DEZEMBRO'21 | EDIÇÃO 129

TUDO SOBRE CASCAIS

O NATAL CHEGOU

VEJA AQUI TUDO O QUE VAI ACONTECER

Propriedade: Câmara Municipal de Cascais - Diretor: Marco Espinheira - Coordenador: Miguel Justino - Editor: Marta Silvestre
Design: Kátia Lopes - Departamento de Comunicação - Fotografia: Ana Guerreiro, Luís Bento e Gonçalo Borges
Tiragem: 100.000 exemplares | Periocidade: Mensal - Impressão: Sogapal - Depósito Legal: 332367/11

NA VANGUARDA DAS POLÍTICAS PÚBLICAS

As medidas implementadas, os prémios e o reconhecimento ao nível europeu
p. 3

CELEBRAR O NATAL À VOLTA DA MESA

As tradições gastronómicas, as estórias e os sabores de um concelho multicultural
p. 6

UNIDOS PELA FRATERNIDADE

Católicos, muçulmanos e judeus, o Natal como ponto de encontro de olhares
p. 8

Caros cidadãos de Cascais,

Chegamos ao fim do ano. 2021 não foi um ano fácil. Vivemos os dias de chumbo da pandemia em janeiro, fevereiro e março, naquele que terá sido um dos períodos mais difíceis da nossa vida coletiva. O maldito vírus levou, cedo demais, pessoas dos nossos círculos de amigos, da nossa comunidade e, em alguns casos até, das nossas famílias. Vieram os meses de verão, as vacinas massificadas e a esperança de que a página da pandemia tivesse sido para sempre virada. Pensávamos ter recuperado a nossa vida no ponto em que a deixámos em março de 2020. Mas infelizmente não foi assim. Escrevo estas linhas quando os números continuam a piorar e há novas estirpes a desafiar os progressos da ciência.

Apesar de todas as dificuldades, da dureza dos dias que passámos, a nossa comunidade manteve-se firme e unida. Vi com os meus olhos exemplos notáveis de cidadãos que se dedicaram a quem mais precisava, de instituições que reforçaram a sua presença no terreno para que ninguém fosse deixado para trás, de servidores públicos que deram o melhor de si para que os valores da solidariedade, da liberdade e, é bom dizê-lo, do amor ao próximo, não fossem beliscados pelo medo, pelo individualismo e pelo egoísmo.

Em 2021 fomos sempre todos por todos. E esse foi, verdadeiramente, o segredo de uma comunidade que é hoje mais forte, mais coesa e mais próspera.

2022 está aí. Que com ele venha em definitivo o fim da crise de saúde pública. Há, porém, outras pandemias no nosso horizonte que testarão a fortaleza dos nossos valores e coragem das nossas ações. Refiro-me, naturalmente, à pandemia das alterações climáticas. Neste novo ano, Cascais continuará a dar todos os passos que nos conduzam a um futuro mais verde, mais resiliente e mais sustentável. Criar um mundo melhor depende de todos. Aproveitemos o Natal para refletir sobre os nossos objetivos coletivos e sobre o contributo individual que cada um de nós pode dar – na nossa casa, na nossa rua ou nos nossos bairros - para mitigar as alterações climáticas e a insegurança politica, social e económica que lhes subjazem.

Que não haja equívocos: não é só o nosso modo de vida que está em causa, é todo o nosso edifício civilizacional que pode ruir se nada fizermos perante esta ameaça existencial.

Se há lição que a covid-19 nos trouxe é que nenhum inimigo é grande demais quando nos unimos para o derrotar com o talento que fomenta o progresso tecnológico e científico; com a coragem que levou tantos e tantos profissionais para a linha da frente; e com a Humanidade que colocamos em cada gesto ao serviço do nosso semelhante.

A todos vós, às vossas famílias, um Santo e Feliz Natal. Que no novo ano continuemos a ser sempre Todos por Todos.

Carlos Carreiras
Presidente da Câmara Municipal de Cascais

RECEBA O C DIGITAL

Registe-se em **cascais.pt**
[Formulário: Subscrição do C digital]

Na vanguarda das Políticas Públicas

TEXTO **SUSANA JANOTA**

As medidas inovadoras que Cascais tem implementado em diversas áreas da sua vivência têm merecido reconhecimento em Portugal e além-fronteiras. Verdadeiro exemplo de concelho que promove localmente um ecossistema de inovação, onde a sua estrutura alia sinergias de cocriação com a comunidade, com o objetivo de melhorar o dia-a-dia dos munícipes. O *modus operandi* está definido: são identificadas necessidades, experimentam-se e criam-se soluções e, por fim, validam-se as políticas locais de administração pública. Os resultados estão à vista!

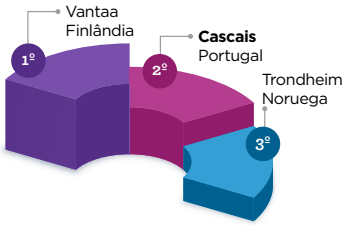
RECONHECIMENTO EUROPEU

O segundo lugar do título "Cidade mais inovadora em ascensão da Europa" foi atribuído a Cascais, em Bruxelas, no âmbito da Cimeira do Conselho de Inovação, promovida pela Comissão Europeia, mais especificamente pelo Conselho Europeu de Inovação - Projeto "Horizon Europe".

Confirmam-se os créditos merecidos pelo desenvolvimento de projetos inovadores, como o Orçamento Participativo, o fornecimento de novos serviços de prestação de cuidados universais de saúde, a aplicação da tecnologia em diagnósticos mais rápidos e eficientes, ou projetos estruturantes como a renovação da rede pública de transportes, totalmente gratuita para residentes, estudantes e trabalhadores do concelho.

Estes são alguns dos exemplos avançados no processo de candidatura que justificaram a passagem de Cascais à lista de sete finalistas que se dividiram em duas categorias:

Cidade mais inovadora em ascensão da Europa



e Capital Europeia da Inovação – 1.º lugar: Dortmund (Alemanha); 2.º lugar: Dublin (Irlanda) e Málaga (Espanha) e 3.º lugar: Vilnius (Lituânia).

