

## TUDO SOBRE CASCAIS

### Extreme Sailing voou em Cascais

Extreme Sailing, considerada a Fórmula 1 dos Catamarãs, escolheu o campo de regatas da Baía de Cascais para disputar uma etapa da prova. Mais um campo entre os melhores num concelho onde o desporto é para todos. **p.2-3**

### Um verão à sombra

Nem só de praia vive o verão. Siga-nos numa viagem guiada pelas sombras de Cascais. **p.6-10**

### Descubra o Steve Jobs que há em si

Imagine que começa a jogar numa aplicação, como um mero estagiário e descobre, algum tempo depois, que pode vir a ser um investidor de sucesso. **p.11**

### C also in English powered by AngloINFO

C pages in English finds a talks about the beauty of Fado, meets a lawyer and fitness expert, asks the Câmara about the over-use of Cascais Bay, sees another yachting competition off the Atlantic coast. **p.14-15**



# O DESPORTO EM CASCAIS JOGA-SE EM TODOS OS CAMPOS

## EDITORIAL

Depois de Barcelona os catamarãs do Extreme Sailing passaram ao largo da baía para mais uma etapa da prova que seguiu depois para Cardiff. Mas, no campo de regatas de Cascais a vitória coube à embarcação da equipa suíça do Alinghi, que assim passaram a liderar a prova.

Esta é mais uma das provas, considerada a fórmula 1 dos catamarãs que a vila acolhe. Um sinal que marca a importância de Cascais enquanto local para a realização de grandes eventos do desporto mundial, mas também um sinal da importância que o desporto tem neste concelho, seja o desporto ao mais alto nível, amador ou o adaptado. Uma importância que se traduz nas boas condições quer no número de equipamentos, quer no número de praticantes. Num inquérito feito aos 77 clubes e associações desportivas do concelho Cascais apresentava, em 2017, cerca de 20 mil praticantes de desporto.

A praia é um dos destinos de eleição para quem visita Cascais, disso damos-lhe conta na edição passada do C. Desta vez sugerimos um verão à sombra. Num percurso por nove parques do concelho mostramos-lhe pequenos e grandes roteiros com a natureza como programa, mas sem esquecer outros momentos, da música à cultura. No fundo um programa que demonstra que, para estar em contacto com a natureza não precisa de se desligar do que entretanto vai acontecendo na urbe.

Falamos-lhe ainda de quatro ferramentas para a empregabilidade - uma aplicação de telemóvel, uma agenda, um jogo de tabuleiro e um manual para técnicos de empregabilidade - que podem surpreendê-lo. Descubram-lhe novas competências que podem ser uma porta de entrada decisiva para uma mudança na sua vida laboral. Ou, como sugere o título: Descubra o Steve Jobs que há em si. |C| |H.C.|

# O DESPORTO EM CASCAIS JOGA-SE EM TODOS OS CAMPOS

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

Quando os skippers dos Flying Phantom entraram no campo de regatas de Cascais, cumprindo uma das etapas do Extreme Sailing, já cruzaram ondas que o Kikas ou o António Silva conhecem como ninguém. Mas este campo de regatas é apenas um dos muitos onde se pratica desporto, seja ao mais alto nível, profissional, amador ou adaptado porque, em Cascais, o desporto é para todos.

Os catamarãs que disputaram os 4 Act da Extreme Sailing Series e do Flying Phantom Series, no campo de regatas de Cascais, vão já a caminho de Cardiff, mas para trás fica um recorde de velocidade com 12 anos de existência, batido em Cascais pela equipa dinamarquesa SAP Extreme Sailing Team que, aproveitando as condições especiais do campo de regatas de Cascais, atingiu os 37,9 nós (cerca de 70,1 km/h).

Foram estas condições especiais de Cascais que permitiram que esta prova, considerada a fórmula 1 dos catamarãs, numa analogia com o desporto automóvel, viesse a Portugal depois de passar por Barcelona e seguir a caminho de Inglaterra antes de atravessar o Atlântico, muito provavelmente para consagrar a equipa suíça do Alinghi que, em Cascais ganhou vantagem à equipa dinamarquesa.

Este é apenas um dos campos onde se disputam, em Cascais, alguns dos melhores troféus do mundo. É também nestas águas que os melhores do surf ou do bodyboard treinam e competem, mas em Cascais joga-se ao mais alto nível em vários campos.

Foi assim em 2016 com o Mundial de Padel, em 2017 com o Campeonato do Mundo de Dragon, o Mundialito de Futebol de Praia ou o IronMan, prova maior do Triatlo e, bem recentemente, alguns dos expoentes do ténis mundial disputaram o Open do Estoril, os melhores da equitação brilharam no Hipódromo Manuel Possolo no Longines Global Champions Tour, e os pequenos, mas promissores futebolistas do Mundo disputaram o Ibercup.

São essas condições especiais, pela orografia, pela situação geográfica, pelo clima, mas também e sobretudo, pelas condições criadas para a prática desportiva. Desde logo a existência de locais onde o espetáculo desportivo pode ser disputado ao mais alto nível (um Autódromo, um Estádio de Futebol, dois Hipódromos), mas também instalações especializadas como 6 campos de Golfe de 26 campos de Padel, um campo de futebol de praia, campo de regatas vela, quatro centros hípicas, quatro centros náuticos, uma marina, 21 picadeiros redondel, 8 salas de squash quatro parques de Skate.

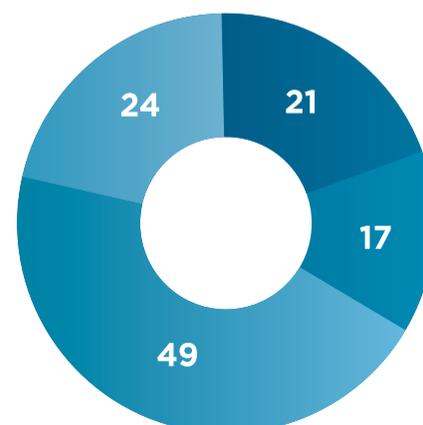
Também o desporto como lazer conta com condições especiais: 70 quilómetros de ciclovias, cerca de duas dezenas de parques, sete circuitos de manutenção, nove parques de fitness, 37 polidesportivos, 13 piscinas, entre muitas outras instalações desportivas.

É dessas condições especiais, a que Vanessa Fernandes se refere quando disse C ter escolhido Cascais para local de treino, ou João Sousa quando, sendo o primeiro português a vencer o Open do Estoril, manifestou um prazer suplementar pelo facto de ter sido em Cascais.

Do prazer de Vanessa e Sousa são testemunhas os campeoníssimos do surf, como Frederico Morais (Kikas) ou Teresa Bonvalot, que aqui residem e treinam.

Num diagnóstico, que resulta de inquérito às 77 clubes e associações do concelho, Cascais tem muito perto de 20 mil praticantes de desporto. Essas associações e clubes, distribuídos pelas 4 freguesias, têm um suporte consolidado de associados, em todos os escalões etários, mas com mais expressão nos municípios entre os 36 e os 65 anos. |C|

TOTAL DE  
**111 CLUBES**  
NO CONCELHO



- ▶ CASCAIS E ESTORIL
- ▶ ALCABIDECHE
- ▶ SÃO DOMINGOS DE RANA
- ▶ CARCAVELOS E PAREDE



Fotografia Jorge Martin

# CASCAIS EM NÚMEROS DESPORTIVOS

CLUBES  
JULHO '17



**19 636**  
PRATICANTES DESPORTIVOS

**11 582**  
PRATICANTES DESPORTOS FEDRADOS

**58,98%**  
TAXA DE FEDERADOS

ESPAÇO VERDE  
**NATURAL**

**2**  CICLOVIAS

**3**  PERCURSOS BTT

INSTALAÇÕES  
**FORMATIVAS**

**67**  CAMPOS DE TÊNIS

**26**  PAVILHÕES DESPORTIVOS

**14**  PISCINAS

**4**  PISTAS DE ATLETISMO  
3 SIMPLIFICADAS

**60**  POLIDESPORTIVOS

INSTALAÇÕES  
**RECREATIVAS**

**7**  CIRCUITOS DE MANUTENÇÃO

**9**  FITNESS PARKS

**13**  PISCINAS

**37**  POLIDESPORTIVOS

INSTALAÇÕES  
**ESPECIALIZADAS**

**6**  CAMPOS DE GOLF

**26**  CAMPOS DE PADEL

**4**  CENTROS HÍPICOS

**4**  CENTROS NÁUTICOS

**8**  SALAS DE SQUASH

**4**  SKATE PARKS

DESPORTO  
**ADAPTADO** 

 BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS

 BOCCIA

 EQUITAÇÃO ADAPTADA

 ESCRIMA ADAPTADA

 RUGBY ADAPTADO

 VELA ADAPTADA

ESPAÇO AQUÁTICO  
**NATURAL**

**1**  CANOAGEM

**6**  SURF | BODYBOARD

**2**  WINDSURF | KITESURF

# Estar ativo = envelhecer com qualidade

Fátima Henriques ✉ fatima.henriques@cm-cascais.pt

Capital Europeia da Juventude 2018, Cascais orgulha-se também das políticas dirigidas para os “jovens há mais tempo”. Entre elas, estão os programas de envelhecimento ativo que ajudam a manter a cabeça sã em corpo sã. Da ginástica para todas as idades aos projetos de informática para seniores, Cascais abriu agora inscrições para Programas de Voluntariado Sénior que, tal como acontece entre os jovens, darão acesso a formação e bolsa. Mas porquê fazer voluntariado? Fomos ouvir alguns voluntários para perceber melhor...

