S'A

FEV'
2022
170

SESIMBR'ACONTECE

AGENDA DE ACONTECIMENTOS DO MUNICÍPIO DE SESIMBRA

informação
participação
cidadania

A agenda Sesimbr'Acontece visa promover e valorizar a identidade cultural do concelho de Sesimbra, afirmar a diversidade de oferta de acontecimentos e serviços da responsabilidade da Câmara Municipal de Sesimbra e dos agentes públicos ou privados promotores de eventos no concelho, e cativar e criar novos públicos.

Para divulgar iniciativas, contribuir com sugestões ou receber mensalmente a Sesimbr'Acontece em PDF no seu e-mail contacte-nos através de sesimbracontece@cm-sesimbra.pt. A informação sobre os eventos deve chegar à DIRP/CMS até dia 8 de cada mês. Os eventos que não têm indicação da entidade organizadora são da responsabilidade da CMS. A programação pode ser alterada por motivos imprevistos.
A CMS não se responsabiliza pela devolução de material, salvo quando haja solicitação expressa, e reserva-se no direito de selecionar toda a informação de natureza redatorial.
O conteúdo desta publicação não pode ser reproduzido sem autorização escrita da CMS.

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

SESIMBRA

Receba a Sesimbr'Acontece no seu e-mail.
Subscreva a newsletter na página inicial do site da CMS.
sesimbra.pt

SUMÁRIO

DESTAQUES P6
CINEMA P24
MÚSICA | TEATRO P26
CONFERÊNCIAS | ATELIÊS | CURSOS P28
FEIRAS | EXPOSIÇÕES P34
DESPORTO | MOVIMENTO | AR LIVRE P38
E AINDA... P46
...E PARA OS MAIS NOVOS P50
EM MARÇO... P60
CONTACTOS ÚTEIS P62

FICHA TÉCNICA

Propriedade
Câmara Municipal de Sesimbra

Diretor
Francisco Jesus (presidente)

Design gráfico, edição, coordenação, paginação e revisão
Divisão de Informação e Relações Públicas (DIRP)
Avenida da Liberdade, n.º 7
2970-635 Sesimbra
Tel.: 21 228 85 90

Capa
Joanna Correia

Pré-impressão e impressão
Jorge Fernandes, Ld.ª

Distribuição
Salto Cordial, Ld.ª

Periodicidade
Mensal

Tiragem
5000 exemplares

ISSN
2182-6315

© José Caldeira (espetáculo Nocturno)

CULTURA, TRADIÇÃO E NATUREZA

FRANCISCO JESUS PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL

Em 2018, quando a programação do Cineteatro Municipal passou a ser apresentada em formato de Temporada foi lançado o selo "Gente de Cá", para distinguir artistas locais ou que, não sendo do concelho, tivessem uma forte ligação a Sesimbra. Foi uma forma de dar a conhecer novos projetos em vários campos das artes e de envolver artistas consagrados que escolheram Sesimbra para viver, ou que desenvolveram uma ligação ao concelho, e que apesar do seu prestígio, se associaram a esta ideia. Constança Quinteiro foi uma das primeiras artistas que subiu ao palco como "Gente de Cá", na altura como vocalista dos Medusa, projeto musical que partilhou com Ricardo Gonçalves. Este ano, Constança volta ao Cineteatro, sala onde atuou pela primeira vez, para apresentar o seu primeiro trabalho a solo, *Aventurina*. São cinco temas originais que refletem o seu percurso pessoal e artístico nos últimos anos.

É, portanto, com grande alegria e expectativa que voltamos a receber Constança Quinteiro, uma sesimbrense que abraçou, sem hesitar, a sua grande paixão, que é a música.

Depois de uma proposta cultural, uma sugestão para quem gosta de natureza e de ar livre, que desvenda os recantos mais belos do nosso concelho a pedalar, a caminhar e também a navegar. Em fevereiro está de regresso o *Pedalar, Caminhar e Navegar pelo Património*, iniciativa criada e promovida pela Câmara Municipal desde 2006, que conjuga a atividade física com passeios pela natureza e visitas ao património. Quando se iniciou, os participantes eram desafiados a pedalar por caminhos e trilhos que os

levavam a monumentos e outros locais de valor patrimonial, onde o guia que os acompanhava fazia uma explicação sobre o mesmo. Poucos anos depois, acrescentaram-se as caminhadas, dentro do mesmo conceito, o que alargou a participação a quem, em vez de pedalar, prefere andar a pé. Este ano, o projeto volta a incluir uma proposta bastante original: uma viagem de barco ao longo da costa, que dará a conhecer elementos do património natural e edificado que vão surgindo nas encostas e que só desta forma se podem contemplar. As atividades iniciam-se a 20 de fevereiro e decorrem até outubro. A participação, como habitualmente, é gratuita.

O Clube Sesimbrense, a mais antiga coletividade do concelho, com 169 anos, merece também destaque nesta agenda. No início de fevereiro, o "Grémio", como é designado, surge com um novo projeto de desenvolvimento social através da cultura, que pretende juntar sócios, amigos, vizinhos, artistas e turistas num ponto de encontro em que se vai partilhar conhecimento e criatividade.

Para concluir, refiro o aniversário de outro espaço que, embora mais recente, já faz parte dos pontos de visita obrigatórios do concelho. Refiro-me ao Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena, que comemora em 2022 uma década de atividade. É um projeto partilhado com duas entidades de referência na área do ambiente, a Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves e o Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas. Foram 10 anos de trabalho conjunto, que levaram milhares de visitantes à Lagoa Pequena e fizeram deste espaço uma referência no *Birdwatching* em Portugal.

5 FEV
SÁB

CLUBE SESIMBRENSE,
VILA DE SESIMBRA

CLUBE SESIMBR
REABRE ao PÚB

RENSE LICO

Na semana em que comemora 169 anos, o Clube Sesimbrense, a mais antiga associação cultural e recreativa em funcionamento em Portugal, reabre ao público com um novo projeto, que pretende fomentar o desenvolvimento social através da cultura, devolvendo ao espaço a importância de outros tempos. Centrado na produção cultural, terá como principal lema a promoção da criatividade através da arte, da partilha de conhecimento e da reflexão, abraçando e coproduzindo projetos artísticos, sociais e ambientais, e criando sinergias a nível local, nacional e internacional. O objetivo principal passa por transformar o "Grémio", como é conhecido, num ponto de encontro, potenciando o contacto entre sócios, amigos, vizinhos, artistas, visitantes e turistas, e promovendo desta forma a partilha e o surgimento de novas ideias. Uma dinâmica que a recente direção pretende que seja diária e que estará centrada no bar da coletividade. Nos últimos meses, o edifício foi alvo de obras de reabilitação, necessárias para o tornar mais confortável e atrativo.

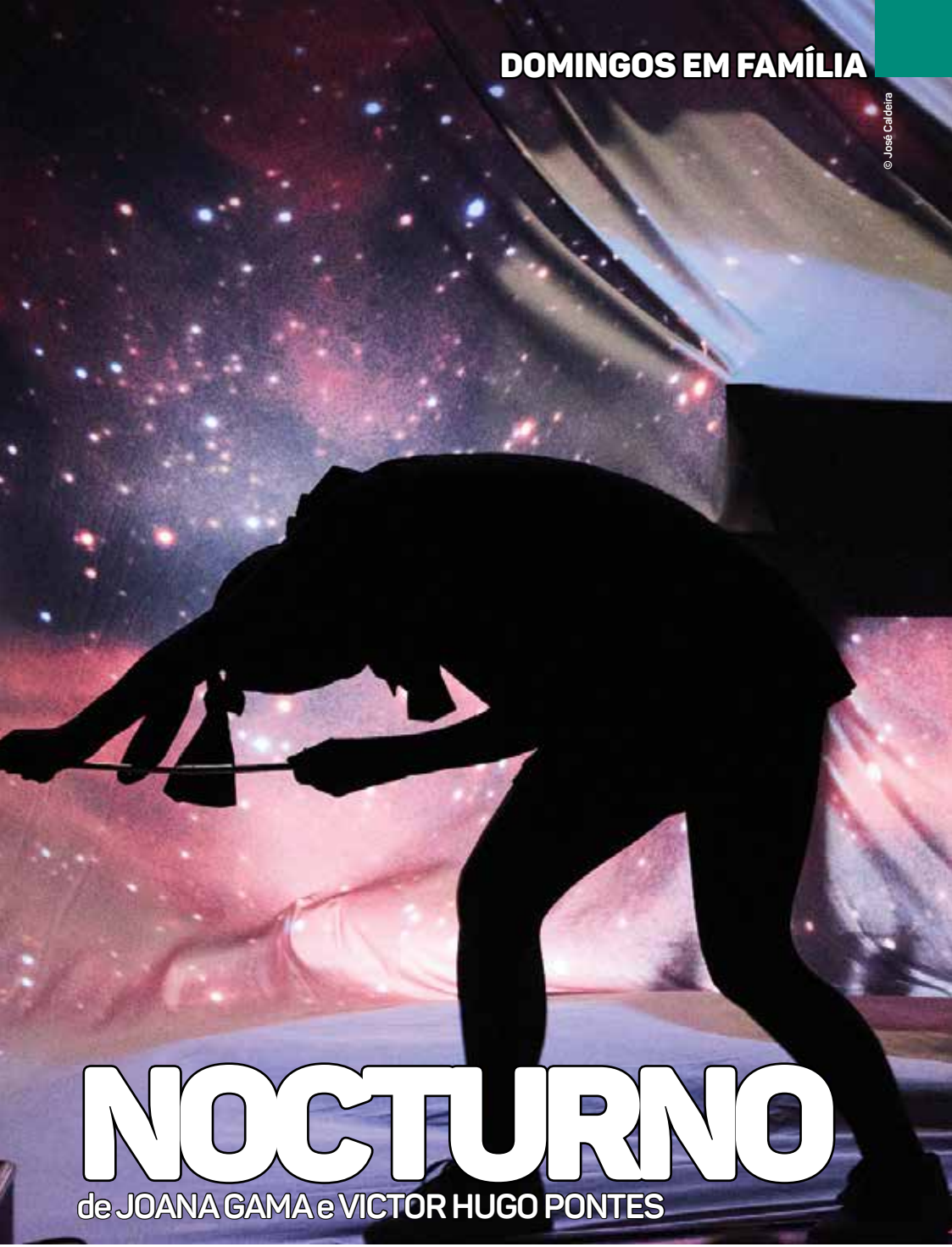
A sessão solene, às 18.30 horas, é o ponto alto do programa comemorativo, que inclui ainda muita música, a partir das 21.30 horas, com Diogo Sargedas e Raquel Almeida, Jam Session e DJohnnday e amigos. Para os mais novos, a companhia de teatro Sui Generis apresenta, às 11 horas, a leitura encenada *Será Capuchinho?* e o projeto Família + propõe, a partir das 16 horas, um Quiz em Família, intitulado *Humor na Parentalidade*, atividades plásticas para filhos e desafios para pais.

Estão todos convidados para festejar mais um aniversário do Grémio e conhecer as propostas da nova direção para os próximos anos.

6 FEV

DOM | 16h CINETEATRO MUNICIPAL JOÃO MOTA, SESIMBRA

Na imaginação das crianças, a noite é talvez o primeiro dos grandes mistérios. As sombras, o escuro, o silêncio, os barulhos da rua e os movimentos na casa propiciam pensamentos fantasiosos, muitos medos, algum fascínio.
O universo infantil é ocupado pela ideia da noite como sinónimo do desconhecido, por um lado, e como possibilidade infinita, por outro. Terrores noturnos, monstros debaixo da cama, chuva forte que não deixa dormir, mas também sonhos alegres, histórias para adormecer, canções de embalar, mimos de boa noite, a luz da lua. A noite é por definição um lugar fantasioso, e assim continua na idade adulta, associada à solidão, à insónia, ao desvio, mas também à intimidade e ao recolhimento. E por tudo isto a noite está ancestralmente ligada a um certo universo artístico, situado entre a melancolia e a transgressão.
Nocturno tem música original de João Godinho, na qual o piano é usado não apenas como instrumento melódico, mas também como veículo de sons ora encantatórios, ora aterradores. O nocturno enquanto género musical - pequena peça para piano, emblemática do período romântico e de caráter melancólico - serve naturalmente de inspiração.
É assim estabelecida a ponte entre o mundo das artes e o mundo das crianças, dois universos em que a noite nunca deixou de ser simbólica, porque nunca deixou de representar a fronteira entre o que vemos e o que não vemos, entre o que imaginamos, o que sonhamos e o que tememos. *Nocturno* inspirar-se-á em muitas noites possíveis – na aldeia e na cidade, ao relento e em abrigos improváveis, debaixo dos cobertores no Círculo Polar Árctico, dentro de água nas Caraíbas, na camarata de uma casa grande, no beliche de um pequeno apartamento. Diferentes sons e experiências, com ou sem estrelas, mas sempre sob o mesmo céu escuro.



