservação da natureza e da biodiversidade, conservação e proteção do solo e dos recursos hídricos, desenvolvimento rural e proteção civil. Para os proprietários de terrenos na ZIF, para além de ter a sua propriedade “gerida”, pode auferir de receita derivada da exploração da ZIF nomeadamente, mel, pastorícia, aromáticas, cogumelos e madeiras nobres. |C|



Parque com novo anfiteatro

O Parque Marechal Carmona conta, a partir de 4 de setembro, com um novo anfiteatro. Trata-se de um espaço destinado a espetáculos de música, teatro ao ar livre com capacidade para 150 lugares. Desenhado pela Divisão de Gestão da Estrutura Verde da Câmara Municipal de Cascais, aproveitando a orografia e a requalificação daquele pedaço do Parque. Os materiais utilizados na obra procuram, por um lado, respeitar o ambiente e, por outro, ir ao encontro dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) Cascais 2030.

Nasce projeto de Nova Escola de Cascais

O concurso público de conceção para a Elaboração do Projeto Escola de Cascais, que decorre até 21 de outubro, é promovido pela Câmara Municipal de Cascais e conta com a assessoria técnica da OASRS. O valor base de contratação é de € 674.000. A nova construção deve constituir-se como elemento estruturante do espaço público em que se insere, com uma imagem bem identificada sob o ponto de vista arquitetónico e que alcance um impacto público positivo. O valor máximo estimado para o custo global da intervenção, incluindo edifício e espaços exteriores é de € 11.400.000,00 + IVA.

É MORADOR OU PROPRIETÁRIO DE TERRENOS EM ÁREA DO PARQUE NATURAL DE SINTRA-CASCAIS?

9 SET'19 . 18H00

Grupo Desportivo do Zambujeiro

#OPARQUEÉNOSSO