Como vencedora do segundo lugar, Cascais vai receber 50 mil euros para apoiar o desenvolvimento de iniciativas de relevo no campo da inovação.

VÍDEO EM
canal cascais

PRÉMIO DE POLÍTICAS PÚBLICAS

O ISCTE premiou o "Programa Vida Cascais" no âmbito da 3.ª edição do Prémio de Políticas Públicas, ao reconhecer que esta foi a medida que mais se destacou ao nível da administração local no último ano, em especial no quadro da pandemia Covid-19, contribuindo para a recuperação na área da saúde.

Através do "Programa Vida Cascais", o município criou um Sistema Local de Saúde e Solidariedade Social (SL3S) que oferece diversas respostas e soluções: apoio social, bem-estar e envelhecimento ativo. Esta plataforma, que faz uso das tecnologias digitais, é gratuita e universal para todos os residentes do concelho. De entre as soluções mais populares destacamos as teleconsultas de Medicina Geral e Familiar, as teleconsultas de Pediatria, a Cabine de Saúde e o médico ou enfermeiro ao domicílio.

Paulo Marques, do ISCTE, salientaria algumas das razões que fizeram com que, mais uma vez, o programa candidatado por Cascais tivesse obtido o primeiro prémio: "A Câmara de Cascais volta a revelar uma capacidade de iniciativa, inovação e proatividade, a capacidade de chamar a si a responsabilidade de encontrar uma solução quando há um problema com a comunidade".

Cascais foi um dos quatro finalistas desta distinção, juntamente com as Câmaras Municipais do Porto, Funchal e Matosinhos, entre 26 candidaturas apresentadas. De destacar ainda que as medidas aplicadas à restauração e hotelaria, por parte da autarquia, mereceram destaque e tiveram direito a menção honrosa.

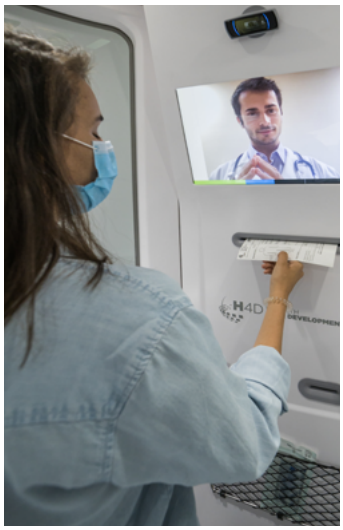
Na cerimónia de atribuição de distinções, que decorreu no ISCTE, Carlos Carreiras, presidente da Câmara Municipal, anunciou que o prémio pecuniário (de 5 mil euros), associado ao que Cascais já recebeu do primeiro prémio do ano passado, será duplicado e transformado em Bolsas de Estudo para os munícipes. ●

VÍDEO EM
canal cascais

VIDA
CASCAIS

O que é o Vida Cascais?

Liliana Gomes pertence à experiente equipa médica que desenvolve, desde maio, as Teleconsultas de Medicina Geral e Familiar e a Cabine da Saúde, inseridas no "Vida Cascais". Decorridos sete meses a sua avaliação é positiva e perentória: estes serviços vieram revolucionar a vida dos munícipes:



"No último ano e meio com a pandemia, tivemos de inovar e desenvolver estratégias que permitem às pessoas serem avaliadas em segurança, sem se exporem a infeções. As teleconsultas e a existência de uma cabine de saúde acabam por ter um papel preponderante na melhoria da acessibilidade a cuidados de saúde, porque não só evitam o assoberbamento dos centros de saúde e hospitais, como são também uma solução para quem não tem médico de família".

Estes dois serviços podem ainda complementarem-se. Depois da chamada para a **Linha Cascais (800 203 186)** e do contacto com o médico, que direciona o doente em função da sua necessidade, é aconselhável, em alguns casos, este deslocar-se à cabine de saúde, onde, através de equipamentos de última geração, se consegue fazer diagnósticos, em tempo real, por videochamada.

"Na cabine de saúde conseguimos fazer avaliações da tensão, eletrocardiogramas, perceber se o doente tem uma otite, através do otoscópio, por exemplo, e tanto neste caso como nas teleconsultas passamos receitas médicas, prescrições de análises ou outros exames complementares de diagnóstico", referiu Liliana Gomes.

No entender da especialista, o fator diferenciador destes dois serviços é "serem geridos por uma equipa muito experiente em telemedicina que consegue orientar, fazer a triagem ao doente e resolver diretamente as suas questões, enquanto a maioria das linhas que existem são geridas por enfermeiros".

Cascais carimbado com Selo de Boas Práticas de Intervenção Social

TEXTO **SUSANA JANOTA** FOTOS **BERNARDO NUNES**

A Rede Social de Cascais está de parabéns. Na 2.ª edição do Selo de Boas Práticas de Intervenção Social foram nove os projetos distinguidos pela Plataforma Supraconcelhia da Grande Lisboa e do Oeste, que reconhece a excelência de práticas inovadoras e impactantes nestes territórios.

No terreno são 114 as organizações do concelho que congregam esforços para combater a pobreza e a exclusão social, para promover o desenvolvimento social integrado, a inclusão e a coesão social. Uma força humana que se desmultiplica em ações com impacto na vida de milhares de cascalenses.

A esta distinção candidataram-se 43 iniciativas provenientes de oito concelhos. Foram eleitos 29 projetos dos quais nove têm marca cascalense, ou seja, 41% do total de Selos atribuídos veio para Cascais, para uma rede que abrange distintos públicos e necessidades. A nossa Rede está de parabéns.