Fotografias Margarida Castelo-Branco



**ANA SIMÕES**  
76 anos

## Voluntária ReFood Cascais

*“Sinto-me ativa e isso é muito bom.”*

Trocou a Calçada da Estrela, em pleno coração alfacinha por uma casa com um pouco de jardim em Atibá. Hoje, o pequeno jardim e o recato da pequena localidade da freguesia do Estoril dão-lhe outra qualidade de vida. A mudança de concelho não mudou hábitos antigos. “Já fazia voluntariado na MAC – Maternidade Alfredo da Costa e, quando cheguei aqui procurei um projeto em que pudesse colaborar e surgiu a ReFood”, diz. No seu sorriso e olhar facilmente detetamos a força de quem aproveita a vida o melhor que pode: “É uma alegria poder ser voluntária. Recebemos muito em troca, não é só dar é receber também”. E se lhe perguntamos o que pensa de um programa de voluntariado sénior? “Acho que a Câmara Municipal de Cascais tem feito muito em muitas áreas e este será mais um programa bom. Sinto-me ativa e isso é muito bom!” |C| |F.H.]



**EDSON RONDINELI**  
68 anos

## Professor universitário futuro voluntário

*“Tenho alguma coisa para oferecer às pessoas.”*

Quando há dois anos trocou o Rio de Janeiro, Brasil, por Portugal não teve dúvidas em escolher Cascais como a sua nova “cidade maravilhosa”. “É um lugar privilegiado”, diz, daquele que é o novo ponto de reunião da família que hoje se divide entre Cascais e Londres. Para este professor universitário da área da Biologia Molecular, mais precisamente na investigação de componentes genéticos causadores de doenças cardiovasculares, a reforma foi uma porta aberta para o admirável mundo novo do voluntariado. “Quando vim para Portugal e me encantei pelo país, senti necessidade de dar alguma contribuição à comunidade”, diz. Daí a inscrever-se nos programas de voluntariado sénior da Câmara Municipal de Cascais foi um passo. “Sinto que tenho alguma coisa para oferecer às pessoas. Experiência de vida pessoal e profissional” E o que ganhamos com isso? “A recompensa é o facto de nos sentirmos úteis. Que estamos a fazer algo e a oferecer aquilo que temos a alguém que precise”. |C| |F.H.]



**BEATRIZ GUIMARÃES**  
84 anos

## Liga dos Amigos do Hospital

*“O voluntariado foi a melhor coisa que me podia acontecer!”*

Nasceu em Lisboa, mas desde os 26 que Cascais é sua terra. Na vida ativa foi funcionária na Tesouraria das Finanças de Cascais, mas foi o voluntariado que lhe devolveu o sentido na vida. O desafio chegou pela mão de uma amiga numa fase difícil em que Beatriz perdera num curto espaço de tempo a mãe e marido, companhia da sua vida. “Comecei ainda muito frágil, mas aconteceu-me uma energia muito especial que eu senti que era este o sentido de estar cá”, diz. Como Fénix renascida das cinzas, Beatriz é hoje uma das caras alegres prontas para ouvir desabafos e oferecer carinho e simpatia a quem passa por momentos difíceis no Hospital de Cascais. Tudo sentimento e emoção, que traz bem espelhados no rosto. “O voluntariado foi a melhor coisa que me podia acontecer! Perante os outros é um dar, mas é muito recompensador para a nossa vida.” |C| |F.H.]



**JAIME FERREIRA**  
69 anos

## ReFood e Boa Nova

*“O voluntariado é a minha namorada.”*

Nascido em Vila Nova de Gaia, que a família trocou por Cascais quando ele tinha 16 anos, Jaime está no projeto ReFood Cascais desde o arranque, há três anos. Um passo natural, após a reforma que, defende, devia obrigatório: “toda gente reformada devia ser voluntária”, diz. “Duas ou três horas por dia ou por semana não custam nada”, acrescenta, para elencar os efeitos positivos desta ocupação: “Faz bem aos outros e a nós e preenche um bocado o ego”. É, contudo, importante que quem se compromete cumpra, pois “faz muita diferença quando as pessoas faltam aos compromissos que fazem”. “Temos de ser úteis à sociedade e às pessoas que precisam de ajuda. É por isso que sou voluntário”, afirma Jaime Ferreira para quem “há sempre um horário para fazer voluntariado”. No seu caso as terças-feiras à noite são intocáveis e, sem receio de ciúmes por parte da mulher, também ela voluntária, afirma: “o voluntariado é a minha namorada!” |C| |F.H.]

## Liga dos Amigos do Hospital

*“Sou voluntário porque me sinto útil.”*

Com uma cultura de solidariedade social cimentada ao longo da vida profissional, António Mendes, nascido em Estremoz, criado em Lisboa e cascalense há 40 anos, acha estranho quando lhe perguntam se faz voluntariado. “Aprendi muito e pensei: quando tiver disponibilidade vou ser voluntário a sério”. Hoje, depois de um susto de saúde e da reforma, coloca em prática, o que aprendeu e investe o seu tempo no Hospital de Cascais, a apoiar, como diz “os mais debilitados, porque os técnicos de saúde não têm tempo para dar a mão e ouvir as pessoas”. Um gesto com duas leituras: “sou voluntário porque me sinto útil e é para mim gratificante sentir que as pessoas apreciam. É um sentimento que nos faz bem!”



**ANTÓNIO MENDES**  
65 anos

Para António Mendes “é extremamente importante ser voluntário, porque há que aprender e lutar até ao fim da vida”. E afirma decidido: “nós sempre podemos ir fazendo coisas. Todos podem ser úteis!” Só é pena, diz, que em Portugal não se faça como em muitos países europeus em que o voluntariado é incitado logo nos primeiros anos. “Por cá nem tanto, mas é um dever cívico de todos nós ajudar a comunidade em que estamos integrados”. |C| |F.H.|

## Voluntária Helpo

*“Tenho todo o tempo do mundo.”*

Viúva há 22 anos e com os filhos e netos criados, Cremilda Sosa encontrou no voluntariado a forma para se manter ativa. “Gosto muito porque me sinto útil... Vejo que faço falta e tenho todo o tempo do mundo”, refere com um sorriso no olhar, próprio de quem tem ainda muito para dar à comunidade. Na vida ativa foi 43 anos auxiliar de ação educativa num colégio e, por “ordem natural das coisas” procurou lugar de voluntariado em instituições que trabalhassem com crianças. “Na altura não apareceu nenhum lugar só este na loja solidária da Helpo, mas hoje não o trocava por nada”, diz confiante. Cremilda nasceu em Achada, concelho de Maфра, mas Cascais é a sua terra há 53 anos, desde que veio morar para a Amoreira.



**CREMILDA SOUSA**  
72 anos

Aos seniores que como ela possam ter tempo disponível deixa uma recomendação: “Não fiquem em casa. Procurem ser úteis aos outros por isso é meio caminho andado para terem saúde!” |C| |F.H.|

*“Ser voluntário é uma maneira de estar na vida!”*

Inspirado pela escola e pela mãe, que com 10 filhos encontrava tempo para fazer voluntariado, pode dizer-se que Luís Sanches é voluntário de nascença. “Ser voluntário é uma maneira de estar na vida!”, defende, acrescentando: “claro que agora tenho mais tempo disponível e faço mais voluntariado do que aquilo que fazia”. Nascido no Porto, cresceu em Lisboa e veio para o concelho pelo casamento. Reformou-se da indústria farmacêutica, cujo stress lhe pregou um susto valente, Luís Sanches não aceitou ser “chutado pela sociedade”: “qualquer pessoa que pratica voluntariado tem uma recompensa enorme que é sentir-se útil”.



**LUÍS SANCHES**  
68 anos

Hoje acorda à mesma hora em que acordava quando ia trabalhar. Só assim tem tempo para o voluntariado na Liga dos Amigos do Hospital e no ATL da Galiza (Misericórdia de Cascais) e para as aulas que frequenta na Academia Sénior. Na Galiza, com os amigos José Vaz Pinto e José Galvão Lucas, mantém ativo uma espécie de clube de emprego, ajudando os jovens a elaborar o Currículo e a preparar-se para entrevistas de trabalho. Ser voluntário porquê? Perguntamos... “Ganhamos muitas amizades. Recebemos mais do que aquilo que damos”. |C| |F.H.|

# Chegaram os Programas de Voluntariado Sénior

São inovadores no que diz respeito ao envelhecimento ativo e têm inscrições abertas até 16 de setembro de 2018. Tal como acontece na área da Juventude, a Câmara Municipal de Cascais acaba de criar os Programas de Voluntariado Sénior que, além da ocupação e valorização das competências individuais dos maiores de 65 anos, oferecem formação e uma bolsa para apoio nas deslocações e alimentação.

## Mas quem pode participar?

A primeira regra é residir no concelho, ter pelo menos 65 anos e estar em situação de reforma. A partir daí é necessário ter o perfil adequado para o desempenho das atividades propostas e inscrever-se. As inscrições para este ano - piloto estão abertas até 16 de setembro de 2018 e estão disponíveis no site [www.cascaisparticipa.pt](http://www.cascaisparticipa.pt) projetos nas áreas da cultura e ambiente.

## O que há para fazer?

As tarefas são diversas e podem ir da organização de visitas guiadas a museus ao apoio na conservação e arquivo de documentos. Para quem prefere o ar livre há ações ligadas à Quinta do Pisão e Hortas nas Escolas.

