



- LUÍS BENTO PERFIL DO COLABORADOR
- ANA CATARINA LEAL CASCALENSES PELO MUNDO



SEIS CASCALENSES QUE NOS INSPIRAM

TRAZEMOS-LHE AS HISTÓRIAS DE VIDA INSPIRADORAS.
SEIS CASCALENSES QUE ASSUMIRAM COMO VOCAÇÃO FAZER
UMA DIFERENÇA POSITIVA E DURADOURA NA VIDA DOS SEUS CONCIDADÃOS.
E AINDA OS SEUS DESEJOS PARA O PRÓXIMO ANO.

■ ■ ■ ■ p.11-13

■ DESTAQUE

Orçamento Participativo: É tempo de votar!

Conheça todos os projetos que podem receber a sua preferência até dia 5 de janeiro

■ ■ ■ ■
p.14-15

■ DESPORTO



Dicas para manter a forma nas Férias de Natal

Convidámos Mário Silva, um personal trainer, e Nuno Dias, um karateca com títulos europeus, dois cascalenses, para traçar um plano de treino para as férias de Natal. É gratuito e oferece-lhe o melhor que Cascais tem: o seu espaço público junto ao Mar.
p.18

■ ATUALIDADE

Plano de Pormenor de Carcavelos-Sul em discussão

É um dos projetos mais estruturantes para o concelho e para a Freguesia de Carcavelos/Parede. O Plano de Pormenor de Carcavelos entrou em período de discussão pública e a participação de todos é necessária.
p.7

Angloinfo[®]
the global expat network
CASCAIS

New Year, New 'C': also in English in 2014

In an exclusive new partnership with AngloInfo Portugal, 'C' will soon reach the 12% expat population living in Cascais. Contents in English in a double page issue.

EDITORIAL

Há muito para ler na edição 35 do seu 'C'. Aqui fica uma amostra: Cascais, 2013 em imagens; tudo o que precisa de saber sobre o Plano de Pormenor de Carcavelos; os 25 anos da CPD; os grandes palcos do Natal em Cascais e dicas para uma quadra sem desperdício... (recupere o fôlego, e continue) ... seis Cascalenses que nos inspiram; todas as propostas que estão a votação no Orçamento Participativo de Cascais; a vida na maior Quinta da região, o nosso Pisão; as dicas para manter a forma neste Natal por dois desportistas; uma entrevista a António Félix da Costa, um Cascalense às portas da F1 e as duas décadas do Moscow Piano Quartet. Tal como lhe dissemos no início deste texto: há mesmo muito para ler nesta edição do 'C'. A última do ano e que está na antecâmara de 2014, um tempo particularmente especial para Cascais e para a sua comunidade.

A partir de Janeiro entramos no ano em que se celebram os 650 anos de Cascais. O 'C' vai acompanhar a par e passo todas as histórias da história desses seis séculos e meio de vida. E vai, igualmente, preparar-se para acompanhar esse momento de celebração coletiva com novas rúbricas informativas. Uma das mudanças que antecipamos nesta edição é uma inovadora parceria com o AngloInfo Portugal, a maior plataforma de notícias em inglês para a comunidade estrangeira no nosso país. Com uma população estrangeira residente que ronda os 12% do total do concelho, o 'C' vai incorporar, em cada número, uma página dupla integralmente em inglês com as notícias mais relevantes para aqueles que, não tendo nascido em Cascais, são tão cascalenses como nós. Esta é uma das melhores formas de honrar o espírito universalista de Cascais e a excecional tradição de bem receber que caracteriza as suas gentes. Mas temos muitas outras novidades que serão conhecidas só a partir de janeiro.

De toda a equipa que faz o 'C', para os seus leitores e munícipes, ficam os desejos de um Feliz Natal e de um Próspero 2014.

Cascais Elevada às Pessoas.

FICHA TÉCNICA

PROPRIEDADE
Câmara Municipal de Cascais

COORDENAÇÃO | EDIÇÃO
Departamento de Comunicação

REDAÇÃO
Fátima Henriques, Isabel Alexandra Martins, Laís Castro, Mário Duarte, Marta Silvestre, Patrícia Sousa, Susana Ataíde

FOTOGRAFIA
Inês Dionísio, Laís Castro, Luís Bento, Sibila Lind

MULTIMÉDIA
Ana Laura Alcântara, António Maria Correia, Gonçalo Dias, Miguel Caramelo, Pedro Ramos, Rodrigo Saraiva

GRAFISMO E PAGINAÇÃO
Vítor Raposo

TIRAGEM
135.000 exemplares

PERIODICIDADE
Mensal

DEPÓSITO LEGAL
332367/11

Informação atualizada em:
www.cm-cascais.pt | www.facebook.com/cmcascais

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

ANO 2013 EM IMAGENS

Pleno de iniciativas e momentos marcantes, o ano 2013 vai ficar na memória de todos como aquele em que Cascais se tornou na Capital da Democracia Participativa. Mas foi também o ano em que o concelho se reafirmou enquanto epicentro do pensamento glocal com a realização de mais uma edição das Conferências do Estoril. Palco privilegiado de eventos internacionais

em áreas tão diversas como o desporto – seja no futebol, hipismo, vela, golfe, atletismo ou surf – nas manifestações religiosas – como a visita da Imagem Peregrina de Nossa Senhora, o Festival de Outono Kadampa budista ou o Chanukah judaico – Cascais mostrou, mais uma vez que sabe acolher e bem. Período de excelência de festas populares, junho viveu-se em

Cascais com marchas e arraiais, pastéis de bacalhau e a Semana do Município, abrindo as comemorações para os 650 anos da Vila que se aproximam a passos largos.

Em julho arrancaram finalmente as obras de recuperação da Casa Henrique Sommer que será o futuro Arquivo Histórico Municipal; e Cascais entrou para a rota dos grandes navios de turismo



ARIM Canta as Janeiras
Para começar bem o ano, a ARIM veio do Murtal para Cantar as Janeiras.



Semana Proteção Civil
O treino na população faz-se nas escolas e sessões públicas como o simulacro de sismo realizado no CascaiShopping



Semana da juventude
Jovens irreverentes mostraram o seu valor em mais uma Semana da Juventude



Dia Atividade Física
O exercício físico é sinónimo de saúde. Cascais celebrou mais um Dia Mundial da Atividade Física atraindo milhares de praticantes à Avenida Marginal

JAN.



Orçamento Participativo
Cascais eleito Capital da Democracia Participativa para 2013

FEV.



Carnaval
Janes e Malveira são os dois protagonistas do Carnaval de Cascais.

MAR.



Corrida CriançaSER
De mãos dadas, pais e filhos, tios e sobrinhos, avós e netos, correram por uma vida mais saudável. Foi mais uma Corrida da Criança, promovida pela APCOI.

ABR.



Casa das Histórias Paula Rêgo
Paula Rego e Carlos Carreiras, presidente da Câmara Municipal de Cascais, assinam acordo de Aditamento ao Contrato de Doação e Comodato que estabeleça as orientações para a CHPR dos próximos anos



Cascais BMW Dragon European Championship 2013
68 tripulações e mais 220 participantes de 16 nacionalidades participaram na Cascais BMW Dragon European Championship 2013



Gala do Desporto
Homenagem a atletas pelos resultados na época 2012/2013

Mercado do chocolate
16 mil pessoas disseram sim e passaram pelo Mercado do Chocolate. Um dos mais concorridos mercados temáticos dos vários que decorrem ao longo do ano no Mercado da Vila.



Semana do Ambiente 2013
Entre 11 e 21 de março 816 pessoas plantaram cerca de duas mil árvores em 9,5 hectares de terreno, uma Semana do Ambiente em cheio

com a visita do The World. Em agosto, como sempre, as Festas do Mar inundaram a vila de gente atraída por concertos e atividades para todos.

Ainda em agosto, ficámos a saber que em 2014 vamos acolher a maior concentração mundial de Smarts. Setembro e outubro viveram-se com uma intensidade tal que, de Carcavelos ao Guincho, mais parecia que o verão ainda

não tinha terminado: o Festival Lumina, o Moche Series Cascais Trophy, o Tony Hawk & Friends Show marcaram milhares de jovens e não só!

Ainda em setembro, as eleições autárquicas, seguidas da tomada de posse, abriram um novo ciclo em Cascais, confirmando Carlos Carreiras na liderança da maioria Viva Cascais e reforçando o primado das pessoas, enquanto

pedra angular de um concelho onde se quer viver com qualidade, um dia ou uma vida inteira. 2013 foi também o ano dos grandes projetos para o futuro com a afirmação do eixo de conhecimento de Cascais: confirmou-se o novo polo da Nova School of Business and Economics em Carcavelos, o Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica no antigo Hospital José de Almeida e,

bem encaminhado, está o projeto da Academia de excelência Aga Khan em Cascais.

Em novembro, já ao cair do pano de um ano forte em emoções, a sétima edição do Lisbon & Estoril Film Festival trouxe a Cascais realizadores, produtores e artistas de todo o mundo, centrando nestas paragens o que de melhor se faz na 7.ª Arte e indústrias criativas.

Agora, em dezembro Cascais está a viver intensamente a quadra, transformado numa verdadeira Vila de Natal, onde também há lugar para se votar na terceira edição do Orçamento Participativo e se abre espaço, mesmo no dia 31, para um fantástico espetáculo de fogo-de-artifício.

BOAS FESTAS E FELIZ ANO NOVO 2014!



Estoril Conferences
80 oradores de 32 países diferentes, entre os quais vários Prémios Nobel, marcaram presença em mais uma edição das Conferências do Estoril.



Arraial de Santo António no Mercado da Vila
Padroeiro de Cascais, Santo António voltou a dar o mote para os festejos populares no Mercado da Vila



Feira do livro
Acessível a todas as bolsas e com muitas novidades, a Feira do Livro celebrou este ano a sua 27.ª edição



Festas do Mar
Com um cartaz fantástico e transmissão em direto na RFM também das primeiras partes as Festas do Mar vibraram este ano como nunca.



ERP
Nomes da velha guarda como os OPUS e Roger Hodgson abrilhantaram mais uma edição do Festival ERP - Remember Cascais.



Surf
Durante mais de um mês o surf foi rei. O Moche Series Cascais Trophy colocou Cascais na rota das provas de topo



Lisbon Estoril Film Festival
Na sua 7.ª edição, o Lisbon & Estoril Film Festival confirmou Cascais e Lisboa como epicentro do Cinema e indústrias criativas.



Natal
De 6 de dezembro a 6 de janeiro, todos os caminhos do Natal passam pelo concelho.

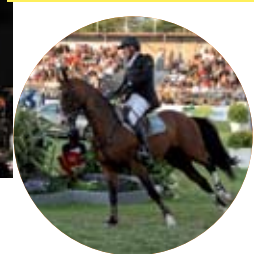
MAI. JUN. JUL. AGO. SET. OUT. NOV. DEZ.



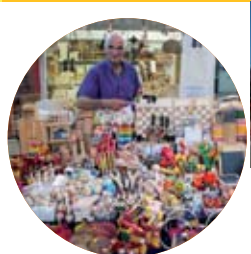
Estoril-Praia
Os bons resultados alcançados na Liga dos grandes colocaram a equipa do concelho a competir na Taça UEFA. Um feito reconhecido com distinção municipal.



Semana do município
Com um caráter muito especial a Semana do Município marcou, este ano, o arranque para a comemoração dos 650 anos da Vila de Cascais



CSI
Considerada como uma das melhores etapas do Global Champions Tour, GCT - Grande Prémio de Portugal foi ganha pelo alemão Philip Weishaupt e o seu cavalo Leoville 2.



FIARTIL
O artesanato é presença obrigatória no Estoril sobretudo nos meses de verão.



Roff team Red Bull America's Cup
A ROFF/CASCAIS Sailing Team, única equipa europeia a competir classificou-se em terceiro lugar na Red Bull Youth America's Cup, em São Francisco.



Procissão Despedida Imagem Peregrina
A Imagem peregrina de Nossa Senhora de Fátima visitou a vigararia de Cascais



Dia Municipal do Bombeiro
Grande homenagem aos bombeiros do concelho vítimas no incêndio na Serra do Caramulo.



Fogoartifício
Para fechar o ano em beleza, o espetáculo de fogo-de-artifício que não pode ser realizado em agosto, no âmbito das Festas do Mar vai abrilhantar o fim de ano. A Associação Regional de Hoteleiros e Associação Empresarial do Concelho de Cascais juntam-se à Câmara Municipal neste propósito proporcionando um espetáculo melhor e maior.



Clean up 2013
O Clean Up the Atlantic traz a Cascais mergulhadores que numa manhã limpam o fundo do mar.



NOVA em CASCAIS
O concurso e exposição dos projetos para a implementação da School of Business and Economics da Universidade Nova de Lisboa em Carcavelos culminaram na escolha do projeto apresentado pelo ateliê Vítor Carvalho Araújo.



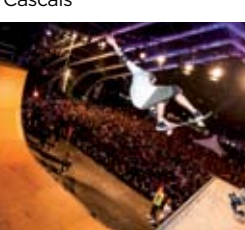
Navio The World chega a Cascais
Durante três dias, o The World, o mais luxuoso paquete do mundo, fez escala em Cascais pela primeira vez.



SMART Times
Smart anuncia concentração mundial em Cascais. Smart Times vai ser em Cascais em 2014.



Lumina 2013
O festival Lumina passou por cá, trazendo milhares de lâmpadas de todos os tamanhos e feitios que trouxeram um encanto inigualável a Cascais apreciado por milhares de pessoas.



Tony Hawk
O homem-águia trouxe os amigos para um espetáculo memorável em Carcavelos.



Assinatura protocolo Rede Ibérica Cidades Inteligente
Cascais, a vila que também é "Cidade Inteligente", foi o ponto de partida para a criação da futura Rede Ibérica de Cidades Inteligentes.



Sessões Participação Pública
As sessões de participação pública foram o primeiro passo do processo do Orçamento Participativo de Cascais. A votação decorre até dia 5 de janeiro.



50 anos da Porsche
Cinquentenário o Porsche 911 deu o mote à festa da Porsche Ibérica que escolheu Cascais como pano de fundo



Cascais Classic Motorshow
Foram reis de outros tempos e continuam a brilhar, prova disso foi o sucesso do Cascais Classic Motorshow com direito à recriação do mítico Circuito do Estoril.



Budistas
Mais de 8 mil seguidores de Buda participaram no Festival de Outono Kadampa

■ CASCAIS

PERFIL DO COLABORADOR

Luís Bento

Fotógrafo do Gabinete de Relações Públicas e Protocolo

A fotografar desde 1993

Alguém disse um dia que a fotografia é a arte de eternizar um segundo. Vinte (quase vinte e um) anos são a soma de muitos segundos. De um tempo suspenso no próprio tempo. Vinte foi o número contado em anos que Luis Bento completou, em 2013, como fotógrafo ao serviço da Câmara Municipal de Cascais. “Reconheço que tenho feito um bocadinho da memória da Câmara Municipal de Cascais”, diz Luis Bento quando confrontado com mais de cinco mil registos fotográficos ao serviço da autarquia. Obras, inaugurações, eventos, agendas, visitas de estado. Bento já viu de tudo. Já esteve em tudo. E registou tudo. “Tenho consciência que as minhas fotos podem não ter um significado num determinado momento presente, mas sei que um dia terão valor porque no limite contam uma história. Uma história que é nossa.”

Luís nasceu a 10 de junho de 1969, no Monte Estoril. Cascalense de gema, conhecido por todo o concelho, afinal de contas onde a Câmara vai ele vai, o fotógrafo é um homem com uma boa disposição que não cabe no seu fato de tamanho médio. Depois de ter estudado na Escola Polivalente, é recrutado aos 18 anos pelo jornal “A Zona” e mais tarde pelo jornal “Costa do Sol”. Contratado para trabalho administrativo, é no jornal “A Zona” que começa a trilhar um caminho que até então parecia altamente improvável. “A imprensa regional tinha um certo peso que infelizmente foi perdendo e era, à época, uma verdadeira escola de vida onde éramos chamados a fazer de tudo”, recorda. Para além da papelada, os patrões topam-lhe o jeito para a escrita. Começa a escrever. Mas cedo perceberia que a vida de secretária não duraria muito.

