

S'A

SE SIMBR'ACONTECE

199 · SET'24

Zbigens
AQUI HÁ JAZZ

REGATA de AIOLAS
Dia Mundial do Turismo

Aqui há Jazz 6

12
Olharápios

16
 **festa em honra
de Nossa Senhora
do Cabo Espichel**

34
Regatade Aiolas

dia mundial do turismo 48

56 Zbigens

Coworking 58

**Sesimbra bilhete-
-postal 72**

**Contactos
Úteis 78**

música 6

festas religiosas 5

teatro 18

moda 20

televisão 21

**Conferências
tertúlias 22**

**Cursos
Oficinas 23**

leituras 24

Exposições 26

feiras 27

desporto 30

ar livre 36

Corpo e Mente 47

Turismo 48

Visitas 50

juventude 56

Mais Novos 60

Índice

SESIMBRA



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 sesimbraacontece@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.



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.: 21 151 72 67 **Capa** Edgar Keats **Pré-impressão e impressão** Grafisol - Edições e Papelaria, Ld.º **Distribuição** Salto Cordial, Ld.º **Periodicidade** Mensal **Tiragem** 5000 exemplares **ISSN** 2182-6315 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

informação | participação | cidadania

edi TORIAL



Francisco Jesus | Presidente da Câmara Municipal

Setembro com noites de Jazz no Castelo

Retomamos em setembro a programação cultural regular, depois de dois meses em que a oferta de espetáculos passou pela animação de verão ao ar livre, pelo cinema, com mais um ciclo dedicado aos filmes nomeados com óscares e pela ZimbraMel, provavelmente o maior evento nacional dedicado ao mel e aos derivados da atividade apícola. Este mês, está de volta o Aqui Há Jazz, programa com mais de uma década que tem apresentado em Sesimbra alguns dos grandes nomes do jazz nacional, bem como projetos emergentes associados a este género musical. Desta vez, teremos os Expresso Transatlântico, uma das propostas mais originais do jazz português, Blue in Red Quintet, em homenagem a Billie Holiday e a Ella Fitzgerald, duas vozes maiores do

jazz mundial, e Elisa Rodrigues, cantora e compositora, dona de uma voz fabulosa e de uma enorme presença em palco. Os espetáculos acontecem no adro da Igreja do Castelo de Sesimbra, cenário que promete três noites únicas. Como sempre, a entrada é gratuita.

Em setembro, o município recebe duas das suas mais importantes festas religiosas. A festa em honra de Nossa Senhora da Luz, em Sampaio, e a festa em honra de Nossa Senhora do Cabo. São dois eventos muito enraizados na comunidade, que se têm mantido com o esforço e dedicação de voluntários, e que a Câmara Municipal tem apoiado com tudo o que está ao seu alcance, para que se preservem estas tradições que fazem parte da nossa história. A divulgação do patrimó-

nio de Sesimbra tem também lugar na programação deste mês. Primeiro com uma Conversa na Capela do Espírito Santo dos Mareantes sobre os espaços de culto de Sesimbra nos séculos XV e XVI, e depois com mais uma edição das Jornadas Europeias do Património, iniciativa do Conselho da Europa e da União Europeia que envolve mais de 50 países e pretende realçar a importância do trabalho de preservação e salvaguarda do património. As conserveiras de Sesimbra, que durante muitas décadas foram centrais em toda a dinâmica da vila e das pescas, são o tema deste ano, em Sesimbra. Ainda no âmbito do património, o antigo Centro de Documentação do Castelo abrirá portas este mês totalmente renovado. O espaço disponibilizará um ponto de informação

ao visitante, uma exposição permanente com os núcleos museológicos visitáveis e uma loja com produtos de Sesimbra. O objetivo é disponibilizar informação de forma prática e simples a quem nos visita e incentivar a visita ao território. A inauguração está agendada para 27 de setembro, Dia Mundial do Turismo. Em setembro passaremos a contar também com um espaço destinado a coworking na Biblioteca Municipal de Sesimbra. É o primeiro de uma rede de espaços que permitem o desenvolvimento de um trabalho em colaboração entre profissionais de várias áreas de formação e de várias idades. Neste mês de regresso às aulas, e para muitos de regresso ao trabalho, depois das merecidas férias, são várias as propostas culturais. Participe!