Projetos da Rede Social de Cascais distinguidos:

ENVELHECIMENTO

// Isolamento Saudável (CERCICA)
Este serviço bio-psico-social de apoio ao domicílio implementa iniciativas que minimizam o impacto da pandemia no dia-a-dia dos clientes e da equipa prestadora de cuidados. O envio semanal de cadernos de estimulação cognitiva ou disponibilidade de tablet para a realização de videochamadas, entre outras, mereceram esta distinção.
Contacto: rosa.neto@cercica.pt

// Palco da Vida "A Arte de Saber Viver" (CMC)
É um programa não formal de estimulação e treino cognitivo emocional e comportamental. Valoriza competências e talentos escondidos ou esquecidos, através da Oficina de Escrita Criativa e um conjunto de atividades personalizadas no espectro da arte e criatividade.
Contacto: isidora.bagorro@cm-cascais.pt

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

// Apartamento de Transição para Vítimas de Violência Doméstica (CMC)
Esta é uma resposta habitacional municipal temporária (permanência até seis meses), com capacidade para sete pessoas e que se destina a mulheres vítimas de violência doméstica.
Contacto: forum.violenciadomestica@cm-cascais.pt

// Programa Contigo (CMC)
É um apoio inovador, destinado a pessoas com comportamentos violentos em relacionamentos íntimos/conjugais, que permite a inclusão de agressores que pedem voluntariamente ajuda. Consiste num conjunto de etapas que promovem no agressor a consciência e a assunção da responsabilidade pelo comportamento violento, a cessação desse comportamento e a aprendizagem de estratégias alternativas à violência.
Contacto: forum.violenciadomestica@cm-cascais.pt

// PREVIO (CMC)
Um projeto de prevenção e intervenção contra a violência em contexto escolar, destinado a toda a comunidade educativa, que surgiu na sequência de um estudo realizado em 2010 sobre a "Adolescência, Violência e Género" no concelho de Cascais.
Contacto: forum.violenciadomestica@cm-cascais.pt

POBREZA

// Programa Capacitar (Cozinha com Alma)
Apoio para pessoas em idade ativa, através do acesso a refeições de qualidade, a preço simbólico, e a um plano integrado de capacitação - nas áreas da gestão do orçamento familiar, procura de emprego e valorização pessoal - que tem como objetivo disponibilizar ferramentas e desenvolver competências que promovam um processo de mudança.
Contacto: geralcozinhacomalma.pt

DEFICIÊNCIA

// Vela Sem Limites (CERCICA)
O programa proporciona sessões semanais de Vela a pessoas com deficiência e incapacidade clientes particulares, beneficiários dos Agrupamentos de Escolas de Cascais e ou das instituições de apoio.
Contacto: cercica@cercica.pt

// Semear | Terra de Oportunidades (BIPP)
Unidade de formação certificada para pessoas com dificuldade intelectual e do desenvolvimento, com ou sem doença mental associada. Integra a área formativa teórico-prática, integração em posto de trabalho e acompanhamento pós colocação, contribuindo para a manutenção do posto de trabalho.
Contacto: joanasantiago@bipp.pt

REINSERÇÃO SOCIAL

// PARS – Plano de Apoio à Reinserção Social (Confiar)
O projeto traduz-se numa intervenção holística e interdisciplinar de apoio psicossocial, promovida junto dos utentes e seus familiares, através da elaboração e execução de um plano especialmente pensado para cada utente, com vista a promover a supressão das suas necessidades, neutralizando os fatores de risco e potenciando os fatores de proteção respetivos.
Contacto: info@confiarportugal.pt

Mais sobre a Rede Social de Cascais em:

As tradições gastronómicas das comunidades estrangeiras

TEXTO **PAULA LAMARES** FOTOS **FOODLAB**

Tempo frio, lareiras acesas, árvores decoradas, mesas fartas, prendas para desembrulhar. É a isto que sabe o Natal em Portugal, e num concelho multicultural como Cascais, em que coabitam 123 nacionalidades, são muitas as tradições que existem nesta época natalícia, importadas dos países de origem. Sendo uma festa da família, não há Natal que não se faça em redor da mesa, mas as tradições gastronómicas têm as suas particularidades.

A festa é brasileira, o *Panetone* é italiano

A comunidade brasileira é a primeira em número de residentes no concelho, cerca de sete mil. No Natal brasileiro celebra-se a ceia a 24 e abrem-se as prendas nesse dia. À mesa, peru ou *chester* (da palavra inglesa *Chest*/Peito): uma ave da família dos frangos que concentra 70% da sua carne nas coxas e no peito, que se transforma numa receita suculenta. Há também arroz, feijão, rabanadas e farofas. Doces, muitos doces.

Mais cerveja do que vinho – o calor explica a preferência. Há samba, vontade de dançar e cantar, e o Natal é uma festa. No Brasil a comunidade italiana tem muita expressão, daí que os brasileiros apreciem o *Panetone*, o bolo de Natal que surgiu no norte de Itália e que se espalhou por todo o país. A Itália é, precisamente, a terceira comunidade cascalense, em número de residentes. Por isso, não estranhe se vir este típico doce italiano de Natal numa loja ou supermercado perto de si.

Veja a nossa receita de ***Panetone*** aqui:

O *Christmas Pudding* de Sua Majestade

O Reino Unido é a terra de origem da segunda comunidade em Cascais. Se tivéssemos em Londres na quadra natalícia tínhamos sempre que contar com meias à lareira, mercados natalícios, luzes por todo o lado. No dia 24, provavelmente, saíamos com os amigos, íamos ver um espetáculo ou participar em celebrações religiosas. Mas o dia de Natal é passado em família. Feriado no Reino Unido, de manhã abrem-se as prendas, o resto do dia é para passar à mesa e dar festa ao estômago. Com tortas recheadas de carne moída para abrir o apetite e, antes da refeição começar, os *crackers*, uma espécie de bombons gigantes, não comestíveis, que têm dentro um brinde ou uma coroa de papel. O peru é o prato principal, acompanhado com batatas assadas, legumes cozidos e com um denso molho feito com o caldo suculento do assado da ave. Os bolos também são densos e recheados, como o *Christmas Pudding.*

Veja a nossa receita de ***Christmas Pudding*** aqui:

De Londres viajamos para França, sem sairmos de Cascais! Com mais de mil residentes, há muito que os cascalenses se habituaram a ouvir falar francês nas ruas, já que também são em grande número os visitantes de língua francesa que por cá passam.