“Vinte anos depois [Luís Bento] continua viciado no seu trabalho como no primeiro dia.”



“A boa disposição, a felicidade, as pessoas é o que mais me motiva a fotografar.”

Pelas mãos de Carlos Inocêncio, “um mestre”, é chamado a tapar um buraco numa cobertura jornalística. Passam-lhe uma máquina para a mão, das velhinhas, de rolo. “Lembro-me como se fosse hoje”, e rebobina o filme. “Era um torneio de futebol feminino no Cacém. Tirei três rolos de fotografias.” A pergunta impõe-se: quantas se aproveitaram? “Cinco ou seis, no máximo”, ri.

Foi este acaso que viria a revelar-se decisivo na vida de Luís Bento. Estávamos nos anos oitenta e, à medida que a década caminha para o fim, Luís intensifica a colaboração com a imprensa regional e é responsável pelas reportagens fotográficas de tudo o que está ligado a estilos de vida, moda e festas. Justamente, ganha o título de “by night”. Porém, é em janeiro de 1993 que a sua vida mudaria da noite para o dia. Cinco anos antes, tinha entrado para a Câmara

Municipal para o serviço de Expediente. Mas nesse início de 1993, o executivo de então cria de raiz um “Gabinete de Imprensa” na autarquia. Era preciso alguém que fotografasse e, embora não o reconheça, Luís era o mais experiente dos candidatos. “Lembraram-se de mim e eu aceitei”. É assim que entra, como fundador, no Gabinete onde se mantém até hoje, sempre como fotógrafo.

Vinte anos depois, continua viciado no seu trabalho como no primeiro e dia. “Há uma frase fundadora, na nossa história, que fala dos “Homens bons de Cascais”. E eu acho, sinceramente, que há muitos homens bons em Cascais.” Reflete durante uns segundos e prossegue: “A boa disposição, a felicidade, as pessoas é o que mais me motiva a fotografar.” Pelo conhecimento que tem do território, por ter um lugar privilegiado na tribuna que vê a

história passar, pelas pessoas, pelo que faz, Luís não hesita: “Tenho muito orgulho em ser fotógrafo da Câmara Municipal”, confessa o fotógrafo. Luís tem como referência profissional Sebastião Salgado e o entusiasmo com que fala da fotografia só tem comparação quando o tema muda para a culinária. Conhecido pelo seu toque de midas na cozinha, é famoso entre amigos pelo arroz de marisco entre outras especialidades. Bairrista ‘q.b.’, Luís colabora com grupos locais, como os Trapalhões de Alvide, para afirmar as tradições da sua terra. Luis Bento tem dificuldade em revelar as fotografias a sua vida. Mas não esconde que gostaria de voltar a agarrar projetos pessoais que, por uma razão ou por outra, foram ficando pelo caminho. Até lá, continuará a transformar segundos em eternidade.

■ GV

■ CASCAIS

PERFIL DO MUNÍCIPE

José Caldeira

Texto: Isabel Alexandra Martins | Fotos: Inês Dionísio



“O tempo é algo que não volta atrás...” e José Caldeira sabe que não voltará a sentir a adrenalina percorrer-lhe o corpo à mesma velocidade da sua mota, nem o desafio de nadar nas águas frias da Lagoa Azul. Há 28 anos quando estava a trabalhar numa obra, a hora do almoço aproximava-se e José que já tinha terminado a pintura da chaminé, apercebe-se que se esquecerá dos pincéis e sobe novamente ao telhado do prédio. Desequilibra-se e cai de uma altura de 7,5 metros. Entra em estado de coma e só volta a recuperar a consciência 14 dias depois. Recorda-se de querer tocar no seu rosto e de não conseguir movimentar o braço. Nos muitos dias que se seguiram continuava sem quaisquer sinais de movimento no corpo. As palavras soltavam-se da sua boca com muita dificuldade e a visão era a única forma de interagir com o que se passava à sua volta. O médico confronta-o com a irreversibilidade do seu estado. “O acidente provocou-lhe paralisia de todos os membros. Ficou tetraplégico”. Aparentemente, as palavras do médico não lhe despertaram qualquer reação. Não chorou, não fez perguntas e continuava

num silêncio interior profundo. O médico acrescenta: “A partir de agora vais ter que viver deitado numa cama”. Quando fica sozinho é que José começou a interiorizar o alcance das palavras que acabara de ouvir. Naquele dia começa com uma sensação de tremor nas pernas, mas eram apenas movimentos involuntários, como o médico lhe explicou mais tarde. Sempre que olhava para a família, os amigos e a namorada parecia que a dor se acentuava e que o seu estado também lhes provocava grande sofrimento. Um mês depois termina o namoro, e as visitas ao lar para onde foi viver, começam a ser cada vez mais espaçadas. Fechado no seu mundo, excetuando o terapeuta, José não queria estar com mais ninguém. Recusava-se a sair do quarto onde permanecia deitado a maior parte dos dias. Durante anos, a depressão comandou a sua vida. Entre as muitas tentativas para o ajudar, o terapeuta oferece-lhe uma “casinha em gesso” e desafia-o a pintá-la com a boca. Conseguiu pintá-la. No dia a seguir trouxe-lhe uma tela com o desenho de uns galgos. Nesta fase, os poucos momentos que dedica-

va à pintura eram geralmente alternados com os longos períodos em que os colegas nem o viam. Nesses dias eram apenas os trabalhos de pintura que decoravam as paredes da sala que evocavam a sua presença na instituição. Adriana, uma auxiliar de enfermagem que estava a trabalhar no lar há uma semana perguntou quem tinha pintado aqueles quadros. Responderam-lhe que tinha sido um “menino”. Ficou convencida que seria um dos idosos do lar. Alguns dias depois José sai do quarto, junta-se aos colegas na sala de convívio e assim Adriana fica a saber quem era o autor dos quadros. Surpreende-a o facto de José ser um jovem com um grau de dependência total de terceiros. Adriana começa a perceber que no lar não conseguiam lidar com os estados depressivos do José e acabavam por deixá-lo entregue a si próprio. José nem sempre aceitava a ajuda das outras pessoas e recusava-se a colaborar. Um dia calhou ser ela a tratar da sua higiene. Muito incomodado com a presença de Adriana, começa a tecer considerações sobre o seu trabalho. Sem terminar o que estava a fazer Adriana deixa-o

“O tempo é algo que não volta para trás.”

sozinho. A administração pede explicações a Adriana sobre o sucedido. A diretora resolve travar a saída de Adriana porque já tinha intuído que existia entre eles uma estima mútua. Na verdade, José e Adriana estavam em perfeita sintonia na forma como encaravam as questões da deficiência. José não gostava que o olhassem como um “ser menor”, e Adriana não suportava que ele entendesse a sua deficiência como um motivo para manter afastadas as pessoas de quem gostava. Com o tempo surge o afeto entre eles e espontaneamente começam a namorar. Com a ajuda de Adriana, dezassete anos depois do

acidente, José retoma a sua vida social e começa a sair. Familiares e amigos não compreendem aquela relação. Quando se cruzavam com alguém, mesmo os desconhecidos, sentiam o olhar reprovador, curioso e incrédulo. Decidem casar e viajam para o Brasil, país natal de Adriana. No Brasil José frequenta uma escola de artes, inicia-se na pintura a óleo, começa a expor e é convidado para participar em diversas mostras de pintura. Visita escolas e empresas para falar sobre o seu “renascimento” para a vida depois do acidente e inspira muita gente a encarar situações como a dele como um novo começo, e não como o fim da linha. Passados oito anos estão de regresso a Portugal. José procura agora um voluntário para o ajudar a fazer a gestão da página da internet onde divulga a sua obra de pintura. E prossegue também com o seu objetivo de ajudar pessoas que tal como ele desejem encontrar um novo começo de vida. Em 2010, José Caldeira vê o seu talento reconhecido como artista plástico pela Associação dos Pintores com a Boca e os Pés (APBP). Uma das suas telas ganhou um prémio no Brasil.

José sente que “O tempo é algo que não volta atrás. Por isso plantei o meu jardim e decorei a minha alma...” William Shakespeare





■ CASCALENSES PELO MUNDO

ANA CATARINA LEAL CASCALENSE VOA NA MELHOR COMPANHIA DO MUNDO

■■■■

Texto: Patrícia Sousa | Fotos: DR

Catarina Leal embarcou num voo de Cascais para o Dubai onde trabalha naquela que foi eleita a melhor companhia aérea do mundo de 2013: a Emirates Airlines. Desde sempre viveu na freguesia de São Domingos de Rana com os pais e a irmã mais velha, também ela uma Cascalense pelo mundo. Mas quis o destino que fizesse as malas para rumar até aos Emirados Árabes e viver uma realidade completamente diferente.



ANA CATARINA LEAL SILVA
28 ANOS

PROFISSÃO:
HOSPEDEIRA NA COMPANHIA
EMIRATES AIRLINES

CIDADE DE ACOLHIMENTO:
DUBAI, EMIRATOS ÁRABES UNIDOS

DISTÂNCIA A CASA:
6151 KM

Catarina divide uma acomodação da empresa com outras duas colegas, uma portuguesa e uma queniana, com direito a duas piscinas, jacuzzi, ginásio e outras mordomias.

Na cidade futurista deparou-se com uma organização urbanística e segurança surpreendente e uma multiculturalidade que permite enriquece-la todos os dias. Uma aventura profundamente marcante para a jovem hospedeira que não pretende regressar a Portugal. Contornámos a vaga de frio e, nesta edição do 'C' "fomos" até aos 30 graus do Dubai para falar com a Catarina Leal.

Olá Catarina, como é que surgiu a oportunidade de trabalhar na Emirates? Ser hospedeira era um objetivo ou foi mero acaso? Nunca tive como objetivo ser

hospedeira, a oportunidade surgiu por acaso... Fui ao open day da Emirates, em Lisboa, com um amigo que já trabalhava na área apenas para lhe fazer companhia. Acabei por ficar interessada na ideia e por aceitar o desafio.

A Emirates foi eleita a melhor companhia do mundo este ano. O que é que uma hospedeira tem a dizer sobre isso?

Sem dúvida alguma é um privilégio fazer parte daquela que é a maior e melhor companhia aérea do mundo. As condições são muito boas e todos os dias há uma nova descoberta. Como qualquer

trabalho em qualquer parte do mundo, tem as suas vantagens e desvantagens, mas até ao momento os aspetos positivos têm compensado os menos bons.

Existem muitas nacionalidades na companhia. Tens aproveitado essa interculturalidade?

A interculturalidade é um dos aspetos que marcam a empresa, uma vez que existem cerca de 135 nacionalidades diferentes. É ótimo pois permite-nos conhecer e lidar com pessoas de todo o mundo e conhecer diferentes culturas tanto a nível profissional como pessoal, o que é bastante enriquecedor.

A farda que usam tem tudo a ver com a tradição islâmica. É estranho vesti-la ou tornou-se comum?

A farda é parte da nossa imagem de marca e tornou-se um hábito vesti-la. A peça que inicialmente estranhei foi o chapéu, mas é precisamente o chapéu que nos identifica como sendo "Emirates".

E como é que é a vida de uma hospedeira na Emirates?

Aqui não existe semana, fim de semana, feriados ou Natal. A companhia trabalha 365 dias, 24h por dia, e maioritariamente os voos que partem do Dubai saem de madrugada o que na prática implica acordar quatro horas antes da partida do voo, além de ter de estar duas horas antes no aeroporto onde temos uma reunião com aquela que será a tripulação a operar o voo.

Posso ter de me levantar às 02h00 ou às 04h00 para ir trabalhar. Na mesma semana posso estar nos Estados Unidos e passado 4 dias estar na Austrália. Dependendo do destino, podemos ficar pelo menos 24h na cidade e no dia seguinte regressamos ao Dubai, onde temos, dependendo também do próximo voo, alguns dias de descanso.

Como descreves o Dubai?

O Dubai é uma cidade futurista, moderna e reconhecida sobretudo pelos grandes arranha-céus e por toda a riqueza inerente ao estilo de vida. É tudo bastante limpo e organizado, com boa rede de transportes e acessos, uma diversidade cultural enorme que se reflete também na gastronomia, existindo restaurantes de todos os géneros. É uma cidade bastante segura, onde não existe violência, e onde o calor reina todo o ano.

O Dubai é sem dúvida uma cidade transitória onde apenas 9% da população é local, todas as restantes vêm para trabalhar ou construir carreira, ganhar dinheiro e mais tarde regressarem ao país de origem.

E como foi a tua adaptação a uma cidade tão distinta com uma cultura tão diferente?



Vista do quarto de Catarina

Foi fácil, apenas as primeiras semanas foram mais agitadas pelo impacto de ser tudo completamente diferente e estar longe da família e dos amigos, que continua a ser o mais difícil de suportar. O choque cultural é inevitável... Senhoras vestidas com abaya, com 40 graus, acordar por volta das 05h00 com o chamamento para a oração da mesquita mesmo em frente ao meu quarto. Com o tempo acostumei-me e até gosto!

A família é sem dúvida aquilo que mais sentes falta. Do que mais tens saudades de Cascais?

Gosto muito de Cascais e sinto especial saudade do clima, da comida, das pessoas, e claro das praias e jardins. O simples facto de poder acordar e ter a praia a um passo de casa, poder caminhar na areia ou sentar-me numa esplanada à beira mar é magnífico. Embora existam praias no Dubai só é possível usufruí-las apenas uma parte do ano, por motivos climáticos.

A tua irmã também não está em Portugal. Achas que não existe em Portugal oportunidade para vocês?

Infelizmente, tenho a certeza que Portugal não tem nada para nos oferecer de momento.

Não há sítio no mundo melhor que o nosso país, por isso, penso obviamente em regressar um dia. Por enquanto vou terminar o primeiro contrato aqui, que são 3 anos, e mais tarde conforme a evolução da situação em Portugal tomarei a decisão de regressar ou não. ■

ATUALIDADE



TUDO O QUE PRECISA DE SABER SOBRE O PLANO DE PORMENOR DE CARCAVELOS SUL EM OITO PONTOS

É um dos projetos mais importantes para o futuro de Carcavelos e de todo o concelho. À medida que o processo caminha para o seu final, trazemos-lhe um sumário de uma história longa. Apelando à participação de todos os cidadãos no processo de discussão pública que se prolonga até ao próximo dia 17 de fevereiro, aqui fica o essencial sobre o Plano de Pormenor do Espaço de Reestruturação Urbanística de Carcavelos Sul – o PPERUCS.

■ ■ ■ ■

QUANDO É QUE SURTIU A PRIMEIRA REFERÊNCIA A UM PLANO DE PORMENOR NA QUINTA DOS INGLESES?

A primeira referência a um Plano de Pormenor na Quinta dos Ingleses data de 1961. É no dia 26 de julho desse ano que o Eng. Arantes de Oliveira, Ministro das Obras Públicas, emitiu um despacho ministerial sobre o “aproveitamento urbanístico da zona do Cabo Submarino, em Carcavelos.” Já no ano de 1979, a Câmara deliberou sobre o “Plano de Urbanização” da Quinta Nova de Santo António, tendo votado e aprovado o respetivo estudo prévio e envio à Assembleia Municipal. É, contudo, já no ano de 1985, dia 10 de dezembro, que a Câmara aprova “texto final da minuta de contrato de urbanização a celebrar com a Savelos (...)”. Poucos dias depois, a 23 do mesmo mês e ano, foi celebrada a escritura do contrato de urbanização da Quinta Nova de Santo António onde se lê: “A Câmara Municipal de Cascais entregará à Savelos o loteamento global, definitivo e transmissível no todo ou em parte, daquela urbanização dentro de sessenta dias a partir de hoje (...)” A Alves Ribeiro adquire a Savelos e o seu património em 1987. O processo conhece vários avanços e recuos, cruza diversos executivos municipais de todas as cores partidárias, passa do plano político para os tribunais, e não tem solução à vista até 2013. Foram apresentadas novas versões do Plano em 1985, 2001, 2006 e, finalmente, em 2013.

QUAL O IMPACTO EM CASCAIS E CARCAVELOS?