## Quanto tempo dura?

Ao inscrever-se, o munícipe candidata-se a uma ocupação que irá prolongar-se ao longo de seis meses, podendo ir até às quatro horas por dia, cinco dias por semana. Além de se sentirem úteis, fator que se reveste da maior importância quando a passagem à situação de reforma deixa muito tempo livre nas agendas individuais, os seniores recebem uma bolsa para ajuda nas despesas geradas pela nova ocupação.

## Adeus solidão

Ao lançar estes programas o objetivo municipal é claro: promover um envelhecimento ativo e saudável. Mas, ao mesmo tempo, pretende-se valorizar as competências adquiridas ao longo da vida, combater o isolamento e fomentar o espírito comunitário. Objetivos de um programa que resulta do trabalho em equipa de diversas áreas da Câmara Municipal indo ao encontro das necessidades dos munícipes e ajudando a complementar a rede de voluntariado que, em Cascais, ao longo do ano, já envolve perto de 7.000 voluntários que investem o seu tempo em ações nas áreas Social, Ambiental, Juventude e Proteção Civil.

Conheça as áreas disponíveis e inscreva-se em [Cascaisparticipa.pt](http://Cascaisparticipa.pt).

# AGENDA CASCAIS



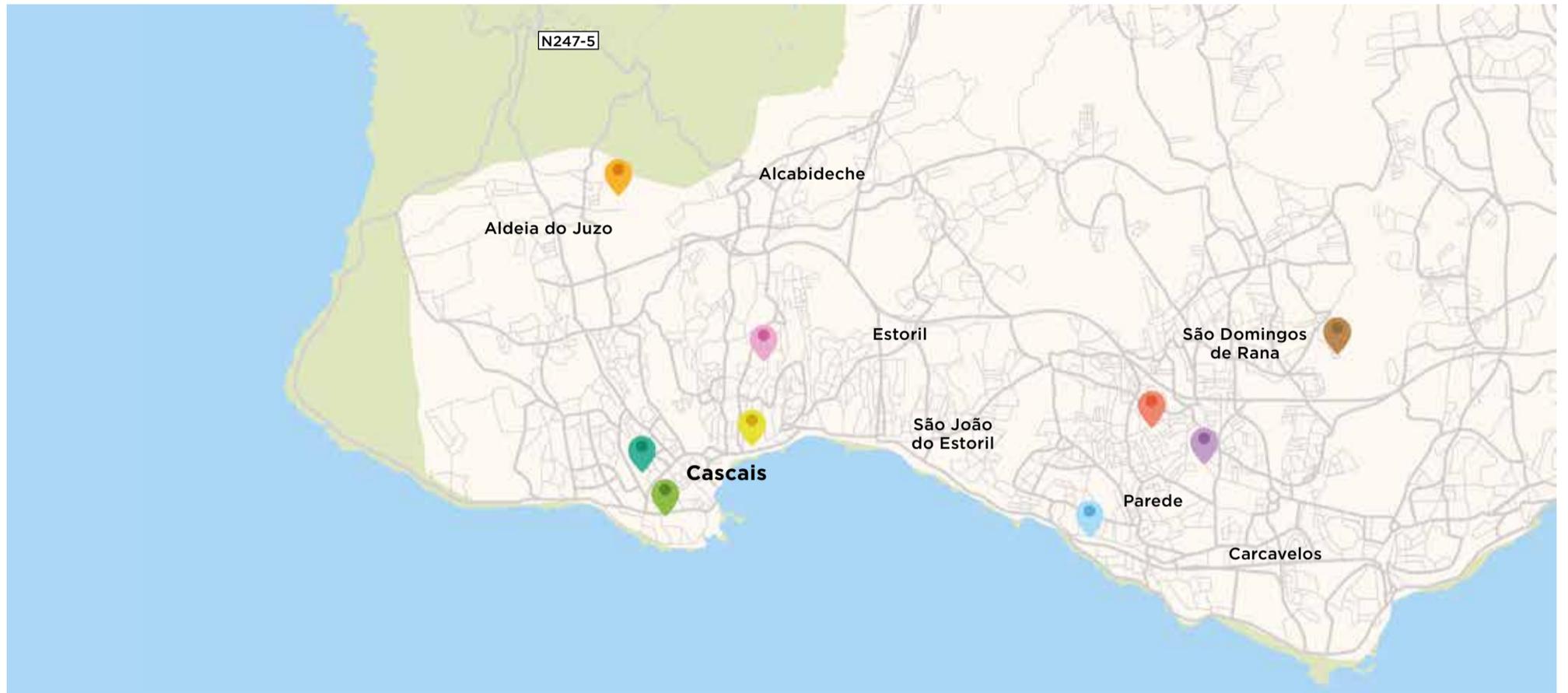
## Um verão à sombra de Cascais

 Humberto Costa | Sara Saraiva | Ana Quintela  [humberto.fcosta@cm-cascais.pt](mailto:humberto.fcosta@cm-cascais.pt) | [sara.saraiva@cm-cascais.pt](mailto:sara.saraiva@cm-cascais.pt) | [ana.quintela@cm-cascais.pt](mailto:ana.quintela@cm-cascais.pt)

**E se decidisse passar o seu verão à sombra, sem perder pitada do espetáculo de música que vai acontecendo aqui e ali, relaxando no intervalo de duas visitas a museus ou lendo simplesmente um livro à sombra de um freixo. E se resolvesse descobrir os mistérios do Parque Natural Sintra-Cascais numa longa e pacata caminhada, primeiro, perfilada com a Ribeira das Vinhas, depois despedindo-se da vila à medida que os zambujeiros, murtas e aroeiras vão apagando os sinais da urbe. Venha connosco que nós entregamos-lhe todas as coordenadas de nove dos parques do concelho.**

LOCALIZAÇÃO

-  Parque Marechal Carmona
-  Parque Morais
-  Parque Urbano Outeiro de Polima
-  Parque Urbano da Ribeira dos Mochos
-  Parque Urbano Quinta de Rana
-  Parque Urbano Outeiro dos Cucos
-  Parque Palmela
-  Parque Quinta da Alagoa
-  Parque Urbano Penhas do Marmeleiro



LEGENDA DE ICONS

- |  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  Estacionamento   |  Localização            |  Extensão       |  <b>Serviços</b> |  <b>Atividades</b> |
|  Parque infantil  |  Zona de refeições      |  Horário        | - PARQUE MARECHAL CARMONA<br>WC   Cafeteria   Biblioteca Museu<br>Conde Castro Guimarães              | - PARQUE MARECHAL CARMONA<br>Orientação jogos tradicionais  |
|  Circuito de marcha   |  Observação de espécies |  Acessibilidade | - PARQUE URBANO DA RIBEIRA DOS MOCHOS<br>Cafeteria   Viveiros municipais                              | - PARQUE PALMELA<br>Pista de arborismo  |
|  <b>Borboletário</b><br><a href="https://ambiente.cascais.pt/pt/espacos/outros-espacos/borboletario">https://ambiente.cascais.pt/pt/espacos/outros-espacos/borboletario</a> |  |  | - PARQUE PALMELA<br>WC   Cafeteria   Auditórios   | - PARQUE MORAIS<br>Feira de velharias   |
|  |  |  | - PARQUE MORAIS<br>WC   | - PARQUE QUINTA DA ALAGOA<br>Ginástica no parque  |
|  |  |  | - PARQUE URBANO QUINTA DE RANA<br>Cafeteria   | - PARQUE URBANO OUTEIRO DE POLIMA<br>Campo de jogos   |
|  |  |  | - PARQUE QUINTA DA ALAGOA<br>WC   Cafeteria   | - PARQUE URBANO OUTEIRO DOS CUCOS<br>Circuito de manutenção e fitness                                   |
|  |  |  | - PARQUE URBANO OUTEIRO DE POLIMA<br>Cafeteria   Balneário  | - PARQUE URBANO DAS PENHAS DO MARMELEIRO<br>Percurso pedestre e cicláveis                               |



**EDP Cool Jazz**  
i. <https://www.cascais.pt/evento/edp-cool-jazz-2018>



## Parque Marechal Carmona

 CASCAIS

- 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
- Inverno:  
8h30 às 17h45  
Verão:  
8h30 às 19h45

Começamos no coração da vila, numa perfeita conspiração romântica. De um lado, o jardim do Palácio dos Condes Castro Guimarães, do outro, o parque que resulta da junção dos jardins deste Palácio e os jardins da propriedade dos Viscondes da Gandarinha. Pode mesmo começar pelos Claustros do Palácio, agora Museu, ajuda a construir a ambiência. Como senha de entrada, pergunte se a biblioteca tem no seu espólio o Livro do Desassossego de Fernando Pessoa e tente descobrir a ironia da pergunta. Inicie então a visita guiada, mergulhe nas obras expostas, pintura portuguesa, flamenca, italiana espanhola e francesa, do século XVI ao século XX, na escultura e do mobiliário que atravessa quatro séculos e de várias origens, as porcelanas e a relojoaria e perca-se, salas dos Trevos, da Música à Biblioteca, deixe-se naufragar naquele ambiente que mistura estilos, épocas, mas que traduz, em rigor, a tendência da sua época. E, já de regresso ao Parque, lembre-se que aquele espaço de frondosa vegetação, atravessado pela Ribeira dos Mochos, fez parte da realidade que acabou de visitar. O extenso relvado é sempre uma tentação. A Biblioteca Municipal Infantil e Juvenil e vários parques infantis não deixam os mais novos sem programa e, para os mais velhos, não faltam recantos inspiradores. Aos sábados visite o Mercado Biológico. [|C|](#)