© José Caldeira

NOCTURNO

de JOANA GAMA e VICTOR HUGO PONTES

12 FEV

SÁB | 21h CINETEATRO MUNICIPAL JOÃO MOTA, SESIMBRA

© Joanna Correia

GENTE de CÁ

CONSTANÇA QUINTEIRO APRESENTA AVENTURINA

Constança Quinteiro está de regresso ao Cineteatro Municipal João Mota para apresentar o seu EP de estreia a solo, *Aventurina*. Composto por cinco temas originais, espelha a jornada que a jovem sesimbrense percorreu nos últimos anos para se encontrar como artista e como pessoa.

Uma aventura que começou em 2018, quando Constança sentiu que estava na altura de se focar na sua grande paixão, a música. Guardou a licenciatura em ciências da comunicação e o mestrado em marketing, disse «até já» ao projeto *Medusa* e mudou-se para Londres.

Embora longe de Portugal, foram as sonoridades lusófonas e a nova vaga de músicos de língua portuguesa, como Dino Santiago e Mayra Andrade, que mais a influenciaram na construção deste novo projeto, que une a pop, r&b e soul à bossa nova, axé, semba e pagode baiano.

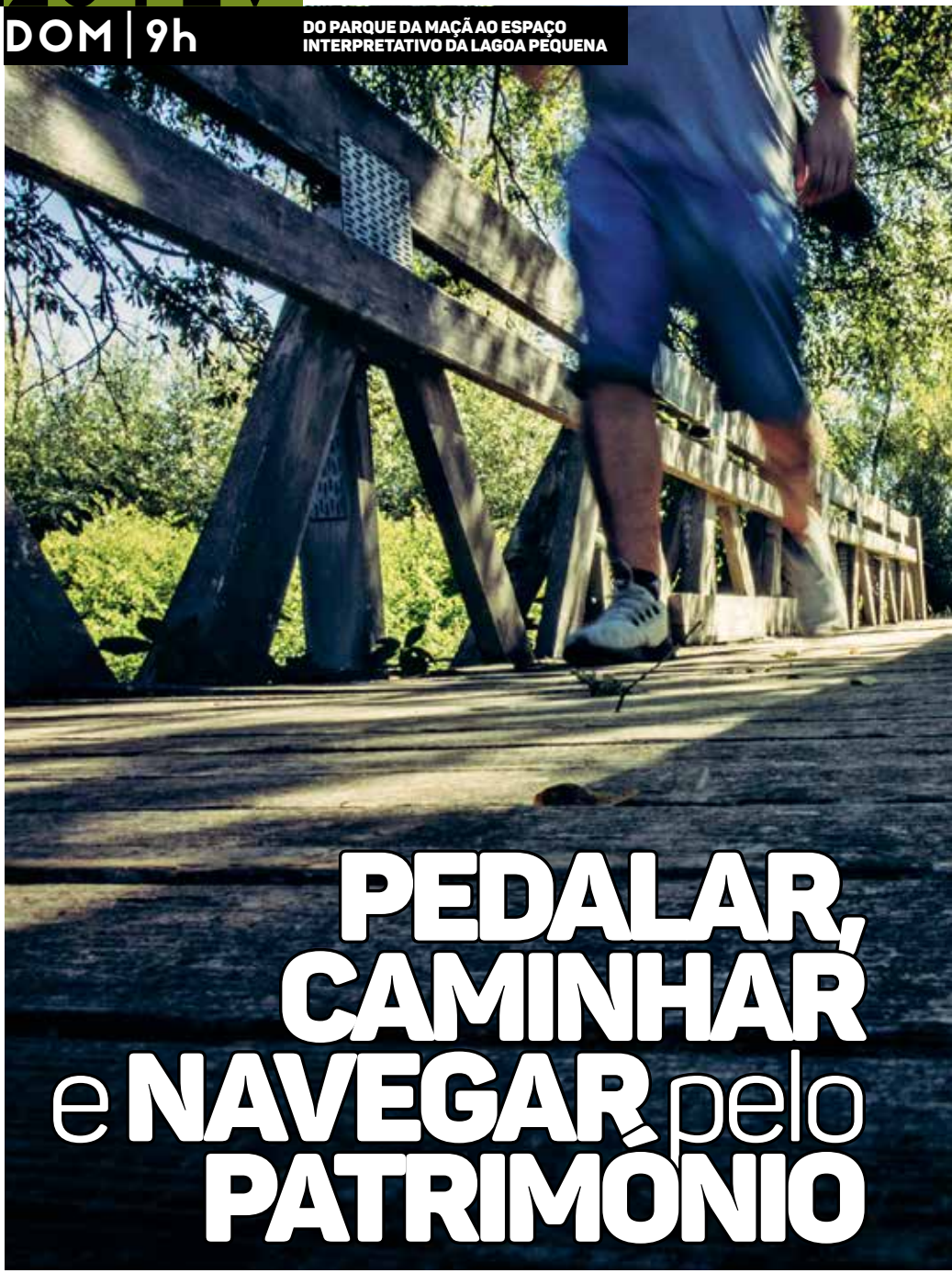
O primeiro single, *Miúda*, foi lançado em fevereiro de 2021, e é uma mensagem positiva para a Constança do passado, de que tudo vai acabar bem. Seguiu-se *Corpo a Corpo*, que fala sobre as incertezas do amor e, por último, *Dança*. O nome do álbum é uma homenagem à sua pedra da sorte - uma aventurina, que significa esperança e otimismo - e que a ajudou a ter a confiança e coragem necessárias para seguir o seu caminho. Nesta viagem, cheia de aventuras, entre elas, viver numa caravana, Constança manteve-se sempre focada na música, a sua verdadeira forma de expressão. Espelha nas canções o seu lema de vida: de pés na Terra e coração na Lua. Nunca se deixou intimidar pela pandemia e abraçou, com a tranquilidade que lhe é caraterística, a maternidade.

Depois das suas músicas tocarem na rádio, ter atuado em vários programas de televisão e ver o seu nome nos vários meios de comunicação nacionais, poucos são aqueles que ainda não conhecem a cantautora sesimbrense e a sua história. Em fevereiro, Constança Quinteiro regressa a casa, ao palco onde atuou pela primeira vez, para apresentar um espetáculo cheio de sonhos.

20 FEV

DOM | 9h

DO PARQUE DA MAÇÃ AO ESPAÇO INTERPRETATIVO DA LAGOA PEQUENA



PEDALAR, CAMINHAR e NAVEGAR pelo PATRIMÓNIO

Santuário do Cabo Espichel, Castelo de Sesimbra, pegadas de dinossáurios ou a Praia do Ribeiro do Cavalo são alguns dos pontos de passagem destes passeios, que aliam a prática desportiva e as paisagens únicas de Sesimbra à sua história e património. Um casamento perfeito que conquistou o público desde a primeira edição, em 2006, quando as visitas se faziam exclusivamente a pedalar. O sucesso da iniciativa fez com que anos depois, fossem também incluídas as caminhadas, permitindo dar a conhecer mais pontos de interesse. Em 2022, o programa volta a contar, com uma viagem de barco pela costa de Sesimbra, intitulada *Navegando à Descoberta*, que se realiza no dia 28 de maio.

Os passeios são acompanhados por técnicos de desporto e da área do património que, em cada paragem, fazem um enquadramento do local e da sua história.

O primeiro passeio, no dia 20 de fevereiro, faz-se a pedalar. Tem início no Parque da Maçã e termina no Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena, num percurso com cerca de 30 quilómetros e com um grau de dificuldade médio.

De bicicleta, a pé ou a navegar, participe e conheça alguns dos mais belos locais do concelho, assim como histórias e curiosidades sobre cada um.

20 FEV

DOM | 16h

CINETEATRO MUNICIPAL JOÃO MOTA, SESIMBRA

Neste novo capítulo do enorme sucesso *Cantar!*, o otimista coala Buster Moon e o seu elenco de artistas preparam-se para estrear um musical no prestigiado Crystal Tower Theater, localizado na glamorosa cidade de Redshore. Sem meios nem contactos, tentam uma audição com o implacável produtor Jimmy Crystal, mas quando percebem que estão prestes a perder a oportunidade, um deles tem a ideia

CANTAR! 2

de afirmar que o leão Clay Calloway, uma lenda viva do rock, que há muito deixou as luzes da ribalta para se isolar do mundo, faz parte do espetáculo. Resolvido um problema, deparam-se com outro tanto ou mais difícil: encontrar Clay, convencê-lo a regressar aos palcos e montar o espetáculo – tudo em apenas três semanas.

O que começa como um simples sonho, torna-se uma encorajadora mensagem sobre o poder da música.

25 FEV

SEX | 21.30h **CASA DO GOVERNADOR, FORTALEZA DE SANTIAGO**

MICROPLÁSTICO na ÁGUA, FUNDO e PEIXES do MAR da ARRÁBIDA

Procurado pelas águas calmas, imponentes falésias e praias paradisíacas, o Mar da Arrábida serve de berçário para muitas espécies marinhas e deslumbra da superfície até ao fundo pela biodiversidade que o habita.
No entanto, é também fonte de subsistência e palco de inúmeras atividades. A sua proximidade a dois centros urbanos e a um estuário confere-lhe uma elevada vulnerabilidade à poluição por microplásticos, contribuindo para a sua fragilidade.
Perceber quão exposto está o Mar da Arrábida a estes pequenos plásticos, divulgar essa realidade aos que dele dependem e inspirar medidas preventivas tornou-se o objetivo da investigação da bióloga Diana Rodrigues, que contou com o apoio da National Geographic Society.
No dia 25 de fevereiro, sexta, às 21.30 horas, a investigadora vai estar na Casa do Governador para uma conversa, onde apresentará os dados obtidos durante o estudo.

a decorrer...

PEDREIRA DO AVELINO, NO ZAMBUJAL, PEDRA DA MUA E LAGOSTEIROS, NO CABO ESPICHEL

Há 155 milhões de anos existiram, no território de Sesimbra, dinossáurios enormes que deixaram marcas da sua passagem, que podem ser vistas nas jazidas da Pedreira do Avelino, Pedra da Mua e Lagosteiros, três dos sete monumentos naturais do país. Estes locais apresentam vestígios de pegadas de dinossáurios datadas entre o Jurássico superior e o Cretácico inferior. Na jazida de icnofósseis da Pedreira do Avelino foram identificadas pegadas de animais quadrúpedes que estão conservadas numa superfície que, há cerca de 155 milhões de anos, no Jurássico superior, correspondia ao fundo lamacento da margem de uma laguna litoral. Na Pedra da Mua, situada no flanco sul da enseada dos Lagosteiros, encontram-se vários conjuntos de trilhos deixados por dinossáurios saurópodes e terópodes. Uma das camadas revela sete pistas paralelas produzidas por jovens saurópodes, consideradas um

PELOS TRILHOS dos DINOSSÁURIOS de SESIMBRA

bom exemplo de que estes animais, pelo menos enquanto jovens, teriam um comportamento sociável. Alguns destes trilhos estarão na origem da lenda de Nossa Senhora do Cabo, que surgiu na Idade Média (pelo menos desde o séc. XIV), que fala das pegadas de uma mula gigante, impressas na arriba, e que terá transportado Nossa Senhora, ou a sua imagem, desde o nível do mar até ao cimo do Cabo. Por fim, a jazida dos Lagosteiros, datada do Cretácico inferior, constitui um dos conjuntos mais interessantes do Cretácico da Europa e o único desta idade em Portugal. No local podem ser observadas pistas de terópodes (bípedes carnívoros) e uma pista longa de um provável ornitópode (dinossáurio bípede herbívoro).

Junto às jazidas, que podem ser visitadas todos os dias e de forma gratuita, existem painéis informativos e de interpretação do sítio, que ajudam a conhecer a época em que viveram, assim como curiosidades e caraterísticas dos dinossáurios.

ESPAÇO INTERPRETATIVO DA LAGOA PEQUENA

O MARAVILHOSO MUNDO do CANTO das AVES

Silêncio, que se vai ouvir o canto das aves! E podia ser mesmo esta a frase que dá o mote ao workshop *O Maravilhoso Mundo do Canto das Aves*, a decorrer no Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena. Se acha que todos os patos fazem "quá-quá", desengane-se, cada ave tem o seu canto próprio e um significado. Aprender a identificar algumas das espécies aquáticas mais comuns na Lagoa Pequena através das suas vocalizações é uma das propostas do Espaço para este mês.

É ainda possível participar em visitas ornitológicas, que dão a conhecer este local privilegiado para a observação de aves, sobretudo aquáticas que encontram aqui abrigo, alimento e *habitat* adequado para procriar. Na companhia de um especialista na área, descubra o emblemático guarda-rios, galeirões, garças, patos e muitas outras espécies. Estas atividades têm a duração de duas horas e realizam-se mediante inscrição, pelo contacto 93 998 22 92, até pelo menos dois dias antes da data pretendida. O custo é de 5 euros por participante.

