

TUDO SOBRE CASCAIS

NOVA ENTRADA EM CASCAIS O QUE VAI MUDAR



CASCAIS ESTÁ DE PARABÉNS

Eleita Capital Portuguesa do Voluntariado.
p. 4

"HERÓIS DE FERRO" NO IRONMAN 2023

Cascais recebe os melhores do mundo em prova emblemática.
p. 9

ENTREVISTA A LEÍLA SLIMANI

"Escrever é um ato solitário e doloroso"
p. 13-14

UM CARTÃO PARA VIVER CASCAIS



Nova porta da Vila

A intervenção na entrada de Cascais comporta o conceito desafiante de cidade inteligente.

Desde tempos remotos que a chave das cidades reflete os sinais do tempo: Imponente e intimidante, muralhada e dissuasora, atrativa e agregadora. Hoje procura-se a cidade inteligente. Uma inteligência que se procura desenhar nas pessoas que lá vivem, através da forma como se aposta na educação, na cultura cívica; mas também a importância dada ao Ambiente, tornando-o mais sustentável, através da redução na utilização de recursos, na sua reutilização

e reciclagem; igualmente na economia, designadamente através daquilo a que se designa Economia Circular, em rima perfeita com a preocupação ambiental; assim como uma mobilidade que privilegia a redução de emissões de CO2, com um transporte cativante e dissuasor da opção mais individual e mais poluente, e tudo isto numa lógica de boa governança, através da partilha do poder de decisão, tornando-o mais democrático.

Há, portanto, uma espécie de rede que promove a conexão inteligente de recursos, humanos e

outros. É nesta rede que se pretendem enquadrar todas as intervenções, quer quando se fala de requalificação da Escola, de novos Centros de Saúde, até a intervenção na mobilidade que resulta em alterações da rede de Transporte Público, gratuito em Cascais, ou na intervenção na rede viária, que vai da colocação de sinalização até à alteração da rede viária facilitando a mobilidade interna. Da grande à pequena obra infraestrutural, que vai da rede de abastecimento de água, ao coletor municipal, à rede de saneamento, melhorando decididamente as condições de vida das

populações, mas também assumindo a responsabilidade económica de um Concelho que tem uma linha de costa tão extensa. E assim se vai moldando a chave da nova cidade.

Também na nova entrada de Cascais, quer pela intervenção paisagística, quer pelas preocupações na mobilidade dos munícipes, com a construção do Novo Terminal Rodoviário, se pretende moldar a chave dessa tal cidade inteligente. Perceptível ou não, a porta da cidade será sempre, para quem a visita, mais do que um crivo, a alma de quem lá mora. ●

O C DIGITAL



Aeroporto de Cascais reforça vocação Executiva

TEXTO HUMBERTO COSTA | FOTOS LUÍS BENTO

Todos os Voos Executivos vão ser transferidos do aeroporto Humberto Delgado para Cascais. Aviões a energia elétrica vão ser o futuro da aviação de pequeno curso e vão passar por Cascais.



Na assinatura do ato de consignação para a construção da nova aerogare do aeroporto de Cascais, o ministro das Infraestruturas, João Galamba anunciaria a transferência de todos os voos Executivos do aeroporto Humberto Delgado para o aeroporto de Cascais e Carlos Carreiras revelaria um conjunto de projetos definidos para aquele aeroporto em Tires. Ambos concordam que a aviação de pequeno curso vai recorrer à energia elétrica e que Cascais e o interior vão beneficiar com isso.

Começamos pelos voos Executivos que o Aeroporto de Cascais, em Tires, vai receber. Neste momento Tires já recebe 50% destes voos e vai passar a receber, muito em breve, 100%. Isso mesmo foi anunciado pelo autarca no final da primeira reunião do Grupo de Trabalho, que está a promover a transferência dessa valência do aeroporto Humberto Delgado para Tires. A reunião do Grupo de Trabalho precedeu a cerimónia de assinatura do ato de consignação, para a construção da nova

aerogare que, juntamente com a nova Torre de controlo e o quartel de bombeiros irá reforçar o aeroporto de Cascais até ao final do próximo ano. Uma obra, esclareceria Carlos Carreiras, que “rondará os 7 milhões de euros integralmente pagos pela Câmara Municipal de Cascais”, ainda que manifeste a convicção de que, “dependendo da ambição do Governo relativamente ao crescimento do Aeroporto de Cascais”, também o Estado Central “encontrará formas de canalizar investimentos, no âmbito dos que têm de ser realizados ainda antes do novo aeroporto de Lisboa, em coordenação com todo o sistema aeroportuário nacional”, disse o autarca.

Carlos Carreiras lembraria, com a anuência do ministro, que as obras de um nó de ligação do aeroporto de Cascais à A5, já há muito projetado, irá finalmente ser desbloqueado, assim como “um corredor de bus que ligará aquele aeroporto, de Voos Executivos, a Lisboa e que se poderá prolongar à área norte da cidade”, disse o presidente da Câmara

Municipal de Cascais. Com a nova vida deste aeroporto em Tires, Carlos Carreiras pretende fixar junto do aeroporto “um polo universitário e de formação profissional nas áreas da aviação”, lembrando que, naquele aeroporto já existe uma central de treino de pilotos por simuladores e que durante o mês de novembro o Centro de Congressos irá receber os grandes operadores e empresas da indústria aeronaval.