A ribeira dos Mochos que percorre o Parque Marechal Carmona é a mesma que atravessa, mais a norte, este Parque devendo-lhe assim o seu nome. Construído ao longo de um vale pronunciado e rodeado de malha urbana, o Parque Urbano da Ribeira dos Mochos não perdeu a sua importância natural e ecológica. Aqui podemos passear ao longo de um verdadeiro corredor ecológico com alguns exemplares de uma vegetação ribeirinha, como freixos e sabugueiros. Para os curiosos da observação de aves, este local também não os decepciona. Dependendo, é claro, da época do ano e da altura do dia, encontramos uma diversidade de espécies de aves de jardim onde facilmente se reconhece por exemplo, o canto dos chapins. Mas deixemo-nos levar por esta linha de água que nos direciona o passeio. Encontramos instalado um viveiro de plantas destinados a abastecer os espaços verdes concelhios, que beneficiam das mesmas condições naturais. Seguimos um antigo aqueduto, que ligará mais a norte a mãe de água, um importante testemunho da Vila Quinhentista, e passamos por um parque infantil de recreio aventura que é a mais-valia deste espaço para o público jovem. São aproximadamente 41 mil metros quadrados que integram ainda um parque de merendas e outras zonas de sombra discretas para uma tarde de descanso e em plena comunhão com a natureza. [\[C\]](#)



Voltado para a marginal de Cascais, o Parque Palmela dá as boas-vindas a quem chega à Vila vindos de Lisboa. Não é um parque qualquer, encerra várias curiosidades históricas da Jardinagem em Portugal e é de uma beleza rara a mata de Dragoeiros ali instalada. Talvez impercetível para quem visita este espaço pela primeira vez. O conjunto de 36 exemplares de dragoeiro (ou sangue-de-dragão), *Dracaena draco*, proveniente da Madeira e Canárias, remonta a 1875 e é hoje classificado de "Interesse Público". Por volta de 1876 aqui passou Edmond Goeze, jardineiro-chefe do Jardim da Escola Politécnica de Lisboa que apreciou este maciço também composto por gordas eufórbias, planta ornamental, de uma fascinante coleção botânica. Este botânico alemão ficou impressionado com o próprio desenho do jardim e sobretudo pela preocupação de serem recriados alguns ambientes de onde as plantas eram originárias, ajustando-as à topografia e exposição ao mar, exercício que para a época ainda não era comum em Portugal. Construído a mando dos Duques de Palmela por volta de 1870, as arborizações do jardim tiveram a orientação da própria Duquesa, mulher com grande interesse nas artes plásticas. Em 1889, a construção da linha ferroviária desagrega-o do palacete que ainda existe colado ao paredão de Cascais. Após a construção da estrada da Marginal, em 1940, passa a ser propriedade municipal, transformando-se um parque público urbano como o conhecemos até hoje. Recebe várias atividades culturais, como concertos, peças de teatro ou espetáculos de dança, no Auditório Fernando Lopes Graça. [\[C\]](#)



Sete da manhã, entre na praia de S. Pedro do Estoril e percorra os dois quilómetros de linha de mar integrados na Área Marinha Protegida da Praia das Avencas, sorvendo a maresia observe as arribas e desça pelas formações rochosas, como de uma escada se tratasse, até à linha de mar. Mergulhe nas águas se o tempo o aconselhar. Estenda-se no areal e, mais lá para o meio da manhã, quando o sol encurtar a sombra, saia da praia e calmamente caminhe, entre na rua Domingos José Morais e siga para o parque que tem o mesmo apelido do personagem que deu o nome à Rua. O Parque Morais nasceu como propriedade do Industrial, José de Morais, um jardim da moradia do industrial. Um grande jardim, diga-se, já que nos anos 30 do século passado, a Comissão de Iniciativas do Concelho de Cascais e um grupo de particulares decidiram adquiri-lo, passando parte do parque a integrar Associação de Beneficência e Socorros Amadeu Duarte, o Posto de Socorro e os Bombeiros Voluntários de Cascais 6.ª Estação da Associação Humanitária e Recreativa Cascalense. Ainda assim, sobra espaço suficiente para um pinhal com uma zona de merendas, um parque infantil, um lago com aves domésticas, um jardim de roseiras e herbáceas vivazes, árvores e um relvado. Numa manhã pode sorver maresia das Avencas, passear no meio urbano e relaxar contemplando a natureza. Um dia por mês este parque recebe uma feira de velharias. [\[C\]](#)



Inverno:  
8h30 às 19h45  
Verão:  
8h30 às 21h00

A esplanada da cafetaria deste Parque é um bom ponto de contemplação. Um pequeno canal e um sistema de irrigação e aproveitamento da água que desemboca num espelho, coberto de nenúfares que escondem, do sol, uma fauna própria destes charcos. Pela frente, no horizonte um relvado que convida à correria da pequenada e um parque infantil, limitado por um conjunto de arbustos. Mas, a bucólica paisagem não mostra o que a natureza reservou para este espaço. Um Borboletário, pronto para observar e conhecer as diferentes fases do ciclo de vida de uma borboleta. Uma estrutura em que a madeira, elemento importante, na sua cobertura, lhe dá alguma semelhança a um casulo, na fase da metamorfose. E, no seu interior, um jardim com flora local e um campo aberto para que as estrelas deste espaço possam voar livremente e, a quem o visita, possa observar as diversas espécies de borboletas. Ao jardim interior segue-se um laboratório, também ele aberto ao visitante, onde é feita a criação de ovos das lagartas e das crisálidas. Este é o local ideal para aceder a toda a informação sobre aqueles insetos. Incontornável a visita ao borboletário, onde pode conhecer todas as espécies locais, numa lição, para mais novos e mais velhos, sobre a biologia das borboletas, mas também uma forma de abrir e cultivar consciência ambiental, ou não fosse a borboleta, um bom indicador da qualidade do ambiente. [|C|](#)



Inverno:  
8h30 às 19h45  
Verão:  
8h30 às 21h00

Talvez por lá ainda se note uma fragrância do bom Carcavelos que, há alguns séculos, os frades da Companhia de Jesus extraíam da vinha que desenhava aquele espaço. Desse tempo sobra uma orla de mata original, canteiros em topiária de buxo junto a umas ruínas dos antigos edifícios e também umas peças hidráulicas de captação de água subterrâneas, de armazenamento e condução á superfície e um lago. Não parecem muitos sinais, mas são os suficientes para nos fazer sentir o ambiente do século XVII, um local por onde terá vivido o Padre António Vieira (entre 1641 e 1653) e onde terá escrito algumas das suas cartas. Mas a história deste local não se fica pela Companhia de Jesus, até porque, em meados do século XVIII, a quinta seria confiscada e pouco tempo depois doada a José Francisco da Cruz Alagoa. O vinho de Carcavelos, sobreviveu à filoxera e não deixou de ser produzido até 1933. Por lá passaram o Rei Umberto de Itália e o Arquiduque da Áustria. O parque sofre alterações com o fim da produção do vinho de Carcavelos, e desses momentos mais recentes da história destaca-se o campo de ténis, agora melhorados. As crianças têm o seu espaço lúdico com dois parques infantis e aos sábados pode visitar o mercado biológico. [|C|](#)



Inverno:  
8h30 às 19h45  
Verão:  
8h30 às 21h00

Um dia de cultura e contemplação em Outeiro de Polima é o que se sugere. Aproveitando uma manhã de um verão pouco promissor, aqueles dias em que o sol demora a nascer por detrás de uma névoa espessa, arranque para Outeiro de Polima, S. Domingos de Rana a caminho da Vila Romana de Freiria, um dos testemunhos mais importantes na região da presença romana. E depois de uma visita demorada, fique pela freguesia. Junto á Torre da Aguilha irá encontrar o Parque Urbano de Outeiro de Polima. São cinco hectares de um terreno agrícola, agora transformado numa vasta zona de lazer, que é um ponto privilegiado de contemplação do Tejo. Mas, mal abra o dia, pode ver não só o Tejo, mas o Cabo Espichel, Monsanto, Lisboa e a margem sul até a Arrábida. Enquanto disfruta na esplanada da cafetaria com a paisagem deslumbrante sobre o Tejo e o Mar, os amplos espaços de relva e os parques infantis e de jogos fazem as delícias dos mais novos. Aproveite e conheça uma das muitas hortas comunitárias que crescem por todo o concelho e perceba esse conceito. [|C|](#)



5.700 metros quadrados



Inverno:  
8h30 às 19h45  
Verão:  
8h30 às 21h00

São 5,700 metros quadrados de área para tratar da sua condição física, ainda que disponha também de zonas de lazer, designadamente uma zona verde dotada de equipamentos que lhe permitem piquenicar. Porém, é a componente de preparação física a mais importante neste parque. Desde logo pelo seu circuito de manutenção e Fitness. Por um lado a sua orografia, com grandes desníveis, é desde logo desafiante. Depois, porque ao longo do percurso este circuito de manutenção dispõe de vários aparelhos para a prática do exercício físico, um autêntico ginásio ao ar livre. Mas, ao mesmo tempo que se prepara para um corpo sano a envolvente deste circuito, a vegetação exuberante de matos mediterrânicos, aroeiros e carrascos, são o exercício ideal para manter a mente sana. Apesar de estar no Alto da Castelhana, em Alcabideche, numa área urbana consolidada de elevada densidade, no limite entre as freguesias de Cascais, Alcabideche e Estoril, consegue quebrar, em vários momentos, a paisagem urbana e até ter a oportunidade de observar um casal de peneireiros que aquela vegetação nativa encobre. No fundo do outeiro, um pequeno vale cavado pelo ribeiro de regime torrencial, que no inverno corre deste espaço verde e atravessa o Parque de Palmela. |C|