O Plano que está em discussão vem reforçar a centralidade e atratividade do território de Carcavelos e da sua envolvente. A concretização do Plano permitirá alavancar ainda mais, no plano nacional e internacional, a marca e a identidade de “Carcavelos” através de um território sustentável, ordenado e qualificado. Para além disso, o Plano é um instrumento crucial ao serviço da



criação de emprego e de cadeias de valor para todo o concelho. A concretização do plano envolve: o incremento da oferta de espaços públicos de qualidade, de estruturas desportivas e socioeducativas; a promoção da mobilidade suave e o reforço dos lugares de estacionamento; o aumento da dinâmica empresarial e comercial com a criação de postos de trabalho; a criação de unidades residenciais e hoteleira de nível superior; a Regularização da Ribeira de Sasso-eiros; a valorização Patrimonial e Cultural, sendo de destacar o conjunto edificado da Quinta dos Ingleses; qualificação do estacionamento de apoio à Praia, no âmbito do Plano de Ordenamento da Orla Costeira Cidadela – Forte S. Julião da Barra; a Regularização da Situação Administrativa da Rede Rodoviária – EN 6-7 e Av. Tenente – Coronel Melo Antunes.

QUAL É A SUA FILOSOFIA?

Este é o Plano mais sustentável que Cascais já conheceu para aquela zona, integrando uma visão holística das funções (emprego, segurança, educação, ambiente e património) que um corpo como a cidade tem de promover.

É um plano que consolida a Estratégia Municipal para o Território de Carcavelos, que prima pela referência de qualidade na intervenção urbana e que é norteado pelo conceito de “Cidade Compacta”. É um plano que privilegia, a todo o tempo, a salvaguarda ambiental da Orla Costeira, a valorização da Praia de Carcavelos e envolvente. É também um plano que promove a valorização com mais de 27 hectares de estrutura verde e da ribeira. Resumindo: é um plano que coloca as pessoas no centro.

GRANDES NÚMEROS...

Hotel, escolas, centro de dia, complexos desportivos, equipamentos culturais e complexos habitacionais enquadrados por uma das maiores manchas verdes urbanas do concelho: tudo somado, são 27 hectares de área verde (pública e privada) e um investimento global de 270 milhões de euros capaz de criar 4250 postos de trabalho.

QUANDO É QUE SURTIRAM AS QUESTÕES JURÍDICAS DO PLANO?

Desde 1999 que o Plano de Pormenor tem uma dimensão judicial e corre nos tribunais. O litigante

pede a condenação da Câmara Municipal de Cascais pelo não cumprimento decorrente da inexecução do Contrato de Urbanização e da não emissão de Alvará de Loteamento por parte da autarquia. Neste momento, recai sobre a Câmara Municipal de Cascais um pedido de indemnização de 264.331.678,81€ mais juros à mais alta taxa em vigor.

O PLANO DE PORMENOR RESPEITA TODAS AS QUESTÕES AMBIENTAIS?

Sim. Este Plano de Pormenor é acompanhado de um Relatório Ambiental que sintetiza os resultados de um processo de Avaliação Ambiental Estratégica. A Avaliação Ambiental Estratégica é um processo acompanhado, desde a definição de fatores críticos para a decisão até à emissão da declaração Ambiental, por diversas entidades com responsabilidades ambientais específicas.

O Relatório Ambiental compreende critérios e procedimentos de avaliação e monitorização dos impactos resultantes da execução e exploração das propostas do Plano. Ou seja, do ponto de vista am-



biental este é um Plano absolutamente viabilizado e escrutinado.

COMO É QUE EU POSSO PARTICIPAR NA DISCUSSÃO PÚBLICA?

Todos os munícipes são convidados e incentivados a participar no período de discussão pública cujo prazo, excepcionalmente, a Câmara Municipal alargou. Ao invés dos 22 dias previstos na Lei, o presidente da autarquia, Carlos Carreiras, decidiu promover uma discussão mais alargada que correrá ao longo de dois meses, terminando no próximo dia 17 de fevereiro. Todos os munícipes podem ainda visitar as duas exposições do PPERUCS patentes no salão nobre da Junta de Freguesia de Carcavelos/Paredes e na Junta de Freguesia de Cascais/Estoril. Lá se encontram formulários para a recolha de todos os contributos. Para além das exposições e de todo o material que está disponível no site da CMC em www.cm-cascais.pt são ainda promovidas sessões públicas de esclarecimento. A primeira decorreu no passado dia 16 em Carcavelos. A segunda, tem lugar dia 14 de janeiro pelas 20h30 no Centro Cultural de Cascais.



■ ATUALIDADE

CASCAIS E ESPANHA ESTREITAM LAÇOS CULTURAIS

Fundação D. Luís I assina protocolo com Fundação Duques de Soria e Instituto Valenciano de Arte Moderna



A Câmara Municipal de Cascais e a Fundação D. Luís I estreitaram relações com a Fundação Duques de Soria, em Madrid. Depois da assinatura de um acordo em Valência, Espanha, teve lugar, em Cascais, a assinatura do con-

trato de comodato das coleções de arte do legado de Duarte Pinto Coelho entre a Fundação Duques de Soria, Câmara Municipal de Cascais e Fundação D. Luís I. As primeiras obras estão em exposição na Casa do Guarda,

novo espaço expositivo situado no Parque Marechal Carmona, em Cascais. Mais obras devem chegar a Cascais no próximo ano protocolo, por altura das comemorações dos 650 anos da vila de Cascais.

Discreta, a cerimónia que deu luz verde à viagem para Cascais das obras da coleção de Duarte Pinto Coelho, transmitidas por herança à Fundação Duques de Soria, que ficarão depositadas na Casa Duarte Pinto Coelho em Cascais, decorreu nos Paços do Concelho. Foi no passado dia 6 de dezembro, dias após a viagem de Carlos Carreiras, presidente da Câmara Municipal de Cascais a Valência, onde acertou parcerias com o Instituto Valenciano de Arte Moderna.

Ainda no âmbito desta viagem, a agenda da comitiva de Cascais incluiu uma reunião, em Madrid, com a Marisa Oropesa, comissária da recente exposição “Goya”, em Cascais. Marisa Oropesa é responsável por uma exposição de Paula Rego no Museu das Belas Artes de La Coruña, uma ini-

ciativa levada a cabo em estreita colaboração com a Casa das Histórias Paula Rego. O encontro serviu para acertar pormenores dessa esperada exposição na Galiza e para antecipar projetos futuros. Entre eles está o estabelecimento de relações de intercâmbio com o Museo Carmen Thyssen, em Málaga.

Cascais entra, assim, na rota das artes em Espanha e, em sentido inverso, o concelho ganha argumentos para uma oferta cultural mais multifacetada e diversificada em tempos de grandes constrangimentos financeiros.

“Trabalhamos cada vez mais com a Fundação D. Luís I para que em Portugal e na Europa se faça uma associação imediata entre Cascais e a Cultura”, salientou Carlos Carreiras. “Vivemos uma época de escolhas difíceis e de opções políticas enquadradas por constrangimentos financeiros. Por isso, temos de ser criativos na forma como garantimos a nossa competitividade. Cascais, pela sua história e pelo seu lugar no mundo, tem todas as condi-

ções para ser uma importante plataforma das artes espanholas em Portugal e das artes portuguesas em Espanha. É nisso que estamos a trabalhar para, através da cultura, gerarmos cadeias de valor e prosperidade para os nossos concidadãos”, termina Carlos Carreiras. ■

Dirigido por Consuelo Císcar, o Instituto Valenciano de Arte Moderna celebrou há dez anos um protocolo de colaboração com a Fundação D. Luís I que prevê, anualmente, uma grande exposição em Valência proposta pela Fundação e, em sentido inverso, uma grande exposição em Cascais proposta pelo Instituto.

Em Valência, o espaço expositivo já está ocupado pelo escultor português Pedro Valdez Cardoso. Apenas uma de muitas ações que estão acertadas e previstas para o futuro, tanto em Valência como em Cascais.

COMISSÃO PARA A PESSOA COM DEFICIÊNCIA DO CONCELHO DE CASCAIS CELEBROU 25 ANOS

Entre os dias 2 e 6 de dezembro, Cascais assinalou 25 anos da Comissão para a Pessoa com Deficiência (CPD). Na mesma semana em que se celebrou o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência (3 de dezembro) a CPD promoveu várias atividades que passaram pelo Centro Cultural de Cascais, CascaiShopping, Cercica e Casa das Histórias Paula Rego.

Promover uma sociedade inclusiva, capaz de integrar a diferença como uma mais-valia e reconhecer as aptidões, méritos e competências dos cidadãos com deficiência foi o objetivo

da CPD que, na celebração dos seus 25 anos de existência, mostrou projetos e apresentou uma nova imagem.

“Em Cascais, não é a economia que determina o nosso lugar. Não é a história que determina o nosso lugar. E não é a diferença que vai marcar o nosso lugar. Em Cascais cada um tem o seu lugar porque cada “eu” é único, especial e irrepetível”, assim se referiu Carlos Carreiras, presidente da Câmara Municipal de Cascais, à integração enquanto fator agregador da sociedade, neste caso reconhecendo o papel ativo de todos os cidadãos.

“A CPD assumiu-se ao longo destes anos como uma rede inquebrável de bons resultados. Um exemplo de que é possível fazer a diferença”.

Rosa Neto, presidente da Comissão para a Pessoa com Deficiência, reconheceu que “Cascais é um concelho inspirador, na medida em que a inclusão das pessoas com deficiência tem sido uma realidade. Os 25 anos visam celebrar todo o trabalho desenvolvido pela comissão, mas também pelas instituições do concelho e pela Câmara Municipal de Cascais: todos estão de parabéns!” ■ PS



ATUALIDADE



SAÚDE E EDUCAÇÃO PREMIADAS EM CASCAIS

Saúde e Educação são dois pilares fundamentais no concelho

■ ■ ■ ■

Depois de em 2012 ter sido distinguido pelo trabalho desenvolvido no “Espaço S”, que presta apoio aos jovens nas áreas da saúde e sexualidade, o concelho de Cascais volta a ser distinguido no âmbito dos Prémios “Hospital do Futuro”, desta vez em duas categorias: Saúde e Educação, mais precisamente um primeiro lugar no “Prémio de Reconhecimento à Educação” e outro primeiro lugar nos “Prémios Hospital do Futuro”.

Iniciativa da SInASE - Recursos Humanos, Estudos e Desenvolvimento de Empresas, Lda, entidade com protocolos e parcerias celebrados com diversas universidades nacionais e internacionais e com empresas congéneres da União Europeia, os prémios “Hospital do futuro 2012/2013” visam destacar pessoas e entidades que mais contribuíram para o desenvolvimento das organizações da saúde em Portugal ao longo do ano de 2012.

O reconhecimento teve por base o trabalho desenvolvido no âmbito da Plataforma Saúde na Escola e também as parcerias geradas no âmbito educativo. Mais precisamente por o município



de Cascais ter promovido ao nível do ensino regular, a realização de projetos específicos no âmbito da formação profissional e de envolvimento da comunidade alargada no contexto escolar. Na cerimónia de atribuição dos prémios, que decorreu no auditório Cardeal Medeiros da Universidade Católica de Lisboa, Frederico Pinho de Almeida, vereador da Ação Social, Saúde, Educação e Desporto na Câmara Municipal de Cascais mostrou grande orgulho ao receber as duas distinções atribuídas ao município: “é uma satisfação muito grande para o concelho receber este prémio, tanto mais

em duas categorias, na área da saúde e na área da educação”. Para o autarca, este reconhecimento demonstra que Cascais está no bom caminho: “o trabalho que estamos a desenvolver, neste caso, com a plataforma saúde nas escolas em parceria com os agrupamentos de escolas, forças de segurança, com ACES - Agrupamento de Centros de Saúde de Cascais e vários outros parceiros que colaboram na implementação de projetos tem resultados visíveis. Isto demonstra que o trabalho em rede e esta estratégia clara de promover a saúde no meio escolar faz todo o sentido.”

FESTA RELIGIOSA JUDAICA NA BAÍA

Cascais recebeu, pela primeira vez em espaço público, uma Menorah (candelabro de oito braços), símbolo maior do Chanukah Menorah, celebração judaica de esperança e determinação, da capacidade de uma pequena nação prosperar contra todas as probabilidades, do triunfo da liberdade sobre a tirania, e da luz sobre a escuridão.

O ponto alto foi dia 28 de novembro, o segundo da Festa das Luzes. Em plena Baía de Cascais, a Menorah que - contando com Paris, Berlim, Moscovo ou Nova Iorque - “mais próxima está do Oceano Atlântico”, foi acesa num ambiente de alegria e comunhão. A cerimónia reuniu algumas centenas de pessoas de toda a região de Lisboa, e de Cascais em particular, a casa de uma das mais relevantes e numerosas comunidades judaicas do país. Da Baía de Cascais, para o mundo, partiu uma luz que se pretende de esperança. Para o Rabino Eli Rosenfeld, presidente da Chabad Portugal, foi sem dúvida um dia que será lembrado por muitos anos. Alias, no seu discurso, enalteceu a abertura da Câmara Municipal de Cascais para acolher o Chanukah, invocando o espírito de união que caracteriza esta celebração.

O acender da Menorá, que dura oito dias, tem um significado de partilha e luz, como forma



de aproximação ao outro, e é celebrado em grandes capitais um pouco por todo o mundo.

Residente em Cascais, Eli Rosenfeld chama “casa” a Cascais e elogia abertura do seu povo. Presente na cerimónia, a embaixadora do Estado de Israel em Portugal, Tzibora Ramon, acredita na partilha de valores entre os cascalenses e os outros povos. “A cooperação cultural entre o povo de Cascais e os judeus é muito rica e pretendemos assim continuar, com esta multiculturalidade.”

Carlos Carreiras, Presidente da Câmara Municipal de Cascais, arrancou um aplauso orgulhoso dos presentes quando, no seu discurso, e desculpando-se pela “imodéstia”, confessou: “nenhum lugar é tão belo e apropriado a esta cerimónia como a nossa Baía de Cascais.”

1300 ALUNOS CORRERAM NA QUINTA DA MARINHA



Sara Cruz, da Escola Salesiana de Manique, foi a primeira classificada no escalão Infantil A Feminino. Ao percorrer a distância de 1.000 metros mais rapidamente que os seus pares, Sara espelha uma motivação e dedicação que é partilhada pelos cerca de 1300 alunos, de 26 escolas da rede pública e privada do concelho, que participaram, no passado dia 13 de dezembro, na XXVI edição do Corta Mato Concelhio Escolar. Organizada pela Câmara Municipal de Cascais e pela Escola Básica e Secundária Carcavelos com o apoio da Associação de Atletismo Lisboa e do ACES - Agrupamento de Centros de Saúde de Cascais, a mais antiga atividade do

programa municipal “Desporto na Escola”, reúne os atletas dos segundo e terceiro ciclos do ensino básico e do ensino secundário do concelho que obtiveram os melhores resultados nas provas a nível dos agrupamentos de escolas. A manhã do Corta Mato Concelhio Escolar traz sempre muita animação ao Hipódromo da Quinta da Marinha, faça sol, chuva ou frio, como foi o caso da passada sexta-feira. Aqui ficam revelados os primeiros lugares.

As classificações individuais completas estão disponíveis em www.cm-cascais.pt.



CASCAIS

NATAL 2013: CASCAIS VIVE A QUADRA INTENSAMENTE

■■■■

Aqui e ali sentem-se as cores do Natal um pouco por todo o lado. Iniciada a 6 de dezembro, a campanha de Natal abrange todo o concelho e vai prolongar-se até

6 de janeiro, Dia de Reis. O objetivo é dinamizar a vivência urbana e o comércio local, através de um programa convidativo para miúdos e graúdos. Além disso,

este ano, a partir das 17h00 nos dias de semana, e todo o dia aos fins de semana, o estacionamento nas zonas tarifadas de duração limitada sob gestão municipal,

leia-se parquímetros e parques de superfície, é gratuito. Ao todo serão, até 6 de janeiro do ano novo, 135 mil horas de estacionamento gratuito.