TECNOLOGIA INOVADORA E DESCARBONIZADA

Outra das novidades, anunciada pelo autarca e confirmadas pelo ministro João Galamba, seria a preparação do Aeroporto de Cascais para receber aeronaves movidas a energia elétrica, hoje já eficaz no segmento de voos de curta duração, garantindo João Galamba que os aeródromos mais pequenos no interior do país irão ser também preparados para receberem esses voos.

“Estamos a trabalhar, junto com o Ministério do Ambiente e iremos pedir à ANAC para tomar todos os procedimentos necessários para certificar todos os aeródromos do interior, nomeadamente onde temos os voos de concessão que faz o serviço de Bragança, Vila Real, para serem qualificados e preparados para receber aviação elétrica, que tem fortes limitações em longas distância, mas é perfeita para voos de curta duração como são muitos daqueles que usam nomeadamente o aeroporto de Cascais”, disse João Galamba.

Segundo o ministro, “uma vez que a aviação já paga taxa de carbono” o Executivo prepara-se para “usar parte dessa receita para fazer os investimentos necessários em cada um dos aeródromos preparando-os para a aviação elétrica, nomeadamente dotando-os de carregadores para aviões, e tornar Portugal, e sobretudo estas rotas e estes aeródromos, num local para testes e experiências piloto”.

ESCOLAS DE VOO VÃO SER TRANSFERIDAS PARA AERÓDROMOS NO INTERIOR

O autarca de Cascais garantiria também que nesta transformação do aeroporto de Cascais as escolas de voo que operam em Tires vão “gradualmente” sair para aeródromos do interior, uma forma de transferir esta área, e tudo o que representa em matéria de economia local, para o interior do país.

Relativamente à população vizinha do aeroporto Carlos Carreiras garantiria que os moradores vão ter menos poluição sonora e do ar. “Estamos a tratar de uma área de génese ilegal que já foi contruída sabendo que ali funcionava um aeródromo. Ainda assim, esclarece que o município “manifestou disponibilidade para, em limite, comprar as casas daqueles que não se querem manter” ali e que há um conjunto de medidas “que a autarquia está disponível para suportar, no sentido da qualidade das habitações para diminuição dos níveis de ruído, nomeadamente com a implantação de vidros duplos”. ●

Cascais eleita Capital Portuguesa do Voluntariado 2024

TEXTO **DIOGO GONÇALVES** | FOTOS **LUÍS BENTO**

Município cascalense recebe o título na primeira edição do projeto.



O Município de Cascais é oficialmente a Capital Portuguesa do Voluntariado em 2024. A Confederação Portuguesa do Voluntariado, enquanto entidade promotora, anunciou publicamente o vencedor da primeira edição da iniciativa, durante o IX Encontro Intermunicipal de Voluntariado, que decorreu em Loures, no dia 3 de novembro. De recordar que Funchal e Vila Nova de Gaia foram os outros Municípios finalistas.

De acordo com a Confederação Portuguesa do Voluntariado, “todas as cidades finalistas demonstraram um grande

compromisso em investir nos seus programas de voluntariado e em trazer mais oportunidades para a participação ativa no exercício de cidadania, de solidariedade e de dádiva, na construção do bem comum”. A iniciativa “Capital Portuguesa do Voluntariado” tem como objetivo promover e valorizar o voluntariado em Portugal. Mais concretamente, pretende-se motivar, inspirar e incentivar os municípios portugueses a investir no desenho e implementação de planos estratégicos e programas de voluntariado que promovam a qualidade e o impacto do trabalho voluntário a nível

local. As três candidaturas foram avaliadas por um Júri, composto por representantes de várias entidades: CASES - Cooperativa António Sérgio para a Economia Social; ANAFRE - Associação Nacional de Freguesias; Câmara Municipal de Lisboa - Vencedora do Título Capital Europeia do Voluntariado 2015; Cruz Vermelha Portuguesa Delegação de Bragança - Vencedora do Troféu Português de Voluntariado em 2022; e duas Organizações Confederadas da CPV: Animar e Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto.

O Município de Cascais vê assim reconhecido o seu trabalho na área do Voluntariado, que constitui um exemplo a nível nacional. O concelho conta com cerca de 18.000 voluntários e mais de 100 Organizações Promotoras de Voluntariado. Ao longo de todo o ano, são desenvolvidos projetos na área Social, Juventude, Ambiental, Bem-Estar Animal, Proteção Civil, Corporativo, entre outras. O município reconhece e valoriza os seus voluntários e realiza, anualmente, o Festival do Voluntariado, juntando todos aqueles que contribuem para esta causa. Em Cascais, voluntariado é cidadania. ●



+ DE 18 000
VOLUNTÁRIOS



+ DE 100
ORGANIZAÇÕES PROMOTORAS
DE VOLUNTARIADO

Requalificação dos acessos a Cascais

TEXTO **DIOGO GOUVEIA** | FOTOS **PEDRO RAMOS**

A entrada em Cascais vai mudar. Esta intervenção, que irá permitir um melhor fluxo de trânsito na Vila, será também acompanhada pelo novo terminal rodoviário, que contribuirá de forma muito positiva para o funcionamento da rede de transportes públicos de Cascais.



Nas últimas semanas, arrancaram os trabalhos de melhoria das acessibilidades e da mobilidade na Vila de Cascais.