Inverno:  
8h30 às 19h45  
Verão:  
8h30 às 21h00

Acompanhe o leito da Ribeira das Vinhas e, em Murches dará de caras com o Parque Urbano das Penhas do Marmeleiro. Está às portas do Parque Natural Sintra-Cascais. É como uma câmara de passagem entre a vila e a serra. Antes, porém, procure bem no leito da Ribeira das Vinhas, apesar de, nesta altura do ano, se apresentar seco, há pequenos charcos onde poderá descobrir alguma fauna, desde logo a famosa e ameaçada enguia. A orografia destes quatro hectares de parque é amenizada pelas plataformas de madeira que sempre lhe permitem vencer os fortes desníveis no terreno, sem grande esforço, mas dão-lhe também informação preciosa sobre a formação geológica daquela serra que tem entre 80 a 90 milhões de anos. Bem mais recente, mas igualmente fazendo parte da arqueologia daquele lugar, pode visitar um forno de cal. Mas preste particular atenção à flora mediterrânica ali existente, um tapete para a serra, e com alguma paciência e sorte à mistura, vai encontrar bando de perdizes e alguns coelhos. E, no período de maior calor, com um grau de probabilidade elevado, pode observar casais de águias sobrevoando o território. É a natureza que ali começa a impor as suas regras. É como despedir-se do ambiente urbano para depois mergulhar livremente no Parque natural. Aventure-se. |C|

Os nove parques aqui apresentados são apenas uma seleção. Mais sete espaços verdes podiam juntar-se a estes: Parque do Penedo, em S. Domingos de Rana; Pinhal Aldeia de Juzo, em Alcabideche; Parque das Oliveiras, em São Miguel das Encostas; Quinta de S. Gonçalo, em Carcavelos; Pinhal do Junqueiro; na Parede; Pinhal dos Rotários, em Cascais; e o Parque Bosque dos Gaios, em S. João do Estoril.

Passa **menos tempo**  
**no trânsito**  
e viaje connosco  
de **busCas** ou de **biCas** até  
a praia e aproveite a viagem

**BUSCAS**  **BICAS**

Saiba mais em [www.mobicascais.pt](http://www.mobicascais.pt)  
e siga-nos no [Facebook/mobicascais](https://www.facebook.com/mobicascais)



**MOBI  
CASCAIS**

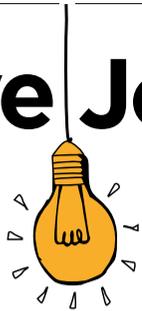


O PORTAL DA MOBILIDADE  
EM CASCAIS

Descarregue a aplicação  
e mova-se connosco



# Descubra o Steve Jobs que há em si



Susana Janota ✉ susana.janota@cm-cascais.pt

Imagine que começa a jogar numa app como um mero estagiário e descobre, algum tempo depois, que pode vir a ser um investidor de sucesso. É esse o risco que corre na aplicação EMPLAY, criada numa parceria da Câmara Municipal de Cascais.

São quatro ferramentas - uma aplicação de telemóvel, uma agenda, um jogo de tabuleiro e um manual para técnicos de empregabilidade - que podem mudar-lhe a situação profissional e até pessoal e que o convidam a conhecer-se e a comunicar melhor, a trabalhar em equipa, a ser mais resiliente, criativo e inovador.

Começamos pela agenda, uma das ferramentas EMPLAY inicialmente criadas para jovens mas que agora se adequam a qualquer faixa etária. A agenda sugere, por exemplo, que converse com cinco pessoas sobre a procura de emprego, registre quem são e o feedback que lhe deram.

Já na app, são lançados desafios que, uma vez superados com sucesso, fazem com que o utilizador avance de nível. Começa como estagiário e pode terminar como investidor. No plano virtual, vai receber ofertas de emprego de outros jogadores e, caso atinja o nível de investidor, então vai ter de criar a sua empresa.

No fundo, nas quatro ferramentas todos são convidados a descobrir-se. Quem gosta de tecnologia, do cheiro do papel, de jogos em grupo ou individuais. De forma lúdica, as ferramentas EMPLAY contribuem para o reconhecimento de aptidões transversais a todos os empregos e destinam-se a quem quer entrar, permanecer ou progredir no mercado de trabalho.

Foi partindo da premissa de que existe uma lacuna entre a Escola e o mercado de trabalho que um grupo de 20 técnicos se dedicou desde 2016 a estas ferramentas.

“Nós na Escola somos muito preparados para reter informação, mas não somos treinados para abordar o mercado de trabalho, nem para nos conhecermos. Mesmo num contexto informal é difícil para a maioria das pessoas

transmitir aos outros as suas mais-valias, experiências, fazer marketing pessoal. Não há preparação para a procura ativa de emprego, nem para abordar o mercado de trabalho”, justifica o mentor do projeto Employability Tools, Francisco Carreiro, também responsável pela área de Empregabilidade e Promoção de Talento da Câmara Municipal de Cascais.

Em parceria com a Produções Fixe, Elegast (Bélgica), Xena e Insight (Itália), a Câmara Municipal de Cascais e a DNACascais desenvolveram, desde a conceção à produção final, quatro ferramentas para fortalecer competências de empregabilidade. O projeto Employability Tools foi 100 por cento financiado pela Comissão Europeia, mais especificamente pelo Programa Europeu Erasmus+/Ação Chave 2.

“A oferta de trabalho que há em Cascais fica enriquecida com a utilização destas ferramentas motivadoras. Esta é mais uma possibilidade para se desenvolverem competências de empregabilidade e um argumento diferenciador no mercado de trabalho”, mas quem ajuda a procurar emprego “tem aqui mais um contributo, no sentido de estar mais qualificado para promover a empregabilidade dos munícipes”, realça Francisco Carreiro.

Também o secretário de Estado do Emprego, Miguel Cabrito, presente na apresentação do projeto, elogia a aposta da autarquia na inovação: “Esta Câmara tem dedicado algum investimento a estas áreas e ajudado a contribuir para ter um contexto local diferente de outros. Este é um projeto com enorme potencial”.

As quatro ferramentas vão estar efetivamente concluídas no final de agosto, mas já estão disponíveis on-line, de forma gratuita, em [www.emplay.eu](http://www.emplay.eu) e em inglês, português, italiano e neerlandês. |C|



## EMPLAY EMPLOYABILITY TOOLS

as 4  
ferramentas para  
a empregabilidade

AGENDA  
EMPLAY



APP  
EMPLAY



JOGO  
EMPLAY



MANUAL  
EMPLAY  
para técnicos de empregabilidade





Fátima Henriques ✉ fátima.henriques@cm-cascais.pt

## Academia Móvel forma 130 seniores

Desde o último dia 25 de junho, Cascais tem mais 130 seniores internautas. Tendo frequentado um total de 480 horas de formação da Academia Móvel nas Tecnologias da Informação e da Comunicação, estes munícipes sentem-se agora mais habilitados para navegar no oceano de conhecimento proporcionado pela Internet ou simplesmente para encurtar distâncias em família separadas pela geografia. “Estas ações são fundamentais porque a Internet é cada vez mais necessária para a nossa vida do dia-a-dia, para pagamento, finanças e outras coisas...”, diz, Júlio Alves, formador voluntário na iniciativa promovida pela Delegação do Estoril da Cruz Vermelha Portuguesa com o apoio da Câmara Municipal de Cascais. Além disso, “não há nada como ver e ouvir o novo bebé da família que está a milhares de quilómetros de distância”, acrescenta. E não se pense que o facto de não saber ler ou escrever foi impeditivo. Lúcia Silva, prestes a completar 73 anos e a frequentar aulas de alfabetização no Espaço C, é disso exemplo: “Para mim frequentar a formação da Academia Móvel foi muito bom. Acabei por comprar o computador para poder aprender mais e treinar em casa”. |C|



Isabel Martins ✉ isabel.martins@cm-cascais.pt

## Sistema de salvamento no mar vence prémio em Cascais

Life Savior, um sistema de socorro a náufragos e de assistência a banhistas em situações de perigo de afogamento, vence 12ª edição do Concurso de Ideias e Negócios da DNA Cascais.

Criado por uma equipa composta por um economista, um gestor, um ex-comandante da Marinha, um engenheiro aeroespacial e um engenheiro eletrotécnico, o sistema assenta num drone que, chegando rapidamente ao local, liberta uma balsa que insufla em contacto com a água, com capacidade para apoiar até 4 pessoas. O sistema áudio do drone vai, entretanto, fornecendo indicações de ajuda, evitando agravamentos do estado de pânico enquanto aguardam a chegada da equipa de resgate.

As imagens recolhidas por drone são enviadas para os Centros de Socorro a Náufragos em tempo real, o que permite à equipa de resgate ter todas as coordenadas e informações necessárias à operação.

Diogo Horta e Costa, um dos mentores do projeto, explicou algumas das vantagens deste sistema, designadamente a localização da vítima e a rapidez no apoio. “O drone atinge os 60 Km/h e tem a possibilidade de se deslocar a 7 quilómetros de distância do manobrador” e suporta ventos na ordem dos 160 refere Km/h”, garante.