Se tem *glamour*, é francês

O Natal francês goza a fama e o proveito de ter uma boa dose de requinte e elegância gastronómicos. Ostras e ganso, peru assado com castanhas, *escargots* (iguaria de caracóis), salmão fumado e ainda *foie gras* fatiado, são as iguarias que não podem faltar, sempre devidamente acompanhadas por champanhe. O esmero estende também à doçaria de Natal: *Bûche de Noel,* o tronco de Natal, recheado com frutas ou com castanhas, é uma sobremesa obrigatória na ceia. Mas, também há biscoitos de Natal, frutos secos encaixados em bases de chocolate, *nougats* brancos ou pretos.

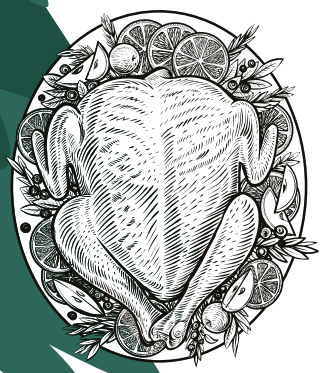
Já na região de Provence acontece o ritual das 13 sobremesas, representando os doze apóstolos e Jesus. Entre essas sobremesas contam-se o calisson (doce feito de amêndoas, melão e açúcar), o pâte de coing (doce de marmelo). Finalmente, *la pompe à l'huile*, conhecida também como *fougasse de Arles*, um pão que mistura azeite, açúcar e flor de laranja.

Veja a nossa receita de ***Fougasse*** aqui:

A diversidade agridoce de África

O continente africano também está bem representado em Cascais, sendo que os cabo-verdianos são os residentes em maior número. Em África as tradições variam muito de país para país. Mas, há hábitos da presença portuguesa que perduram como o bacalhau cozido e as rabanadas. O funge, a mistura de farinha de mandioca ou milho com água, e pratos vegetarianos com mandioca, entram no menu angolano. O cabrito assado é muito apreciado em Moçambique, assim como o Chacuti de Galinha com Farofa de Amendoim e Puré Batata-doce. Já os cabo-verdianos preparam um cozido natalício e para sobremesa não pode faltar o exótico Doce de Coco.

Veja estas receitas aqui:



E nós, por cá, temos frio, lareiras acesas, bacalhau com batatas e molho de cebola, peru assado, polvo, filhoses, rabanadas, bolo-rei, fatias douradas e aletria. E temos também a gastronomia cascalense, terra de reis e pescadores, sendo que o gosto pela boa mesa e pelos produtos frescos da terra e do mar é comum a uns e a outros. E porque não experimentar uma receita diferente este Natal? Sugerimos-lhe uma galinha recheada à Camões com sucesso garantido.

Agora que o (a) inspiramos, faça um Natal à portuguesa. Um Natal em família. Um Natal multicultural também. Ou não fosse Cascais virado para o Atlântico, de braços abertos para o Mundo. ●

Veja estas e outras receitas aqui:

O Natal, a Espiritualidade e as Religiões

Já se imaginou a viver num país onde os costumes são totalmente diferentes dos seus? Pois bem, em Cascais existem várias comunidades onde a sua cultura é bem distinta da nossa. Fomos, por isso, ao encontro de duas das mais representativas no nosso concelho, para saber como muçulmanos e judeus vivem a quadra natalícia, uma festa que tem grande impacto na sociedade católica, mas que não é vivida por todos da mesma forma.

É Natal! Cristo nasceu!

Aproximam-se dias festivos. Muitos teremos a oportunidade de juntar a família alargada e partilhar o tempo e a presença que dão mais qualidade à vida. Podemos também celebrar a nossa história: a saúde que se mantém, a vida que se multiplica...

Mas estas luzes humanas facilmente falham. Podemos não poder celebrar da mesma forma estes dias porque alguns dos nossos já cá não estão ou somos sobrecarregados com dificuldades ou medos que nos fazem ir perdendo a esperança.

Qualquer que seja a nossa circunstância, o Natal é o anúncio silencioso e alegre que Deus entrou na História de uma forma humana. O nosso tempo está impregnado de eternidade.

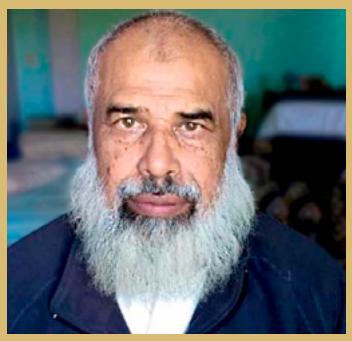
O Presépio de Belém surge de uma maneira tal que será sempre luz para o nosso caminho: quer estejamos mais sós ou nos sintamos mais preenchidos, quer seja o temor que marca o bater do nosso coração ou o amor que o faça crescer.

Também hoje somos convidados a ir, de noite, à pressa, em silêncio, reconhecer este grande sinal: um Menino nos nasceu! Tudo foi renovado.

Que o Natal vá acontecendo na vida de cada um, na vida de cada família, na vida da nossa cidade.

Um Santo Natal para todos!

Padre Nuno Coelho



O significado do Natal no Islão

Nesta época festiva para os irmãos cristãos, existe um clima de respeito pela forma como honram o Profeta Jesus.

A celebração do nascimento é uma honra, na religião cristã, apesar de não ser comum na religião islâmica esse tipo de festividade.

No entanto é importante ter-se em conta que as diferenças entre as religiões são um fator de união, não de separação, entre todas as religiões porque celebram a sua diversidade.

A nobreza das interpretações faz sobressair a riqueza espiritual e torna tudo mais interessante para quem gosta de aprender e conhecer.

No Sagrado Alcorão (a última revelação divina), Jesus é mais vezes mencionado do que o último Profeta - que é Mohammad.

Existe um capítulo (surata) que tem o nome de Maria, a única mulher mencionada pelo seu próprio nome no livro sagrado islâmico.

Para se perceber a importância do Profeta Jesus e da sua mãe Maria, basta abrir o livro sagrado islâmico. Logo se tem uma noção da relevância de Jesus na vida dos crentes muçulmanos.

Os muçulmanos tratam Jesus por Issa, na língua árabe, bem como Moisés é Mussa, Noé é Nooh, Abraão é Ibrahim, Deus é Allah.

Não pode ser considerado muçulmano qualquer pessoa que se proclame muçulmano se não acreditar em Jesus, como sendo um Profeta e mensageiro de Deus.