LOCAIS DAS ILUMINAÇÕES DE NATAL

CENTRO URBANO COMERCIAL DE CASCAIS

- ▲ Paços do Concelho (Fachada do Edifício);
- ▲ Jardim Visconde da Luz (árvores interiores e exteriores)
- ▲ Praça Sá Carneiro
- ▲ Rotunda da Estação CP Cascais
- ▲ Rotunda D. Pedro I
- ▲ Rotunda do Centro Cultural de Cascais
- ▲ Rotunda da Guia
- ▲ Casa Museu Paula Rego
- ▲ Museu Conde Castro Guimarães
- ▲ Rotunda do Guincho
- ▲ Museu do Mar
- ▲ Rotunda Jumbo (Pinheiro com 20 mts de altura)
- ▲ Rua Visconde da Luz
- ▲ Rua Frederico Arouca
- ▲ Av. Valbom

CENTRO URBANO COMERCIAL DO ESTORIL

- ▲ Av. Aida – Arcadas
- ▲ Av. Clotilde – Arcadas

CENTRO URBANO COMERCIAL DE S. DOMINGOS DE RANA

- ▲ Rotunda Sociedade 1º de Maio de Tires

CENTRO URBANO COMERCIAL DE CARCAVELOS

- ▲ Rua Dr. Joaquim de Almeida
- ▲ Praça da República
- ▲ Rua 5 de Outubro
- ▲ Rua Marques da Mata
- ▲ Rua Sacadura Cabral
- ▲ Rua Dr. Manuel de Arriaga

CENTRO URBANO COMERCIAL DA PAREDE

- ▲ Avenida da República
- ▲ Rua José Relvas
- ▲ Rua Miguel Bombarda
- ▲ Praça 5 de Outubro

CENTRO URBANO COMERCIAL DE ALCABIDECHE

- ▲ Largo 5 de Outubro



ANIMAÇÃO DE RUA

Aqui e ali vai dar-se conta de apontamentos de animação musical em plena rua. Envolvendo bandas e coros do concelho, são várias as atuações previstas, alternando entre os vários pontos com reportórios preparados para a quadra natalícia.



CHEGADA DO PAI NATAL

Já chegou e agora está mais ocupado a preparar as entregas para a noite de dia 24. É ele, o Pai Natal... Quem esteve atento deu por ele, nos dias 6, 7 e 14, a esbanjar alegria e sempre disposto a mais um retrato!



MERCADO DE MINIATURAS

Pequeninas e irrepreensíveis as miniaturas que estiveram em exposição no Mercado da Vila entre os dias 6 e 15 de dezembro. Foi o “Mercado de Miniaturas”, onde centenas de pessoas puderam apreciar a minúcia e o encanto das casas de bonecas, incluindo as personagens humanas e animais, móveis, roupas, brinquedos, loiças, comida e outros acessórios à escala.

Mas também houve presépios e muitas figuras relacionadas com o Natal para mais facilmente se poder compor a decoração lá de casa. Uma oferta complementada com doces e muitas surpresas.



VILA DE NATAL

Dispersas pelo Jardim Visconde da Luz, Mercado da Vila, Largo Cidade Vitória e na Praça 5 de Outubro pequenas casinhas de madeira recriam, mais uma vez, o espírito de uma pequena vila de Natal em Cascais. Em cada casinha estarão à venda produtos artesanais saídos das mãos de artesãos do concelho, ou produzidos pelas Instituições Particulares de Solidariedade Social locais. Nas casinhas haverá ainda espaço para mostras de produtos gastronómicos, com especial destaque para o chocolate ao natural ou quente, chás, compotas, ou novidades como o vinho quente.



RODA GIGANTE, CARROSSÉIS E INSUFLÁVEIS

A dois euros cada viagem só quem viajar na Roda Gigante pode apreciar uma vista deslumbrante sobre a Baía. A 28 metros de altura, o mundo ganha uma nova perspetiva e facilmente viajamos para lugares distantes, de sonho. E tudo aqui tão perto. São quatro minutos e meio muito intensos, que vai querer aproveitar ao máximo! Ainda na Esplanada dos Pescadores há outras opções para a diversão da criança: um carrocel infantil e insufláveis. Aqui ao lado, no jardim Visconde da Luz, há outro carrocel, a evocar o tempo dos príncipes, princesas e dragões.



ILUMINAÇÕES DE NATAL

Acenderam-se no dia 6 de dezembro, como que por artes mágicas, através do simples toque de um botão instalado junto aos Paços do Concelho. Vão brilhar todas as noites até dia 6 de janeiro, nas quatro freguesias com particular incidência nos seis Centros Urbanos Comerciais do Concelho. Também para apreciar, e durante o mesmo período, há dois presépios que têm conquistado a objetiva de muitas máquinas fotográficas: Um foi instalado na Praça Sá Carneiro pelo Rotary Cascais-Estoril; O outro foi montado pela Câmara Municipal na Praça 5 de Outubro.



DESTAQUE

SEIS CASCALENSES QUE NOS INSPIRAM

À medida que o ano se aproxima do fim, intensificam-se as festas solidárias, as iniciativas de voluntariado, as recolhas de bens e alimentos. É assim este ano como em todos os anos. Quase como se a quadra das festas fosse o despertador dos superlativos da bondade. Como se o ar do tempo valorizasse cada palavra, cada ação ou cada gesto a mais. A quadra de natal e ano novo dão corpo a esse mais, a esse extra.

Há, porém, homens e mulheres da nossa comunidade que têm a singular capacidade de dar “mais” em todos os doze meses no ano. Eles normalizam o extraordinário. Colocam paixão em tudo o que fazem. E mantêm viva, por cada dia que passa, a esperança de fazer melhor.

Antônio Pinto Gonçalves, Carla Semedo, Isabel Batalha, Maria de Lurdes Calvário, Maria João Sar-

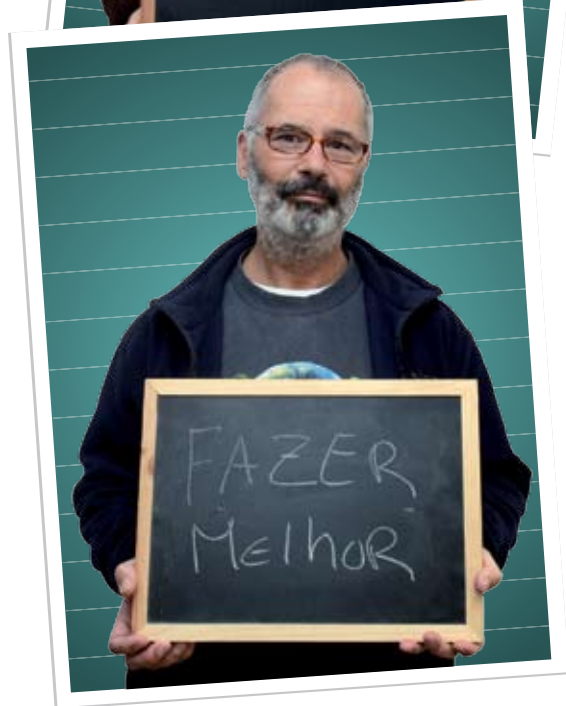
mento e Ricardo Costa. Três homens, três mulheres, seis nomes de cascalenses que nos inspiram porque, sem reservas nem precondições, fazem uma diferença positiva onde ela é mais necessária, seja numa escola, num hospital, ou numa prisão.

Contamos-lhe seis histórias que mostram como a vontade é um poderoso agente de transformação social.

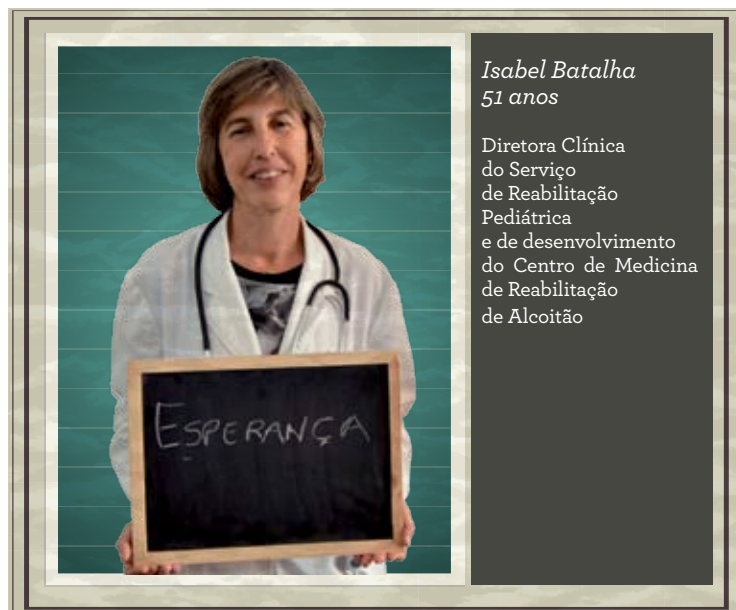
Como aqui se escreveu neste mesmo espaço, há um ano, e a propósito de outros seis cascalenses inspiradores, Topê, Carla, Isabel, Lu, Maria e Ricardo são pessoas que nos inspiram não porque sejam eles que o dizem, nem porque somos nós que o dizemos. É o trabalho deles, e as pessoas que ele toca, que dizem tudo o que deve ser dito. Quando tudo no mundo muda

depressa demais, estes seis cascalenses mostram-nos que há constância na bondade humana e que, como dizia Thomas Jefferson, uma boa consciência é um natal contínuo.

Porque nos inspiram pelo exemplo, pedimos a todos que completassem a frase: “Em 2013 todos poderíamos dar aos outros mais...” As ardósias mostram os desejos. Deixe-se inspirar.



DESTAQUE



Isabel Batalha
51 anos

Diretora Clínica do Serviço de Reabilitação Pediátrica e de desenvolvimento do Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão

ISABEL BATALHA: A ESPERANÇA NA 1ª PESSOA

Houvesse uma palavra capaz de definir Isabel Batalha, e essa palavra seria “esperança”. É esse o alimento que dá às crianças e famílias que recorrem aos seus talentos de médica. E é com esperança que encara a vida! Aos 51 anos, Isabel sente-se cheia de força e dona de um grande espírito de missão e de entrega. “Em tudo o que podermos ajudar para que a criança possa participar mais ativamente na sociedade, para construir o seu projeto de vida, ajudamos!”

Aos seis anos, em Moçambique, Isabel Batalha já dava apoio às crianças órfãs no colégio que frequentava. Na altura, os seus pais achavam uma certa piada a

um modo de estar que mais tarde se veio a revelar e a afirmar. No antigo Hospital de Cascais, teve o primeiro contacto com a reabilitação: “Na altura pensei que, para além da medicina curativa, existiam mais coisas para fazer, porque não experimentar?...”

Em casa, os seus filhos de 22 e 24 anos chamam-lhe “mãe coruja” e Isabel admite que sempre teve um nível de exigência elevado para com eles. No entanto, a infância foi feita também de muitas queixas pelas suas ausências. Em jeito de confissão, revela o que muitas vezes ouvia dos seus: “Quando os outros estão doentes, tu estás lá. E e quando nós estamos doentes, tu não estás

[risos]”. Isabel não desarma: “são ossos do ofício, foram crescendo assim, e eles estiveram sempre em boas mãos”, desabafa.

No hospital, a Pediatra identifica várias áreas de intervenção, mas é na aprendizagem por problemas de linguagem que a médica se identifica mais. “Hoje existe uma maior preocupação e mais sensibilidade para perceber o porquê da criança não estar aprender.”

Quando há uma situação de internamento, Isabel luta para que seja o mais curto possível: “é na família que a criança mais pode progredir e debelar os seus problemas. Importa é dar força às crianças, famílias e sem nunca perder a esperança”. ■ MD

TOPÊ: A VIDA É UM JOGO DE EQUIPA

É mais conhecido por Topê, e como a figura de proa na organização do EstorilFoot, torneio de futebol juvenil que anualmente reúne em Cascais mais de 130 equipas de miúdos dos 8 aos 12 anos e que em 2014 vai ter a sua 12.ª edição. O nascimento de António Pedro Gonçalves Dias, para o futebol aconteceu perto dos 30 anos e pela razão mais forte: a saúde. As exigências da gestão e administração de um armazém de revenda tornaram-se insustentáveis e, assim, optou por se dedicar ao desporto de que sempre gostou. “Entendi que a saúde estava primeiro”, explica. Começou no Dramático de Cascais, passou pelo Estoril Praia e Benfica, per-

manecendo meia dúzia de anos em cada clube. Regressou ao Estoril e agora ao Dramático de Cascais, sempre a trabalhar para toda a comunidade. É no futebol que encontra respostas formativas para os jovens: “através da atividade desportiva é possível criar condições para que os jovens se tornem melhores cidadãos”, defende.

Há poucos meses concretizou mais um sonho, ajudou a criar uma união de clubes de futebol e futsal do Concelho, funcionando como uma plataforma de apoio aos clubes amadores, na área jurídica, médica, aquisição de material desportivo e no relacionamento com a Associação

de Futebol de Lisboa. Esta nova entidade, nas palavras de Topê, “permite que todos os dirigentes dos clubes desportivos de Cascais possam ter acesso a soluções para os seus problemas comuns”. Os seus olhos brilham quando fala nesta nova realidade, porque é, no seu entender, mais uma forma de ajudar a comunidade, particularmente os jovens, em torno do futebol que tanto o apaixonou.

Para 2014 pede solidariedade porque “faz muita falta na sociedade. Sem solidariedade uma equipa não funciona. É entregar a bola e dar uma solução a quem eu a entreguei para me entregar de volta”. ■ FH



António Pedro Gonçalves Dias
61 anos

Organizador Desportivo



Maria João Sarmento,
47 anos

Coordenadora da BUS - Bens de Utilidade Social

MARIA JOÃO: “HÁ SEMPRE QUEM PRECISE”

Aos 47 anos, Maria João Sarmento é a coordenadora-geral da BUS - Bens de Utilidade Social, uma associação do concelho que disponibiliza objetos a famílias carentes que precisem apetrechar as suas casas. “Nós construímos pontes: recebemos móveis, loiças, eletrodomésticos, entre outros bens, que doamos às pessoas através de instituições de solidariedade social”. Situada em Trajouce, a BUS tem três armazéns onde são guardadas camas, colchões, mesas-de-cabeceira, sofás, cadeiras, lençóis, atalhados, tudo o que uma casa precisa para estar equipada. Um trabalho pioneiro a nível nacional, cujo impacto social Maria João explica de forma simples: “Depois de

saciada a fome, há a outra parte da dignidade que as pessoas também precisam, que é o bem-estar. É preciso pratos para comer, camas para as crianças dormirem, um sofá para a sala. Tudo isso faz parte de uma estrutura que tem que existir para a pessoa seguir com a sua vida”. Com Maria João trabalham mais duas pessoas a tempo inteiro, que asseguram a parte pesada do serviço, como buscar as doações e arrumá-las nos armazéns. O restante trabalho é feito por uma equipa de voluntários que ajuda nos escritórios, na organização dos objetos e nos contactos com as instituições. “Gosto do trabalho, dos funcionários, dos voluntários, do espaço, das instituições

com quem trabalhamos. Tenho aqui a minha alma”. Cabe a Maria João gerir todas as doações que entram na BUS, agendar recolhas e entregas, decidir que objeto vai para quem, verificar o estado dos equipamentos e estar em contacto permanente com os doadores, sejam particulares ou empresas. “Tenho uma voluntária que diz que isto é uma colmeia e eu sou a abelha-mestra”, confessa-nos a rir. Questionada sobre se a crise tem afetado as doações, Maria João afirma que não: “Afetou os pedidos, que aumentaram. Por isso eu queria que a BUS tivesse mais uma carrinha, mais uma equipa, mais um armazém... Porque há sempre quem precise”. ■ LC

LU: “A ALEGRIA DOS OUTROS COMPENSA TUDO”

Lu, o nome curto de Maria de Lurdes Duarte Calvário integra o movimento Famílias SOS localizado na Paróquia do Estoril. Um movimento com cerca de 7 anos, onde várias famílias, com boa vontade, ajudam outras famílias carenciadas. Com a ajuda de uma vasta equipa, Lu desenvolve várias atividades que fazem chegar a ajuda àqueles que dela mais necessitam. Entre angariação de bens alimentares, vestuário, desenvolvimento de ateliers ou confeção de compotas para oferecer a crianças e idosos, o movimento ajuda dezenas de pessoas. Também da responsabilidade das Famílias SOS está o espaço “Partilha”, localizado perto do Casino

Estoril, que funciona como complemento às respostas sociais para as famílias mais fragilizadas, com diversos bens, uma vertente de procura e oferta de emprego e aconselhamento.