© Daniel Raposo

PARQUE NATURAL DA ARRÁBIDA

ARRÁBIDA WAL

A riqueza singular da flora do Parque Natural da Arrábida é desvendada na segunda edição do *Arrábida Walking Festival*, que se realiza nos dias 25, 26 e 27 de março. O objetivo é identificar diferentes plantas em cada trilho e proporcionar uma visão global das especificidades da flora desta área protegida, que correspondem a aproximadamente 40 por cento da diversidade natural existente em Portugal. Uma aula de botânica em movimento, na qual os participantes têm oportunidade de conhecer algumas plantas medicinais e comestíveis, bem como os seus usos e as suas propriedades e fazer uma prova de infusões, é uma das propostas do evento. Os interessados em participar podem inscrever-se no site da Biotrails. Até 28 de fevereiro, quem adquirir o passe paga apenas 24 euros e o bilhete simples 13 euros. O *Arrábida Walking Festival* é uma organização conjunta da Biotrails e das câmaras municipais de Sesimbra, Setúbal e Palmela.

KING FESTIVAL

DIA 11 | sex | 21h

CINEMA

LICORICE PIZZA

de Paul Thomas Anderson, com Alana Haim, Cooper Hoffman e Bradley Cooper. Comédia, Drama; EUA; 2021; 133 min; M/12

No início dos anos 1970, Gary é um miúdo de 15 anos do Vale de São Fernando, uma zona de Los Angeles, com espírito para o negócio. No dia de tirar fotografias para a escola, conhece Alana, uma rapariga muito mais velha, e desenvolve uma paixão por ela. Juntos, cruzam-se com violência policial, um lendário ator mais velho, um produtor agressivo, uma viagem a Nova Iorque, uma campanha política e todo um conjunto de peripécias inspiradas na vida real de Gary Goetzman, produtor de Hollywood. Escrito e realizado por Paul Thomas Anderson, o filme acompanha os tortuosos caminhos do primeiro amor.

Bilhete: 3,5€

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 13 | dom | 16h

DOMINGOS EM FAMÍLIA | CINEMA

ENCANTO

de Jared Bush e Byron Howard. Animação; EUA; 2021; 110 min; M/6; VP

Encanto retrata a família Madrigal e a sua casa mágica nas montanhas colombianas. Cada um dos seus habitantes tem um dom especial, a única exceção é Mirabel, uma menina que nunca superou o desgosto de não possuir em si nada que a distinga do comum dos mortais. Mas quando a casa começa a perder a magia e, consequentemente, a enfraquecer os poderes de toda a família, Mirabel dá-se conta de que pode ser a única salvação.

Bilhete: 2,5 €
(crianças até aos 12 anos - 1,5 €)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 20 | dom | 16h

DOMINGOS EM FAMÍLIA | CINEMA

CANTAR! 2

de Garth Jennings. Vozes: Vasco Palmeirim, Aurea, Mafalda Luís de Castro, Marco Delgado, Deolinda Kinzimba e António Machado. Animação; França, Japão, EUA; 2021; 111 min; M/6; VP

Nesta nova aventura musical, o otimista coala Buster Moon e os seus amigos planeiam estrear um musical nunca antes visto. Sem meios, nem contactos, só o leão Clay Calloway, uma lenda viva do rock, que há muito deixou as luzes da ribalta para se isolar do mundo, os pode salvar. Têm três semanas para encontrar Clay, convencê-lo a regressar aos palcos e montar o espetáculo. A versão portuguesa conta com as vozes de Aurea, Vasco Palmeirim e Marco Delgado.

Bilhete: 2,5 €
(crianças até aos 12 anos - 1,5 €)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

CASA GUCCI

Inspirado na chocante história verídica dos bastidores da família detentora do império da moda italiana. Quando Patrizia Reggiani (Lady Gaga), uma desconhecida de origem humilde, se casa com Maurizio Gucci (Adam Driver), a sua ambição desmedida começa a desencadear no legado da família uma imparável espiral de traição, destruição e vingança que culmina... num assassínio.

DIA 18 | sex | 21h

de Ridley Scott, com Lady Gaga, Adam Driver e Jared Leto. Drama; Canadá, EUA; 2021; 157 min; M/14

Bilhete: 3,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 12 | sáb | 21h

MÚSICA

CONSTANÇA

Inspirada por tudo o que a rodeia, Constança Quinteiro encontra na música a sua verdadeira forma de expressão, traduzindo em canções a sua forma de viver: de pés na Terra e coração na Lua. A cantautora, natural de Sesimbra, regressa agora a casa para apresentar o seu primeiro trabalho de originais, onde junta à pop todas as suas influências lusófonas para nos levar num doce balanço em busca dos nossos sonhos.

Destinatários: maiores de 3 anos

Bilhete: 5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

© Brain Filmes

DIA 26 | sáb | 15h

MÚSICA E CANTARES DA NOSSA TERRA

Salão Nobre do Centro Social Cultural e Desportivo da Quinta do Conde

Org.: JF Quinta do Conde

O TEU TALK SHOW

António Raminhos e Luis Filipe Borges apresentam *O Teu Talk Show*, um espetáculo cujos convidados dos humoristas são pessoas e artistas locais. Já dizia Clarice Lispector: "A felicidade aparece para aqueles que reconhecem a importância das pessoas que passam na nossa vida".
Neste talk show, a felicidade e a boa disposição têm o teu nome!

DIA 19 | sáb | 21h

Destinatários:
maiores de 16 anos

Bilhete: 10 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

FAMÍLIA +

TREINO em FAMÍLIA

por Susana Garradas, Family Alive

A família é a célula núcleo da sociedade. A família para os portugueses é considerada muito importante. Contudo, nunca estivemos tanto tempo juntos e ao mesmo tempo tão separados. Os desafios da sociedade atual sugerem a que pais, filhos e todos os que vivem juntos encontrem soluções sustentáveis de promoção da saúde física e mental. A coesão e a resiliência familiar são fundamentais.

O Family Alive desafia as famílias a treinarem-se enquanto equipas, levando para dentro de casa das famílias os valores do desporto (tolerância, cooperação, capacidade de lidar com a frustração, companheirismo, respeito, verdade…) através de "brincadeiras" em família.

DIA 19 | sáb
das 15 às 16h

Destinatários: pais, mães, cuidadores e filhos do concelho de Sesimbra

Inscrições: até dia 17 (clds4gsesimbra@gmail.com / Facebook)

Condições de participação: uso de máscara obrigatório

Clube Sesimbrense

Org.: CM Sesimbra e CCQC
Apoio: Clube Sesimbrense

DIAS 2, 9, 16 E 23
qua | 17.45h

BIBLIOTERAPIA

LIVROS COM COMPORTAMENTO

por Cristina Saraiva

A biblioterapia produz valores positivos e impulsiona a autoestima, através de mudança de comportamentos, pelo reforço de padrões sociais desejáveis.
Ler é experimentar ser outros, é viajar estando parado, escalar montanhas no nosso sofá, é conhecer o mundo protegido e crescer sem ter medo. Ler é viver uma aventura!

Destinatários: a partir dos 16 anos

Inscrições:
cristina.saraiva@cm-sesimbra.pt

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 12 | sáb | das 10 às 18h

WORKSHOP

CAIXA EM SCRAPBOOK

por Ana Rosa Moleta

Aprenda a construir uma amorosa caixa com a técnica *scrapbooking*.
Nos últimos quatro anos, Ana Rosa Moleta dedicou-se ao Scrapbook, e tem realizado workshops com a colaboração da Carvalhais e Ferreira, Lda. representante da Stamperia em Portugal.

Destinatários: maiores de 16 anos

Preço: 25 €

Inscrições: até dia 10 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

DIA 21 | seg | das 11.15 às 12.30 ou das 14.30 às 15.45h

FAMÍLIA +

VAMOS BRINCAR em FAMÍLIA?

Brincar é a atividade que as crianças melhor sabem fazer, aliás é através dela que as crianças aprendem um conjunto de competências essenciais. Quando os pais entram nesta brincadeira consciente estão a contribuir para uma maior ligação com os filhos e pode ser um grande ajuda para lidar com os diferentes desafios que vão surgindo. Convidamos os pais a participarem nesta iniciativa, onde vamos reaprender a brincar!

Destinatários: pais, mães e cuidadoras do concelho de Sesimbra

Inscrições: até dia 19 (clds4gsesimbra@gmail.com / Facebook)

Condições de participação: uso de máscara obrigatório

Dinamização: equipa Família+

Centro Comunitário do Castelo, Sala Bento XVI

Org.: CM Sesimbra e CCQC | Apoio: Centro Paroquial do Castelo

DIA 26 | sáb | 15h

CONFERÊNCIA

EM DEFESA dos OCEANOS

por Miguel Lacerda

Integrada no Ciclo de Conferências do Rotary Club de Sesimbra

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 12 | sáb | 10h

À CONVERSA...

VAMOS FALAR SOBRE O CANCRO?

Inscrições: 96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt

Inserido nas comemorações do Dia Mundial da Luta Contra o Cancro

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo | Apoio: Liga Portuguesa Contra o Cancro

DIA 19 | sáb
das 11 às 12.30h

FAMÍLIA +

MÃES LÍDERES - FAMÍLIAS FELIZES

por Susana Garradas, Family Alive

Junte-se a uma comunidade de mães incríveis numa sessão surpreendente. É possível viver o seu potencial ao máximo, sentir-se bem e ter a sua família feliz. Vamos conversar sobre liderança, confiança e limites um espaço seguro e sem julgamento ou culpa para colocar questões e/ou partilhar experiências de vida. Dicas e estratégias simples para lidar com o cansaço, falta de tempo e saturação.

Destinatários: mães e cuidadoras do concelho de Sesimbra

Inscrições: até dia 17 (clds4gsesimbra@gmail.com / facebook)

Condições de participação: uso de máscara obrigatório

Clube Sesimbrense

Org.: CM Sesimbra e CCQC
Apoio: Clube Sesimbrense

DIA 25 | sex | das 18 às 19h

MÃE, PAI, PODEMOS FALAR SOBRE SEXUALIDADE?

Quantas vezes já se deparou com perguntas relacionadas com esta temática e não soube que resposta dar aos seus filhos? Esta ação tem como objetivo desmistificar o tema e ajudá-lo a conversar com os seus filhos de forma livre e desprendida de *stress*. Venha refletir sobre o tema e ajudar os seus filhos de forma esclarecedora e informativa.

Destinatários: pais, mães e cuidadoras do concelho de Sesimbra

Inscrições: até dia 23 (clds4gsesimbra@gmail.com / Facebook)

Dinamização: equipa Família +

Condições de participação: uso de máscara obrigatório

Auditório da Associação Raio de Luz, Sampaio

Org.: CM Sesimbra e CCQC | Apoio: Associação Raio de Luz

DIA 25 | sex | 21.30h

CONVERSA

MICROPLÁSTICOS NA ÁGUA, FUNDO E PEIXES DO MAR DA ARRÁBIDA

pela bióloga Diana Rodrigues

Entender o quão exposto está o mar da Arrábida a estes pequenos plásticos, e inspirar a adoção de medidas preventivas, é o objetivo desta conversa, onde a bióloga Diana Rodrigues irá abordar os dados obtidos durante a investigação que desenvolveu sobre o tema, e a qual contou com o apoio da National Geographic Society.

Casa do Governador, Fortaleza de Santiago

Org.: CM Sesimbra | Apoio: National Geographic Society

DIA 26 | sáb
das 11 às 12.30h

FAMÍLIA +

MÃES LÍDERES - FAMÍLIAS FELIZES

por Susana Garradas, Family Alive

Destinatários: mães e cuidadoras do concelho de Sesimbra

Inscrições: até dia 24 (clds4gsesimbra@gmail.com / Facebook)

Condições de participação: uso de máscara obrigatório

Grupo Desportivo e Cultural Casal do Sapo

Org.: CM Sesimbra e CCQC | Apoio: Grupo Desportivo e Cultural Casal do Sapo

DIA 19 | sáb | 14.30h

WORKSHOP DE CROCHÉ

QUADRADINHOS da AVÓ

por Maria Gomes

Destinatários: maiores de 18 anos

Inscrições: até dia 18 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Material necessário: agulha de crochê

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

DIA 26 | sáb | das 15 às 16h

FAMÍLIA +

TREINO EM FAMÍLIA

por Susana Garradas, Family Alive

Destinatários: pais, mães, cuidadores e filhos do concelho de Sesimbra

Condições de participação: uso de máscara obrigatório

Inscrições: até dia 24 (clds4gsesimbra@gmail.com / Facebook)

Grupo Desportivo e Cultural Casal do Sapo

Org.: CM Sesimbra e CCQC | Apoio: Grupo Desportivo e Cultural Casal do Sapo

inscrições...