AQUI HÁ JAZZ!

N o ano em que o jazz celebra um século de existência em Portugal, o programa *Aqui Há Jazz!* convida o público a subir ao Castelo de Sesimbra para três noites de música com uma atmosfera especial. Enquadrado pela Igreja de Nossa Senhora da Consolação do Castelo, o palco é inaugurado pelo Expresso Transatlântico, composto por Gaspar Varela, Sebastião Varela e Rafael Matos, que apresenta uma viagem musical entre as influências da tradição portuguesa e as sonoridades globais contemporâneas. O retrato musical de uma Lisboa cosmopolita, com a guitarra portuguesa como personagem principal, que já percorreu grandes palcos

portugueses e internacionais. De Lisboa chegam também os Blue in Red Quintet, com Beatriz Nunes na voz, Eunice Barbosa no saxofone, Luís Barrigas no piano, João Custódio no contrabaixo e Jorge Moniz na bateria. Interpretam repertório clássico assente em *standards jazz*, com canções imortalizadas por grandes nomes, como Billie Holiday e Ella Fitzgerald. A última noite é preenchida pela voz intensa e profunda de Elisa Rodrigues. Esta edição encerra com a sessão de yoga e jazz no Parque Augusto Pólvora. Uma parceria de sucesso que envolve Diogo Sargedas, piano, Diogo Dias, contrabaixo, Paulo Santo, vibrafone, e a Associação do Yoga de Sesimbra.

12 A 15 SET

Castelo de Sesimbra
e Parque Augusto
Pólvora



DIA 12 | QUI | 22H

EXPRESSO TRANSATLÂNTICO

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 60 minutos

Adro da Igreja de Nossa Senhora da Consolação do Castelo

Expresso Transatlântico é uma viagem musical entre as influências da tradição portuguesa e as sonoridades globais contemporâneas. O retrato musical de uma Lisboa cosmopolita, com a guitarra portuguesa como personagem principal, que já percorreu grandes palcos portugueses e internacionais. Em setembro de 2023, Gaspar Varela, Sebastião Varela e Rafael Matos lançaram *Ressaca Bailada*,

o seu longa-duração de estreia, que depois de ser apresentado ao vivo em salas esgotadas, marcou presença em várias listas de Melhores do Ano na imprensa nacional. *Ressaca Bailada* segue em digressão, com presença do Expresso Transatlântico nos festivais Primavera Sound e Ageas Cool Jazz, sendo que, paralelamente, a banda está a preparar um “filme-concerto”, a ser lançado no final deste ano.



DIA 13 | SEX | 22H

BLUE IN RED QUINTET

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 60 minutos

Adro da Igreja de Nossa Senhora da Consolação do Castelo

Os Blue in Red Quintet são um grupo de músicos da zona de Lisboa que decidiram juntar-se para interpretar repertório clássico assente em *standards jazz*, com especial enfoque em canções imortalizadas por grandes nomes do jazz como Billie Holiday e Ella Fitzgerald.

A formação deste quinteto conta com Beatriz Nunes na voz, Eunice Barbosa no saxofone, Luís Barrigas no piano, João Custódio no contrabaixo e Jorge Moniz na bateria, todos eles integrantes de outros projetos comuns, onde desenvolvem outras linguagens próximas do jazz.



DIA 14 | SÁB | 22H

ELISA RODRIGUES

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 60 minutos

Adro da Igreja de Nossa Senhora da Consolação do Castelo

Elisa Rodrigues tem pouco mais que um metro e cinquenta e uma timidez que lhe dá ares de mistério. Entre canções, fala baixinho, como quem conta segredos, mas quando canta o contraste é grande: a voz é imensa, profunda, com força de natureza.