“Achámos que era necessário fazer mais alguma coisa, ter um lugar onde as pessoas que estavam na lista de espera das Instituições Particulares de Solidariedade Social pudessem recorrer. Era tão bom que o nosso trabalho não fosse necessário... mas creio que durante algum tempo vamos ter muito trabalho pela frente” confessa. Licenciada em História e aposentada da função pública Maria de Lurdes esteve sempre ligada à área social, não podendo

por isso deixar de ser voluntária num projeto como este. “Não faço as coisas à espera de algo em troca, a alegria dos outros compensa tudo!” Abastecida com um otimismo contagiante, a voluntária encontra também na fé o conforto e a esperança de melhores dias: “Fico surpreendida pelas pessoas, de todas as classes, que recorrem à nossa ajuda. Há muita gente a passar fome, muitas pessoas que até viviam bem, mas por algum motivo se viram a braços com a dificuldade”. Nas palavras de Lu só podemos acreditar que está nas mãos de cada um mudar o rumo das coisas. “Temos mesmo de acreditar... porque se não a vida é muito vazia.” ■ PS



Maria de Lurdes Duarte Calvário,

Movimento Famílias SOS e Espaço Partilha



Carla Semedo
38 anos

Diretora técnica da Casa da Criança de Tires

CARLA SEMEDO: MULHER DO ANO, TODO O ANO

Aos 24 anos, Carla Semedo, com uma licenciatura em Psicopedagogia teve, na Casa Sol, a sua primeira experiência profissional. Ali cresceu, pessoal e profissionalmente, e aprendeu que às vezes, mesmo o máximo pode não ser o suficiente para quem trabalha com crianças. Quando alguma daquelas crianças perguntava se ia morrer da mesma doença dos pais, Carla não podia dar as respostas que desejava para as ver felizes. “Era muito difícil explicá-lhes porque é que estavam a ser “penalizados” por uma doença para a qual não tinham contribuído.” Neste confronto emocional consigo mesma, deixa a instituição desposta a nunca mais viver

outra experiência profissional que envolvesse crianças. Dois anos mais tarde, com a promessa de que não trabalharia, diretamente com crianças, aceita o desafio de integrar a equipa da Casa da Criança de Tires. Mas como sempre, no seu caso, os afetos falaram mais alto. No momento em que passou o portão sentiu uma necessidade imediata de as olhar nos olhos, escutá-las, perceber quais eram as suas necessidades, os seus medos e sonhos. Carla sabia que não seria possível cumprir bem o seu papel de outra forma. O projeto da Casa da Criança de Tires foi criado pela Fundação Champagnat com o propósito de responder a uma necessidade das mães do Es-

tabelecimento Prisional de Tires. Única do género no país, vivem na Casa 14 crianças entre os 3 e os 12 anos, maioritariamente filhos de reclusas. A instituição responsabiliza-se pela educação das crianças, e junto das mães desenvolve competências pessoais, sociais e parentais no sentido de não haver reincidência no crime e para que as crianças não voltem a ser reintegradas em acolhimento.

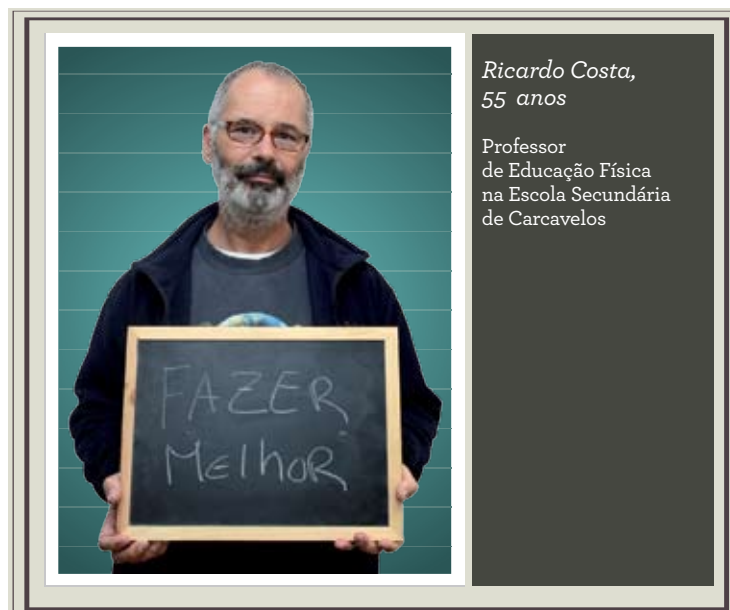
Carla Semedo tem 38 anos e é a Diretora da Casa da Criança de Tires. O seu trabalho foi reconhecido muito para além das quatro paredes de Tires e das fronteiras de Cascais. Em 2013 foi nomeada pela revista ATIVA para o prémio Mulher do Ano. ■ IAM

RICARDO COSTA: E O MAR AQUI TÃO PERTO...

Ricardo Costa é professor de educação física e tem, no jeito de quem usa o fato de treino como farda de trabalho, o trato simples e fácil. O ‘senhor professor’ tem no mar e nos desportos (de mar) a sua paixão. “Se olhar para a cara de uma pessoa que sai do mar, verá que vem diferente”, diz. Mas voltemos atrás. Ricardo Costa nasce em Lisboa a 20 de outubro de 1958 concluiu o ensino secundário e a experiência é suficiente para perceber que não dava para viver fechado numa sala. O futuro tinha de passar por alguma coisa que lhe permitisse viver o ar livre. Põe como a hipótese a geografia. Desiste. A escolha certa é outra: o ISEF (Instituto Superior de

Educação Física). Quando chega à universidade, já pratica remo, canoagem e windsurf. Começa a ensinar na escola em 1986, mas o trabalho vem de mais longe (1979) sempre na área do mar. Tem uma máxima - “tudo na vida são janelas de oportunidade” - e foi assim que, em 1998, com a Expo 98, aproveitou um programa que o leva a dinamizar os desportos de mar no Ensino Público através de um projeto da Federação Portuguesa de Vela. O projeto durou alguns anos. Apesar de tudo ter corrido bem, criou-se um impasse que se devia tanto à falta de dinheiro como ao definhamento dos clubes de mar. Mas Ricardo Costa não desis-

tiu. “Já andava como um caracol, cheio de caiaques e pranchas às costas do carro. E também com os meus alunos, a fazer atividades. Foi nessa altura que tentei arranjar uma solução.” Ricardo apresentou o seu projeto de dinamização de desportos de mar para jovens na Câmara Municipal e Clube Naval de Cascais (CNC). O esforço comprou e algum tempo depois era criado, com o apoio do ministério da Educação, um centro de formação através do qual o Mar faz parte das escolas públicas. Ricardo Costa não deixa cair a ambição de “generalizar o acesso ao mar a todos os jovens” naquele que seria um futuro mais que perfeito, pois “quem é do mar, não enjoa”. ■ MS



Ricardo Costa,
55 anos

Professor de Educação Física na Escola Secundária de Carcavelos

DESTAQUE

ORÇAMENTO PARTICIPATIVO DE CASCAIS NO CAMINHO

Está em curso, até dia 5 de janeiro de 2014, a votação no Orçamento Participativo de Cascais. Sendo a mais participada de sempre - na primeira semana e meia aberta à votação foram superados os 23.198 votos de 2012, contando já ao final da segunda semana com 25.819 votos - esta que é a terceira edição do OP Cascais espelha bem o interesse da população neste processo de democracia participativa. A sufrágio, por sms gratuito para o número 4343, foram submetidas 26 propostas, que são candidatas a um investimento individual máximo de 300 mil euros, e que apenas serão reveladas em janeiro.

Até lá, os factos falam por si e, tendo em conta os resultados de um estudo comparativo dos Orçamentos Participativos em Portugal "Optar", realizado pelo Centro de Estudos Sociais de Coimbra e pela Associação In Loco, no âmbito do seminário "Democracia em Ação", realizado em Lisboa nos dias 9 e 10 de dezembro, estamos no caminho certo.

Os participantes no OP de Cascais revelam um elevado grau de satisfação

O grau de satisfação é de 3,97 (numa escala de 0 a 5), sendo a dimensão do "comprometimento político do executivo municipal" a que apresenta o valor mais elevado (4,25).

Para esta satisfação concorrem também, os seguintes factos:

(i) 88% dos participantes no OP votaram nos projetos vencedores.

(ii) 78,3% dos participantes reconhecem que as propostas aprovadas para análise técnica são mais prioritárias (o que revela elevada capacidade de construção de consensos)

Cascais tem os valores mais elevados na avaliação do OP:

Os participantes do OP de Cascais são os que mais acreditam que as propostas aprovadas serão implementadas pela CMC (4,15 face à média das avaliações de 3,63). Também creem que os prazos definidos serão cumpridos (3,46 face à média geral de 2,89).

Em Cascais a participação dos munícipes no Orçamento Participativo aumentou entre 2011 e 2012 em cerca de 236%

A participação de 3,3% face à população total aumentou para 11,2% em 2012.

(Em 2013, na primeira semana e meia aberta à votação foram superados os 23.198 votos de 2012, contando já ao final da



Parque infantil inclusivo no Pinhal - Projeto OP 2011 concluído.



ESTORIL

CÓDIGO OP01

Espaço multiusos e hortas Comunitárias no Bairro Novo do Pinhal
Construção de um pequeno espaço polivalente de uso comunitário e implementação de hortas comunitárias no Bairro Novo do Pinhal, Galiza.



CASCAIS

CÓDIGO OP04

Iluminação pública na ciclovia de Cascais no troço Guia - Farol Santa Marta
Iluminação pública da ciclovia de Cascais entre a rotunda da Casa da Guia até ao Farol de Santa Marta.



CASCAIS

CÓDIGO OP07

Requalificação do ATL, Torre - Cascais
Requalificação do antigo espaço do ATL da Torre com a construção de um equipamento polivalente de uso comunitário dirigido à população jovem local.



CASCAIS

CÓDIGO OP10

Circuito de manutenção para seniores no parque urbano da Ribeira dos Mochos
Instalação de equipamentos de manutenção apropriados para a população sénior no parque urbano da Ribeira dos Mochos.



ALCABIDECHE

CÓDIGO OP13

Ampliação do refeitório da Escola Secundária IBN Mucana
Ampliação do edifício do refeitório da Escola Secundária IBN Mucana.



CARCAVELOS

CÓDIGO OP02

Criação de zona de sombra no recreio da EB1 da Rebelva, Bairro de S. João
Construção de uma cobertura parcial do pátio até ao portão da entrada e colocação de dois chapéus grandes na zona de jogo.



SÃO DOMINGOS DE RANA

CÓDIGO OP05

Requalificação urbana em Matarraque
Requalificação dos espaços verdes e reordenamento do estacionamento.



CASCAIS

CÓDIGO OP08

Cascais+ Amigo das pessoas com mobilidade condicionada, Bairro do Rosário
Criação de um percurso acessível para a circulação de pessoas com mobilidade condicionada no Bairro do Rosário, centro histórico de Cascais e respetiva ligação.



CASCAIS

CÓDIGO OP11

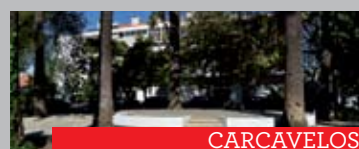
Pólo criatividade juvenil com requalificação da envolvente da Praceta João Manuel Cordeiro Pereira
Construção de um espaço polivalente aberto à comunidade, junto da sede da Associação Rota Jovem e requalificação do espaço exterior do largo adjacente, com o ordenamento do estacionamento.



ALCABIDECHE

CÓDIGO OP14

Sombras nas escolas, crianças na rua (Agrupamento de escolas de Alcabideche)
Construção de coberturas em 5 Escolas do Agrupamento de Escolas de Alcabideche: EB 1 Alto da Peça, EB 1 n.º 3 Alcoitão, JI Alcoitão, EB 1 n.º 1 Alcoitão e EB 1 n.º 2 Alcabideche.



CARCAVELOS

CÓDIGO OP03

Requalificação do Jardim Júlio Moreira
Requalificação do jardim com novos espaços relvados, colocação de coreto coberto, reforço da iluminação existente, mobiliário urbano, pavimentos e demolição do tanque.



SÃO DOMINGOS DE RANA

CÓDIGO OP6

Clube das Associações
Implantação de um equipamento em S. Domingos de Rana, para albergar várias associações concelhias que não dispõem de sede própria.



ALCABIDECHE

CÓDIGO OP09

Aquisição de cadeiras de rodas para basquetebol adaptado
Aquisição de cadeiras de rodas para a prática desportiva de basquetebol adaptado para a população com mobilidade condicionada, no âmbito das dinâmicas desenvolvidas pelo Grupo Desportivo dos Deficientes de Alcoitão.



PEREDE

CÓDIGO OP12

Requalificação da Praça Mário Azevedo Gomes
Requalificação da Praça Mário Azevedo Gomes na Parede, através do reordenamento do estacionamento e construção de um parque infantil.



CASCAIS

CÓDIGO OP15

Criação de sala SNOEZELEN na EB 2/3 António Pereira Coutinho
Criação de uma sala provida de equipamento multisensorial que permite terapias únicas, em particular para crianças com necessidades educativas especiais.

OCERTO!



Em duas semanas os votos no OP2013 ultrapassaram a edição anterior

segunda semana com 25.819 votos.)

Em 2012, Cascais foi o segundo concelho a afetar a maior fatia do seu investimento no orçamento participativo. Cascais disponibiliza 2.500.000€ para o seu Orçamento participativo, correspondendo a 5,8% do investimento municipal. A Amadora ultrapassa Cascais com 7% do seu investimento com 1.000.000€. O orçamento participativo de Lisboa, de igual valor efetivo (2.500.000€), corresponde a 0,9%.

Cascais foi o único concelho que aumentou o investimento do Orçamento Participativo per capita no(s) ano(s) subsequente(s) ao seu início
De 2011 para 2012 Cascais passou de 10,2€ per capita para 12,1€. Lisboa em 2012 diminuiu de 9,1€ per capita para 4,6€.

Os participantes nas sessões apresentam escolaridade elevada e encontram-se maioritariamente em idade ativa
Cerca de 58% dos participantes têm ensino universitário e 35% possuem o 3º ciclo e secundário. 42% têm entre 31 e 45 anos, e 26% entre 46 e 60 anos. As mulheres são mais participantes, 54%, mas os homens também apresentam uma participação de cerca 46%.

dos Navegadores

O QUE É O ORÇAMENTO PARTICIPATIVO?

É um mecanismo de democracia participativa que permite aos cidadãos decidirem sobre uma parte do orçamento municipal. No Orçamento Participativo (OP) Cascais, o executivo destaca uma parte do orçamento e convida todos os cidadãos a identificar, debater e priorizar projetos inseridos nas competências da Câmara Municipal, destinados ao bem-estar coletivo dos cidadãos.

QUEM PODE VOTAR?

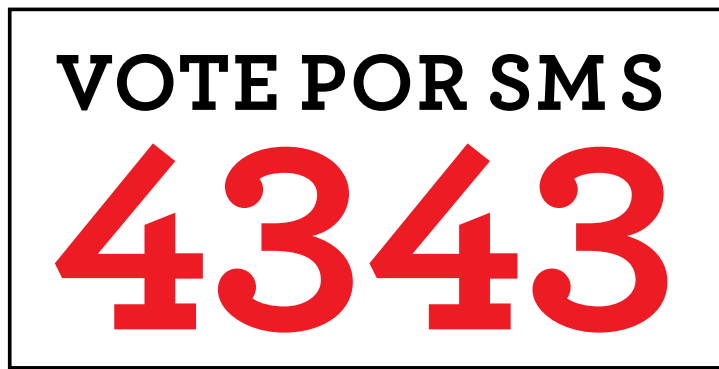
Todos os cidadãos com telemóvel com número válido.

COMO VOTAR?

Basta enviar uma mensagem escrita para o número 4343 com o texto OP seguido do código do projeto em que pretende votar (Ex: OP99). De participação fácil e gratuita este serviço implica que cada número de telefone só pode ter associado um único voto válido, ou seja, aquele em que um número de telefone corresponde a um código de projeto correto. Todos os votos válidos recebem uma resposta.

POR CASCAIS, PARTICIPO.