Este projeto, que requer um investimento inicial de 100 mil euros, foi vencedor num concurso promovido pela DNA Cascais e que contou com outros 47 projetos, dos quais 10 chegaram à fase final. Dois projetos por cada uma das cinco categorias: Tecnologia da Informação e Comunicação; Energia, Mar e Ambiente; Empreendedorismo Social; Saúde e Bem-estar e Turismo, Comércio e Serviços. |C|



## Aos 107 anos Bombeiros de Carcavelos e São Domingos de Rana prontos para novos desafios

Os Bombeiros de Carcavelos e São Domingos de Rana festejaram no dia 3 de julho, o 107º aniversário, numa sessão comemorativa onde receberam das mãos de Carlos Carreiras, Presidente da Câmara Municipal de Cascais, as chaves para duas novas viaturas.

Uma ambulância e mais uma viatura de combate a incêndios prendas dos munícipes, através do Orçamento Participativo (OP) que, como Carlos Carreiras frisou são “um presente que realça a atitude cívica da população e o reconhecimento, por parte de todos os munícipes, do importante papel daquele corpo de bombeiros”.

Ultrapassado mais de um século de existência, esta corporação prepara-se para novas realidades. Paulo Santos, comandante da corporação, refere que, nos próximos tempos, vão surgir novos desafios, “designadamente, com a construção da Nova SBE, o que vai implicar o crescimento da comunidade e, portanto, exigências acrescidas à corporação, mas também o desenvolvimento de outros projetos que vão criar novas centralidades”, conforme explicou.

A cerimónia comemorativa deu já sinais da atenção da corporação a esses novos desafios. Por um lado aumento de efetivos, dando lugar à cerimónia de juramento de bandeira dos estagiários, por outro lado são visíveis as obras de alargamento do quartel da corporação. |C| |I.M.|



## Carcavelos vai ter novo Pólo de Saúde

Simão Botelho, Joana Jordão, Mário Serrano e Margarida Fonseca são os arquitetos vencedores do concurso público de conceção do projeto para a construção do Pólo de Saúde de Carcavelos. Das 40 propostas candidatas o júri justifica a atribuição do 1º prémio por ser esta uma “boa solução de articulação do edificado com os espaços exteriores de utilização pública, solucionando a relação com as duas realidades existentes: a via rápida a norte e a zona residencial a sul, potenciando ainda o uso dos seus espaços interiores e exteriores de forma integrada e articulada, por todos, utentes, habitantes da zona ou meros visitantes.”

O júri foi constituído por Luís Campos Guerra (CMC), Paulo Nunes, (CMC) e Gabriela Gonçalves (OASRS – Secção Regional Sul da Ordem dos Arquitetos), atribuiu ainda um 2.º prémio a Marta Pacheco e o 3.º a Tiago Santana.

O novo Pólo de Saúde de Carcavelos que irá substituir o atual centro de Saúde, ficará localizado junto às instalações da antiga fábrica Legrand. Na proximidade está também prevista a construção de um parque de estacionamento público, para automóveis e bicicletas, e um ponto de mobilidade da rede de transportes públicos MobiCascais.

O projeto será desenvolvido durante os próximos meses, pretendendo-se que o edifício inicie a construção em 2019 e englobará três funções: Unidade de Saúde Familiar, Equipa de Tratamento, Serviço de Pedopsiquiatria do CHLO. A Administração Regional de Saúde do Vale do Tejo prevê um total de 15000 utentes para os serviços de Unidade de Saúde Familiar, 900 para a Equipa de Tratamento, sendo o serviço de psiquiatria aberto a toda a população do município. |C| |I.M.|

# AGENDA CASCAIS

cascais.pt



APP AGENDA CASCAIS



BAIRRO DOS MUSEUS CASCAIS

## 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@fundacaodomluis.pt  
 +351 214 815 660/5 | [bairrodosmuseus.pt](http://bairrodosmuseus.pt)

## DESPORTO

21 JULHO  
**FITNESS TAMARIZ**  
 Praia do Tamariz  
 10H00  
 Gratuito

22 JULHO  
**YOGA NO PARQUE**  
 Parque Marechal Carmona  
 10H00  
 Gratuito

## EXPOSIÇÕES

ATÉ 2 DE SETEMBRO  
**"PINTAR É UMA MANEIRA DE PENSAR" DE VÍCTOR BELÉM**  
 Centro Cultural de Cascais  
 3ª a sexta das 10H00 às 18H00  
 Custos: Bilhete normal (+12 anos) - 5,00 € | Bilhete munícipe, seniores e estudantes - 2,50€

ATÉ 29 DE JULHO  
**"MAÇÃ DOS AFETOS"**  
 Forte de Santo António da Barra  
 Sábados, domingos e feriados das 10H00 às 18H00  
 Gratuito

## AMBIENTE

21 JULHO  
**OXIGÉNIO | AÇÃO CONSERVAÇÃO DA NATUREZA**  
 10H00 às 12H30  
 Gratuito  
 i. Inscrições: [oxigenio@cascaisambiente.pt](mailto:oxigenio@cascaisambiente.pt)

## MÚSICA

ATÉ 29 DE JULHO  
**SONS DE VERÃO**  
 Jardim Visconde da Luz  
 Fins de Semana | Vários horários  
 consultar programa  
 Gratuito



DE 19 A 21 DE JULHO  
**MONTEPIO FADO CASCAIS: CUCA ROSETA, RICARDO RIBEIRO, ANA MOURA**  
 Parque Palmela  
 Bilheteira: Plateia Gold - €45,00 | Plateia 1 - €35,00 | Plateia 2 - €30,00 | Plateia 3 - €25,00 | Bancada (sem marcação de lugares) - €20,00 | Mobilidade condicionada - €20,00  
 i. <https://montepiofadocascais.pt/>



## CINEMA

ATÉ 25 DE SETEMBRO  
**CINE SOCIETY | CINEMA AO AR LIVRE**  
 Topo Hotel Baía  
 Terças às 21H00  
 Custo: 12,00 €

## DANÇA

31 JULHO  
**AULA DE DANÇA ADAPTADA**  
 Praia de Carcavelos  
 10H00  
 Gratuito

## CULTURA

20 JULHO  
**MICROPLÁSTICOS NOS NOSSOS RIOS, MARES E OCEANOS**  
 Museu do Mar Rei D. Carlos  
 3ª a 6ª feira: 10H00-17H00/  
 sábado e domingo: 10H00-13H00-14H00-17H00  
 i. Bilhética Bairro dos Museus

## OUTROS

ATÉ 9 DE SETEMBRO  
**FIARTIL | FEIRA DE ARTESANATO DO ESTORIL**  
 Biblioteca Infantil e Juvenil | Parque Marechal Carmona  
 18H00 às 24H00  
 Custo: 1€  
 Crianças até aos 10 anos: gratuito  
 Passe completo: 20,00€

## cascalitos.pt

## CRIANÇAS

20 A 22 DE JULHO  
**MEGA FESTIVAL DE INSUFÁVEIS**  
 Jardim do Casino Estoril  
 10H00 às 20H00  
 i. Bilhetes: Ticketline | No local |  
 Através do contacto 938667315

21 JULHO  
**CONTO CONTIGO! HORA DO CONTO**  
 Biblioteca Infantil e Juvenil -  
 Parque Marechal Carmona  
 15H00  
 Gratuito  
 i. Inscrições: de segunda a sexta-feira das 10h00 às 18h00 - 214 815 326 /7 | [bij@cm-cascais.pt](mailto:bij@cm-cascais.pt)

ATÉ 14 DE AGOSTO  
**PEGADA N'AREIA**  
 Praias de Cascais  
 10H00 às 12H00  
 Gratuito



LIVE EXPERIENCES APRESENTA

**DAVID BYRNE**  
**SARA TAVARES**  
**JÉSSICA PINA**  
**11 JULHO · CASCAIS**  
 HIPÓDROMO MANUEL POSSOLO

**BADBADNOTGOOD**  
**DEAD COMBO**  
**RICARDO MARQUES**  
**17 JULHO · CASCAIS**  
 PARQUE MARECHAL CARMONA

**SALVADOR SOBRAL**  
**TOTY SA MED**  
**ELMANO COELHO**  
**18 JULHO · CASCAIS**  
 PARQUE MARECHAL CARMONA

**GREGORY PORTER**  
**ELAS E O JAZZ**  
**VASCO PIMENTEL**  
**20 JULHO · CASCAIS**  
 HIPÓDROMO MANUEL POSSOLO

**JESSIE WARE**  
**JORDAN RAKEI**  
**DIOGO DUQUE**  
**26 JULHO · CASCAIS**  
 PARQUE MARECHAL CARMONA

**VAN MORRISON**  
**OFF THE ROAD**  
**28 JULHO · CASCAIS**  
 HIPÓDROMO MANUEL POSSOLO

**NORAH JONES**  
 WITH BRIAN BLADE & CHRIS THOMAS  
**BENJAMIM**  
**JÉSSICA PINA**  
**31 JULHO · CASCAIS**  
 HIPÓDROMO MANUEL POSSOLO

# SPOTLIGHT: Montepio Fado Cascais 2018

David Wright ✉ david@portugalconnexions.com

From 19th to 21st July Cascais will host the 2nd edition of Montepio Fado Cascais in Parque Palmela headed by 3 major artists, Cuca Roseta, Ricardo Ribeiro and Ana Moura, supported respectively by; José Manuel Neto, Diana Vilarinho, and Carlos Leitão. *Fado* (means fate) - the most traditional music genre of Portugal - has always been very much an acquired taste. Some people absolutely love it, while others cannot bear to be in the same room. The music can seem harsh and the lyrics may lead you to the darkest of melancholy. Yet, when it is performed well, it can be the most atmospheric and enchanting experience of music and poetry together.

associations located throughout older neighbourhoods. First brought to world attention by Amália Rodrigues, the first *Fado* diva who died in 1999 and whose body now lies in the national pantheon, *Fado* is now a major tourist attraction, and the music is a major feature of any festivity among Portuguese communities scattered around the world. In 2011 *Fado* was awarded World Intangible Cultural Heritage status by UNESCO to highlight traditions and skills passed on within cultures. The UNESCO's committee of experts, unanimously praised *Fado* as an "example of good practices" that should be followed by other countries.