É uma cantora e compositora tão fiel a si mesma, que às vezes é difícil rotular um caminho que começou no Jazz, no Blues e na Bossa Nova.

Possui também discos em seu nome que lhe conferiram o título imediato de

revelação do jazz português, bem como inúmeras colaborações e duetos com alguns dos nomes mais relevantes da cena musical portuguesa, como Rodrigo Leão, Júlio Resende, Pedro Abrunhosa, António Zambujo, Luísa Sobral, Joana Alegre e Luís Figueiredo.

Elisa Rodrigues apresenta-se na companhia do jovem guitarrista Eduardo Faustino. Embora muito novo, já está habituado a tocar com grandes nomes nacionais, como Ana Bacalhau, Nena, Rita Rocha, entre outros.



DIA 15 | DOM | 11H

YOGA & JAZZ

Duração: 60 minutos

Parque Augusto Pólvora, Maçã

Sessão de yoga ao ar livre, acompanhada de música jazz ao vivo. Ministrada pelo professor Paulo Carvalho, presidente da Associação Yoga Sesimbra, com 24 anos de prática e ensino de Yoga em Sesimbra, a sessão conta também com os músicos

Diogo Sargedas (piano), Diogo Dias (contrabaixo) e Paulo Santo (vibrafone). Vão ouvir-se clássicos do repertório jazz assim como adaptações de mantras para as fases de meditação e relaxamento. Os participantes deverão trazer tapetes de yoga ou toalha.

OLHARÁPIOS DE SESIMBRA

PORTAS ABERTAS À PARTICIPAÇÃO



Quem é o grupo que escolhe muitos dos espetáculos que acontecem no Cineteatro desde 2019?

Capicua, uma das grandes cantautoras da atualidade abre, em outubro, mais uma temporada de espetáculos do Cineteatro Municipal. A escolha da rapper portuense foi feita pelos Olharápios, grupo de espectadores de várias idades, com gostos, vivências e formações distintas, que em 2019 se reuniu em torno de um projeto participativo, promovido pela Câmara Municipal, inspirado no projeto Visionários, da ArteemRede.

Desde então, os Olharápios têm desempenhado um papel fundamental na dinamização da sala e da cultura no município. Reúnem-se frequentemente, olham para o concelho com um olhar crítico e criativo,

fazem propostas que se adequem à realidade do concelho e debatem os efeitos que essa programação poderá gerar na comunidade, moldando assim a oferta cultural do município. A palavra-chave é participação, embora envolvimento, entusiasmo, criatividade e partilha sejam também conceitos associados a este grupo.

Ser um Olharápio

Todos os munícipes do concelho de Sesimbra, com mais de 18 anos, com interesse por artes de palco, e não só, podem ser Olharápios e contribuir para a vida cultural do concelho de Sesimbra.

Contactos:

- direcao.artistica@cm-sesimbra.pt
- 21 228 87 44

sesimbra.pt



facebook





DIA 1 | DOM 2.ª EDIÇÃO DO SABURA FESTIVAL

Bilhete: 17 € (domingo)
Informações: saburafestival.com

Sesimbra Natura Park

Org.: Growing Arts, a Taking Over Productions e a Dub Arena

Sabura (sa-bu-ra), do Crioulo de Cabo Verde & Guiné-Bissau, significa “momento ou atividade que dá prazer ou alegria”. O festival representa uma comunhão entre povos e culturas, uma celebração da vida, da alegria e da liberdade, ao som de ritmos dos mais diversos estilos e origens. Mais de uma dezena de atividades e atrações para todas as idades. O cartaz do terceiro dia do festival é preenchido com Ohxalá, Aiê, DJ Mam, Constança Quintero, Canta Sara Tavares, Concrete Jungle Kids, Ectastic Dance, yoga, acro yoga, capoeira, permacultura, fire show, terapias, workshop, ayurveda, arborismo, gastronomia e kids area.