Esta obra vai implicar uma intervenção no eixo composto pela Av. 25 de Abril e Praça Dr. Francisco Sá Carneiro. Os trabalhos incluem a construção de um coletor pluvial, criação de saneamento para

substituição ou reposição de sumidouros e, ainda, a reposição de sinalização horizontal e vertical. A intervenção prevê ainda a criação de uma via de circulação reversível, regulada por semaforização, na Av. 25 de Abril para melhor responder às necessidades momentâneas de escoamento do trânsito acumulado.

Em simultâneo com esta obra, irá nascer um novo terminal rodoviário, do outro lado da Av. D. Pedro I, que vai permitir o melhor funcionamento da rede de transportes públicos de Cascais.

Esta intervenção surge em linha com o compromisso assumido por Cascais enquanto "Smart City", ou seja, Cidade (ou vila)

inteligente ao serviço do cidadão e das suas necessidades. Com uma duração prevista de seis meses, os trabalhos serão faseados de forma a reduzir os transtornos ao máximo.

Conheça os constrangimentos à circulação em **cascais.pt**



Juntos pela Valorização do Território

TEXTO SUSANA JANOTA

A aproximação entre cidadãos e processo político é capaz de gerar mais-valias para o desenvolvimento da comunidade, de a melhorar de forma que as intervenções levadas a cabo vão ao encontro das reais necessidades das populações. É esta a grande premissa do projeto “Rede de Valorização Territorial”, criado pela Câmara Municipal de Cascais e apoiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), que abrange 10 áreas críticas urbanas do concelho e inclui as suas populações no processo de co-criação do território.



AUSCULTAÇÃO DAS
COMUNIDADES

APROXIMAÇÃO
DOS CIDADÃOS AO
PROCESSO POLÍTICO

COMUNIDADES SÃO
PROTAGONISTAS DAS
MUDANÇAS

AUTONOMIA,
RESPONSABILIDADE
E CRESCIMENTO
COLETIVO

“É urgente ouvir os moradores. Nós estamos lá a morar 24 horas, sabemos tudo do terreno”, começa por frisar Nazaré Rodrigues, residente em Matos Cheirinhos, numa das sessões públicas em que a população foi convidada a apresentar propostas de melhoria para o território. Foi assim que teve início o projeto “Rede de Valorização Territorial”, em março deste ano.

Através destas sessões públicas, equipas da autarquia e moradores conseguiram chegar a conclusões quanto às intervenções mais urgentes em cada local. Atividades para jovens, espaços para crianças e idosos, jardins, caixotes de lixo

e iluminação foram algumas das propostas apresentadas e votadas pelas populações.

A Câmara Municipal de Cascais vai agora concertar atuações de forma a concretizar as propostas que têm como objetivo principal aumentar o bem-estar e a qualidade de vida destas comunidades em questão.

“Este projeto é uma mais-valia, uma forma de participação e democracia, mas acima de tudo é uma forma de responsabilização das pessoas. Elas têm de participar e se envolver nos locais onde moram para se fazerem representar num nível mais macro”, refere Fábio Anjos, coordenador da Ludoteca da Adroana. ●

10 ÁREAS CRÍTICAS
URBANAS

ADROANA

ALCOITÃO

BICESSE

CABEÇO DE MOURO

CRUZ VERMELHA

GALIZA

MATOS CHEIRINHOS

TORRE

TRAJOUCE

ZAMBUJAL



ASSISTA AO VÍDEO EM cascais.pt

Cascais atribui mais 650 bolsas

TEXTO **HUMBERTO COSTA**



Decorre já o prazo (23/10 a 22/11/2023) de candidaturas para Bolsas de Estudo que a autarquia volta a atribuir, destinadas a munícipes de Cascais que se veem impedidos, por razões económicas, de prosseguir a sua carreira académica (licenciatura/mestrado, ou em curso técnico superior profissional, grau V) e cujo rendimento do agregado familiar não ultrapassa o 4.º escalão de IRS.

São, mais uma vez, 650 bolsas e os valores para o ano letivo 2023/2024 - 1.000,00 € (mil euros) para os estudantes que pretendam frequentar estabelecimentos de ensino situados na Área

Metropolitana de Lisboa e 1.500,00 € (mil e quinhentos euros) para os estudantes cujos estabelecimentos de ensino se situem fora da Área Metropolitana de Lisboa. Neste caso, o novo regulamento estende a possibilidade de frequência do ensino superior, para além do território nacional, designadamente países da União Europeia, e também da Islândia, Liechtenstein, Noruega e Suíça, e Grã-Bretanha.

O novo regulamento, que pode ser consultado em Cascais.pt, tem também novidades no que respeita aos atuais valores do 4.º escalão e na fórmula de

cálculo da capitação do agregado familiar, em que o rendimento anual passa a ser dividido pelo total de elementos que compõem o agregado- incluindo o segundo adulto do casal, caso exista.

Outra das novidades prende-se com a possibilidade de um segundo período de candidaturas caso no primeiro período de 31 dias de inscrições (23 outubro de 2023 a 22 de novembro de 2023), não se esgote o plafond máximo (675 mil euros), e nesse caso, o segundo período decorrerá entre 1 e 31 de janeiro de 2024.

Deixam de poder candidatar-se os alunos das Escolas Militares e de Polícia.