Para mais informações sobre os projetos, consulte o site www.cm-cascais.pt ou [facebook.com/opCascais](https://www.facebook.com/opCascais). Escolha o seu projeto e vote grátis por SMS para o número 4343 até 5 de janeiro.



Escreva no SMS o código do projeto pretendido (por exemplo: OP99)



ALCABIDECHE

CÓDIGO OP16

Cascais + Humana protege os animais
Criação de um centro de acolhimento e proteção animal no Zambujeiro.



SÃO DOMINGOS DE RANA

CÓDIGO OP19

Requalificação dos espaços de recreio da Escola António Torrado
Construção de uma cobertura na zona adjacente ao campo de jogos, muretes/bancos à volta das árvores e um equipamento infantil de exterior.



SÃO DOMINGOS DE RANA

CÓDIGO OP22

Auditório da Escola Frei G. de Azevedo
Apreteçamento do auditório da escola com implementação de uma bancada retrátil, um palco, projetor de vídeo e instalações de luz e som, para utilização da escola e de toda a comunidade.



ALCABIDECHE

CÓDIGO OP17

Requalificação da pista de atletismo da Escola Salesiana de Manique
Requalificação da pista de atletismo da Escola Salesiana de Manique, para realização de treinos, provas e promoção da modalidade, com usufruto de toda a comunidade.



ALCABIDECHE

CÓDIGO OP20

Realização de melhoramento da Sociedade Musical Sportiva Alvidense
Requalificação do edifício, nomeadamente da cobertura, instalação elétrica e dotação de condições de acesso a pessoas com mobilidade condicionada.



SÃO DOMINGOS DE RANA

CÓDIGO OP23

Requalificação dos espaços exteriores e desportivos em Escolas Básicas do agrupamento de Escolas Frei Gonçalo de Azevedo
Melhoramento dos espaços exteriores das Escolas EB nº 2 de Tires, EB nº 1 da Abóboda, EB nº1 Rómulo de Carvalho e EB nº 2 da Abóboda.



ALCABIDECHE

CÓDIGO OP_18

Alvide Brinca e Vive a Natureza
Construção de um parque infantil em Alvide junto às varandas de Cascais.



SÃO DOMINGOS DE RANA

CÓDIGO OP21

Segurança rodoviária no Bairro 25 de Abril
Introdução de medidas que minimizem a insegurança rodoviária sentida pelos moradores e melhoramento dos acessos pedonais na zona envolvente à escola.



CARCAVELOS

CÓDIGO OP24

Circuito de manutenção na Quinta da Bela Vista
Criação de um circuito de manutenção na Quinta da Bela Vista.
São Domingos de Rana
Carcavelos



SÃO DOMINGOS DE RANA

CÓDIGO OP25

Acesso pedonal do Bairro 16 de Novembro até ao Bairro de Mirouços
Construção de passeios desde o Bairro 16 de Novembro até ao Bairro de Mirouços (Aeródromo de Tires - rotunda de Mirouços).



PAREDE

CÓDIGO OP26

Rede ciclável na Parede (ligação Carcavelos - S. Pedro)
Criação de uma rede ciclável com marcação de faixas na Parede, com ligações às estações de Carcavelos e S. Pedro. A rede será complementada com sinalização vertical e horizontal e estacionamento para bicicletas junto às estações.

REPORTAGEM

UM DIA NA MAIOR QUINTA ÀS PORTAS DA CAPITAL

■■■■

Texto e fotos: Laís Castro



Burros lanudos, cavalos, ovelhas e borregos, agricultura biológica, passeios, património histórico: Quinta do Pisão enche-se de atividades para todos os gostos

Se gosta do contacto com o campo e a Natureza mas raramente consegue escapar às rotinas da cidade, nós apresentamos-lhe a solução. Na Quinta do Pisão pode escolher e colher os legumes que quer comprar, passear em burros lanudos e estar perto de borregos nascidos há poucas semanas. Um programa diferente para miúdos e graúdos passarem um dia diferente a respirar ar puro, sujar as mãos com terra e desfrutar de toda a magia que a maior Quinta às portas de Lisboa tem para oferecer.

Com 360 hectares de área totalmente inserida no Parque Natural de Sintra-Cascais, a Quinta do Pisão é um espaço aberto ao público e gerido pela Câmara Municipal de Cascais. Desde o passado domingo, 15 de dezembro, é possível comprar os produtos biológicos que são ali produzidos e, se gosta de agricultura, pode colher diretamente couves, pimentos e alfaces, fazendo o seu próprio cabaz. A colheita é acompanhada por técnicos municipais, que podem esclarecer algumas das suas dúvidas sobre cultivo. Organizada quinzenalmente, esta atividade tem a vantagem de contribuir para a sustentabilidade da Quinta, já que a venda reverte a favor das ações de gestão ambiental ali realizadas.

BURROS LANUDOS FAZEM AS DELÍCIAS DOS MAIS NOVOS

Este pode ser também o espaço perfeito para as crianças estarem em contacto direto com animais que, normalmente, só conhecem através das páginas dos livros ou do ecrã da televisão. Falamos dos burros lanudos que levam os mais novos a passear pela Quinta, uma atividade de Natureza que se realiza regularmente e cuja procura por parte dos miúdos se tornou tão grande que, recentemente, seis novos animais vieram reforçar o núcleo de oito burros que já viviam neste espaço. Pertencentes à raça Asinina de Miranda, que está em vias

de extinção, estes burros desempenham um importante papel na gestão das pastagens locais. Um trabalho que é assegurado em conjunto com um rebanho de ovelhas que também vive na Quinta e que recentemente foi enriquecido pelo nascimento de cerca de 20 borregos. Qualquer pessoa que visite a Quinta do Pisão pode estar em contacto com os animais, sendo que os passeios nos burros lanudos realizam-se em datas e horários específicos, carecendo de inscrição em www.cm-cascais.pt (valor: 10 euros). Há ainda muitas outras atividades de Natureza para aproveitar na Quinta do Pisão: passeios interpretativos que podem ser feitos sozinhos ou acompanhados por um guia, e que levam os visitantes a



conhecermos a fauna, a flora e o património arquitetónico local; percursos em segway ou btt; ateliês temáticos sobre a vegetação da Quinta (o próximo é sobre os cogumelos do Pisão e realiza-se já este sábado, 21 de

dezembro, às 9h30) e ações de voluntariado que envolvem a plantações de árvores autóctones e a gestão do espaço natural. A programação das atividades está sempre atualizada no site www.cm-cascais.pt.



UMA QUINTA CHEIA DE HISTÓRIA

Quem anda pela Quinta do Pisão não fica indiferente ao mosaico de vegetação, que ora se estende por prados verdejantes, ora se fecha em copas de árvores frondosas. As diferentes paisagens foram moldadas por séculos de ocupação deste espaço que, desde sempre, esteve dedicado à atividade agro-silvo-pastoril.

Na Quinta encontra-se, ainda hoje, a gruta de Porto Covo, onde foram identificados vestígios tanto de uma comunidade do Período Calcolítico como de enterramentos humanos que datam da Idade do Bronze.

Durante a Idade Média desenvolveu-se ali o Casal de Porto Covo, existindo no local uma capela dedicada a Nossa Senhora da Conceição e alguns equipamentos de apoio a atividades agrícolas, como estábulos, eiras, fornos e poços. Após anos de abandono, estas pequenas edificações foram alvo de recuperação pela Câmara Municipal de Cascais e estão hoje abertos à visita.

Já durante o século XIX a Quinta recebeu a produção de cal, cuja cozedura tinha um carácter sazonal, realizando-se apenas nos meses quentes e não ultrapassando as três fornadas. Era um ciclo de intenso trabalho, assegurado por pessoas que, no restante ano, dedicavam-se sobretudo à agricultura. Estes fornos também foram alvo de recente intervenção e também podem ser visitados.

A partir dos anos 30 do século XX a Quinta do Pisão tornou-se numa colónia agrícola gerida pela Santa Casa da Misericórdia de Cascais, tendo sido criada uma casa de recuperação. Atualmente o espaço é gerido pela Câmara Municipal de Cascais que, além de promover a recuperação das áreas agrícolas e florestais, está a dinamizar a repovoação da fauna e a promover uma maior ligação com a população através das atividades desenvolvidas ao longo do ano.

PRODUTOS 100% BIOLÓGICOS

Cultivados numa horta com cerca de um hectare, os produtos agrícolas da Quinta do Pisão são cultivados de acordo com as regras da agricultura biológica, que implica uma produção de alimentos de elevada qualidade e saudáveis. É,



HORTA ABERTA NO DOMINGO, 22 DEZEMBRO

Tome nota: Excepcionalmente no próximo domingo, 22 de dezembro, entre as 9h00 e as 13h00, a Horta da Quinta do Pisão volta a abrir portas, colocando à venda um dos produtos mais procurados para a ceia de Natal, a couve portuguesa. A partir de janeiro de 2014, o espaço passa a estar aberto aos segundos e quartos domingos do mês, à mesma hora.




O CICLO DA SUSTENTABILIDADE FECHA-SE NA QUINTA

simultaneamente, uma forma de promover a utilização de práticas sustentáveis e de impacto positivo no ecossistema agrícola, através do uso adequado de métodos preventivos e culturais, nomeadamente as rotações, os adubos verdes, a compostagem, as consociações e a instalação de sebes vivas, que melhoram a fertilidade do solo e a biodiversidade dos locais.

Em agricultura biológica não são utilizados pesticidas, adubos químicos de síntese ou organismos geneticamente modificados. O modo de produção biológico respeita normas legais específicas cujo cumprimento, por parte dos produtores, é controlado por entidades acreditadas para esse tipo de certificação. Os produtos biológicos certificados são comercializados com o

logótipo europeu da Agricultura Biológica. Os princípios da agricultura biológica visam respeitar: 1. A saúde na produção, transformação e distribuição de alimentos nutritivos e de alta qualidade, que contribuam para a saúde e o bem-estar dos consumidores e ecossistemas. 2. O ambiente, através do desenho de sistemas agrícolas onde se inclui a criação de habitats e a manutenção da diversidade genética e agrícola, fomentando ciclos fechados de nutrientes e materiais, bem como o uso eficiente da energia e beneficiando as paisagens e os recursos naturais. 3. A justiça social e ambiental. 4. A precaução, a responsabilidade e a transparência na escolha e desenvolvimento de métodos e tecnologias aplicáveis em agricultura biológica.

A Quinta do Pisão é um exemplo de como se completa o ciclo de sustentabilidade ambiental, social e económica. Os trabalhos na Horta e no espaço florestal envolvente são assegurados por um grupo de formandos que estavam em situação de desemprego e que agora integram o Programa de Promoção Agrícola e Ambiental que a autarquia desenvolve juntamente com o Instituto de Emprego e Formação Profissional. Assim, para além de contribuir para a valorização do património natural, estas

peças aprendem novas técnicas que irão facilitar o regresso à vida ativa. Por sua vez, a venda dos produtos agrícolas reverte a favor dos trabalhos de gestão ambiental que são desenvolvidos na Quinta do Pisão, e que permitem que os 360 hectares deste espaço natural estejam, hoje, totalmente recuperados e abertos à visita. Todos estes processos desenvolvem-se de forma a que os ecossistemas locais sejam respeitados e beneficiados, garantindo assim preservação da fauna e flora da Quinta do Pisão. 



DESPORTO

MANTENHA A FORMA NESTE NATAL

Convidámos especialistas para apresentar um plano de treino para as férias usufruindo do melhor que Cascais oferece



Texto: Mário Duarte | Fotos: Inês Dionísio



Seja qual for a idade, o exercício físico tem um papel importante na saúde, no bem-estar e na criação de estilos de vida mais saudáveis. No mês em que todos os doces ocupam lugar na mesa lá de casa, é tempo para fazer exercício e manter-se em forma. A equipa do “C” apresenta-lhe um plano de treino gratuito com a ajuda dos equipamentos disponíveis ao longo do Paredão Cascais-Estoril para queimar calorias e manter-se em forma. As dicas que lhe propomos foram passadas em exclusivo por dois

munícipes do concelho com provas dadas em matéria desportiva: Mário Silva, Personal Trainer, e Nuno Dias, um karateca campeão do Clube Nacional de Ginástica. O desafio está lançado. Agora compete-lhe meter mãos, ou corpo, à obra. Mas lembre-se que o exercício físico tem regras. Comece por um plano mais leve e evolua, para a prática regular. Se não faz exercício e tem excesso de peso ou uma idade mais experiente comece por consultar o seu médico de família.

Fuja de um treino exaustivo ou doloroso, isso não significa que seja eficaz!

Descubra outros equipamentos em www.cm-cascais.pt

DESCRIÇÃO DE UM PLANO DE TREINO

O mais importante do exercício físico é a rotina com que é realizado, não tem de ser desgastante nem demorado. Se planeamos 30 minutos de treino diário ou 3 vezes por semana, vamos contribuir para uma melhor qualidade de vida.

A pressão arterial, valores de colesterol, níveis de stress ou ansiedade, dores musculares ou articulares devem ser controlados pela rotina do exercício físico, poderá ser o melhor “medicamento” com um custo muito mais reduzido.

- 15 a 20 minutos caminhada ou corrida
- 4 a 7 exercícios de força nos equipamentos e exercícios livres
- 20 a 30 minutos de corrida intervalada com caminhada (2/3min-1min)
- 5 Alongamentos gerais do corpo



AQUECIMENTO

É uma componente muito importante do nosso treino, é através dele que vamos preparar o nosso corpo para o esforço e desgaste que lhe vamos provocar. Pode ser feito a caminhar, em que, gradualmente, se pode aumentar o comprimento e velocidade da passada, ou com uma corrida de baixa velocidade e impacto. Após o aquecimento passamos ao treino de força, onde vamos aumentar a resistência e tonificação.



EXERCÍCIO 1

O 1º exercício envolve as pernas, é o agachamento (movimento que fazemos diariamente). Devemos ter atenção à colocação dos pés que devem estar ligeiramente afastados, seguindo a largura da anca ou um pouco mais. O agachamento faz-se com a ajuda de um banco formando um ângulo de 90 graus entre a perna e coxa ou menos, de acordo com a preparação de cada um.



EXERCÍCIO 2

Abdominais. Não é obrigatório fazê-los no final do treino em que dado, cansaço é mas difícil controlar a técnica da descida aumentando o risco de dor lombar. As duas opções dos braços são as mais utilizadas, mas existem outras mais avançadas e mais fáceis. Em qualquer das situações a descida do tronco deverá ser mais lenta que a subida.



EXERCÍCIO 3

As elevações são um dos exercícios mais completos para o trabalho de costas, embora tenham um grau de dificuldade acima da média. Recorra a pegadas que estejam à largura dos ombros, desta forma poupa tempo no treino para trabalho de bíceps. A descida deverá ser mais lenta, para controlo das articulações do ombro e cotovelo serem poupadas a um desgaste desnecessário.



Exercício 4

Nas flexões importa trabalhar os peitorais e os abdominais. Há ainda um exercício de fundo que trabalha os tríceps e o estabilizador da musculatura do ombro. As opções têm a ver com a intensidade. O exercício deverá ser realizado de forma muito cuidadosa, pois a articulação do ombro deve estar bem controlada para não causar desconforto no mesmo ou pressão na zona cervical.



CORRIDA FINAL

Se ainda tiver tempo poderá completar o treino com a parte cardiovascular, ou seja, através de uma corrida. Se for esta a sua opção não se esqueça, porém, de controlar a respiração e a frequência cardíaca. O exercício deve sempre contribuir para que se sintam melhor!



ALONGAMENTOS

No final nunca dispense os alongamentos, principalmente nos músculos trabalhados. O alongamento elimina o stress articular e alguns congestionamentos musculares. Cada alongamento deve ser realizado por 20 a 30 segundos de forma estática e sem dor aguda. ■

Nuno Dias

“Costumo treinar muitas vezes no Paredão de Cascais, para além de ter uma vista fantástica para o mar, está bem equipado.”



Mário Silva

“Conseguimos fazer aqui diversos níveis de intensidade que logicamente podem e devem ser adaptados à pessoa em causa, ou seja, às diferentes faixas etárias.”

: DESPORTO



ANTÓNIO FÉLIX DA COSTA

“VETTEL CHEGOU LÁ, EU TAMBÉM POSSO CHEGAR.”