Jesus é um exemplo para os cristãos e para os muçulmanos.

Cascais: um lar vibrante e luminoso

Pelo nono ano consecutivo, Cascais recebeu uma vez mais a festa comunitária de Chanucá. Esta celebração que decorreu em frente à praia, contou com o nosso Presidente da Câmara, o Dr. Carlos Carreiras, que gosta de se lhe referir "como a Menorá mais próxima do Atlântico"

O Festival de Chanucá tem como objetivo trazer mais luz ao mundo.

Celebramos durante oito noites e oito dias, em cada noite adicionando mais uma chama, e portanto, aumentado a luminosidade da Menorá. No entanto, o enfoque em celebrar a luz não se confina apenas ao brilho físico que a chama traz. Na tradição judaica, há uma conexão profunda entre alma e chama, como afirma o Livro de Provérbios, "a alma do homem é a chama de Deus". A chama representa a alma em cada um de nós. Celebrar a luz é, portanto, também celebrar a vida e a vitalidade que a alma nos traz. E, assim como manter acesa uma chama depende de cuidar bem dela de forma consistente, também a chama em cada um de nós, a nossa alma, precisa de cuidados especiais. O seu fortalecimento e crescimento contínuo estão dependentes da nossa prática continuada de boas ações.

Quanto mais bondade e gentileza geramos, mais forte é a nossa chama.

Cascais tornou-se um lar vibrante e luminoso para tantas pessoas, de tão diferentes origens e culturas. E, esta é uma bela e brilhante realidade que é importante valorizar e compartilhar.

Até porque compartilhar uma chama não faz com que a sua luz diminua. Ao invés disso, partilhar uma chama aumenta a luminosidade para todos.

Desejando uma Feliz Chanucá e Boas Festas para todos em Cascais!

Rabino Eli Rosenfeld

A época natalícia não é celebrada pelo povo muçulmano da mesma forma que é celebrada pelo povo cristão, apesar da união monoteísta e fraterna existente entre ambas as religiões/credos.

Existe um clima de respeito também quando os muçulmanos estão no seu período festivo.

É importante compreender que ambas as religiões têm um amor único pelo Profeta Jesus, que foi e será um exemplo eterno para todas as gerações: passadas, presentes e, futuras.

Num tempo de maior intolerância e incompreensão, a questão crucial é a de saber se e até que ponto as gerações contemporâneas estão cientes deste elo de ligação inquebrável entre o Islão e o Cristianismo.

Pode ocultar-se o nosso chão comum por detrás de vários (pre)conceitos. No entanto, o essencial é que ambas as religiões estão mais próximas do que distantes.

É fundamental interiorizar, ler e interpretar corretamente aquilo que está espalhado por todos os cantos do mundo.

Na realidade o que nos une é muito mais forte do que aquilo que nos afasta.

Boas festas.

Sheikh Aminudin Mohammad Presidente do Conselho Islâmico de Moçambique

CASCAIS É NATAL

A contagem decrescente já começou para a maior festa cristã do ano. Mesmo para aqueles em que o Natal não tem o mesmo simbolismo religioso, não é possível não se deixar contagiar pelo espírito natalício que invade ruas, casas e famílias.

Para uns o Natal será sempre a comemoração do nascimento de Jesus Cristo, mas, para todos, é a oportunidade de celebrar a importância de saber "nascer" ao longo da vida, da audácia de (re)nascer ante as contrariedades, os obstáculos e as fragilidades e a capacidade de florescer para sermos melhores filhos, pais, amigos, profissionais, melhores pessoas em todos os quadrantes da comunidade a que pertencemos.

Em Cascais esse sentido de pertença a uma comunidade solidária e coesa sob o lema "todos por todos" existe todo o ano, mas o Natal será sempre mais um pretexto para "calçar os sapatos do outro" e fazer a diferença.

CASCAIS + SOLIDÁRIO

NATAL ITINERANTE

NATAL + SUSTENTÁVEL E AMIGO DO COMÉRCIO LOCAL

ANIMAÇÃO

MÚSICA

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

CASCAIS + SOLIDÁRIO

Por isso convidamo-lo(a) a **Recriar o Natal** para todas as crianças que vivem numa situação precária e cujas famílias se vêm impedidas de lhe proporcionar uma verdadeira vivência desta quadra. Falamos das crianças dos centros de acolhimento temporário do concelho.

E como pode ajudar?

Veja na caixa quais os bens e brinquedos com que pode contribuir.

Mas, se preferir, também pode "alimentar" com brinquedos as **Árvores de Natal Solidárias** que vão estar nas associações de moradores.

Os brinquedos serão depois distribuídos pelas famílias mais carenciadas.

Veja aqui como participar até **6 de janeiro de 2022**

NATAL ITINERANTE

O Natal tem a magia de nos transportar diretamente para a infância, através das carruagens das memórias. Viajamos, assim, simbolicamente, no comboio do tempo: O comboio do Passado chamado "Ternura", O comboio do Presente o "Valioso" e o Comboio do Futuro a que chamamos "Esperança". Mas, na realidade, em Cascais, pode mesmo apanhar o comboio do Natal. A animação é garantida em todas as freguesias por onde vai passar o cortejo natalício que poderá, este ano, ser acompanhado em tempo real no site **cascais.pt**

Ao todo são cerca de **40 circuitos sempre diferentes e com uma duração de duas horas cada, em horários variados** (percurso e horários disponíveis em atualização em cascais.pt). **Se ouvir os sons do Natal saia à rua ou aplauda da janela, mas evite grandes concentrações.**

NATAL + SUSTENTÁVEL E AMIGO DO COMÉRCIO LOCAL

Fazer a diferença passa também por um Natal mais sustentável. Muitas vezes esta época é associada ao consumismo, mas, este não tem de ser algo negativo e pouco amigo do ambiente. Comprar um presente para oferecer a quem mais gostamos pode mesmo significar a manutenção de muitos postos de trabalho, graças aos quais muitas famílias podem ter uma ceia mais farta. Mas, se o fizer de uma forma mais solidária e sustentável melhor.