Considera a autarquia que este programa é um investimento com retorno garantido já que, no plano social, elimina constrangimentos económicos no acesso ao ensino superior. A interrupção da carreira académica tem sempre repercussões no plano económico, cultural e político. Cidadãos mais informados, mais cultos, são cidadãos mais ativos no cumprimento das suas obrigações cívicas e, também por isso mais livres. ●

Escolas Públicas de Cascais contam com Programa de Mentoria e Computação

TEXTO E FOTOS **FILIPA MARTHA COUTO**

Mudar a escola como a conhecemos. Estimular o desenvolvimento de novas competências nos alunos. Apoiar os jovens e professores tanto dentro como fora da sala de aula. O programa arrancou este ano letivo e já abrange 76 turmas do ensino público de Cascais.

Contribuir para o sucesso académico e desenvolvimento de competências socio emocionais dos alunos do ensino secundário e para a melhoria da aprendizagem, do pensamento e conhecimento matemático dos alunos do ensino básico. Este é o grande objetivo do Programa de Mentoria e Computação que arrancou, este ano letivo, em várias escolas públicas no concelho.

A iniciativa promove um maior acompanhamento dos alunos que passaram a contar com a presença de mentores e especialistas em computação nas suas aulas. Novas dinâmicas que abrem portas a outras competências e que estimulam os sonhos, desejos profissionais e a criatividade dos jovens na comunidade escolar de Cascais. Ferramentas que podem ser essenciais para o sucesso académico e profissional dos alunos, o que potencia a possibilidade de maior sucesso futuro.

Em Portugal, segundo a OCDE, podem ser necessárias cinco gerações para que os descendentes de famílias de baixos recursos alcancem os rendimentos médios, só através da educação podemos mudar este paradigma. Segundo o Ranking Nacional das Escolas de 2022 do Jornal Observador, realizado em parceria com a Nova SBE, a primeira escola pública de ensino secundário em Cascais ocupa o 161.º lugar e, ao nível dos exames

de 9.º ano, o 380.º lugar. A monitorização e a avaliação de impacto nos professores e nos alunos dos programas de Mentoria e Computação vai ser realizada pela Nova SBE, permitindo informar as escolas e o sistema de ensino sobre os efeitos da adoção destas iniciativas, ajudando a definir estratégias futuras para a melhoria dos resultados dos alunos.

Saiba mais sobre o Programa de Mentoria e Computação em cascais.pt



MENTORIA NO ENSINO SECUNDÁRIO

Durante o ano letivo 23/24, cerca de 1200 alunos de 40 turmas do 10.º e 11.º anos de nove agrupamentos de escolas de Cascais já contam com o apoio de mentores durante as aulas.

Os 19 mentores são jovens licenciados em diferentes áreas, com formação específica em mentorias, e que desenvolvem o seu trabalho

em colaboração estreita com os docentes, sobretudo em áreas fundamentais como o português.

Além de acompanharem os alunos em sala de aula, também realizam diversas atividades no exterior da sala, reforçando as competências dos alunos para a aprendizagem.

EDUCAÇÃO PARA A COMPUTAÇÃO NO 3.º CICLO

Mais de 1000 alunos, distribuídos por 36 turmas de 7.º ano, de nove agrupamentos de escolas públicas de Cascais, já contam com a educação para a computação. As aulas de computação estão integradas em tempo letivo e são administradas pelos seus professores. Os 30 docentes contam ainda com o apoio de oito master

teachers, especialistas no ensino da computação. Através de atividades práticas e dinâmicas, o pensamento e conhecimento matemático é desenvolvido enquanto elemento base da literacia científica. Promove o pensamento crítico, a seleção de informação, a resolução concreta de problemas enquanto, simultaneamente, se forma o pensamento abstrato.

“Heróis de Ferro” conquistam a glória no IRONMAN 2023

TEXTO **DIOGO GONÇALVES** | FOTOS **PEDRO SANTOS**

As provas IRONMAN e IRONMAN 70.3 Portugal-Cascais trouxeram milhares de pessoas à vila cascalense, entre atletas, famílias, amigos e espectadores.

Ainda o sol não tinha nascido e já os cerca de 4.500 participantes na 3.ª edição do IRONMAN Portugal-Cascais (3,8 km de natação, 180 km de ciclismo e 42,2 km de corrida) e na 6.ª edição do IRONMAN 70.3 Portugal-Cascais (1,9 km de natação, 90 km de ciclismo e 21,1 km de corrida) preparavam-se para enfrentar um longo dia de competição. Famílias, amigos e espectadores enchiam a Baía de Cascais, quando às 07h50 foi dada a partida para um dos eventos desportivos mais duros do mundo, que percorreu os concelhos de Cascais, Sintra, Oeiras e Lisboa.

“A nível competitivo foi uma luta espetacular na prova de profissionais do IRONMAN.

Foi também bastante empolgante ver a participação dos portugueses, que se bateram galhardamente com estes profissionais do mais alto gabarito. Já a nível dos amadores, encontramos a satisfação habitual desta gente que nos visita e que voltou a ficar deslumbrada com a beleza dos percursos, com Cascais e com a forma como os recebemos. Isto é a receita para que continuemos a crescer e a afirmar-nos no cenário mundial como um dos lugares mais bonitos para uma prova IRONMAN”, referiu Jorge Pereira, embaixador da IRONMAN em Portugal. Já para Francisco Kreye, vereador com o pelouro do Desporto na Câmara Municipal de

Cascais, “Com este evento, para além de se colocar Cascais na rota do mundo, queremos inspirar mais clubes, mais atletas e a nossa população a serem verdadeiros «Homens de Ferro». Esta é uma modalidade democrática, na qual todos podem participar e almejar realizar um sonho. O balanço é muito positivo.”