The mournful song of *Fado*, is sung by male or female soloists usually accompanied by an acoustic guitar and a Portuguese *guitarra*, a pear-shaped lute with twelve wire strings, unique to Portugal, which also has an extensive solo repertoire. It is performed professionally on its own concert circuit or small 'Fado houses', and by amateurs in numerous

The *Parque Palmela* provides a superb backdrop to appreciate the soaring beauty and atmosphere of an emotionally-charged evening of *Fado*. If you want to experience *Fado* this would be one of the best places to do so. The venue will open at 7pm for performances by artists each evening starting at 9pm.



Arrive early to enjoy the sundown and the beautiful surroundings inside the park, and dine on traditional Portuguese dishes served in the food court, which has its own smaller stage with live fado performances too. |C|

## ROLEX TP52 World Championship Cascais



ROLEX TP52 World Championship Cascais The 52 SUPER SERIES returns again from 17th to 21st July to the popular venue of the *Clube Naval de Cascais* (CNC). Challenging and ever changing wind conditions, and excellent racing areas on the Atlantic coast have proven over the years that Cascais has some of the best conditions for sailboat racing in the world.

The CNC was founded in 1938 and has played a major role in the development of nautical sports in Portugal ever since, especially as a venue and organizer of national and international sailing events.

The 52 SUPER SERIES is established as the world's leading grand prix monohull yacht racing circuit. 2018 marks the seventh season which is shaping up to be the biggest and best yet.

The TP52 came to Europe in 2005 when it was adopted by a group of owners who were disillusioned by IMS racing and the type of grand prix boats which the measurement system encouraged. These fast, light, very powerful monohulls felt more like high performance dinghies, raced in real time, first past the post wins. The TP52 has progressively become faster and more exciting to sail with fewer crew, and fewer sails - thereby keeping costs down. |C| |D.W.|

## MEET Stephanie Metcalfe

Once upon a time, in a land not so far away, English girl meets Portuguese boy, falls in love and decides to take a leap of faith and move to Portugal with the boy.... Stephanie's story is a modern day fairy tale that has landed her in "one of the most beautiful places in the World"!

Stephanie was an Armed Forces child and has always loved to travel. She grew up in Germany, Holland and the UK. Her Grandmother was Portuguese and her

great Grandmother Spanish, so she feels at home in this Iberian utopia. For the last 15 years she called Norfolk, England her home, practising as a dual-qualified Solicitor and Barrister and obtaining two Degrees (BA Hon Business Management and LLB Law) because one just wasn't enough.

She has always liked to be occupied and strives to stay one step ahead - which led to the exciting business venture that Diogo and Stephanie started in May 2017, here in Cascais.



Not only content with the busy day job, Stephanie has always loved physical activity to keep her focussed; horse riding, running, canoeing, outdoor sports and more recently CrossFit. Diogo and Stephanie share a mutual love of business and CrossFit so upon noticing a gap in the market they opened the biggest Box in Portugal, CrossFit Black Edition [www.crossfitblackedition.com](http://www.crossfitblackedition.com).

“CrossFit is so much more than a sport; it builds a healthy mind, a strong body and creates an even stronger Community”. CrossFit Black Edition, and their 300+ members often get involved with local charities, Câmara events and understand that it is important to be a part of the wider Cascais community.

Stephanie has just started a Business Networking Club for the Ladies of Cascais; ‘Salad’ Club and hopes that this will allow for all the female entrepreneurs to have an opportunity to meet, discuss work related issues, bounce ideas and make some new connections.

Stephanie has had a great start to this Summer, she and Diogo are recently engaged to be married and she feels incredibly grateful to call this her home. The wonderful people, food, scenery and energy have made this leap of faith turn into a dream come true. Now onto the next chapter of her life in this hidden gem that she gets to call her home! |C| |D.W.|

# São Pedro Railway Station

Gordon Young continues his train journey along the Cascais Train Line (*Linha de Cascais*), stopping to reflect as the train pulls in to each station on the way, creating a series of short, anecdotal articles.

When I arrived in Portugal and made my way along THE LINE, the station of São Pedro always awoke my curiosity. I could never understand the difference between São Pedro and our next stop São João, for they are both in the Estoril area, and two Saints so close together! (Really?) And then we have Estoril itself. Confusion. When is Cascais coming along?

So one day I got off and decided to explore São Pedro just for curiosity's sake, and I found a charming place surrounded in what was then an urban wilderness.



Crossing the Line to the side from the sea I found hidden delights such as a place to play Petanca (a form of French boules) and a lovely hill ride that takes you on a bicycle back towards Parede. On top of that hill (there are two; but I can't remember which one!) there is a very small garden café full of little curiosities that are charming in a way that reminds you of Miss Marple of Agatha Christie fame. Top of the hill and turn right when you reach the hamlet of Penedo.

If you are tired after climbing the hills and your legs are a little weary after playing petanca you could visit the British Retirement Home which is located very close to the railway station on the inward side from the sea. You never know when you might need it!

**NEXT STOP:**  
São João do Estoril. Keep on the train! |C| |D.W.|

## AGENDA CASCAIS

[agenda.cascais.pt](http://agenda.cascais.pt)



### SOCIAL & COMMUNITY EVENTS

**25TH JULY**  
**ROYAL BRITISH LEGION MONTHLY LUNCH**  
Last Wednesday of the month. All welcome but please let us know in advance.  
HOTEL BAÍA  
13:00 - 13:30  
t. 919 317 530

**27TH JULY**  
**ROYAL BRITISH CLUB HAPPY HOUR**  
Held on the last Friday of the month, members and non-members welcome.  
An opportunity to see old friends and meet new faces. All welcome.  
HOTEL BAÍA  
18:00 - 20:00  
t. 913 831 083  
[secretary@royalbritishclub.pt](mailto:secretary@royalbritishclub.pt)

**8TH AUGUST**  
**AMERICANS LIVING IN PORTUGAL HAPPY HOUR**  
Held on the second Wednesday of every month. All nationalities welcome.  
HOTEL BAÍA  
18:00 - 20:00  
t. della.a.rio@gmail.com

**EVERY SUNDAY**  
**LE RENDEZ-VOUS DU DIMANCHE**  
Regular weekly meetings for French-speaking community All welcome. English, Spanish and Portuguese also spoken.  
HOTEL BAÍA  
18:00 - 20:00

### ART & EXHIBITIONS

**UNTIL 28 DECEMBER**  
**JEWISH EXPERIENCES AND LEGACIES IN PORTUGAL**  
Unpublished Documents and Objects from the History of Portuguese Judaism.  
ESPAÇO MEMÓRIA DO EXÍLIOS | ESTORIL  
10:00 - 18:00  
t. [www.cascais.pt](http://www.cascais.pt)

**UNTIL 09 DECEMBER**  
**OITOIXOITO**  
A cycle of exhibitions by young people from different cultures.  
CULTURAL CENTRE OF CASCAIS  
10:00 - 18:00  
t. [www.cascais.pt](http://www.cascais.pt)

### THEATRE & MUSIC

**EVERY TUESDAY MAY TO OCTOBER**  
**CINE SOCIETY - OPEN AIR CINEMA**  
Cult classics under the stars. In July Dirty Dancing, Ghostbusters, Life of Pi, Notting Hill  
HOTEL BAIA ROOFTOP  
21:00  
t. <https://www.cascais.pt/evento/cine-society-cinema-ao-ar-livre>

**05TH TO 07TH JULY**  
**MUSA FESTIVAL**  
Reggae music festival with a focus on environmental sustainability.  
PRAIA DE CARCAVELOS  
t. [www.festivalmusa.org](http://www.festivalmusa.org)

**11TH TO 26TH JULY**  
**EDP COOL JAZZ 2018**  
Performances by artists Norah Jones, David Byrne, Gregory Porter, Van Morrison and others.  
PARQUE MARECHAL CARMONA  
FROM 25,00€  
t. <https://www.cascais.pt/evento/edp-cool-jazz-2018>

**19TH TO 21TH JULY**  
**MONTEPIO FADO CASCAIS 2018**  
Annual Fado concerts: Cuca Roseta, Ricardo Ribeiro, Ana Moura and others.  
PARQUE PALMELA  
t. [www.montepiofadocascais.pt/](http://www.montepiofadocascais.pt/)

**01ST TO 29TH JULY**  
**LAZY SUNDAYS**  
Late afternoon Jazz in the gardens. Free entrance. Every Sunday in July.  
GARDEN HOUSE OF STORIES  
PAULA REGO  
18:00 ONWARDS  
t. <https://www.cascais.pt/evento/edp-cool-jazz-2018>