TERÇAS | 15 e 16h

AULAS DE MÚSICA EM GRUPO

MÚSICA PARA SÉNIORES

Guitarra, Cavaquinho, Piano e Órgão Eletrónico

Destinatários: maiores de 55 anos

Inscrições: 96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt

Lugar da Terra, Zambujal

Org.: JF Castelo

QUARTAS | 10.30h

QUARTAS SÉNIOR

Projeto dedicado aos mais idosos da freguesia, com vista à ocupação saudável dos seus tempos livres, através de atividades recreativas, lúdicas e de lazer.

Destinatários: a partir dos 65 anos

Inscrições: 96 241 73 27 / espacozambujal@jf-castelo.pt

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

QUARTAS e SEXTAS manhã

CERTIFICAÇÃO

AMRS.SESIMBRA QU@LIFICA

Certificar competências adquiridas em tecnologias de informação e comunicação.

Inscrições: 21 228 85 88/ jorge.rocha@cm-sesimbra.pt

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

FORMAÇÃO

INFORMÁTICA SÉNIOR

Conhecimentos na óptica do utilizador, pesquisa no catálogo da Biblioteca, navegação na Internet e criação de e-mail.

Destinatários: maiores de 18 anos

Inscrições: 21 228 85 88/ jorge.rocha@cm-sesimbra.pt

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

AULAS DE PORTUGUÊS PARA ESTRANGEIROS

Informações e inscrições: 91 327 20 93 / aulas@falamos-portugues.com

Dinamização: Raquel Fernandes

Online

Org.: Falamos Português – Language School Aulas de Música

AULAS DE MÚSICA

Aulas *online* e presenciais de instrumentos de sopro, guitarra e percussão com horário flexível a combinar entre aluno e professor.

Inscrições e informações: 92 617 70 14 zanabatuta.associacao@gmail.com

facebook.com/azanabatuta

Org.: Associação Zana Batuta

TERÇAS, QUARTAS e QUINTAS

INFORMÁTICA SÉNIOR

Redes sociais, gestão de e-mail, fotografias, etc.

terças | das 15 às 16.30h
Junta de Freguesia do Castelo
quartas ou quintas | das 16 às 17.30h
Espaço Zambujal
Destinatários: maiores de 55 anos
Inscrições: 96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt
Observações: computador/*tablet* próprio
Org.: JF Castelo

SEGUNDA a SEXTA
11 e 14.30h
UNIVERSIDADE SÉNIOR

AULAS ONLINE

Ocupação de tempos livres e aprendizagens contínuas *online* nas seguintes disciplinas: História de Portugal, À Volta da Língua e Literatura Portuguesa, Italiano, Escrita Criativa, Mar e Atmosfera, Direito.

Preço: 20 € / mês
Destinatários: maiores de 55 anos
Inscrições: usrsesimbra@gmail.com
Online
Org.: Rotary Club de Sesimbra

SÁBADOS | 10.30h
CAFÉ MEMÓRIA

FICA EM CASA

Sessões virtuais dinamizadas pelas equipas dos Cafés Memória, que contam com oradores convidados que abordam temas específicos relacionados com a demência. Devido à pandemia por COVID-19 as sessões presenciais do Café Memória encontram-se temporariamente suspensas.

Destinatários: pessoas com problemas de memória ou demência, seus familiares, amigos e cuidadores
Informações: 21 014 93 45 / 21 228 86 38
Online: zoom. us/j/7872063580
Org.: CM Sesimbra, Santa Casa da Misericórdia de Sesimbra e Associação Alzheimer Portugal | Apoio: Fundo Social Europeu / Lisboa 2020 / Portugal 2020

DE 1 A 19

EXPOSIÇÃO DE VITRAL

DOIS SÉCULOS de GENIALIDADE

de Ana Paula Torres

de terça a sexta, das 9.30 às 19h
sábados, das 10 às 18h

Átrio, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DE 1 A 26

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA DE BANDA DESENHADA

MIKE BLUEBERRY: TEMPESTADE NO OESTE

A série francesa *Blueberry* é um *western* criado por Jean-Michel Charlier (argumento) e Jean Giraud (desenho) para a revista *Pilote*, da editora Dargaud, em 1963. Após o falecimento de Charlier, Giraud assumiu o argumento da série para o seu último ciclo, *Mister Blueberry*. Estas aventuras têm lugar entre 1867 e 1881, existindo diferentes *spin-offs* da mesma, passados em diferentes períodos da vida do protagonista, nomeadamente *A Juventude de Blueberry* (1861-1864), *Marshall Blueberry* (1888) ou *Uma Aventura do Tenente Blueberry* (1867-1888). A Biblioteca Municipal dá a conhecer esta importante série da banda desenhada franco-belga.

de terça a sexta, das 9.30 às 19h
sábados, das 10 às 13
e das 14 às 18h

Sala de Leitura, Piso Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Versão virtual disponível em facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra

ATÉ DIA 26

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

ERRADICAR A FOME À LUZ DOS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

de terça a sexta, das 9.30 às 19h
sábados, das 10 às 13
e das 14 às 18h

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Versão virtual disponível em facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra

ATÉ DIA 26

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

VIVER SEM COMER É POSSÍVEL? - ERRADICAR A FOME À LUZ DOS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

de terça a sexta, das 9.30 às 19h
sábados, das 10 às 13
e das 14 às 18h

Sala de Leitura, Piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Versão virtual disponível em facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra

DE 1 A 26

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

ISRAEL/PALESTINA: CONFLITO sem TRÉGUAS

O Médio Oriente sempre foi ao longo dos tempos palco de dramas e tragédias, onde o confronto bélico é uma constante na vida das populações. No século XX o regresso dos judeus da diáspora à sua "pátria ancestral" e a formação do estado israelita provocou o êxodo de muitos árabes palestinianos para os países vizinhos.
A Biblioteca Municipal preparou uma seleção de documentos sobre este tema para conhecer e compreender a situação complexa entre estes dois povos.

de terça a sexta, das 9.30 às 19h
sábados, das 10 às 13 e das 14 às 18h

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Versão virtual disponível em facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra

DE 1 A 26

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

1001 MANEIRAS PARA AJUDAR O SEU FILHO A CRESCER: OS MEDOS

O medo surge do desconhecido e da capacidade que a criança tem para imaginar e alterar aspetos da realidade que são simples, transformando-os em verdadeiros pesadelos. O medo do escuro, de tudo o que é diferente... Compreender os medos é a maneira mais eficaz de ajudar os seus filhos a lidar com eles. Para os ajudar, a si e ao seu filho, nessa tarefa, consulte as sugestões da Biblioteca Municipal que desmistificam o medo, através de histórias divertidas que ajudam a compreender um pouco melhor o mundo que nos rodeia e colocam as crianças a pensar sobre as situações com que se deparam.

de terça a sexta, das 9.30 às 19h
sábados, das 10 às 13 e das 14 às 18h

Sala de Leitura, Piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Versão virtual disponível em facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra

EXPOSIÇÃO ITINERANTE DE LIVROS PARA A INFÂNCIA

FALAR DE... NÓS E DO MUNDO QUE NOS RODEIA

Quase sempre...
As crianças precisam de falar com os adultos sobre como ser criança no mundo.
Às vezes...
É bom lembrar que estamos sempre aqui...
Muitas vezes...
Um livro é uma janela para o mundo!
Para isso...
Preparámos esta exposição itinerante de livros para a infância.

até 4 FEV

Jardim de Infância da Casa do Povo de Sesimbra

7 a 18 FEV

Centro Infantil do Centro Comunitário da Quinta do Conde

21 FEV a 4 MAR

Jardim de Infância do Centro Paroquial do Bem-estar Social do Castelo

Destinatários: crianças, famílias e profissionais ligados à infância

Entidades promotoras: CMS/ Biblioteca Municipal e ELI de Sesimbra

No horário de funcionamento das instituições

Projeto inserido no âmbito do Ano Internacional das Ciências Básicas para o Desenvolvimento Sustentável

Org.: Creches e Jardins de Infância das IPSS do Concelho

a decorrer...

SÁB e DOM | 9.30h

PRODUTOS LOCAIS

SABORES DA NOSSA TERRA

Pão cozido em forno a lenha, queijo da Azoia, frutas e legumes bem frescos são trazidos todos os fins de semana pelos produtores locais para a feira Sabores da Nossa Terra.

Moagem de Sampaio

QUINTAS e SEXTAS

CABAZ DO PEIXE

Quintas

Entregas das 18 às 19h (encomendas até às 14 horas de terça-feira)

Rua Pedro Álvares de Cabral, junto à Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Sextas

Entregas das 17 às 19h (encomendas até às 14 horas de quarta-feira)

Moagem de Sampaio, junto à rotunda de Santana

Informações: 21 228 05 86 / 964 382 464 / geral@cabazdopeixe.pt

Moagem de Sampaio e junto à Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Org.: Associação de Armadores de Pesca Local e Artesanal do Centro e Sul

Apoio: CM sesimbra

22 FEV A 12 MAR

EXPOSIÇÃO DE INSTRUMENTOS

PERCUSSÃO do NOSSO CARNAVAL

Uma pequena amostra de alguns instrumentos de percussão utilizados nas baterias das Escolas de Samba e grupos de Carnaval de Sesimbra

de terça a sexta, das 9.30 às 19h
sábados, das 10 às 18h

Átrio, Biblioteca Municipal de Sesimbra

EXPOSIÇÃO

ARTE SACRA DE SESIMBRA

Conhecer, Preservar e Divulgar

A exposição de grande formato *Arte Sacra de Sesimbra - Conhecer, Preservar e Divulgar* é inspirada na valiosa coleção de arte sacra da Capela do Espírito Santo dos Mareantes, um dos núcleos do Museu Municipal. O painel *Nossa Senhora da Misericórdia*, de Gregório Lopes, um dos grandes pintores régios do século XVI, cujo restauro, em 2014, deu origem a um trabalho premiado pelo Prémio Científico Sesimbra e a palestras com ilustres académicos, os *Mestres da Lourinhã*, a imagem de S. Sebastião e a *Adoração dos Magos* são algumas das obras mais importantes da coleção e que vão estar em destaque na Marginal.

Avenida 25 de Abril, Sesimbra

DIA 5 | sáb | 9.30h

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA COM VISITA À LAPA DE SANTA MARGARIDA

Preço: 30 € (crianças até 12 anos, 50% desconto)

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 4 (91 603 45 15 / 93 845 80 58 sesimbrasafari@gmail.com)

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

DIA 6 | dom | 10h

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DO CABO ESPICHEL E VISITA ÀS PEGADAS DE DINOSSAUROS

Preço: 25 €

Duração: 3 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 5 (91 603 45 15 / 93 845 80 58 sesimbrasafari@gmail.com)

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

DIA 6 | dom | 10h

PASSEIO PEDESTRE

TRILHAS DO JURÁSSICO

Preço: 15 €

Duração: um dia

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: até dia 4 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com) (recomendado a crianças com mais de 12 anos)

Ponto de encontro: Praia da Foz

Org.: Vertente Natural

DIA 12 | sáb | 9.30h

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA COM VISITA AO MUSEU OCEANOGRÁFICO PROFESSOR LUIZ SALDANHA

Preço: 30 €

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 11 (91 603 45 15 / 93 845 80 58 sesimbrasafari@gmail.com)

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

DIA 12 | sáb | 10h

ESPELEOLOGIA

LAPA DA FURADA

Preço: 30 €

Duração: meio dia

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 11 (21 084 89 19 info@vertentenatural.com) (recomendado a crianças com mais de 12 anos)

Ponto de encontro: Campo de Futebol da Azoia

Org.: Vertente Natural

DIA 13 | dom | 9h

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DO CABO ESPICHEL À LAGOA

Preço: 30 €

Duração: 4 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 12 (91 603 45 15 / 93 845 80 58 / sesimbrasafari@gmail.com)