As vitórias na distância completa IRONMAN foram para o belga Pieter Heemeryck e para a francesa Marjolaine Pierre. Quanto às prestações portuguesas nesta prova, João Ferreira obteve o 8.º lugar na classificação geral masculina e Vanessa Pereira conseguiu o 13.º posto na classificação geral feminina. No IRONMAN 70.3, as vitórias foram para

o português Hugo Figueiredo e para a britânica Francesca Smith, com destaque ainda para o luso João Dias que alcançou o 3.º lugar final na geral masculina. Este é um evento cada vez mais procurado e, por isso, as inscrições para o IRONMAN Portugal-Cascais 2024 já se encontram abertas em: ironman.com/im-cascais-register.

No final do dia, todos os participantes demonstraram que quando o corpo e a mente estão focados num objetivo, não existem barreiras intransponíveis. O desporto constitui um exemplo disso e que melhor evento que o IRONMAN para comprovar o lema desportivo de Cascais: “O Desporto Começa na Atitude!”. Estão de parabéns todos estes “Heróis de Ferro”! ●



4 500
PARTICIPANTES

92
NACIONALIDADES

1 407
ESTREANTES

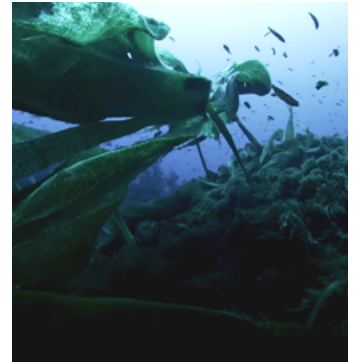
102
ATLETAS
PROFISSIONAIS

809
PORTUGUESES
INSCRITOS

€20 MILHÕES
DE IMPACTO
ESTIMADO NA
ECONOMIA LOCAL

Já conhece as Florestas Marinhas de Cascais?

TEXTO **FILIPA MARTHA COUTO**



Escondidas no oceano, as Florestas de Kelp são fundamentais para a saúde do ambiente marinho e muito importantes para o controlo do clima mundial. Cascais é um município pioneiro na proteção destas florestas e, até 2030, está previsto o restauro de um hectare de floresta marinha no concelho.

Produzem 2/3 do oxigénio que respiramos e são um dos ecossistemas mais ricos e dinâmicos, fornecendo alimento e habitat às mais diversas espécies. Têm uma taxa de crescimento muito rápida e são ainda capazes de sequestrar muito do dióxido de carbono que está na atmosfera.

As Florestas de Kelp são um bem precioso que, em Cascais, contam com a equipa do SeaForester e do Centro de Ciência do Mar da Universidade do Algarve para as proteger e recuperar. Esta ação faz parte de uma visão global

que está a responder ao desafio da Kelp Forest Alliance que pretende restaurar um e proteger três milhões de hectares de florestas marinhas até 2040.

O município aderiu prontamente ao desafio ambicioso proposto pela associação, e, tal como 19 outras entidades, Cascais comprometeu-se a reduzir a poluição aquática, eliminar a destruição de habitats e proteger áreas marinhas. A adoção destas medidas irá beneficiar não só os ecossistemas marinhos, mas também a vida do concelho, já que ao atingir

os objetivos propostos existirá uma abundância de peixe e diversidade da biosfera marítima, contribuindo para a atividade piscatória e turismo náutico.

Para dar conta do trabalho que está a ser realizado, o documentário “Florestas Marinhas de Cascais” foi desenvolvido no âmbito do projeto de implementação da iniciativa SeaForester, com o financiamento das EEA Grants. Numa partilha de testemunhos, histórias e memórias, este documentário realça

a importância que as florestas de algas marinhas têm para a nossa sociedade.

“Foi muito giro poder abordar uma temática que acaba por nos afetar a todos, desde a nossa saúde e bem-estar, à produção de oxigénio, a termos peixe na nossa costa e por aí fora. É um tema que é transversal a toda a sociedade aqui de Cascais”, relatou Nuno Sá, autor do documentário em parceria com Pepe Brix. ●

CURIOSIDADES

KELP é a terminologia usada para descrever as espécies de maiores dimensões de algas castanhas. Em Portugal, ainda existem algumas populações destas florestas que outrora abundavam ao longo da nossa costa.

A regeneração de florestas marinhas pode ser feita de várias formas. Um dos métodos usados em Cascais é o da “rocha verde” que se traduz em semear pequenas rochas, com esporos de algas implementados em laboratório, no oceano.



Assista ao documentário em cascais.pt

Celebrar o Parque Natural Sintra-Cascais

TEXTO **FILIPA MARTHA COUTO**

Todos os dias são bons para aproveitar o melhor que a natureza tem para oferecer, mas há dias especiais. Sabia que a Área de Paisagem Protegida de Sintra-Cascais foi estabelecida a 15 de outubro de 1981? Assinalamos esta data com a população anualmente, convidando todos a fazer parte da vida do parque e a conhecer as Atividades de Natureza desenvolvidas ao longo de todo o ano.