Compre os seus presentes no comércio local ou nos já tradicionais mercadinhos natalícios que se realizam em Cascais, Alcabideche e Carcavelos com o apoio das Juntas de Freguesia e da Câmara Municipal. **Privilegie a proximidade e ajude quem mais precisa. Quem sabe se o Natal não é um pretexto para descobrir aquele negócio do vizinho onde vai encontrar as prendas mais originais que ficam tão bem no sapatinho?**

O Comércio Está Na Rua

No âmbito das celebrações de Natal do Concelho a DNA Cascais em conjunto com a AECC e a Câmara Municipal de Cascais vão desenvolver a iniciativa **O Comércio Está Na Rua**. Esta ação de dinamização e promoção do comércio local, convida os empresários e comerciantes a trazer para a rua os seus produtos num espaço de venda na frente da sua loja. Desta forma será possível criar uma mostra apelativa do comércio existente no Concelho. Haverá muita animação durante esta ação, que irá decorrer nos vários Centros Urbanos Comerciais do Concelho (Alcabideche, Cascais, Carcavelos, Estoril, Parede e São Domingos de Rana). Saber mais em **cascais.pt**

ANIMAÇÃO

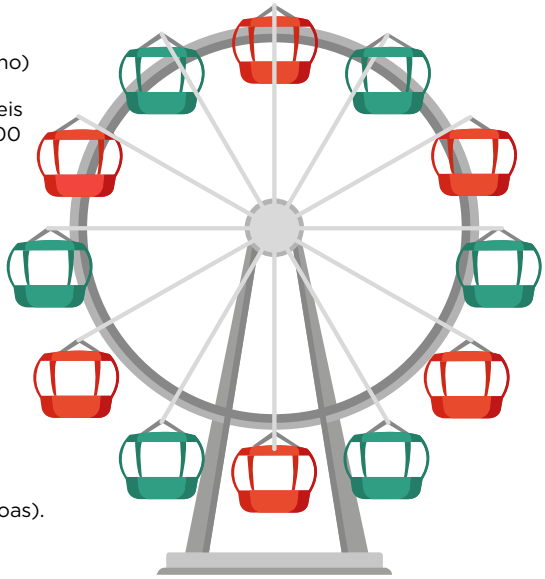
Se já comprou todos os presentes, que tal um passeio em família que todos vão adorar? Afinal, oferecer tempo de qualidade aos mais pequenos é também construir as tais memórias em família que tornarão grandes e inesquecíveis os mais pequenos momentos. Na baía de Cascais e junto ao Jardim Visconde da Luz, para além da decoração alusiva à quadra, a iluminação de Natal é sempre um dos pontos altos, vai poder andar no comboio de carris, fazer um lanche na zona de street food e deixar-se tentar por aquela peça especial de artesanato que vai fazer brilhar mais os olhos de alguém ou quem sabe os seus.

Mas, se é daqueles para quem não há magia de Natal sem uma Roda Gigante, saiba que este ano pode encontrar esse popular divertimento nos jardins do Casino Estoril.

Roda Gigante
(jardins do Casino)

Horário: dias úteis (2ª a 5ª das 12h00 às 22h00 e 6ª, sábados, domingos e feriados das 12h00 às 24h00.

Valor: 4€por criança (0 -12 anos) 5€ (adultos maiores de 12 anos) Cabine Familiar 24€ (até 6 pessoas).



Mercados de rua

Mercado da Vila
Gastronomia, moda, bijuteria, artesanato – marcas portuguesas

Horário: 23 de dezembro
11h30 às 22h00

Cascais
(Baía, Visconde da Luz)
Horário: Dias úteis
12h00 às 21h00

Fins de semana e feriados (Dia 1 e 8) - 10h00 às 22h00

Dia 24 e 31
10h30 às 16h00

Dia 25 e 1
15:00 às 22:00

Alcabideche
Horário: Sextas, sábados, domingos e feriados
10h00 às 19h00

Dias 25 e 1
15h00 às 19h00

Dia 31
10h00 às 16h00

Carcavelos
Horário: Dias úteis (exceto quinta-feira) 12h00 às 20h00

Fins de semana e feriados (Dia 1 e 8) e **5ª feira**
10h30 às 21h30

Dias 24 e 31
10h30 às 16h00

Dias 25 e 1
15h00 às 21h30

Estoril
(Jardins do Casino)
Horário: Dias úteis
12h00 às 21h00

Fins de semana e feriados
10h30 às 22h00

Dias 24 e 31
10h30 às 16h00

Dias 25 e 1
15h00 às 22h00

Quinta do Pisão

Por falar em Natal sustentável, sabemos que para além do encarnado, o verde é a cor natalícia por excelência. Para quem não dispensa a tradição, mas aprecia experiências diferentes em família ou a sós, não pode mesmo deixar de ir à Quinta do Pisão, no Parque Natural Sintra-Cascais.

PASSEIOS DE CHARRETE

Junte os amigos e/ou os mais pequenos e ofereça um passeio de charrete à volta da horta.

Data: 18 e 19 de dezembro
Horário: 10h00 – 17h00
Local: Quinta do Pisão

Valor: 10€/grupo

OFICINA DE POSTAIS DE NATAL

E porque não por as crianças a fazerem os seus próprios postais de Natal com tintas caseiras, utilizando produtos da natureza e da horta da Quinta do Pisão? Esta é, certamente, uma atividade para fazer em família para memória futura.

Data: 18 de dezembro
Local: Quinta do Pisão
Horário: 10h30 – 12h00
Público-alvo: Famílias com crianças dos 3 aos 10 anos

Valor: 20€/família (1 criança + 1 adulto) + 5€ na inscrição da segunda criança

PEDDY PAPER

Quem é que falou em diversão? Foi a Quinta do Pisão! Rima e é verdade porque falamos do Peddy Paper de Natal que vai por os seus amigos e/ou família a descobrir os mistérios natalícios que a floresta esconde. Mas, a animação não fica por aqui.