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

DIA 6 | dom | das 11 às 12h

FAMÍLIA +

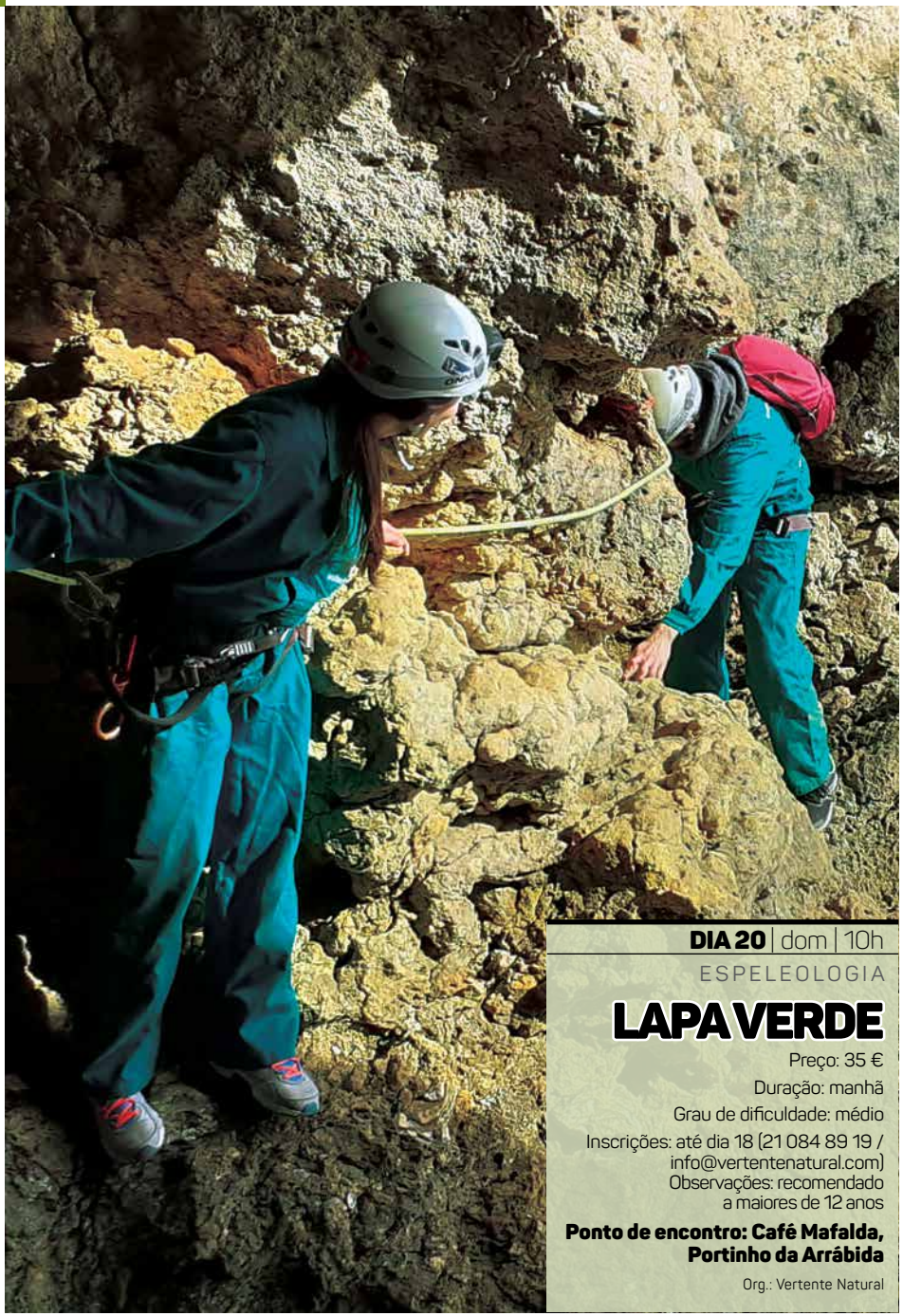
YOGA em FAMÍLIA

Quando a família decide fazer yoga em conjunto, algo acontece! Pais e filhos sentem-se felizes por estarem a fazer algo juntos!
Yoga inspira-nos pensamentos positivos e sensações relaxantes, um bem-estar que todos desejam sentir.
Viver essa paz e harmonia em família é precioso! Participem!

Destinatários: crianças, mães, pais, avós, tios e outros cuidadores residentes no concelho de Sesimbra
Inscrições: até dia 3 (21 050 48 64 / 96 024 65 22 / clds4gsesimbra@gmail.com / facebook)

Online, via meet

Org.: CM Sesimbra e CCQC



DIA 20 | dom | 10h

ESPELEOLOGIA

LAPA VERDE

Preço: 35 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: até dia 18 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)
Observações: recomendado a maiores de 12 anos

Ponto de encontro: Café Mafalda, Portinho da Arrábida

Org.: Vertente Natural

DIA 13 | dom | 10h

PASSEIO PEDESTRE

FOJO E A HISTÓRIA DO RISCO

Preço: 10 €

Duração: ½ dia

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 11 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Observações: recomendado a crianças com mais de 6 anos

Ponto de encontro: Serra da Arrábida

Org.: Vertente Natural

DIA 19 | sáb | 9h

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA COM VISITA ÀS CAVES EM AZEITÃO E PROVA DE VINHOS

Preço: 40 €

Duração: 4 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 18 (91 603 45 15 / 93 845 80 58 / sesimbrasafari@gmail.com)

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

DIA 19 | sáb | 10h

PASSEIO PEDESTRE

TOPO DA ARRÁBIDA

Preço: 15 €

Duração: um dia

Grau de dificuldade: alto

Inscrições: até dia 18 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Observações: recomendado a maiores de 12 anos

Ponto de encontro: Casais da Serra, Serra da Arrábida

Org.: Vertente Natural

DIA 19 | sáb | 10.30h

YOGA

por Carla Shivani, certificada por Yoga Alliance Professionals

Destinatários: maiores de 16 anos

Preço: 5 €

Inscrições: até dia 18 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

DIA 20 | dom das 9 às 14h

PEDALAR, CAMINHAR E NAVEGAR PELO PATRIMÓNIO

OBSERVATÓRIO DE AVES DA LAGOA DE ALBUFEIRA

Percurso de BTT

Destinatários: maiores de 14 anos com robustez física para realizar um percurso com aproximadamente 30 quilómetros de nível médio

Limite: 20 participantes

Inscrições: até às 16 horas do dia 18 (sergio.jorge@cm-sesimbra.pt)

Condições de participação: possuir capacete e bicicleta de BTT

Ponto de encontro: Parque Augusto Pólvora, Maçã

DIA 20 | dom | 10h

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DO CABO ESPICHEL COM VISITA AO CASTELO DE SESIMBRA

Preço: 25 €

Duração: 3 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 19 (91 603 45 15 / 93 845 80 58 / sesimbrasafari@gmail.com)

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

DIA 26 | sáb | 9.30h

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA NATUREZA

Preço: 30 €

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 25 (91 603 45 15 / 93 845 80 58 / sesimbrasafari@gmail.com)

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

DIA 26 | sáb | 10h

CAMINHOS DO CASTELO

CAMINHO DOS PASTORES

Destinatários: maiores de 18 anos

Grau de dificuldade: fácil

Inscrições: 96 241 73 27 espaco.zambujal@jf-castelo.pt

Observações: roupa e calçado prático e adequado às condições climatéricas

Ponto encontro: Pastelaria Rabeça, Zambujal

Org.: JF Castelo

DIA 26 | sáb | 10.30h

YOGA

VINYASA FLOW

por Vera Rodrigues, certificada por Yoga Alliance Professionals

Destinatários: maiores de 16 anos

Preço: 5 €

Inscrições: até dia 25 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

inscrições...

PERCURSOS PEDESTRES PELO TERRITÓRIO ARRÁBIDA

ARRÁBIDA WALKING FESTIVAL

Trilhos e atividades, diurnas e noturnas, e percursos adaptados para crianças com o objetivo de proporcionar caminhadas em família.

Bilhete simples: 13 € até 28 de fevereiro; 15 euros a partir de 1 de março

Passe: 24 € até 28 de fevereiro; 28 € a partir de 1 de março

Observações: o passe dá acesso a várias caminhadas, enquanto a modalidade de bilhete simples permite um passeio

Grau de dificuldade: baixo, médio e alto

Inscrições: www.biotrails.pt/awf

O evento decorre nos dias 25, 26 e 27 de março

Org.: CM Sesimbra, Setúbal, Palmela e Biotrails

TERÇAS e QUINTAS
10.30 e 11.30h

CORPO EM MOVIMENTO SÉNIOR

Aulas de ginástica em grupo

Destinatários: maiores de 55 anos

Inscrições: 96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

ASSOCIAÇÃO SÓCIO CULTURAL E DE CAPOEIRA BEM VIVER

MODALIDADES

Capoeira

Seg
18.30h - dos 4 aos 9 anos
19.30h - iniciados
20h - adultos e graduados
Qua
18.30h - dos 4 aos 9 anos
20.30h - adultos e graduados
Sáb | 16h

MMA

Ter e qui | 20h

Jiu-Jitsu

Ter e qui
18h - dos 4 aos 9 anos
Sex | 20.30h
Sáb | 18h

Boxe

Seg, qua e sáb | 10.30h

Ter e qui
18.15h - dos 6 aos 12 anos 19h

Sáb | 19h

Inscrições: 93 760 22 23 / associ.capoeirabemviver@gmail.com

ADQC, Av. de Negreiros 3, Quinta do Conde

DIA 27 | dom | 9h

PASSEIO PEDESTRE

ROTA das PRAIAS SELVAGENS

Ribeiro do Cavalo, Calhau da Mijona e Inferno

Preço: 15 €

Duração: 3 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 26
(91 603 45 15 / 93 845 80 58 / sesimbrasafari@gmail.com)

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

TERÇAS, QUARTAS e QUINTAS

YOGA

Aulas de yoga, yoga para grávidas e yoga em dupla

Inscrições e informações: belabonito75@gmail.com

Tribo Ahimsa, Almoinha

Org.: Tribo Ahimsa

ASSOCIAÇÃO DO YOGA ÁSHRAMA DE SESIMBRA

segunda a sábado

Yoga Tradicional

Professores Paulo Carvalho e Vera Revez

Informações: 96 524 52 57

segundas, terças e quints | 8.15h

Swásthya Yoga

Professor João Pedro Costa

Informações: 91 918 61 68

terças e quintas | 9.45h

Hatha Yoga

Professora Margarida Pedro

Informações: 91 914 80 00

segundas e quartas | 18.30h

Pilates Clínico

Professora Raquel Portugal

Informações: 93 312 60 64

Psicologia Clínica e Psicoterapia

Psicóloga Juliana Serrão

Destinatários: crianças, adolescentes, adultos, gravidez e pós-parto

Informações: 91 828 72 92

Tai Chi | Thai Massage

Professora e terapeuta Susana Filipe

Informações: 96 524 52 57

Av. 25 de Abril, 9-V, Edifício Âncora, Sessimbra

Org.: Associação do Yoga - Áshrama de Sesimbra

ASSOCIAÇÃO CULTURAL E DESPORTIVA DA COTOVIA

MODALIDADES

Seg, qua e sáb | 17.45h

Capoeira

Seg, qua e sex | 17h

Ballet

Ter e qui | 19.30h

Pilates

Seg, sex e sáb | 18.30h

Taekwondo

Ter e qui | 20.45h

Zumba

Ter e qui | 21.35h

Localizada

Ter e qui | 17.45h

Ginástica Acrobática

Seg, qua, qui e sex | 19h

Atletismo

Ter e qui | 17.30h

Jiu Jitsu

Ter e qui | 19.45h

Karaté

Seg | 21.30h

Danças de Salão

Ter | 21.30h

Salsa

Qua | 21.30h

Kizomba

Inscrições: 21 268 72 52 / 91 223 32 92 / acdcotovia@gmail.com

Rua da Cotovia 26, Cotovia

GRUPO DESPORTIVO DE ALFARIM

MODALIDADES

ter, qui e sex | 19h

Ginástica

ter | 18.30h
sex | 19.15h

Karaté

seg e qua | 19h
sábados | 11h

Patinagem

Inscrições e informações:
93 977 55 28 /
secretaria@gdalfarim.pt

Grupo Desportivo de Alfarim ou

plataforma zoom

WORKSHOP

O MARAVILHOSO MUNDO DO CANTO DAS AVES

Destinatários: amantes da natureza, crianças, famílias e observadores de aves

Duração: uma hora com guia + parte autónoma com duração flexível

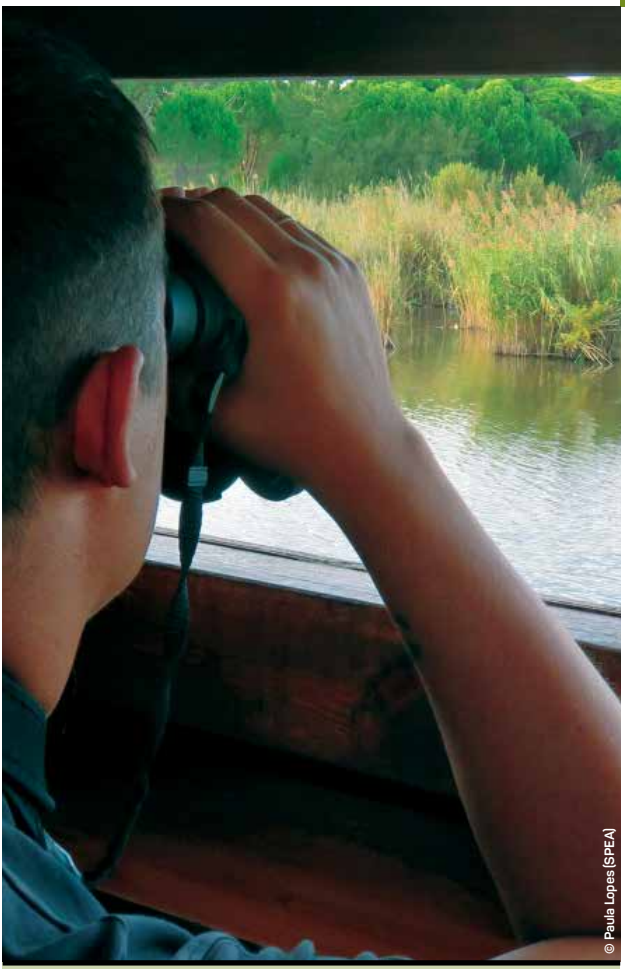
Limite: grupos entre 8 e 10 participantes (4 € por participante; menores de 6 anos grátis)

Marcações: 93 998 22 92 (pelo menos 2 dias antes da data pretendida)

Observações: aluguer de binóculos opcional por 1 € cada

Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena

Org.: CM Sesimbra e SPEA



VISITA ORNITOLÓGICA

OBSERVAÇÃO de AVES na LAGOA PEQUENA

Destinatários: amantes da natureza, famílias e observadores de aves

Duração: 2 horas

Limite: grupos entre 8 e 20 participantes (5 € por participante; menores de 6 anos grátis)

Marcações: 93 998 22 92 (pelo menos 2 dias antes da data pretendida)

Observações: aluguer de binóculos opcional por 1 € cada

Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena

Org.: CM Sesimbra e SPEA

FAMILIA+

ACONSELHAMENTO FAMILIAR

Atendimento presencial ou on-line, confidencial e gratuito, de apoio na Crise Familiar, Primeiros Socorros Psicológicos, Capacitação Familiar, Intervenção Psicológica no Luto, através de intervenções de curta duração, com foco na problemática trazida ao aconselhamento. O Espaço Família+ é um local de acolhimento e escuta da família e/ou indivíduo e pretende auxiliar as famílias com filhos do concelho de Sesimbra nas diferentes situações que podem levar a uma crise familiar.