CURIOSIDADES PNSC

Área total
14 583 hectares

Altitude máxima
528 metros

As rochas sedimentares depositaram-se aqui há
160 milhões de anos

Inserido na Rede Europeia Natura 2000

Um terço de Cascais está inserido no parque natural, património nacional de grande interesse ecológico e cultural, onde os vestígios da presença humana remontam ao Paleolítico. Com uma beleza incomparável, composta por paisagens de mar e de serra, o Parque Natural Sintra-Cascais faz parte do dia a dia de quem vive no concelho seja pelas aventuras que oferece ou por ser

avistável a partir de vários locais do concelho, tornando-se um ponto de referência. Considerado Área Protegida de 1981, foi reclassificado como Parque Natural de Sintra-Cascais a 11 de março de 1994.

Proteger e preservar o parque é uma missão de todos e, por isso, é importante envolver a população em várias iniciativas desenvolvidas

que contribuem para aumentar o conhecimento sobre a natureza e promover a biodiversidade. Ao longo do ano, a Cascais Ambiente e a Câmara Municipal de Cascais desenvolvem várias Atividades de Natureza para a população, entre a Quinta do Pisão, o Pedra Amarela Campo Base, o Banco Genético Vegetal Autóctone, a Duna da Cresmina e outros locais

onde são realizadas ações de conservação. Iniciativas que contam com escolas, famílias e voluntários que, assim, fazem parte da vida do parque. Neste 15 de outubro de 2023 não foi diferente e contámos com muitos participantes para celebrar o Dia do Parque.

Descubra as Atividades de Natureza de Cascais em **cascais.pt** ●



Roteiro da Herpetofauna



Ação Oxigénio Conservação da Natureza



Yoga na Praia do Guincho



Caminhada Trilhos da Natureza

Dia Mundial da Alimentação

TEXTO ANA LAGARTO | FOTOS ANA GUERREIRO

Cascais preocupa-se com a nutrição e acesso alimentar dos munícipes, promovendo um leque de programas para um futuro mais saudável.

No passado dia 16 de outubro, celebrámos o Dia Mundial da Alimentação, destacando o compromisso da Câmara Municipal de Cascais em combater os desafios alimentares. Pobreza, escassez e fome são problemáticas que afetam todo o mundo e, através de vários projetos e iniciativas que ligam em rede a autarquia, juntas

de freguesia e a comunidade, Cascais trabalha para garantir a todos os munícipes uma alimentação saudável, consciente e sustentável.

Apenas no ano de 2022, a autarquia promoveu 12 projetos que se concretizaram num total de 17 mil apoios aos munícipes. Para além destes apoios prestados,

nas escolas, garantiram mais de 9500 refeições diárias, desde o pré-escolar ao ensino secundário público. Estes esforços contínuos alinham-se com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentáveis (ODS), particularmente com o ODS 2 - Erradicar a Fome. A este propósito, Cascais teve uma dotação de 7.603.052€,

concretizando compromissos no valor quase total de 7.493.049€.

Em Cascais, existem vários tipos de apoios alimentares, espalhados por todas as freguesias e abrangendo todas as faixas etárias.

Veja o vídeo que celebra este dia em cascais.pt



ALGUNS DOS VÁRIOS TIPOS DE APOIOS ALIMENTARES | CONHEÇA TODOS OS APOIOS EM cascais.pt

BANCO DO BEBÉ

TIPO DE SERVIÇO: Apoio gratuito às mães grávidas e aos bebés até aos 3/4 anos, concretizado através da cedência de bens tais como leite, fraldas, produtos de higiene e outros.

COMO PEDIR
Email + Presencial + Telefone

CABAZ ALIMENTAR

TIPO DE SERVIÇO: Cabazes alimentares com uma variedade de opções distribuídos gratuitamente por organizações do concelho.

COMO PEDIR
Presencial nas associações parceiras

CASCAIS MAIS SOLIDÁRIO

TIPO DE SERVIÇO: Programa que garante aos munícipes em comprovada situação de vulnerabilidade socioeconómica um apoio material imediato.

COMO PEDIR
Presencial nas associações parceiras

COZINHA COM ALMA

TIPO DE SERVIÇO: Acesso a refeições de qualidade a preço simbólico e a um plano integrado de acompanhamento e capacitação, através de uma Bolsa Social.

COMO PEDIR
Presencial + Telefone

CANTINA SOCIAL

TIPO DE SERVIÇO: Refeições distribuídas de forma gratuita ou com um valor simbólico, destinadas a pessoas e famílias com baixos recursos económicos que tenham dificuldade em confeccionar as suas refeições.

COMO PEDIR
Presencial nas cantinas

CARTÃO + SOLIDÁRIO

TIPO DE SERVIÇO: Apoio às famílias municipais em situação de carência económica cujos rendimentos correspondam até ao 6º escalão do IRS e rendimento mensal per capita equivale, no máximo, ao valor do IAS.

COMO PEDIR
Presencial na Junta/União de Freguesias onde reside

DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES AO DOMICÍLIO

TIPO DE SERVIÇO: Distribuição de refeições em dias úteis, fins de semana e feriados, prioritariamente a munícipes idosos em situações de carência e/ou dependência.

COMO PEDIR
Presencial (Santa Casa da Misericórdia de Cascais + Fundação "O Século")

MERCEARIA SOCIAL

TIPO DE SERVIÇO: Semelhante ao comércio tradicional, permite aos munícipes a escolha dos alimentos, mediante um sistema de créditos que são atribuídos mensalmente a cada família.