Piloto cascalense integra, em 2014, equipa BMW no DTM e será 3º piloto da Infiniti Red Bull Racing na F1

Texto: Patrícia Sousa | Fotos: Luís Bento e DR

Aos 22 anos, António Félix da Costa é exemplo de determinação e inspiração para milhares de pessoas em todo o mundo. O jovem piloto de Cascais desde muito cedo se atreveu a desafiar a velocidade num pequeno veículo de quatro rodas. Por influência dos irmãos, sobretudo de Duarte Félix da Costa, que competia nos Kartings. “Sempre vi os meus irmãos a correr e algumas coisas más que o Duarte fez, eu avaliei, e tentei sempre fugir a esses erros que ele cometeu.”

Aos 9 anos, António fez a sua primeira participação na Taça de Portugal em Karting e a partir daí somaram-se conquistas nacionais e internacionais que o tornaram numa das maiores esperanças do automobilismo internacional. Dois títulos de Campeão Nacional, dois do Open Portugal, Vice-campeão do World Series Karting e 3º lugar no Open Italiano são apenas alguns dos títulos alcançados.

Em 2007, o piloto passa para a categoria rainha KF2 e assina contrato com a Tonykart, uma das mais importantes marcas mundiais de karts, por onde passaram nomes como Michael Schumacher e Sebastien Vettel. Ainda nesse ano, António volta a dar outro salto, desta vez assinando contrato com a equipa alemã Motopark Academy. Tornava-se assim no piloto português mais novo de sempre a competir na Fórmula Renault 2.0, onde viria a sagrar-se vice-campeão no NEC. As vitórias seguem-se quase ao mesmo ritmo vertiginoso que António Félix da Costa imprime nas suas corridas. O cascalense entra nos radares da Fórmula 1, a categoria rainha que é o sonho de qualquer piloto – e António não é exceção. Com os olhos postos no “grande circo”, Félix da Costa marca presença na GP3 Series. Em 2012, conquista três vitórias e seis voltas mais rápidas, demonstrando um talento incrível que os “tubarões” do automobilismo mundial não deixam passar em claro. É nessa altura que assina contrato com a Red Bull Junior Team, passando a ter a oportunidade de dispu-



tar a World Series by Renault 3.5. Para os mais distraídos, a World Series é considerada a antecâmara da F1, onde passaram nomes como Fernando Alonso, Daniel Ricciardo ou Sebastien Vettel, o tetracampeão do mundo de apenas 26 anos. Já este ano, António Félix da Costa terminou a temporada em 3º lugar na clas-

sificação geral com três vitórias conquistadas na WS by Renault 3.5. Foi também piloto reserva da Infiniti Red Bull Racing e ainda 2º no Grande Prémio de Macau, num convite feito pela própria organização.

António cresceu de forma forçada pela paixão dos automóveis e entre viagens, treinos de con-

dição física e provas exigentes, continua a alimentar o seu sonho: ser campeão na F1.

“Não escondo isso. Tenho todas as condições para isso acontecer. Da mesma forma que o Vettel chegou lá, eu também posso chegar. Tenho as mesmas armas, só preciso da mesma oportunidade”. Por enquanto, o piloto continua-

“Quero ser apontado como um dos favoritos.”



rá ligado à família Red Bull como piloto de testes e de reserva da Infiniti Red Bull Racing F1, trabalhando com Sebastien Vettel e Daniel Ricciardo, num ano de grandes alterações nos regulamentos na F1. Ao mesmo tempo, irá também disputar o campeonato alemão de carros de turismo, o DTM, onde correrá com as cores da poderosa BMW.

Determinação, talento e ambição não lhe faltam: “Por vezes, até acho que sou ambicioso demais, mas eu quero vingar. Quero ser apontado como um dos favoritos!”

A pergunta que todos os portugueses colocam neste momento é: será que Portugal vai voltar a ter um piloto na F1 no curto prazo? E pode, Félix da Costa, ser o piloto nacional mais novo de sempre? “É difícil vingar lá fora porque somos um país pequeno e há muitas vezes interesses em países maiores, como toda a gente sabe. Mas com talento tudo se pode superar e é nisso que tenho de confiar.” Confiança e orgulho, é o que não nos falta em António Félix da Costa. **LE**



■ AMBIENTE

DICAS PARA UM NATAL MAIS POUADO

Como fazer prendas em casa, ser criativo na seia e poupar energia

■ ■ ■ ■

Texto: Laís Castro | Fotos: DR

O Natal está à porta e, às vezes, nesta altura, acabamos por consumir mais do que o realmente necessário. Das prendas para a família e os amigos, passando pela energia que usamos em casa para nos aquecer, chegando à ceia de Natal, há gestos simples que permitem evitar desperdícios. Nesta edição do “C” deixamos-lhe algumas dicas para um Natal mais poupado.



PRENDAS FEITAS EM CASA

CAIXA DE COSTURA

Uma embalagem de ovos pode transformar-se numa bela caixa de costura, já que as divisórias são perfeitas para separar botões, linhas e agulhas. Utilize tinta acrílica para pintar a caixa, aplicando duas camadas. Corte retalhos de uma camisola velha para fazer pequenas almofadas de tecido que servirão para prender as agulhas e alfinetes. Pode enfeitar a tampa da caixa com fitas ou desenhos feitos por si.



SUPORTE FEITO DE ROLHAS

Se por alguma razão tem rolhas esquecidas no fundo das gavetas da cozinha, aproveite-as para fazer um suporte para tachos e travessas. Basta juntá-las em círculo de acordo com o tamanho pretendido e colocar uma braçadeira à volta ou colá-las com cola quente.

VASOS PARA HORTA CASEIRA

Os garrações de água de cinco litros podem ser transformados em práticos vasos para plantar ervas aromáticas, alfaces ou tomates cherry. Basta cortar uma das laterais do garração, encher com terra e semear as hortaliças que preferir. Para que os vasos fiquem mais bonitos, pinte-os com tinta acrílica.



MESA-DE-CABECEIRA OU DE CENTRO FEITA COM LIVROS

Não sabe que destino dar a livros antigos dos seus pais ou avós que estão no sótão há anos a apanhar pó? Aqui está um presente original: coloque uns por cima dos outros de forma desalinhada - uns na horizontal, outros na vertical - até conseguir a altura e tamanho de uma mesa de centro ou uma mesa-de-cabeceira. Prenda os livros com dois cintos velhos: um será atado de baixo para cima, outro da direita para a esquerda. Em alternativa pode usar duas cordas grossas. Depois basta colocar um tabuleiro ou um pequeno bloco de estante por cima e tem uma peça de decoração para a sala ou quarto completamente diferente. ■

CEIA DE NATAL COM TOQUE DE INOVAÇÃO

Se é fã do tradicional bacalhau com couves na noite de consoada, experimente esta forma diferente de preparar o prato.

Ingredientes (4 pessoas): 500 gramas de bacalhau em posta ou já desfiado, 2 dentes de alho, 1 folha de louro, azeite, cebola, pimenta, noz-moscada, 1 couve portuguesa, 4 batatas, 3 ovos, 4 pães caseiros pequenos (podem ser da véspera).

Preparação: Coza o bacalhau e os ovos. Limpe o bacalhau de peles e espinhas e lasque (caso seja em posta). Descasque os ovos e corte-os em pedaços. Numa panela coza as couves e, à parte, as batatas. Faça um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Adicione o bacalhau desfiado, tempere a



gosto com pimenta e noz-moscada, envolva todos os ingredientes e apague o lume. Num recipiente, coloque as couves cozidas e bem escorridas, as batatas cozidas, os ovos cortados e o bacalhau com a cebolada. Envolva todos os ingredientes. Corte a parte de cima dos pães caseiros e retire o miolo. Recheie os pães com o preparado de bacalhau, coloque a tampa cortada anteriormente e regue com um pouco de azeite. Leve ao forno para tostar e bom apetite! [Fonte: www.luiaalexandra.com] ■

POUPAR ENERGIA

- > Desligue as luzes acesas desnecessariamente.
- > Agora que estamos no inverno, levante os estores da casa durante o dia e abra os cortinados, deixando entrar a luz solar. Não só evita usar a luz artificial como aquece a casa.
- > Invista num bom isolamento das portas e janelas.
- > Use peças de roupa quentinhas mesmo dentro de casa.
- > Se tiver que trocar algum eletrodoméstico, opte pelos que têm a etiqueta energética da classe A+ ou A++, que consomem menos energia.
- > Desligue os aparelhos no interruptor ao invés de deixá-los em stand by. A opção pode passar por ligar os equipamentos a uma extensão de ligação múltipla com interruptor.
- > Regule o termostato do frigorífico de forma a manter uma temperatura de 5° no compartimento de refrigeração e de -18° no compartimento de congelação. Uma vez por ano limpe a

- parte traseira do equipamento. Afaste a grelha traseira do equipamento cerca de 5 centímetros da parede.
- > Utilize a máquina de lavar loiça com a carga máxima e num programa económico e de baixa temperatura.
- > Utilize os equipamentos de maior consumo (máquinas de lavar, termoacumuladores) em períodos em que o preço da energia é mais barata, recorrendo à tarifa bi ou tri-horária.



■ CULTURA

QUARTETO COM PIANO DE MOSCOVO OU MOSCOW PIANO QUARTET

Duas décadas de música em Cascais

No passado domingo, 15 de dezembro, encerrou em beleza a temporada comemorativa dos 20 anos do MPQ como Quarteto Residente de Cascais. Um concerto certamente inesquecível para os muitos seguidores destes músicos, mas também para os apreciadores da excelente música que se toca no País e em Cascais.

Dos quase 25 anos de existência do Quarteto com Piano de Moscovo, os últimos 20 foram passados em Cascais. Por este motivo, o concelho de Cascais não podia ficar indiferente à figura inspiradora da marquesa de Cadaval. Foi com notória gratidão e habitual entusiasmo que o MPQ se propôs dedicar o concerto de encerramento da temporada de 2013 à memória da Marquesa de Cadaval, proposta de imediato perfilhada pela Câmara Municipal de Cascais. O tema “O 5.º Elemento” foi escolhido em sua homenagem: de acordo com o testemunho de três dos elementos do Quarteto que estão presentes desde a origem, Olga de Cadaval foi para o Quarteto um



verdadeiro “5.º elemento” pelo seu entusiasmo, pela sua paixão musical, pelo seu sentido de humor, pelo seu dinamismo, contribuindo, inclusivamente, para

que o grupo se tornasse Quarteto Residente de Cascais em 1993. Passando a “chama olímpica” para o Município, ajudou a que a Câmara Municipal de Cascais se

tornasse desde aí o “5.º elemento” do MPQ, que lhe assegura até hoje uma temporada regular numa sala de qualidade e com um público fiel. ■ CAP

TEMPORADA 2014

Avizinha-se agora a temporada para 2014, um ano que será extremamente desafiante por ser o ano em que se assinala o 650.º Aniversário da Elevação de Cascais a Vila, contexto no qual a Música, nas suas diferentes vertentes, terá um papel importante, à altura do lugar que ocupa na programação cultural do concelho desde há décadas.

Para já, os concertos de janeiro e fevereiro não podiam ser mais promissores: a temporada arranca com obras da autoria de Mendelssohn, Suk e Mahler, que, na esteira de Beethoven, também na sua juventude se sentiram particularmente atraídos pela composição de peças para quarteto com piano. Em fevereiro, prossegue com Beethoven, Strauss e Weber, naquela que será a primeira interpretação do quarteto de Carl Maria von Weber pelo Moscow Piano Quartet.

OLGA DE CADAVAL: A HOMENAGEM MERECEIDA

Entre as personalidades que mais marcaram a vida do Quarteto com Piano do Moscovo destaca-se a Marquesa Olga de Cadaval (Turim 1900 – Lisboa 1996), mecenas e melómana que o acolheu de braços abertos desde a sua primeira vinda a Portugal, em 1990. O amor que Olga de Cadaval votava à música, conjugado com a sua dimensão tremendamente cosmopolita, esteve na origem de um voluntarismo cultural raro em Portugal, cujos frutos haveriam de multiplicar-se muito para além de Sintra, concelho onde residiu e onde ainda hoje se realiza um conhecido e já cinquentenário Festival de Música, cuja génese se deve em parte ao impulso da marquesa.

É conhecido o universo de relações desta aristocrata de naturalidade italiana, descendente de uma família historicamente en-



volvida no mecenato e no mundo cultural: de Rubinstein a Ravel, de Stravinski a Britten, são muitas as personalidades de relevo que compunham o seu círculo de amigos pessoais, entre elas também algumas que, no contexto da II Guerra Mundial, passaram

pelo eixo Cascais - Estoril, como os escritores Maurice Maeterlinck ou Ortega Y Gasset, e outras que por aqui se exilaram, como foi o caso de Umberto II de Itália.

Mas nesse círculo de amizades e ligações artísticas ocupavam

também lugar algumas das figuras mais influentes da cena cultural portuguesa, entre elas Fernando Lopes-Graça, cujo legado haveria de ser decisivo para a constituição, já na década de 90 do século XX, do Museu da Música Portuguesa – Casa Verdades Faria, no Monte Estoril.

Com este promissor pano de fundo, estava criado o ambiente ideal para que, nos derradeiros anos de vida da Marquesa de Cadaval (viria a falecer em 1996), a sua influência irradiasse de forma mais determinante o concelho de Cascais: na transição para a década de 90 apoiou entusiasticamente o percurso em Portugal de jovens e talentosos músicos vindos do leste da Europa e da ex-União Soviética, cujo riquíssimo panorama musical conhecia bem e no qual participava ativamente. Alguns desses músicos, precisa-

mente, vieram a estar na origem de alguns dos projetos culturais de maior e duradouro sucesso no concelho de Cascais, que são atualmente traves-mestra da sua programação musical regular: foi o caso de Nikolay Lalov, hoje Maestro da Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras, criada em 1990; e, naturalmente, dos elementos do Moscow Piano Quartet, fundado em 1989 por Alexei Eremine e Guenrikh Elessine. Foi deste Quarteto e dos elementos que atualmente o compõem – Alexei Eremine, Guenrikh Elessine, Alexei Tolpygo e Alexandre Delgado - que partiu, pois, a ideia de homenagear também neste concelho a figura inspiradora da marquesa, Olga Nicollis di Robilant de nascimento, Cadaval por casamento. E que melhor forma de o fazer senão, e sempre... através da música? ■ CAP

AGENDA

RECEBA 2014 COM GRANDES CONCERTOS

6 janeiro, 16h

**Soc. Musical União Paredense
CONCERTO DE REIS**

Concerto da Banda Filarmónica da SMUP, dirigida pelo Maestro Joaquim Alferes
Gratuito. Inf: geral@smup.pt

11 janeiro, 21h30

**Soc. Musical Sportiva Alvidense
CONCERTO DE REIS**

Concerto solidário pela Banda Filarmónica Alvidense em prol de uma instituição de solidariedade do concelho de Cascais. Entrada mediante a entrega de um bem alimentar.
Informações: 214831644
alvidensesapo.pt

12 janeiro, 16h

**Centro Cultural de Cascais
CONCERTO DE ANO NOVO**

Vamos dar as boas vindas ao Novo Ano, com o Grupo Cantus Firmus, de Seia, que vai deliciar auditivamente os espetadores com o seu magnífico repertório, complementado com a música natalícia do Coro Christus Ensemble, de Cascais.
Gratuito. Inf.: 214815331

DIA DE REIS PARA OS MAIS PEQUENOS

5 janeiro, 15h-16h30

**Casa de Santa Maria
DIA DE REIS – TRAZ UMA COROA E SEGUE A ESTRELA QUE TE GUIA ATÉ À CASA DE SANTA MARIA**

Ao olharem para o céu, os três Reis seguiram a estrela que lhes indicou o caminho a Belém. Este dia é especial, vem celebrá-lo connosco! Falar das tradições do Dia de Reis (O Bolo Rei e a História dos Reis Magos) e construção de ímanes de frigorífico é o que vos propomos nesta iniciativa. Crianças entre 5 e 10 anos.
5€. Inf.: 214815382/3
csm@cm-cascais.pt