Destinatários: famílias com filhos do concelho de Sesimbra

Marcações: 21 050 48 64 / 96 024 58 39 / clds4gsesimbra@gmail.com / facebook

Observações: no atendimento presencial é obrigatório o uso de máscara

Online nas plataformas meet ou zoom, telefonicamente ou WhatsApp, ou presencialmente no Espaço Família+ no Mercado Municipal da Quinta do Conde, Espaço Zambujal, Junta de Freguesia de Santiago, Grupo Desportivo e Cultural do Casal do Sapo, LIALA – Liga dos Amigos da Lagoa de Albufeira e Associação Raio de Luz

Org.: CM Sesimbra e CCQC

a decorrer...

TODOS PELO IPO

Recolha de pilhas e pequenos eletrodomésticos, brinquedos elétricos, lanternas, relógios, baterias de computadores portáteis, telemóveis, comandos de consolas de jogos e batedeiras são alguns dos artigos que podem ser entregues na Escola Básica do Castelo, em Sampaio, no âmbito da campanha solidária *Todos Pelo IPO*.

Informações:
lina.benedito@esec-sampaio.net
e teresa.jose@esec-sampaio.net

Escola Básica do Castelo, Sampaio

Org.: Agrupamento de Escolas de Sampaio e IPO

SEGUNDA a DOMINGO
das 9 às 12.30
e das 14 às 17.30h

PATRIMÓNIO

CAPELA DO ESPÍRITO SANTO DOS MAREANTES

Informações: 21 014 92 24 / 21 014 94 61 / museu@cm-sesimbra.pt

Rua Cândido dos Reis, n.º 17, Sesimbra

TERÇA a DOMINGO
das 10 às 12.30
e das 15 às 17.30h

PATRIMÓNIO

MUSEU MARÍTIMO DE SESIMBRA

Fortaleza de Santiago, Sesimbra

SEGUNDA a SÁBADO | das 9 às 18h

CABINE de LEITURA da QUINTA do CONDE

Junto ao edifício da Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Org.: Fundação Altice Portugal | Apoio: JF Quinta do Conde

SEGUNDA a DOMINGO das 10 às 18h

CIRCUITO MUSEOLÓGICO do CASTELO de SESIMBRA

O circuito museológico, que tem início junto à Igreja, dá a conhecer os principais aspetos de interesse do monumento, como as Covas do Pão, a Alcáçova, a Casa da Vereação, a Porta da Azoia, a Cisterna ou o Baluarte. Para apoiar os visitantes existe um painel informativo na praça central.

Castelo de Sesimbra

TERÇA a DOMINGO | das 10 às 12 e das 15 às 17h

VISITAS DIGITAIS

DO MUSEU MARÍTIMO PARA O MUNDO

Uma história com 200 milhões de anos à distância de um clique

Visite o Museu Marítimo de Sesimbra a partir de qualquer ponto do mundo e embarque numa viagem com 200 milhões de anos. A atividade inclui experiência imersível com filme 3D e passagem pelo Aquário Digital.

Duração: 40 minutos (as visitas são realizadas pelo WhatsApp)

Inscrições: museu@cm-sesimbra.pt

Museu Marítimo de Sesimbra

QUARTA a DOMINGO
das 9 às 12.30
e das 14 às 17.30h

PATRIMÓNIO

NÚCLEO MUSEOLÓGICO DA MOAGEM DE SAMPAIO

Informações: 21 228 85 00
museu@cm-sesimbra.pt

Estrada Nacional 379, Sampaio

VISITAS GUIADAS

BIBLIOTECA MUNICIPAL

Inscrições: 21 228 85 88
servicos.educativos@cm-sesimbra.pt

a decorrer...

CAMPANHA

ESCOVAS DE DENTES RECICLADAS são TRANSFORMADAS em PRANCHAS para SURF ADAPTADO

Recycle to Surf

Transformar escovas de dentes de plástico usadas em pranchas para atletas de surf adaptado é objetivo do projeto *Recycle to Surf*, que conta com apoio da Câmara Municipal de Sesimbra. Um dos ecopontos para colocação das escovas usadas, que serão reaproveitadas neste projeto, está disponível na Biblioteca Municipal de Sesimbra.

Serão ainda colocados outros pontos de recolha nas escolas básicas do Castelo, Sampaio, Cotovia, Integradas da Boa Água, Quinta do Conde e Pinhal do General e Secundária de Sampaio.

Recycle to Surf é uma iniciativa criada em 2021 com o objetivo de dar uma nova vida às escovas de dentes de plástico, e, desta forma, proteger o planeta, e promover a inclusão.

É dinamizado pela SURFaddict - Associação Portuguesa de Surf Adaptado, que pretende criar um movimento que permita às pessoas com deficiência desfrutar do mar.

DIA 5 | sáb | 16h

ATELIÊ DE VOLUNTARIADO

DÁ ASAS À TUA IMAGINAÇÃO

Animais de Papel

Aventura-te neste ateliê aprendendo como uma simples folha de papel se pode transformar num animal, num peixe ou numa planta…

Destinatários: crianças dos 3 aos 12 anos

Inscrições: sonia.ferreira@cm-sesimbra.pt

Dinamização: Catarina Franco

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 6 | dom | 16h

DOMINGOS EM FAMÍLIA
MÚSICA | DANÇA

NOCTURNO

por Joana Gama e Victor Hugo Pontes

Destinatários: maiores de 6 anos

Bilhete: 2,5 €
(crianças até aos 12 anos: 1,5 €)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Org.: CM Sesimbra e Artemrede

DIA 5 | sáb | das 16 às 17h

HUMOR NA PARENTALIDADE

QUIZ EM FAMÍLIA

A tua família adora um bom desafio? São aqueles que sempre que há um concurso na televisão juntam-se logo para responder e vibram quando acertam? Então este quiz é para vocês? Até às 18.30 horas, continuamos a comemorar o aniversário do Grémio, com atividades plásticas para os filhos e desafios para os pais.

Destinatários: famílias com filhos do concelho de Sesimbra

Inscrições: até dia 3 (clds4gsesimbra@gmail.com ou pelo facebook)

Condições de participação: uso de máscara obrigatório

No âmbito do projeto Família+, em parceria com o Clube Sesimbrense

Clube Sesimbrense, Sesimbra

Org.: CM Sesimbra e Centro Comunitário da Quinta do Conde

DIAS 8 E 22 | ter | 16h

OFICINA DO FAZ DE CONTA…

por Inês Santos e Vânia Marcelino

E porque a brincar também se aprende, na Oficina do Faz de Conta vais poder realizar muitas atividades divertidas onde a imaginação e a criatividade não conhecem limites! Expressão plástica, jogos, escrita criativa, música e movimento são algumas das propostas que vão ajudar-te a crescer mais feliz…

Destinatários: crianças a partir dos 4 anos

Inscrições: vania.cristao@cm-sesimbra.pt

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIA 10 | qui | 15.30h

ATELIÊ DE VOLUNTARIADO

SÃO VALENTIM

por Amélia Lopes

Com o dia dos namorados a chegar descobre como criar uma mensagem muito original para ofereceres a alguém especial…

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

Inscrições: sonia.ferreira@cm-sesimbra.pt

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

HORA DO CONTO

UM BOLO para o LANCHE

de Christian Voltz

dinamizado por Sónia Ferreira e Vânia Marcelino

Fazer um bolo para o lanche, quando temos uma convidada especial, não é assim tão fácil quanto parece.
O bolo que preparamos não tem lá grande aspeto e o que deveria tornar-se num delicioso bolo para o lanche vai ficando cada vez mais longe de o ser!!!

DIAS 8 E 12

dia 8 | ter | 15.30h

Inscrições:
vania.cristao@cm-sesimbra.pt

Polo de Leitura da Quinta do Conde

dia 12 | sáb | 11h

Inscrições:
sonia.ferreira@cm-sesimbra.pt

Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

FAMÍLIA +

CORAÇÕES SURPREENDENTES!

O amor anda no ar!! Queres uma forma original de expressar o teu amor, com uma mensagem bem escondidinha?? Então junta-te a nós e vem aprender a fazer corações em origami e surpreende a tua metade. Desafiamos mais uma vez as famílias com filhos do concelho de Sesimbra a fazer esta viagem às tradições japonesas.

DIA 12 | sáb | 11h

Destinatários: crianças dos 5 aos 12 anos, residentes no concelho de Sesimbra

Inscrições: até dia 10 (21 050 48 64 / 96 024 65 22 / clds4gsesimbra@gmail.com / facebook)

Local: online, via meet

Org.: CM Sesimbra e CCQC

DIA 11 | sex | 10h

DIA MUNDIAL DA RÁDIO

VISITA À SESIMBRA FM

Destinatários: maiores de 6 anos

Inscrições: até dia 9 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo e Sesimbra FM

DIA 11 | sex | 10.30h

CONTO NO ESPAÇO

100 MULHERES QUE FIZERAM HISTÓRIA

Excertos do livro sobre mulheres notáveis que moldaram o mundo moderno.

Destinatários: maiores de 5 anos

Inscrições: até dia 9 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Inserido nas comemorações do Dia Internacional das Mulheres e Meninas na Ciência

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

DIA 13

DOMINGOS EM FAMÍLIA | CINEMA

ENCANTO

de Jared Bush e Byron Howard. Animação; EUA; 2021; 110 min; M/6; VP

Bilhete: 2,5 €
(crianças até de 12 anos: 1,5 €)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 16 | qua | 12h

AUDIOCONTOS | CONTA LÁ OUTRA VEZ!

O RATO do CAMPO e o RATO da CIDADE

de Esopo

A pensar nos mais jovens, a Biblioteca Municipal de Sesimbra disponibiliza um novo episódio da rúbrica de podcast *Conta lá outra vez!*. São conteúdos literários em formato áudio para que os nossos pequenos leitores possam ouvir as mais belas histórias, quando, onde e as vezes que quiserem.

Aqui fica o convite para ouvir *O Rato do Campo e o Rato da Cidade*, um dos mais conhecidos contos de Esopo. Esta história convida-nos a pensar que, por vezes, o luxo e o conforto nada valem se não houver paz e tranquilidade.

Dinamização: Inês Santos

Biblioteca Municipal de Sesimbra

Episódios disponíveis na Plataforma Soundcloud em https://soundcloud.com/user-110332044

FAMÍLIA +

NÃO HÁ BOA TERRA sem BOM LAVRADOR

Da Terra para a Mesa

De volta à horta, os miniagricultores vão fazer a manutenção às suas culturas, eliminando as infestantes e transplantando para o solo o fruto das suas sementeiras. Para terminar, e porque a imaginação também se alimenta, vão ler o livro *Poemas da Horta e Outras Verduras*, de Manuela Leitão e Marta Monteiro. Poemas da horta e outras verduras? Mas, será que podemos fazer ou, mesmo, ler poemas sobre um nabo ou uma abóbora-menina?... Claro que sim. Aqui, acima de tudo, brinca-se. Com palavras, com poemas, com histórias.