DIA 6 | SEX | 20.06H

ALORS ON DANCE

Emotions de Jos e Marie

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

DIA 7 | SÁB | 21.42H

MANILA

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

DIA 14 | SÁB | 21.43H

FOUR ON JAZZ QUARTET

Diogo Dias

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

DIA 21 | SÁB | 22.07H

JAM SESSION

Valor sugerido: 4 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

DIA 28 | SÁB | 21.03H

MÚSICA DJ SETS |
LIVE ACTS

SESIMBRA ELECTRÓNICA #8

Lourenço Quadros
Martins

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio



DE 13 A 15 | SEX A DOM

FESTA EM HONRA DA NOSSA SENHORA DA LUZ

Quinta de São Payo, Sampaio

Org.: Associação Espuma do Mar | Apoio: CM Sesimbra

DIA 13 | SEX

21H

**Ladainha a Nossa
Senhora da Luz
e hastear das bandeiras**

22H | ESPETÁCULO
MUSICAL

JÚLIO PANÃO

22.30H | CONCERTO

ROSINHA

00.30H | ESPETÁCULO
MUSICAL

JÚLIO PANÃO

DIA 14 | SÁB

CONCERTOS

18H

**MOLEQUES
DO SAMBA**

21.30H

ALPHA TRIO

22.30H

TANYA

00.30H

ALPHA TRIO

DIA 15 | DOM

18H | **Missa e Procissão**

19.30H | ESPETÁCULO
MUSICAL

LUÍS CASANOVA

21.30H

**DJ PAULO
TRINDADE**



FESTA EM HONRA DE NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL

Situada no cimo da escarpa sul da Baía dos Lagosteiros, a Ermida da Memória é o local onde, segundo a lenda, apareceu em 1410 a imagem da Virgem, que deu origem ao culto. Terá sido a este edifício, ou a outro que lhe antecedeu, mas do qual não há

registos, que se dirigiram as primeiras peregrinações em culto à Nossa Senhora do Cabo, que atingiram o seu auge no século XVIII, envolvendo as 26 freguesias do aro saloio num ciclo anual de comemorações de cariz religioso e lúdico. Atualmente, apesar da tradição já não ser o que era,

esta festividade, a mais antiga do concelho, continua a atrair centenas de romeiros que aproveitam estes dias para um tempo de reflexão espiritual, num lugar singular.

DIA 27 | SEX

17H | **Abertura**

17.30H | **Receção aos Círios**

22H | ESPETÁCULO MUSICAL

PERTUME

23.30H | ESPETÁCULO MUSICAL

MOLEQUES DO SAMBA

DIA 28 | SÁB

10H | APRESENTAÇÃO DE LIVRO

AS FADAS GUARDIÃS

A Magia de uma Alimentação Saudável de Inês Castelo

15H | ESPETÁCULO MUSICAL

GRUPO DE CANTARES DA FONTE NOVA

16.30H | DANÇA

ZUMBA COLORS com a turma da Mónica

21H | ESPETÁCULO MUSICAL

GRUPO TRADICIONAL DE SESIMBRA, ETERNA GALÉ

23.30H | ESPETÁCULO MUSICAL

EMANUEL MOURA

DIA 29 | DOM

10H | ENCONTRO MOTARD

MOTOCUBE DE SESIMBRA

10.30H | ESPETÁCULO MUSICAL

TRIBUTO DIRE STRAITS

14.30H | ESPETÁCULO MUSICAL

ATUAÇÃO DO GRUPO FOLCLÓRICO DE SESIMBRA

16H | **Missa em Honra da Nossa Senhora do Cabo Espichel**

17H | **Procissão da Nossa Senhora do Cabo Espichel**

18H | BAILE POPULAR

BRUNO MARQUES (continuação)

DIA 30 | SEG

10H | **Missa pelos antigos Romeiros**

11H | **Encerramento Santuário do Cabo Espichel**

Org.: Comissão de Festas de Nossa Senhora do Cabo Espichel
Apoio: CM Sesimbra

UM POEMA ÀS CONSERVEIRAS

JORNADAS EUROPEIAS DO PATRIMÓNIO



Projeto de teatro com a comunidade, desenvolvido no âmbito do trabalho realizado com o Museu Marítimo de Sesimbra.