6 janeiro, 10h-13h/14h-17h

**Moinho Armação
Tipo Americano
AMASSAR, MOLDAR E PINTAR O BOLO-REI**

Faz, dia 6 de janeiro de 2014 anos que três reis (Baltasar, Belchior e Gaspar) se deslocaram durante dias e noites seguidas para oferecerem ao menino Jesus três presentes: ouro, incenso e mirra. Como forma de comemorar este dia festivo, o Moinho sugere que venham brincar connosco e fabricar moldes de bolo-rei. Aprendendo a amassar e a pintar este belo bolo comemorativo. Inscrições até à semana anterior: 214815942|moinho.armacao@cm-cascais.pt



Exposições

até 29 dezembro

Segunda-feira, 10h-15h
Terça-feira a sáb., 10h-21h30
Domingo, 14h-18h
Teatro Municipal Mirita Casimiro
Boca de Cena
Informações: 214670320
t.e.c@netcabo.pt

até 31 dezembro

Segunda a sexta-feira, 10h-18h
Espaço Memória dos Exílios
Vidas Poupadas – A Ação de Três Diplomatas Portugueses na Segunda Guerra Mundial
Informações: 214815930

até 12 janeiro

Terça-feira a dom., 10h-18h
Centro Cultural de Cascais
Obra Gráfica de Pablo Picasso – Últimas Aquisições
Informações: 214815665
fdluis@gmail.com

1 a 21 janeiro

Gal. Arte Casino Estoril, 15h-24h
XXVII Salão de Outono
Homenagem a António Araújo e António Joaquim
Informações: 214667800
galeriadeartedocasinoestoril@gmail.com

até 26 janeiro

Terça-feira a dom., 10h-17h
Sábado e dom., 10h-13h/14h-17h
Museu do Mar Rei D. Carlos
O Mar, de Torga e Almada
Informações: 214815955

até 29 janeiro

Terça a sexta-feira, 10h-17h
Sábados e dom., 10h-13h / 14h-17h
Farol Museu de Santa Marta
Naufrágios – Exposição de Fotografia de Luís Quinta
Informações: 214815328/9
fmsm@cm-cascais.pt

até 20 abril, 10h-19h

Casa das Histórias Paula Rego
Paula Rego/ Honoré Daumier Mexericos e outras Histórias
Informações: 214826970

a decorrer

Sábados e dom., 15h às 19h
Teatro Experimental de Cascais
Espaço Memória – exposição permanente
Informações: 21467032
t.e.c@netcabo.pt

Livros

6 janeiro, 17h-19h

Laboratório de Aprendizagens (Estoril)
Como Ler Livros Diferentes – Margarida Botelho
Há livros sem palavras, há livros sem título, há livros sem páginas...
Inf.: lab.aprendizagens@gmail.com

11 janeiro, 15h30

Espaço Memória dos Exílios
A Batalha de Aljube – Factos e Histórias da II Guerra Mundial, de José Augusto Rodrigues
O faroleiro de Sagres foi levado para a cadeia do Aljube a 1 de fev. de 1944, admitindo ter espiado para os alemães...
Informações: 214815909/30

17 janeiro, 21h30

Bib. Mun. S. Domingos de Rana
Vidas, Doutrinas e Sentenças de Pré-Socráticos Ilustres, de Manuel Dias Duarte
Sobre autores que «não se quiseram limitar a interpretar, antes quiseram e conseguiram revolucionar e legitimar as novas relações sociais de produção e de reprodução. Nisto consistiu o “milagre grego”...»
Informações: 214815403/4

Desporto

22 e 29 dezembro

Parque de Palmela, 10h30-16h30
Arborismo
4€- Circuito azul| 6€- Circuito vermelho
Inf.: 912426118|reservas@pedacos-deaventura.com

26 dezembro, 18h-19h

Centro Hípico da Costa do Estoril,
Equitação
5€- Experiência de 15 minutos
Informações: geral@cetnrohipico.pt

3, 7 e 8 janeiro

Terça e sexta-feira, 18h-19h00
Quartas-feiras, 18h30-19h30
Pav. Desportivo dos Lombos
Basquetebol Feminino
Destinatários: Raparigas nascidas entre 2002 e 2003
Informações: 9198484 75

4 e 8 janeiro

Quartas-feiras, 18h30-19h30
Sábados, 9h30-11h30
Pav. Desportivo dos Lombos
Basquetebol
Destinatários: Crianças nascidas entre 2004 e 2007
Informações: 919848475

4, 11, 18 e 25 jan., 14h-15h30

Pav. Desportivo dos Lombos
Corfebol
Destinatários: Crianças nascidas entre 2000 e 2006
Informações: 937506282
crcql.corfebol@gmail.com

4 janeiro, 11h

Artemove – Academia de Artes
Aula de Zumba
Gratuito. Reservas: 926387800
artemove@artemove.com

6, 7, 9 e 10 janeiro

Seg., ter., quin., sexta-feira, 17h-18h
Pav. Desportivo dos Lombos
Futsal
Destinatários: Crianças nascidas entre 2003 e 2008
Informações: 912730263
927383883

7 e 10 janeiro

Terça-feira, 19h-20h
Sexta-feira, 20h30-21h30
Pav. Desportivo dos Lombos
Futsal Feminino
Destinatários: Crianças nascidas entre 2000 e 2004
Inf.: fpicarra64@hotmail.com

WORKSHOPS

A não perder Workshops, Cursos e Oficinas para todas as idades ao longo do ano



FOTOGRAFIA

24 janeiro, 19h-22h

Casa de Santa Maria,
WORKSHOP DE

FOTOGRAFIA NOTURNA

Destinado a ensinar as melhores técnicas: de altas luzes e de contra luz, temperatura de cor e escolha de WB, arrastamentos e profundidade de campo, como tirar partido dos reflexos ou minimizá-los.

Noções básicas de composição, ISO e medição de luz. Restrito a utilização de máquinas reflex com opção de manual.

Formador António Lopes

€ 25. Inf.: 214814382/3

csm@cm-cascais.pt



ASTRONOMIA

11 jan. e 8 fev., 21h-23h

Centro Int. Amb.Pedra do Sal
COM AS MÃOS

NOS TELESCÓPIOS

A noite começa com uma breve apresentação do que se pretende observar. Com recurso a telescópios promover-se-á, depois, um exercício de observação astronómica, com apoio dos guiões do programa “E agora eu sou Galileo”. Os participantes podem adquirir um kit para construção do seu próprio telescópio!

11 jan.-**Júpiter e as suas Luas**

08 fev.-**Orion e o Berçário**

de Estrelas

Informações: geral@nuclio.pt



PORTUGÊS

5 janeiro a 27 junho

Segunda e sexta-feira
11h-12h15 ou 18h30-19h45

Casa de Santa Maria
CURSO DE PORTUGUÊS
PARA ESTRANGEIROS

Mais de 244 milhões de pessoas falam português. É a sexta língua mais falada no Mundo, a quinta mais usada na Internet e a terceira nas redes sociais. Em Cascais o curso contribuirá para uma melhor integração na comunidade onde os imigrantes trabalham e habitam.

Professora: Ana Paula Fogaça

€ 40 mês | € 95 trimestre

Inf.:214814382/3

csm@cm-cascais.pt



DANÇA

25 DE JANEIRO, 14h-17h30

Forte S. Jorge de Oitavos
A DANÇA NAS FESTAS

DE CORTE EM PORTUGAL

NO SÉCULO XVI

Com o advento do Renascimento, a dança de corte adquiriu grande importância, por constituir uma forma de representação do poder, associada a rituais de postura e etiqueta, numa época em que a elegância era ordenada e regulamentada por severas e rigorosas pragmáticas. São inúmeras as fontes documentais que aludem a serões dançantes e a bailes. Gil Vicente refere-se, mesmo, nas suas tragico-

médias e farsas, a diferentes formas de dança: pavana rica, galharda, tordião, mourisca e folia, para além de sugerir... novas e originais danças!

Conteúdos teóricos: Breve contextualização da época com projeção de diapositivos.

Conteúdos práticos: Abordagem a formas de dança/passos base.

Aprendizagem: realização de uma Pavana

Inscrições prévias limitadas a 20 participantes, com prioridade a pares para o telefone número 214815949

forte.oitavos@cm-cascais.pt

Conferências

11 janeiro, 16h

Museu do Mar Rei D. Carlos
Vamos Falar com... o Guinness
do Kitesurf Francisco Lufinha
Francisco Lufinha, apaixonado por desportos náuticos - ski aquático, wakeboard, windsurf e kitesurf. Venceu o recorde mundial de distância percorrida em kitesurf sem paragens.
Informações: 214815955
museumar@cm-cascais.pt

24 janeiro, 21h

Bib. Mun. S. Domingos de Rana
A Escrita na BD – Encontro
sobre Banda Desenhada
com André Oliveira
Terceiro encontro-debate sobre Banda Desenhada. André Oliveira partilha experiências e debate as questões do guionismo para BD.
Informações: 214815403/4
bsdr@cm-cascais.pt

24 janeiro a 21 março

Museu da Música Portuguesa
Colóquio: Conhece a nossa História?
As Artes Decorativas da Casa
Verdades de Faria – Azulejaria,
Estuques Pintados e Cantaria
Ciclo de três conferências com objetivo de sensibilizar para a

importância e valorização do património cultural e artístico, para a sua conservação e restauro.

24 jan. 14h30 – **Azulejaria, por José Meco**
28 fev.10h30 – **Estuques Pintados, por Joaquim Inácio Caetano**
21 mar. 14h30 – **Cantaria, por Eduardo do Carmo**

Público-alvo: Ensino secundário na vertente das Artes Visuais, História de Arte, Turismo e Animação Sociocultural
Inscrições: 214815904
mmp@cm-cascais.pt

27 janeiro, 11h-12h

Hospital de Sant'Ana (Parede)
Quedas em Idade Sénior - Sessão
de Prevenção

Informar e sensibilizar para a importância da prática de atividade física, para os cuidados a ter dentro e fora de casa. Alertar para a importância da alimentação, da higiene diária e da utilização da medicação do idoso
Inscrição prévia:214585656
gic-hosa@scml.pt

Cinema. Teatro

até 29 de dezembro

Quinta-feira a sáb., 21h30
Sábado e dom., 16h
Teatro Municipal Mirita Casimiro
“Os Saltimbancos”
Musical emblemático de Chico Buarque, a partir da letra de Sérgio Bardotti e música de Luiz Enrique Bacalov, inspirado no conto dos irmãos Grimm, “Os músicos de Bremen”.
10€|7,5€: estudantes, >25 anos, < 65.
Bilheteira: 214670320
bilheteira.tec@gmail.com

31 jan., 1, 7 e 8 fev., 21h30

Auditório Fernando Lopes-Graça
Histórias da Parede –
Espectáculo pela Companhia
de Teatro da SMUP
Queremos que o nosso teatro não seja algo fechado...
€ 7,5 Reservas: 916828382

31 janeiro, 21h30

Aud. da Casa das Hist. Paula Rego
“O Barão”, de Edgar Pêra
Inspirado no conto homónimo de Branquinho da Fonseca.
Entrada Livre. Inf.: 214815337

Infantil e Juvenil

5 janeiro a 23 fevereiro, 11h-12h

VITAMIMOS – Jardim Qta da Alagoa(Carcavelos)
Academia de Cozinha
– Culinária Kids
Para crianças entre os 4 e os 12 anos que visam a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Aprender a preparar receitas simples e saborosas:
5 jan.: **Receita de Ratatouille**
12 jan.: **Preparar legumes**
19 jan.: **Torrada Hawaiana**
26 jan.: **Receitas de arroz**
2 fev.: **Minihamburguers Vitamimos**
9 fev.: **Pãezinhos**
16 fev.: **Massinhas gratinadas**
23 fev.: **Tarte de maçã**
€ 10 aula|€25 mês (4-5 aulas)
Inf.:918086088|info@vitamimos.pt

14, 21 e 28 janeiro, 10h e 14h

Museu da Música Portuguesa
Concertos Comentados
Sessões desenvolvidas a partir do repertório musical de vários compositores orientadas para a descoberta da música e do seu funcionamento. Oportunidade de conversar com os músicos e maestro.
Inscrições: 214815904
mmp@cm-cascais.pt

Outros eventos

5 janeiro, 10h-13h

Marina de Cascais
75º Encontro de Carochas
em Cascais
Realiza-se desde 2007 para promoção de convívio entre proprietários de um dos automóveis mais populares do mundo: O Volkswagen “carocha”.
Inf.:912545705|forumamigosdoscarochas@hotmail.com

18 janeiro, 10h-12h30

Est. da Serra (Malveira da Serra)
Ações de Reflorestação
e Manutenção de Áreas Plantadas
Espécies autóctones, sua manutenção e controlo de espécies exóticas invasoras.
Inf.: oxigenio@cascaisambiente.pt

24 a 26 janeiro, 10h-20h

Mercado da Vila
Mercado do Mar
Workshops, mostra gastronómica, degustação de produtos derivados de pescado e marisco. Mostra de azeites, conservas, compotas, vinhos, utensílios de cozinha e peixe
Insc.100€ a 180€ até à semana anterior:214815872/3
mercado.mar@dnascais.pt



■ AMBIENTE

A nova vida da Quinta do Pisão

Burros lanudos, cavalos e ovelhas para conhecer e uma horta aberta à população.
p.16-17



■ CASCAIS

Dicas para um Natal mais poupado. Aprenda a fazer prendas em casa.
p.20

■ ATUALIDADE

Natal: Programa e atividades para viver a quadra em família.
p.10

■ CULTURA

20 anos do Moscow Piano o Quartet em Cascais
p.21

LAR BOA VONTADE COM NOVA CARA

Vereadores e dirigentes municipais cumpriram tradição de voluntariado dos últimos anos



ESPETÁCULO DE BALLET

ODE AO SOLDADO DA PAZ

12 janeiro '14 | 21h15
NO SALÃO PRETO E PRATA DO CASINO ESTORIL

APRESENTAÇÃO DA ACADEMIA DE BALLET AHBVA
E DA ESCOLA DE KARATÉ AHBVA
MENDELSSOHN | M. LEPETIER | A. PONCHIELLI | LÉO DELIBES
C. GOUNOD | D. AUBER | L. MINKUS
YMCA
PUPPET ON THE STRINGS | NÉO-JAZZY | MEXICAN HAT DANCE
CONTEMPORÂNEA COM KATA
SMOOTH CRIMINAL | GREASE | FLASH DANCE
EVERYTHING I DO

Coreógrafa - Michèle Destreez | Inna Lisniak | Sandra Fartaria
Assistente - Catarina Silva | Costureira - Ana Carapinha

Contatos: Tel - 21 460 79 53 | Email - comunicacao@ahbva.pt
venda dos bilhetes [secretaria Bombeiros de Alcabideche]
Rua dos Bombeiros, 159 / 159 A | 2645-030 Alcabideche | Tel: 21 460 79 50

Ação de voluntariado permitiu reabilitar três salas e ainda pintar o muro exterior do Lar da Boa Vontade

Numa ação de Voluntariado Social, o fato e gravata ficaram no armário e deram lugar, por um dia, às trinchas, rolos e tintas no Lar da Boa Vontade. O executivo e dirigentes da Câmara Municipal de Cascais, e à semelhança de outros anos, arregaçaram as mangas e puseram em marcha um dia de reabilitação com pinturas e arranjos numa instituição do Concelho – o Lar da Boa Vontade, em Carcavelos. Foram várias dezenas de pessoas que, entre gargalhadas, pinceladas mais certeiras e alguma tinta pelo chão, deram o seu tempo para melhorar a vida dos utentes da instituição. Para o Vice-Presidente da Câmara Municipal de Cascais, Miguel Pinto Luz, “este tipo de ações são recorrentes, como por exemplo o plantar de árvores na serra, mas esta especificamente,

foi um querer ajudar os outros e aliar a ajuda à união de grupo, num dia que para além de algum trabalho, também foi passado com boa disposição”. E entre os presentes estavam vereadores, chefes de departamento e divisão que se revezavam aos comandos das trinchas e rolos. Em cima de um escadote, para os mais corajosos, ou a pintar rodapés, todos deram o seu melhor e conseguiram reabilitar três salas e ainda pintar o muro exterior da instituição que agora dá as boas-vindas com um ar bem mais bonito e arranjado. Mas também houve pedidos – principalmente daqueles que dizem que não entendem de bricolage e que já sabem, depois do resultado deste dia de voluntariado, que os pedidos em casa vão passar, obrigatoriamente, pela pintura de paredes e tetos. ■ MS