**UNTIL 29TH JULY**  
**SONS DE VERÃO-SOUNDS OF SUMMER**  
Free entry  
Various musical genres to be enjoyed mornings and afternoons during the summer.  
t. Program: <https://www.cascais.pt/evento/sons-de-verao18>

**JULY**  
**CINEMA HIGHLIGHTS**  
Independent cinema screens movies in English, French and other languages.  
Thursday premières. Coming soon: On Chesil Beach, Deep, Mamma Mia! Here We Go Again, Gotti, First Reformed, The Equalizer 2  
O CINEMA DA VILLA  
t. 215 887 311  
[geral@ocinemadavilla.pt](mailto:geral@ocinemadavilla.pt)

**EVERYDAY**  
**MURALIZA- ARTISTIC STREET EXPRESSION**  
Take the self guided tour through the Centro da Vila and Bairro da Torre.  
t. <https://www.cascais.pt/rota/muraliza>

### CHILDREN & FAMILIES

**28TH JULY TO 29TH SEPTEMBER**  
**CINEMA CYCLE**  
Family friendly Disney movies chosen by Paula Rego.  
CASA DAS HISTÓRIAS PAULA REGO  
t. 214 826 970  
<https://www.cascais.pt/evento/ciclo-de-cinema-contos-de-fadas>

**EVERY SUNDAY**  
**BEACH TENNIS**  
Youth group classes and rotating practice sessions, limited places available.  
CARCAVELOS BEACH  
11:00 - 13:00  
t. [www.cascais.pt](http://www.cascais.pt)

**EVERY THURSDAY**  
**HORSE RIDING EXPERIENCE**  
An opportunity to try horse riding; all equipment provided.  
CENTRO HIPICO DO ESTORIL (CHARNECA)  
18:00 - 19:00  
t. 214 872 064  
[geral@centrohipico.pt](mailto:geral@centrohipico.pt)

**EVERYDAY**  
**PEDRA AMARELA - BASE CAMP**  
Nature area for public visits, with many outdoor activities. Zip-line, abseiling, canopy track, mountain bike riding, archery, bird watching and conservation work.  
t. 214 604 230  
[atividadesnatureza@cascaisambiente.pt](mailto:atividadesnatureza@cascaisambiente.pt)

### SPORTS & SAILING

**21ST JULY**  
**INTRODUCTION TO SAILING**  
1 hour sailing classes by a CNC trainer.  
BAIA DE CASCAIS  
1,00€  
10:00 - 17:00  
t. 214 830 125  
<https://www.cascais.pt/evento/iniciacao-vela>

**28TH JULY 11TH AUGUST**  
**LISBON HASH HOUSE HARRIERS (LH3)** - All welcome including families.  
MEETING POINT IN CASCAIS AND SURROUNDING AREAS  
A great way to have fun, meet people, exercise and explore different areas.  
Every other Saturday 14:00-16:30  
t. [www.lisbonh3.com](http://www.lisbonh3.com)

**EVERY TUESDAY AND THURSDAY**  
**FITNESS BOOTCAMP**  
Bootcamp na Linha and Camara Municipal de Cascais offer a fitness bootcamp. Also on Saturdays in Carcavelos.  
SÃO PEDRO DO ESTORIL BEACH  
5,00€ per participant

**EVERY SATURDAY AND SUNDAY**  
**INTRODUCTION TO SURFING**  
Learn to surf with Wanted Surf School  
CARCAVELOS BEACH  
10:00-11:00, 14:00-15:00  
t. 914 994 659  
[wantedsurfschool@gmail.com](mailto:wantedsurfschool@gmail.com)

### OTHER EVENTS

**09TH JULY TO 09 SEPTEMBER**  
**FIARTIL-FEIRA DE ARTESANATO**  
The oldest craft fair in Portugal. Activities and gastronomy included.  
AVENIDA AMARAL , ESTORIL  
1,00€  
t. [www.visitcascais.com/pt](http://www.visitcascais.com/pt)

**04TH AUGUST**  
**GARDEN SALE**  
Individuals and families may sell handmade or second hand items.  
JARDIM DA PARADA  
10:00 - 18:00  
t. [www.cascais.pt/evento/garden-sale-2018](http://www.cascais.pt/evento/garden-sale-2018)

**05TH AUGUST**  
**BEETLE MEET**  
Meeting of VW Beetle enthusiasts on the first Sunday of each month, this year Beetle Meet celebrates 10 years.  
CASCAIS MARINA  
10:00 - 16:00  
t. [vwclassicoscascais@gmail.com](mailto:vwclassicoscascais@gmail.com)

## Últimas

## Cascais vai acolher V Encontro Ibérico de Democracia e Orçamentos Participativos

Fátima Henriques ✉ fatima.henriques@cm-cascais.pt

Discutir a democracia participativa no panorama ibero-americano e criar um espaço de intercâmbio e reflexão sobre as suas diversas experiências de OP é o principal objetivo do encontro que, a cada dois anos, junta representantes de diversas cidades e vilas da Península Ibérica e que, em 2020, vai ter lugar em Cascais. Na prática procura-se estabelecer uma agenda comum que ajude a aprofundar a democracia participativa.

A edição 2018, realizada no Ágora - Centro Sociocultural da Corunha, contou com a presença de representantes de Barcelona, Cascais, Corunha (anfitriã), Guimarães, Córdoba, Lourinhã e Madrid. Dada a amplificação das ferramentas de democracia participativa a nível mundial, sobretudo na América do Sul, participaram ainda no encontro, como convidadas, as cidades de La Paz, Bogotá, Rosário, Estado de Minas Gerais, Quioto e Buenos Aires.

Foram dois dias intensos de discussão sobre metodologias participativas, em que Cascais esteve representado pela vereadora da Cida-



dania, Joana Balsemão, e pela equipa do Orçamento Participativo na Câmara Municipal. Na discussão deste ano foi dado especial destaque ao trabalho com jovens, crianças e grupos sem autonomia digital, uma vez que se procuram soluções para alguns dos desafios dos processos de orçamentos participativos como a inclusão, diversidade e igualdade de género.

Realizado desde 2012, o Encontro Ibérico de Democracia e Orçamentos Participativos já passou por Odemira, Mollina e Ponta Delgada e Corunha. Chega em 2020 a Cascais. |C|

Cascais é um “caso exemplar” no combate à epidemia do VIH e Sida e na erradicação da Hepatite C, disse Fernando Araújo, secretário de Estado Adjunto e da Saúde na apresentação da estratégia local para conseguir os objetivos definidos na Declaração de Paris.

O presidente da Câmara Municipal de Cascais, Carlos Carreiras, presente nesta apresentação, defendeu a necessidade de, apesar dos resultados positivos, “não devemos baixar a guarda, porque sempre que damos uma batalha por ganhar, é exatamente, o mesmo momento em que começamos a perdê-la”. Carlos Carreiras defendeu ainda a urgência de avançar com idêntica estratégia no sentido de combater outra doença que afeta muitos dos seus concidadãos: “a diabetes” e, a partir de setembro, anunciou a colocação de desfibriladores em todas

as farmácias e locais públicos de grande concentração de pessoas.

Assinada em Paris, em 2014, a declaração também subscrita por três municípios portugueses, Cascais, Lisboa e Porto, define um compromisso para que, até 2030, 90% dos doentes afetados com o vírus VIH e SIDA e Hepatite C estejam diagnosticados, que 90% dos casos diagnosticados estejam sob tratamento e que 90% das pessoas tratadas não apresentem carga viral. Cascais já cumpriu dois desses objetivos, mas falta o terceiro. E é com o propósito de cumprir essa terceira meta, “muito provavelmente antes do prazo”, disse Carlos Carreiras, que a autarquia reuniu já em 2017, um consórcio de entidades e definiu estratégias que foram entretanto apresentadas. |C|

## Cascais “exemplar” no combate ao VIH e SIDA

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



## CURTAS

### Estoril Political Forum em destaque na Forbes

O Estoril Political Forum juntou este ano, em Cascais, académicos, decisores políticos e jovens do mundo ocidental, e foi destaque na prestigiada revista Forbes. Alejandro Chafuen, um dos principais oradores do encontro, elogia a reunião do Estoril, por não ser como outras que primam pela ausência de diversidade, nomeadamente sobre os pontos de vista de países de mercado livre como o Reino Unido e EUA. Chafuen considera que a conferência do Estoril atrai apoiantes das maiores universidades e fornece uma ampla oportunidade para um diálogo construtivo.

### Cascais no projeto europeu para mudar áreas pós-industriais em centros verdes

Cascais vai participar com mais sete cidades no projeto designado proGireg, um novo projeto europeu que pretende regenerar áreas urbanas pós-industriais e transformá-las em infraestruturas verdes produtivas. O projeto “Productive Green Infrastructure for Post-industrial Urban Regeneration (proGireg)”, foi lançado a 12 de Junho em Aachen. As cidades líder de Dortmund (Alemanha), Turim (Itália) e Zagreb (Croácia) vão explorar as chaves de sucesso do potencial produtivo para áreas pós-industriais com o envolvimento das comunidades locais. A estas juntam-se outras quatro: Cascais (Portugal), Cluj-Napoca (Roménia), Pireu (Grécia) e Zenica (Bosnia e Herzegovina), para pesquisar, partilhar e incrementar as soluções naturais testadas, em colaboração com outras 25 entidades.

CASCAIS

cascais.pt

BAÍA DE CASCAIS  
17 A 26 DE AGOSTO  
CONCERTOS  
20H30



ENTRADA LIVRE

DRIVEN BY