COMO PEDIR
Presencial, nas organizações parceiras

Leïla Slimane: “Escrever é um ato solitário e doloroso”

TEXTO **PAULA LAMARES** | FOTOS **PEDRO SANTOS**

Verdadeiro fenómeno mundial desde sua consagração com o Prémio Goncourt, em 2016, pela obra “Canção Doce”, Leïla Slimani é a mais recente escritora a participar no programa Residências Internacionais de Escrita promovido pela Câmara Municipal de Cascais e pela Fundação D. Luís I. Foram 15 dias de dedicação exclusiva à escrita que a deixaram “muito satisfeita”.



Encontrámos a escritora e ativista de direitos humanos, representante pessoal do presidente francês, Emmanuel Macron para a Organização Internacional da Francofonia, no cenário inspirador da Cidadela de Cascais, mais precisamente na Livraria Dejá Lù, que incentiva

a leitura de obras em segunda mão. Da vista e paisagem, admite, conhece pouco, pois, para além de uma breve caminhada junto ao mar quando se sente mais cansada, é sozinha, no seu espaço, a escrever, que passa a maior parte do dia iniciado às cinco da manhã. Leïla Slimani

é uma das figuras proeminentes da literatura contemporânea, cuja obra, traduzida em 50 línguas, cativa leitores em todo o mundo.

Há três anos, embarcou numa ambiciosa jornada para contar a história de sua própria família, numa trilogia que se

desenrola entre as terras de Marrocos e França. Em “O País dos Outros”, o primeiro livro da trilogia, Leïla Slimani mergulha nas profundezas da história do colonialismo, desvenda dramas familiares, e aborda temas como raça, mestiçagem, direito ao aborto e o desejo homossexual reprimido.

“Escrevo sobre as mulheres, os seus segredos, vidas e lutas”

Logo com o “Jardim do Ogre” (2014), o seu romance de estreia, Leïla Slimani, deixou o mundo literário perplexo. Ninguém esperava que uma escritora marroquina escolhesse a adição sexual feminina como tema central de uma narrativa. O tom estava dado. Slimani avança no universo da literatura, abraçando corajosamente o sonho que nutre desde a juventude, enquanto habilmente contorna as expectativas daqueles que tentam confiná-la a estereótipos.

Sem tabus, dá voz aos direitos humanos, em geral e, escreve sobre as mulheres: “tento contar o que as mulheres têm dentro, os seus segredos, as suas vidas e as suas lutas, e tudo o que estão a experimentar”, refere a escritora. E reforça: “Não existem duas Leïlas. Há só a Leïla que é escritora”.

“TENTO CONTAR O QUE AS MULHERES TÊM DENTRO, OS SEUS SEGREDOS, AS SUAS VIDAS E AS SUAS LUTAS, E TUDO O QUE ESTÃO A EXPERIMENTAR.”

E a escrita? Leïla Slimane confessa que “escrever é um ato muito solitário e doloroso. É muito difícil acordar todos os dias com a ideia de que tens de escrever e que tens de criar personagens que não existem e criar todo um mundo de emoções.” É precisa “muita disciplina e muita solidão”, admite, reconhecendo que é algo que faz parte da sua personalidade. Ainda assim, não sendo fácil, “pode ser libertador”, revela a escritora, que encara ser esta a “forma de ter uma espécie de vida

dupla, uma segunda vida. Um escritor tem a vida de múltiplas personagens, o que permite libertar alguns desejos que não consegue realizar na vida real.”

E como vê a participação no programa Residências Internacionais de Escrita?

Isto é exatamente o que eu preciso. Dedicar-me só à escrita durante duas semanas. Estou muito feliz.” E ainda que Cascais não se sobreponha a Lisboa, onde fixou residência para dar à sua família uma vida mais calma do que Paris pode oferecer, Leïla Slimani, encontrou em Cascais espaço para “a solidão” fundamental para o seu processo de escrita. “Gosto de acordar muito cedo e trabalhar... Mas, por vezes, sinto que estou a perder algo, que estou a perder a vida, porque digo não o tempo todo, porque tenho de trabalhar... Às vezes, isso pode ser um pouco frustrante”. Porém, é a própria Leïla, mãe de duas crianças, que salienta: “ter tempo a sós é exatamente o preciso quando escrevo. Estou muito satisfeita por conseguir escrever, por duas semanas sem interrupções, estou muito feliz”.

Uma felicidade que abre caminho à sua visão da escrita, pois, apesar de ser uma voz ativa e uma mulher de causas, Slimani defende que o escritor deve ser livre e não tem nenhum dever moral de abordar grandes temas: “mesmo durante a guerra e durante os piores momentos da humanidade, homens e mulheres escreveram sobre muito pequenas coisas. Mas as coisas que nos tornam humanos e que dão um pouco de sentido ao absurdo da vida. Então, sim, acredito no fato de que temos uma certa responsabilidade, mas acredito também na ideia de que somos livres para escrever sobre o que quisermos”.



“Mesmo nos piores momentos da humanidade, alguém escreveu sobre as pequenas coisas que dão sentido ao absurdo da vida”

Nestes 15 dias, Leïla focou-se de tal modo na escrita que não chegou a visitar a Vila de Cascais: “quando estou muito cansada, interrompo o trabalho para ir dar uma caminhada. O tempo aqui tem estado ótimo. Devia sair mais”, admite. Acreditamos que voltará. Talvez se mude com a família para cá.