Coordenação artística: Raquel Belchior.

Destinatários: maiores de 6 anos

Ponto de encontro:
Largo do Município, Sesimbra

Ao som da sirene da fábrica - que ecoa nas paredes das casas - e das latas que marcam o ritmo dos dias e das noites, propõe-se uma reflexão sobre as condições de vida e de trabalho a que eram sujeitas as trabalhadoras das fábricas de conservas. Estas mulheres infatigáveis foram fundamentais para o desenvolvimento desta indústria e são hoje lembradas entre palavras salgadas, poéticas e revolucionárias. No início do século XX, laboravam na vila de Sesimbra cerca de 14 fábricas de conserva. Com coordenação artística de Raquel Belchior, este é mais um projeto de teatro com a comunidade, desenvolvido

no âmbito do trabalho realizado com o Museu Marítimo de Sesimbra. Sensibilizar os cidadãos europeus para o valor do património comum e para a necessidade de o preservar para as gerações atuais e futuras é o grande objetivo das Jornadas Europeias do Património. *Rotas, Redes e Conexões* é o tema escolhido para a edição 2024, e constitui uma oportunidade de reflexão sobre aquilo que nos une e que tem permitido, ao longo dos séculos, a partilha de práticas culturais e artísticas. O espetáculo é de entrada livre e destinado a maiores de seis anos. O ponto de encontro é no Largo do Município, às 21.30 horas.

DIA 21 | SÁB | 21.30H



Inscrições...

COMPANHIA TEATRO-ESCOLA ENTRE'PALCOS

QUARTAS | DAS 19 ÀS 20.30H

Inscrições abertas para duas vagas

DATA INICIAL: DIA 18

Castings: dia 19

Sampaio

Inscrições abertas para quatro vagas

DATA INICIAL: DIA 11

Castings: dia 18

Quinta do Conde

O projeto companhia teatro-escola Entre'Palcos é dinamizado pelo PIPA – Projeto de Inclusão Pela Arte. Tudo começou em 2015, quando surgiu a intenção de promover o teatro no concelho, sobretudo junto dos mais jovens, e incentivar o aparecimento de um grupo de teatro aproveitando o interesse que esta arte de palco tinha junto dos mais novos.

DIA 7 | SÁB | 18H

DESFILE DE MODA

MONSTROS de Filipe Blanquet

Um desfile inspirado num universo surrealista onde “Monstros” são retratados como seres estranhos, indefinidos, mas acima de tudo elegantes e charmosos. Serão criaturas? Ou deuses? Filipe Blanquet intitula-se de *sugar stylist*. De Arquitetura do Design, passando por Cozinha Avançada na área da pastelaria, estas duas áreas sempre caminharam lado a lado ao longo do seu percurso profissional. Em 2010, foi pioneiro na criação de roupas com materiais comestíveis (tais como o açúcar, papel hóstia, etc.), criando sensação e alvoroço nos meios de comunicação social pela sua criatividade, irreverência e total inovação.

Fortaleza de Santiago,
Sesimbra

DIA 18 | QUA | 21H

PROGRAMA DE TELEVISÃO

TERRA NOSSA

com César Mourão

Destinatários: maiores de 12 anos

Entrada gratuita, mediante lotação da sala.

Os bilhetes podem ser levantados a partir das 16 horas de 18 de setembro.

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Terra Nossa é um programa apresentado por César Mourão e transmitido desde maio de 2018, que retrata as gentes e crónicas das várias terras portuguesas. Desta vez, Sesimbra foi o destino escolhido para que o

apresentador conhecesse as histórias mais inusitadas e visitasse a vila piscatória, tudo isto sem rede e completamente improvisado! O programa será gravado no Cineteatro e posteriormente transmitido na SIC.