Data: 18 de dezembro
Horário: 14h30-16h30
Público-alvo: Público-geral

Valor: 5€/grupo

HISTÓRIAS COM SABOR

Depois da brincadeira a fome aperta. Sabe de algo melhor do que Histórias Com Sabor? Quem é que não gosta de salame de chocolate? Aqui vai poder por as mãos na massa e aprender a fazer a famosa iguaria com mel da quinta do Pisão. E enquanto devora a guloseima, pode ouvir contar histórias de encantar.

Data: 19 de dezembro
Horário: 10h30 às 11h30 e das 14h00 às 15h00
Público-alvo: Famílias com crianças dos 3 aos 15 anos

Valor: 8€/família

A LENDA DO PINHEIRINHO E CONSTRUÇÃO DE DECORAÇÃO DE NATAL

Na idade dos porquês muitas são as perguntas das crianças lá de casa. Nesta atividade os mais pequenos vão ver satisfeita a sua curiosidade relativamente às tradições natalícias: porque se enfeita o pinheirinho de Natal é uma delas. Os mais pequenos podem, ainda, aprender a fazer decorações de Natal com materiais naturais da Quinta do Pisão e levar para enfeitarem a suas casas.

Data: 19 de dezembro
Horário: 11h45 às 12h30 e das 15h30 às 16h15
Público-alvo: Famílias com crianças dos 3 aos 15 anos

Valor: 5€/família

Todas as atividades, exceto o Passeio de charrete, necessitam de reserva.

Para mais informações e reservas

atividadesnatureza@cascaisambiente.pt
ou Telf. **21 581 17 50**

MÚSICA

A música não pode faltar na quadra natalícia. **Os grupos corais amadores vão ser as "Vozes de Natal" em vários locais do concelho** (Atrozela, Alcabideche, Tires, Carcavelos e Parede), nos dias 18 e 19 de dezembro. Esteja atento, brevemente será divulgada a programação.

Um dos momentos altos da programação de Natal de Cascais é o já tradicional **"Concerto de Natal"** pela Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras, no domingo, 19 de Dezembro às 16h00, no Auditório Senhora da Boa Nova. O Concerto conta também com o Coro do Conservatório de Música de Cascais formado por antigos alunos e outros jovens que gostam de cantar, cujo objetivo é a criação de um conjunto de elevadas qualidades artísticas.

Informações:
bilheteira@fdl.pt ou
Telf. **214 815 660**

Concerto de Natal
Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras
19 de Dezembro às 16h00
Auditório Senhora da Boa Nova

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

ESPETÁCULO INFANTIL

Entreter as crianças nas férias escolares pode ser um desafio. E que tal um espetáculo infantil que seja mágico e ao mesmo tempo fale de valores como o companheirismo e o autoconhecimento? "Antivírus, a magia do Natal contra-ataca" vai animar miúdos e graúdos.

Data: 4 de dezembro
Local: Biblioteca Municipal de S. Domingos de Rana
Horário: 15h30

OFICINA DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

Já na Biblioteca Infantil e Juvenil, do Parque Marechal Carmona, deixe os mais pequenos darem azo à imaginação com os ateliers de expressão plástica "Artistas de Palmo e Meio".

Data: 21, 22 e 23 de dezembro
Local: Biblioteca Infantil e Juvenil, Parque Marechal Carmona
Horário: Das 10h30 às 12h00 e das 14h00 às 15h30

LEITURA DE CONTOS E MUITOS MAIS...

Ainda na mesma Biblioteca, mas desta vez no dia 18 de dezembro, todos são convidados a criar o presente mais especial deste Natal. A leitura de contos natalícios vão servir de inspiração para a oficina de expressão plástica e escrita, onde crianças e adultos são convidados a contruir uma caixinha com um presente muito especial. Porque "O Melhor Presente de Natal" é aquele que é feito com a arte e o engenho do coração.

Data: 18 de dezembro
Local: Biblioteca Infantil e Juvenil, Parque Marechal Carmona
Horário: 15h00
Público-alvo: a partir dos 4 anos

Agora que lhe aguçamos a magia natalícia, resta-lhe a si ajudar a fazer caber todos dentro dessa magia, porque o verdadeiro espírito de Natal começa com a responsabilidade de uns pelos outros. Isso só é possível se mantivermos viva a nossa capacidade de fraternidade e acolhimento e exportarmos para todos os dias do ano o verdadeiro significado desta quadra.

Feliz Natal!

Fique a par de todas as atividades em

cascais.pt

Estacionamento gratuito

Cascais volta a ter estacionamento gratuito na época natalícia.

De forma a promover o comércio local e à semelhança do que foi realizado em anos transatos, neste período de Natal **- entre 1 de dezembro de 2021 e 6 de janeiro de 2022 - o estacionamento de rua é gratuito para todos nos dias úteis, a partir das 17h00, bem como fins de semana e feriados, todo o dia.** São exceção: **>** As artérias vermelhas; **>** A zona envolvente ao Casino Estoril, uma vez que a Praça Almeida Garret ficará reservada para a vacinação.

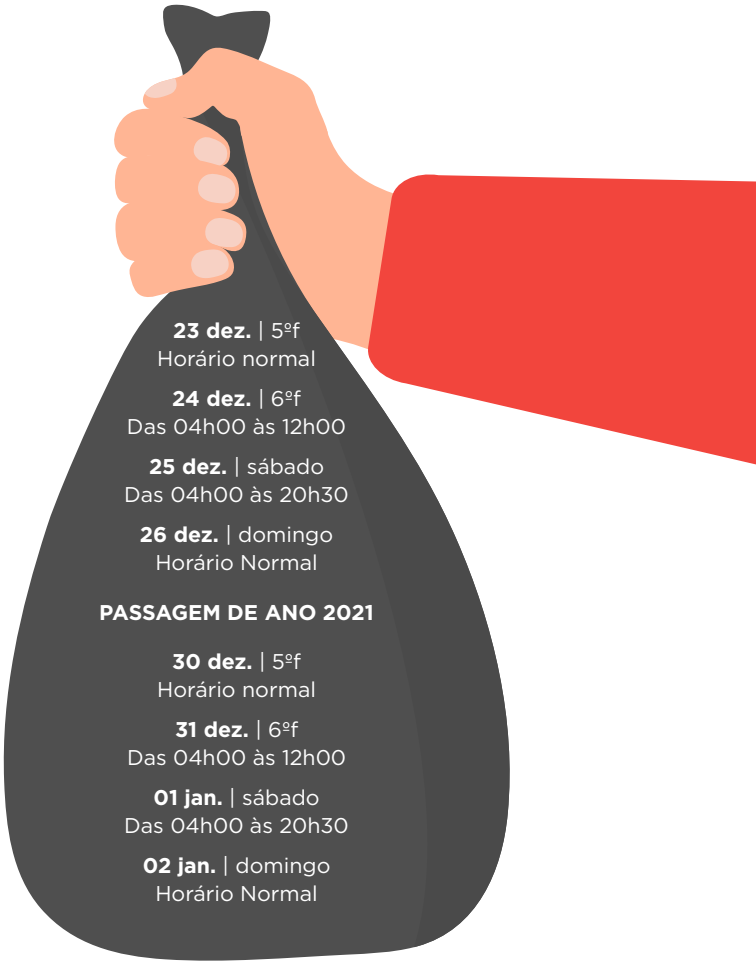
Nos parquímetros das zonas abrangidas pela oferta consta um autocolante a reforçar a informação.