DIA 17 | qui
das 10 às 11.30h

Condições de participação: uso de máscara obrigatório

Inscrições: até dia 15 (21 050 48 64 / 96 024 65 22 / clds4gsesimbra@gmail.com / facebook)

Quintal do Centro Infantil da Quinta do Conde

Org.: CM Sesimbra, CCQC e Eco Grupo Trevo | Apoio: Centro Infantil do CCQC

DIA 17 | qui | 10.30h

ESPAÇO BEBETECA

UM CONTO E DOIS PASSOS...

por Inês Santos e Vânia Marcelino

... e porque o contacto com o livro nos primeiros anos de vida da criança é fundamental, venha até à biblioteca e alimente momentos únicos de aprendizagem, partilha e prazer, tudo em torno do livro e da leitura. O seu bebé será brindado com histórias coloridas, divertidas, com cheiros, sons e sabores... Histórias que o ajudam a crescer e promovem a de forma harmoniosa a linguagem.

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhadas por um adulto

Inscrições: ines.santos@cm-sesimbra.pt

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIA 19 | sáb | 11h

ESPAÇO BEBETECA

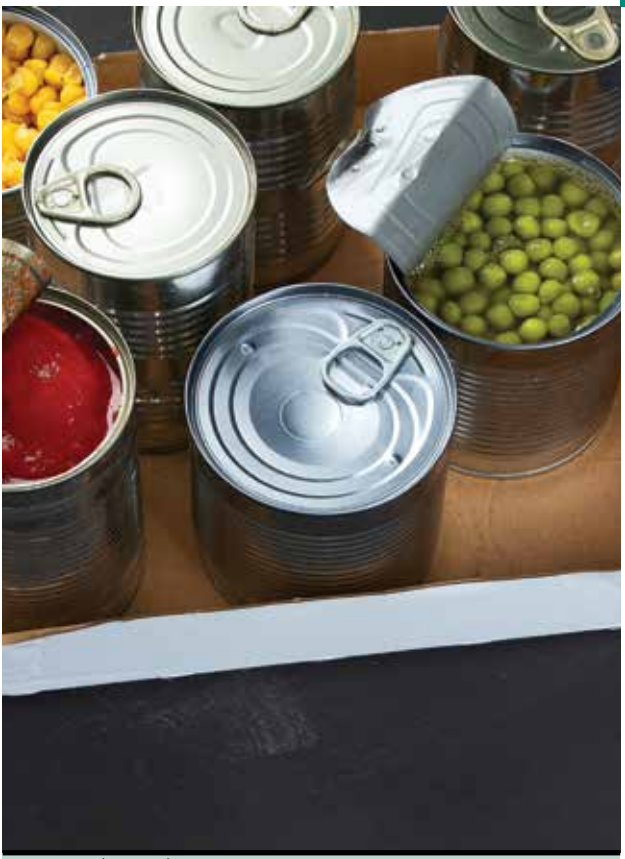
UM CONTO E DOIS PASSOS...

por Inês Santos

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhadas por um adulto

Inscrições: ines.santos@cm-sesimbra.pt

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra



DIA 20 | dom | das 10 às 12h

FAMÍLIA +

É PRECISO TER LATA!

Cozinha Saudável com Conversas

Mais do que abrir latas, vamos utilizar diferentes ingredientes em conserva em receitas saudáveis, saborosas, rápidas, fáceis de preparar e ao mesmo tempo "sofisticadas", mostrando a grande diversidade de pratos que é possível fazer com estes produtos. Em paralelo, decorre o ateliê *Essas latas não vão para o lixo!*

Destinatários: famílias com filhos do concelho de Sesimbra

Condições de participação: uso de máscara obrigatório

Inscrições: até dia 18 (clds4gsesimbra@gmail.com)

Centro Infantil do Centro Comunitário da Quinta do Conde

Org.: CM Sesimbra, CCQC e Eco Grupo Trevo | Apoio: Centro Infantil do CCQC

DIA 25 | sex | 10.30h

DOCUMENTÁRIO

O URSO POLAR

Oficina de Expressão Artística

Alertar a população mais jovem para o perigo de extinção deste animal, uma espécie protegida desde 2001.

Destinatários: maiores de 5 anos

Inscrições: até dia 23 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Inserido nas comemorações do Dia Internacional do Urso Polar

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

DIA 19 | sáb | 16h

ATELIÊ DE VOLUNTARIADO

DÁ ASAS À TUA IMAGINAÇÃO - VIVA O CARNAVAL

por Joana Marquês

Máscaras e mascarilhas é o tema deste ateliê plástico onde a criatividade não irá faltar.

Destinatários: crianças dos 3 aos 12 anos

Inscrições: sonia.ferreira@cm-sesimbra.pt

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 19 | sáb | das 11 às 12h

ORQUESTRA DE UKULELES

HAPPENING

Vem conhecer o Ukulele, saber como funciona este projeto e perceber como a aprendizagem da música dos mais variados estilos pode tornar-se num momento de confraternização, fortalecimento relacional e emocional em família. Serão tocados três temas. Não faltes!

Destinatários: pais, mães e cuidadores com filhos do concelho de Sesimbra

Condições de participação: uso de máscara obrigatório

No âmbito do projeto Família +, em parceria com a associação Sonos Terra, Junta de Freguesia da Quinta do Conde e Projeto Mercado das Palavras

Mercado Municipal da Quinta do Conde

Org.: CM Sesimbra e Centro Comunitário da Quinta do Conde

DIA 20 | dom | 16h

DOMINGOS EM FAMÍLIA | CINEMA

CANTAR! 2

de Garth Jennings. Vozes: Vasco Palmeirim, Aurea, Mafalda Luís de Castro, Marco Delgado, Deolinda Kinzimba e António Machado. Animação; França, Japão, EUA; 2021; 111 min; M/6

Bilhete: 2,5 €
(crianças até aos 12 anos: 1,5 €)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 20 | dom | 16h

MOMENTOS COM HISTÓRIA

UM ABRAÇO

por Patrícia Reis, contadora de histórias

Com o livro *Um Abraço* de Eoin Mclaughlin, iremos envolver-nos com um abraço, onde a tartaruga e o ouriço procuram não se sentir sós. Em tempos como estes é no aconchego de uma história, entre músicas e memórias que podemos encontrar aquele abraço que nos conforta e relembra que não estamos sozinhos no mundo.

Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Org.: CM Sesimbra e PIPA – Projeto de Inclusão pelas Artes

HORA DO CONTO

COMO SER um LEÃO

de Ed Vere

dinamizado por Inês Santos e Vânia Marcelino

Dizem que os leões são ferozes de rugir bem alto. Mas o Leonardo é um leão e prefere escrever poesia e viver em paz.
Haverá apenas uma única maneira de ser um leão?

DIAS 22 E 26

dia 22 | ter | 15.30h

Inscrições:
vania.cristao@cm-sesimbra.pt

Polo de Leitura da Quinta do Conde

dia 26 | sáb | 11h

Inscrições:
ines.santos@cm-sesimbra.pt

Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

DIA 25 | sex | das 15 às 16h

SESSÃO DE ESCLARECIMENTO | WORKSHOP

VEM NAVEGAR EM SEGURANÇA

Sessão de sensibilização para uma utilização da Internet de forma segura: aprender a navegar; aprender a pesquisar na Internet. Aprender a fazer trabalhos escolares.

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

Inscrições: joao.bizarro@cm-sesimbra.pt

Sala Infantojuvenil, Bibliotca Municipal de Sesimbra

DIA 26 | sáb | 14.30h

OFICINA DE EXPRESSÃO ARTÍSTICA

ÓCULOS DE CARNAVAL COM DVD

Comemora o Carnaval com o Espaço Zambujal e constrói os óculos mais loucos que alguma vez imaginaste!

Destinatários: maiores de 5 anos

Inscrições: até dia 24 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

DIA 27 | dom | 16h

MOMENTOS COM HISTÓRIAS

O QUE TEMOS DENTRO DA CABEÇA

Neste Momento com Histórias queremos que cada um encontre a sua voz, seja grande ou pequeno, gordo ou magro, alto ou baixo. A voz é importante para encontrar a coragem que habita em cada um de nós! Vamos rugir?

Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Org.: CM Sesimbra e PIPA – Projeto de Inclusão pelas Artes

a decorrer...

QUARTAS | 10.30h

ESPAÇO

AQUI BRINCAMOS TODOS

Com 16 anos de parceria, a Biblioteca Municipal e a ELI/Cercizimbra dinamizam semanalmente este projeto destinado a famílias com crianças até aos seis anos que não frequentem equipamentos educativos. Um espaço onde acontecem atividades de expressões artísticas integradas, onde se ouve e se conta histórias, se partilham as experiências educativas, as vivências e as preocupações das famílias.

Destinatários: famílias com crianças até aos 6 anos

Dinamização: Biblioteca Municipal de Sesimbra (Sónia Ferreira) e ELI/Cercizimbra (Isabel Cruz)

Org.: CM Sesimbra | Centro Comunitário da Quinta do Conde | no âmbito do programa FAMÍLIA+, em parceria com a ELI/Cercizimbra

SÁBADOS | 14.30 e 15.30h

AULAS DE MÚSICA EM GRUPO

MÚSICA PARA CRIANÇAS

Criar um coro infantil

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

Inscrições: 96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt

Lugar da Terra, Zambujal

Org.: JF Castelo

ESPAÇO NO TEU ESPAÇO

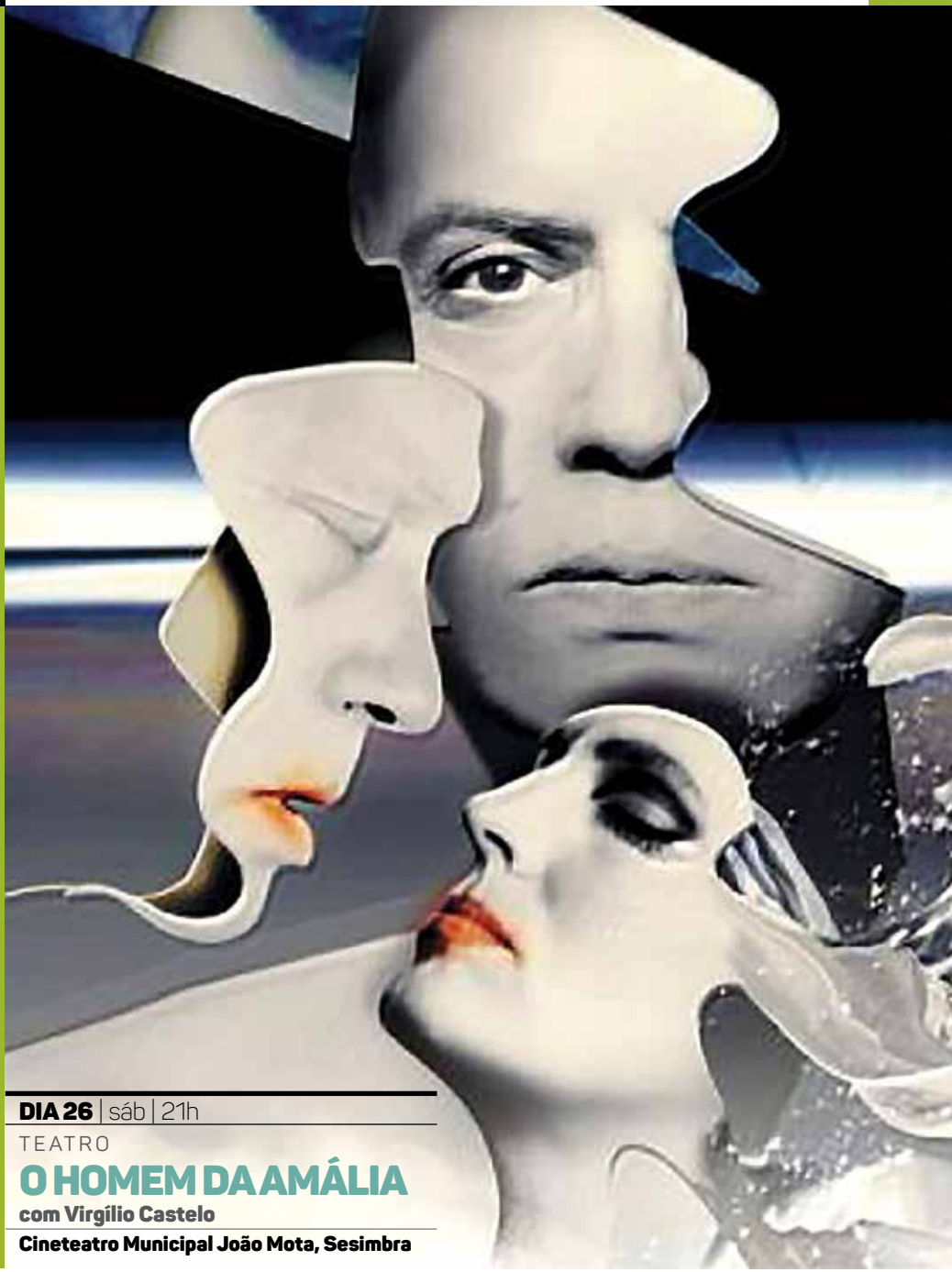
Era Uma Vez Uma Cadela, de Adélia Carvalho, *A Menina dos Olhos Ocupados*, de André Carrilho, *Maria Mete Medo*, de Natalina Cóias, são os três contos infantis a dinamizar nas escolas da freguesia do Castelo.