As Residências Internacionais de Escrita já acolheram grandes nomes da literatura mundial

Inauguradas com a residência de Olivier Rolin, em 2018, acolheram em seguida o romancista norte-americano Michael Cunningham (maio a julho de 2019), o romancista inglês Jonathan Coe (outubro a dezembro de 2019), o romancista espanhol Javier Cercas (junho a julho 2021),

“GOSTO DE ACORDAR MUITO CEDO E TRABALHAR... MAS, POR VEZES, SINTO QUE ESTOU A PERDER ALGO, QUE ESTOU A PERDER A VIDA...”

a romancista brasileira Nara Vidal (outubro e a dezembro 2021) e a ensaísta e jurista norte-americana Noura Erakat (julho de 2023).

Reconhecido internacionalmente, este programa de residências literárias distingue-se por hospedar autores consagrados de todos os géneros e de todo o mundo, convidando-os a mergulharem num ambiente de refúgio propício para relaxar e criar trabalhos, bem como contactarem de forma privilegiada com Portugal e a cultura portuguesa. ●

Cascais tem um Centro de Apoio ao Consumidor

Em caso de conflito de consumo a quem pode recorrer? Agora, Cascais dispõe de um Centro de Informação Autárquico ao Consumidor (CIAC), no qual técnicos de consumo prestam informação e apoio aos consumidores sobre a defesa dos seus direitos. Este serviço de proximidade para os consumidores, criado pelo município com o apoio da Direção-Geral do Consumidor, é totalmente gratuito, oferece soluções legais e responde a dúvidas.

ONDE ENCONTRAR?

Loja Cascais, Edifício Cascais Center - Rua Manuel Joaquim Avelar, n.º 118, Gabinete 4

Atendimento presencial nos dias úteis das 9h00 às 12h00 e das 13h00 às 17h00.

CONTACTOS

- **800 203 183** (Linha Cascais) chamada gratuita, de segunda a sexta, das 9h00 às 18h00
- defesa.consumidor@cm-cascais.pt ●



Toda a informação em cascais.pt

Yskills revela competências digitais dos jovens do concelho

Os jovens de Cascais são cada vez mais competentes na utilização de ferramentas digitais para comunicar e interagir entre si e para fruir momentos de diversão passiva. É o que revela um estudo, no âmbito do projeto Yskills, um projeto Europeu que reúne uma equipa constituída por 15 parceiros, envolve 13 países, implicando áreas como as

Ciências da Comunicação, Ciências da Educação, Direito e Tecnologia, Psicologia e Sociologia e foi apresentado dia 18/10, no Centro Cultural de Cascais. O estudo foi apresentado pela investigadora Cristina Ponte, da Universidade Nova de Lisboa, e o trabalho de campo decorreu entre 2021 e 2023 no ambiente escolar de Cascais. ●



Saiba tudo em cascais.pt

Exposição "Days of Punk" até final de janeiro no Centro Cultural

"Days of Punk" é uma exposição multimédia do fotógrafo americano Michael Grecco que apresenta mais de cem fotografias de ícones da música como The Clash, Johnny Rotten, Ramones, Wendy O. Williams (dos Plasmatics), The Dead Kennedys, Billy Idol, entre outros, no auge da cena punk nos Estados Unidos. Além de fotografias, os visitantes podem experienciar paisagens sonoras especialmente criadas para esta exposição, em colaboração com Roger Miller e Peter Prescott da banda de

culto Mission of Burma. A componente de vídeo da exposição inclui imagens de arquivo captadas pelo próprio Grecco e o testemunho de algumas das personagens que, na altura em que as fotos foram tiradas, também participavam na cena punk norte-americana. Além disso, são exibidos objetos da coleção pessoal de Michael Grecco.

ONDE?

Centro Cultural de Cascais

QUANDO?

De 15 de outubro de 2023 a 28 de janeiro de 2024. ●



Saiba mais em cascais.pt

Segunda etapa da "La Vuelta" 2024 parte de Cascais



As três etapas iniciais da "La Vuelta 24 | Lisboa-Oeiras-Cascais-Madrid" vão ser em Portugal, 27 anos depois de Lisboa também ter marcado o arranque deste evento em 1997. Em 2024, a Volta a Espanha em bicicleta, uma das três mais importantes provas de ciclismo do mundo, vai começar a 17 de agosto em Lisboa com um contrarrelógio entre a Torre de Belém e a Praia da Torre (Oeiras), a 18 de agosto

com uma etapa entre Cascais e Ourém e a 19 de agosto com uma prova que vai ligar a Lousã a Castelo Branco. Com a presença dos melhores ciclistas do mundo, numa caravana de três mil pessoas e cerca de mil jornalistas de 300 órgãos de comunicação social de todo o mundo, vai gerar-se um importante retorno financeiro, mediático e promocional para Cascais. ●



EDU
CASCAIS



BOLSAS DE ESTUDO

ENSINO SUPERIOR 2023/24

Candidaturas Abertas

O que é? Atribuição de bolsas de estudo a estudantes de ensino superior para obtenção de licenciatura/mestrado, ou grau V em curso técnico superior profissional.

A quem se destina? Estudantes de ensino superior, residentes no concelho de Cascais.