DIA 6 | SEX | 21.30H

CONVERSA NA CAPELA

ESPAÇOS DE CULTO DE SESIMBRA NOS SÉC. XV-XVI EVOLUÇÃO ARTÍSTICA E DEVOCIONAL

por Rui Mendes

Inserida no programa Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes – 20 Anos

Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes

A partir da análise dos relatos das Visitações da Ordem de Santiago a Sesimbra entre 1492 e 1570, é possível perceber como os diversos espaços de culto do Castelo, da vila e do Termo foram evoluindo em quase cem anos, enquadrando-se na fronteira temporal de transição da época medieval para a época moderna. Durante este período apercebemo-nos de continuidades e roturas próprias, que marcam, não só, as práticas devocionais e cultuais, com o aparecimento e desenvolvimento de espaços de culto privado e da adoração do Santíssimo Sacramento, como também nas formas artísticas, onde a pintura ganhará um papel preponderante.

Rui Manuel Mesquita Mendes é historiador e investigador associado ao Grupo de Estudos de Lisboa do IHA e colaborador do ARTIS. Mestrando em História Moderna (FCSH-UNL, 2022), licenciado em História (FL-UL, 2015) e Engenharia de Produção Industrial (FCT-UNL, 1998). Especialista em história e património de Lisboa, na sua arquitetura religiosa e civil.



DIA 20 | SEX | 21.36H

JOGOS

QUEM TÁ FORA NÃO RACHA LENHA!

Jogo na Mesa

Valor sugerido: 4 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

DIA 21 | SÁB | 11.37H

TERTÚLIA

PODCAST O PROCESSO

Miguel Peres

"Um escritor é alguém para quem escrever é mais difícil do que para as outras pessoas." – Thomas Mann
Todos os meses, Miguel Peres desafia um autor para partilhar os bastidores de como se escreve um livro. A estreia do podcast acontece em setembro, com o escritor lusófono emergente Alex Couto."

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

DIA 21 | SÁB | 14H

LANÇAMENTO DE LIVRO

É MAIS FORTE DO QUE EU! MAS... E SE EU DISSER QUE TE AMO?

de Carmita Alfredo

Liga dos Amigos da Quinta do Conde

DIA 14 | SÁB | 15H

WORKSHOP DE INICIAÇÃO

SAMBA NO PÉ (Passista /Malandro)

By Sambalicious Dance Crew_Mariana Soromenho e Xavier Guerreiro

Destinatários: maiores de 13 anos (96 811 35 31 / espaço. zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal

DIA 21 | SÁB | 15H

WORKSHOP DE INICIAÇÃO

SAMBA NO PÉ (Passista /Malandro)

By Sambalicious Dance Crew_Mariana Soromenho e Xavier Guerreiro

Destinatários: maiores de 13 anos (96 811 35 31 / espaço. zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal

a decorrer...

SEGUNDA A SEXTA

CURSO DE INGLÊS

Certificado pelo Cambridge

Destinatários: adultos com ou sem conhecimentos de inglês

Valor: desde 15 € por aula (90 min)

Inscrições: 91 152 76 65 / innestudos@gmail.com

Rua do Valparaíso, n.º 5, Sesimbra

Org.: innestudos, Centro de estudos e formação

SEGUNDA A SEXTA

CURSO DE PORTUGUÊS PARA ESTRANGEIROS

Destinatários: estrangeiros que estejam interessados em aprender português

Valor: desde 20 € por aula
Inscrições: 91 152 76 65 / innestudos@gmail.com

Rua do Valparaíso, n.º 5, Sesimbra

Org.: innestudos, Centro de estudos e formação

inscrições...

CURSO DE FORMAÇÃO DE ADULTOS

PEDAGOGIA WALDORF

O curso é presencial e de participação obrigatória.