Destinatários: jardins de infância da rede pública e privada

Inscrições e informações: 96 241 73 27 / espacozambujal@jf-castelo.pt

Escolas básicas da freguesia do Castelo

Org.: JF Castelo



DIA 26 | sáb | 21h

TEATRO

O HOMEM DA AMÁLIA

com Virgílio Castelo

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 13 | dom | 16h

DOMINGOS EM FAMÍLIA

SOMATATI

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

© João Pedro Rodrigues

© Marco Santos

DIA 19 | sáb | 21h

DANÇA

ANTIFRÁGIL

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

EQUIPAMENTOS E SERVIÇOS MUNICIPAIS

Arquivo Municipal de Sesimbra
Tel.: 21 228 86 71
E-mail: arquivo.municipal@cm-sesimbra.pt
Horário: de segunda a sexta, das 9.30 às 12 e das 14.30 às 17h

Assembleia Municipal de Sesimbra
Tel.: 21 228 86 88
E-mail: assembleiamunicipal@cm-sesimbra.pt
Horário: de segunda a sexta, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Balcão Único de Serviços
Sesimbra
Tel.: 21 228 85 00
Rua da República, 3, 2970-741 Sesimbra
Quinta do Conde
Edifício do Mercado Municipal,
Av. Manuel de Arriaga
2975-337 Quinta do Conde
Tel.: 21 801 56 12
E-mail: balcao.unico@cm-sesimbra.pt
Horário: de segunda a sexta, das 8 às 18.30, sábados, das 8.30 às 13h
BÚS Móvel
Tel.: 93 842 74 93
Horário: de segunda a sexta, das 9.30 às 17, sábados, das 8.30 às 12.30h
Linha Verde (Reclamações): 800 22 88 50

Biblioteca Municipal de Sesimbra
Av. da Liberdade, n.º 46
2970 – 635 Sesimbra
Tel.: 21 228 85 88 / 21 228 85 00
E-mail: biblioteca@cm-sesimbra.pt
Horário: de terça a sexta, das 9.30 às 19h, sábados, das 10 às 18h (as salas do piso 1 e piso 2 encerram das 13 às 14h)

Capela do Espírito Santo dos Mareantes
Rua Cândido do Reis , n.º 17
2970 – 724 Sesimbra
Tel.: 21 014 94 61 / 21 014 92 24
E-mail: museu@cm-sesimbra.pt
Horário: de segunda a domingo, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Castelo de Sesimbra
Horário: de segunda a domingo, das 10 às 18h

Centro de Interpretação do Património Rafael Monteiro
Rua de Sta. Maria do Castelo,
Corredoura, 2970 – 063 Sesimbra
Tel.: 21 228 82 06 / 21 240 01 56
E-mail: museu@cm-sesimbra.pt
Horário: todos os dias, das 9.30 às 13 e das 14.30 às 18h

Centro de Apoio à Empregabilidade e Formação
Junta de Freguesia
Tel.: 21 014 92 09 / 93 998 27 74
E-mail: gip.qtaconde@gmail.com
Horário: de segunda a sexta, das 14 às 17h

Centro de Apoio à Incubação de Empresas de Sesimbra
Av. João Paulo II, n.º 6 - Santana
2970-002 Sesimbra
Tel.: 21 010 84 43
E-mail: caies@cm-sesimbra.pt
Horário: de segunda a sexta, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30 horas

Centro de Recursos Educativos de Formação
Avenida D. Manuel da Silva Martins, n.º 8, (edifício do Centro de Estudos Culturais e Acção Social Raio de Luz)
Maçã/Sampaio
Tel.: 21 015 66 75
E-mail: geral@cref.pt
Horário: das 9 às 20h (todos os dias)
Encerra de 1 a 29 de agosto

Cineteatro Municipal João Mota
Rua João da Luz, n.º 5 | 2970-762 Sesimbra
Tel.: 21 228 87 15
E-mail: cineteatro@cm-sesimbra.pt
Informações e reservas: 21 223 40 34/ reservas.cineteatro@cm-sesimbra.pt
Horário: de quarta a sábado, das 16 às 20h
Em dias de espetáculo/cinema, a bilheteira abre 1 hora antes do início do espetáculo/ cinema e encerra 30 minutos após o início dos mesmos. Quando o espetáculo/cinema é às 21.30h, a bilheteira encerra entre as 19.30 e as 20.30h.
As reservas de bilhetes têm de ser levantadas com 48 horas de antecedência.
Não se efetuam reservas para cinema.

Espaço Cidadania - CLAI
Quinta do Conde
Tel.: 21 210 95 06
Horário: de terça a sexta, das 9 às 12h
Sesimbra
Tel.: 93 801 01 40 / 21 223 40 83
21 228 82 37 (Ação Social)
Horário: segundas, das 9 às 12.30 e das 14 às 15.30h

Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena
Lagoa de Albufeira
Tel.: 93 998 22 92
E-mail: info.lagoapequena@cm-sesimbra.pt
Site: www.cm-sesimbra.pt/lagoapequena
Horário: quartas, sextas, sábados e domingos (terceiro sábado de cada mês abre às 7h)
quintas, reservado a escolas, grupos e outras atividades

Espaço Solidário
Cotovia
Tel.: 21 015 66 80
Horário: de segunda a sexta, das 9 às 12 e das 14 às 17h
Quinta do Conde
Tel.: 21 210 94 91 / 93 998 06 21
Horário: de terça a sexta, das 9 às 12 e das 14 às 17h

Espaço Zambujal
Tel.: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
E-mail: espaco.zambujal@jf-castelo.pt
Site: www.espaco-zambujal.blospot.com
Horário: de terça a sábado, das 10 às 13 e das 14 às 18h

Fortaleza de Santiago
Horário: das 9.30 às 18h

Gabinete de Inserção Profissional
Sesimbra
Bairro de Argéis, FORMAR,
Tel.: 21 228 10 27 / 93 998 06 17
E-mail: gipsesimbra@gmail.com
Horário: segundas, quartas e quintas, das 14.30 às 17, terças e sextas, das 9.30 às 12.30 e das 14.30 às 17h
Quinta do Conde

Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia de Sesimbra
Rua das Esmeraldas, Pinhal do Cabedal
2970 Sesimbra
Tel.: 93 998 20 40 / 21 400 35 25 / 21 013 82 03
E-mail: veterinario@cm-sesimbra.pt
Horário: segunda a sexta, das 9 às 12 e das 14.30 às 17h

Gabinete Médico-veterinário Municipal
Posto Veterinário Municipal
Tel.: 21 228 85 00 / 21 228 85 62 / 93 998 20 40
E-mail: veterinario@cm-sesimbra.pt
Sesimbra
Rua Mareantes de Sesimbra, Bloco n.º 6 r/c, 2970-711 Sesimbra
Horário: sextas, das 10 às 12h
Quinta do Conde
Rua Ribeiro Sanches
2975-403 Quinta do Conde
Horário: quintas, das 10 às 12h

Moagem de Sampaio
Estrada Nacional 379
Sampaio, 2970-137 Sesimbra
Tel.: 21 015 66 71 / 21 228 85 00
E-mail: museu@cm-sesimbra.pt
Horário: de quarta a domingo, das 9 às 13 e das 14.30 às 17.30h

Museu Marítimo de Sesimbra
Fortaleza de Santiago
Rua da Fortaleza, 2970 – 738 Sesimbra
Tel.: 93 842 74 79
E-mail: museu@cm-sesimbra.pt
Site: www.museusesimbra.pt
Horário: de terça a domingo,
das 10 às 12.30 e das 15 às 17.30h

Parque Augusto Pólvora
Avenida D. Manuel da Silva Martins
Horário: das 8 às 20h

Parque Municipal de Campismo
Forte do Cavalo
Tel.: 21 228 85 08
E-mail: campismo.fortedocavalo@cm-sesimbra.pt

Pavilhão Municipal
da Quinta do Conde
Tel.: 21 228 86 27 (portaria)
21 011 72 79 (gabinete técnico)

Pavilhão Municipal de Sampaio
Tel.: 21 228 85 51 (portaria)
21 228 85 52 (gabinete técnico)

Polo de Leitura
da Quinta do Conde
Av. Norton de Matos
2975 -312 Quinta do Conde
Tel.: 21 210 22 31
E-mail: polo.leitura.qc@cm-sesimbra.pt
Horário: de segunda a sexta,
das 9 às 17.30h

Posto de Turismo de Sesimbra
Fortaleza de Santiago
Tel.: 21 228 85 40 / 93 245 60 98
E-mail: turismo@cm-sesimbra.pt
Horário: de 1 de outubro a 31 de maio:
das 9.30 às 18h; de 1 a 30 de junho
e de 1 a 30 de setembro: das 9.30 às 20h;
de 1 de julho a 31 de agosto:
das 9.30 às 23.30h

Spot Jovem
Parque Augusto Pólvora, Maçã
Tel.: 21 228 86 35 / 93 998 25 96
E-mail: juventude@cm-sesimbra.pt

JUNTAS DE FREGUESIA

Junta de Freguesia
da Quinta do Conde
Avenida Cova dos Vidros
2975-333 Quinta do Conde
Tel.: 21 210 83 70
E-mail: geral@jf-quintadoconde.pt
Site: www.jf-quintadoconde.pt

Junta de Freguesia do Castelo
Avenida Padre António Pereira
de Almeida, Lote 6, r/c, Santana
2970-590 Sesimbra
Tel.: 21 268 92 10
E-mail: geral@jf-castelo.pt
Site: www.jf-castelo.pt

Junta de Freguesia de Santiago
Largo da Marinha, 26/27
2970-657 Sesimbra
Tel.: 21 228 84 10
E-mail: geral@jf-santiago.pt
Site: www.jf-santiago.pt

COMUNICAÇÃO SOCIAL

Comércio do Seixal e Sesimbra
Tel.: 21 099 16 83 / 96 985 68 02
Jornal de Sesimbra | Sesimbra FM
Tel.: 21 086 84 59
O Sesimbrense
Tel.: 21 223 31 33
Raio de Luz
Tel.: 21 268 15 54
Rádio Quinta do Conde
Tel.: 21 086 07 87

EMERGÊNCIA

Bombeiros Voluntários
de Sesimbra
Piquete de Sesimbra
Piquete da Quinta do Conde
Tel.: 21 228 84 50

Centros de Saúde
Sesimbra – Tel.: 21 228 96 00
Santana – Tel.: 21 268 92 80
Quinta do Conde – Tel.: 21 213 82 00

Comissão de Proteção
de Crianças e Jovens
Concelho de Sesimbra (CPCJ)
Tel.: 21 015 66 77/8 / 93 998 25 39
E-mail: cpcj.sesimbra@cnpdpcj.pt

Cruz Vermelha Portuguesa
(sede - Seixal)
Tel.: 21 222 77 46

EDP (avarias)
Tel.: 800 50 65 06

Farmácias
Sesimbra (Lopes) – Tel.: 21 223 30 28
Sesimbra (Leão) – Tel.: 21 228 80 78
Santana (Bearita) – Tel.: 21 268 83 70
Cotovia – Tel.: 21 268 16 85
Alfarim – Tel.: 21 268 85 47
Quinta do Conde (Rodrigues Pata)
– Tel.: 21 210 80 50
Quinta do Conde (Bio-Latina)
– Tel.: 21 210 91 13
Nova Quinta do Conde
– Tel.: 21 210 60 99 / 93 684 89 61

GNR
Sesimbra – Tel.: 21 765 77 00
Alfarim – Tel.: 21 765 76 70
Quinta do Conde – Tel.: 21 765 76 90

Guarda Noturno
da Quinta do Conde
Raúl Pereira
Tel.: 92 656 42 32

Hospital Garcia de Orta (Almada)
Tel.: 21 294 02 94

Hospital São Bernardo
(Centro Hospitalar de Setúbal, EPE)
Tel.: 265 54 90 00

Linha SOS Criança
Tel.: 800 202 651 (grátis)

Linha Verde Recados da Criança
Tel.: 800 206 656 (grátis)

Piquete de Águas (CMS)
Sesimbra
Tel.: 93 998 06 24
Quinta do Conde
Tel.: 93 998 06 04 (manhã)
93 998 06 41 (tarde)

Polícia Marítima
Tel.: 91 849 80 53

Proteção Civil (CMS)
Tel.: 21 228 05 21

+info: biotrails.pt/awf

AW Arrábida Walking Festival

25 a 27 março 2022

no trilho da flora

Biotrails

Palmela conquista

SETUBAL

SESIMBRA