Verifique aqui
as ruas da Zona
Vermelha não abrangidas:

Recolha de resíduos | Operação Natal

De modo a garantir a limpeza das ruas do concelho durante o período de Natal e Ano Novo, a Câmara Municipal de Cascais promove mais uma vez a Operação Natal.

O objetivo é adaptar os serviços de recolha às necessidades extraordinárias da época. Desta forma, informa-se os munícipes dos horários das recolhas nos dias 24, 25, 31 de dezembro e 1 de janeiro, para a Recolha de Resíduos Sólidos Urbanos (RSU) e Recolha Seletiva.



Observatório para o Futuro da Humanidade tem sede em Cascais

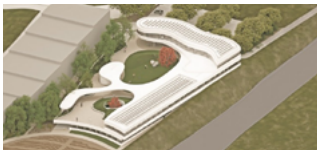
A missão deste projeto é trazer intelectuais, artistas e cientistas a Cascais para refletirem e debaterem o Futuro, os desafios que se colocam à humanidade e abrir caminhos para uma melhor qualidade de vida em todo o planeta. Mas, este não é um Observatório fechado, sendo que um dos seus objetivos é informar e formar a comunidade local, sobretudo os jovens, através do contato direto com estes mentores.
O projecto reúne mentores de todo o mundo em campos tão diversos como a Ciência, a Filosofia, a Arte ou a Literatura, encontra-se sediado na Casa de Santa Maria e está Integrado na HERA – Internacional Women's Association, fundada e dirigida por Marianela Mirpuri. ●

Saiba mais:
cascais.pt

VIDEO EM
canal cascais

Polo de Saúde arranca em Carcavelos

A construção do novo Polo de Saúde de Carcavelos vai arrancar em breve com o lançamento da primeira pedra. Este equipamento de saúde, que representa um investimento de mais de 5 milhões de euros, terá, para além do edifício, com uma área de 2.050 m², onde funcionará a Unidade de Saúde Familiar de Carcavelos, um parque de estacionamento e espaços verdes, os quais servirão a comunidade da freguesia de Carcavelos e Parede. Este é apenas um dos investimentos na saúde. Os Centros de Saúde da Parede, Estoril, Cascais e S. Domingos de Rana sofreram obras de requalificação e ampliação e irá ainda ser construído um novo Centros de Saúde em Cascais, nas antigas instalações das Águas de Cascais. Estas obras representam para a autarquia um investimento de 14 milhões. ●



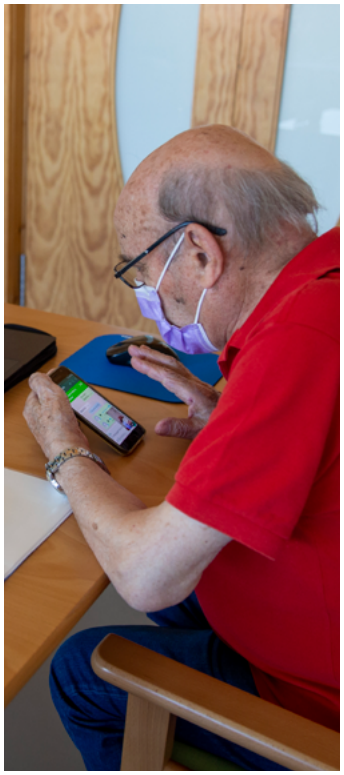
SAIBA MAIS

Novo centro Interpretativo vai nascer no Casal Saloio

Uma área expositiva, sala multiusos, uma receção, espaços de apoio e cafetaria, tudo isto vai integrar o novo centro interpretativo do Casal Saloio, em Outeiro de Polima, em S. Domingos de Rana, e a cerimónia simbólica de deposição da primeira pedra já ocorreu. O Casal Saloio é um local que conta também a história do território de Cascais, tal como, aliás ali bem perto, se passa com a Vila Romana de Freiria. No caso do Casal Saloio, a primeira construção data do sec. XVII/XVIII e as restantes bem mais recentes, (Séc. XIX/XX) e são um exemplo de construção simples, arquitetura vernacular, ajustada à vida rural do território. ●

Troféu de Voluntariado Português distingue projeto de Cascais

O Projeto de Voluntariado Intergeracional está de parabéns. A sua ação visa a criação de pontes, promove a proximidade e a inclusão, bem como uma participação ativa na sociedade, desmistificando junto dos seniores os segredos da utilização de plataformas digitais, e junto dos mais jovens, a importância da troca de experiência. Criado pela Confederação Portuguesa do Voluntariado, este prémio é um reconhecimento para a equipa da Câmara de Cascais que tentou, ao desenvolver este projeto, combater o isolamento da população sénior e a falta de voluntários "tradicionais" (em geral pessoas já reformadas). ●



COVID-19

CENTRO DE VACINAÇÃO E TESTAGEM

CENTRO DE CONGRESSOS DO ESTORIL

CASCAIS

Tudo *começa nas* pessoas

cascais.pt