Duração: três anos (10 módulos por ano letivo, realizados rotativamente entre Lisboa e Sesimbra)

Destinatários: pais, educadores, professores e interessados

Inscrições: até dia 15 SET (50 €; valor anual: 1140 €; valor trimestral: 400 € - recibos dedutíveis em sede de IRS como despesas de Educação)

Limite: entre 10 e 32 participantes
Contactos: @numaescolawaldorf @numacentroparanthroposofia numacentroparaantroposofia@gmail.com

Apis - Escola Waldorf Sesimbra e Casa da Floresta – Escola Waldorf Lisboa

Org.: Grupo de professores e jardineiras das escolas Floresta e Apis

3 A 28 SET

A 9.ª ARTE NA
BIBLIOTECA**MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA
DE BANDA
DESENHADA (BD)****Jean Dufaux**

Durante o mês de setembro, a Biblioteca Municipal dedica a sua mostra de Banda Desenhada a um dos melhores argumentistas do momento, no panorama da BD europeia.

**Sala de Leitura, Piso 1,
Biblioteca Municipal de
Sesimbra**

DE 3 A 28 SET

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA**1001 MANEIRAS
DE AJUDAR
O SEU FILHO
A CRESCER:
O SONO**

Quem tem uma rotina de sono mais desequilibrada tem maior probabilidade de apresentar problemas de défice de atenção e dificuldades de aprendizagem. Para ajudar nesta tarefa, a Biblioteca Municipal apresenta algumas sugestões de leitura, com dicas de como melhorar a rotina do sono, de como lidar com problemas na hora de dormir e histórias para dormir melhor.

**Sala de Leitura, Piso 2,
Biblioteca Municipal de
Sesimbra**

3 A 28 SET

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA**LÁ LONGE, A PAZ:
A GUERRA EM
HISTÓRIAS PARA
CRIANÇAS****à Luz dos Objetivos
de Desenvolvimento
Sustentável**

Há sempre uma guerra em alguma parte do mundo. Independentemente do lugar ou armas utilizadas, o rosto da guerra é o mesmo: sofrimento, destruição, medo, fome, doenças, vidas interrompidas...

“Imagina todas as pessoas a viver a vida em paz”, escreveu John Lennon, a pedir a paz em todo o mundo.

Mas a paz não é algo natural. A paz constrói-se constantemente. A paz educa-se todos os dias. Educar para a paz é aprender que “há coisas que nunca se deve fazer, nem de noite, nem de dia, nem por mar, nem por terra: por exemplo a guerra.” (Gianni Rodari).

Aprender a tornar o mundo melhor é o objetivo da exposição sobre a guerra e paz, um tema contemplado no ODS 16 – Paz e Justiça e Instituições Eficazes, que integra livros destinados ao público infantojuvenil.

**Sala de Leitura, Piso 2,
Biblioteca Municipal de
Sesimbra**

3 A 28 SET

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA**GUERRA E PAZ****à Luz dos Objetivos
de Desenvolvimento
Sustentável**

Cidades destruídas, maternidades bombardeadas, pessoas escondidas em abrigos, crianças refugiadas, são acontecimentos e vivências a que assistimos diariamente em tempo real. Imagens de guerra tão sucessivas e repetidas, ainda que violentas, com o passar do tempo tendem a banalizar a guerra. Não podemos permitir habituarmo-nos a estas imagens. Não podemos permitir habituarmo-nos à guerra.

“A humanidade tem de acabar com a guerra, antes que a guerra acabe com a humanidade.” (John F. Kennedy).

Nesta mostra, a Biblioteca sugere um conjunto de livros que testemunham vivências em tempos de guerra, mas também expressam a esperança de um mundo sem guerras, um tema contemplado no ODS 16 – Paz, Justiça e Instituições Eficazes.

**Sala de Leitura, Piso 1,
Biblioteca Municipal de
Sesimbra**

DIAS 4, 11, E 18
QUA | 17.45H

BIBLIOTERAPIA

**LIVROS COM
COMPORTAMENTO****dinamizado por
Cristina Saraiva**

A leitura é um fenómeno corporal, temporal, descentrado, intersubjetivo, transcendental. É um ato de comunicação que ultrapassa o corpo do autor e atinge o corpo do leitor ou do ouvinte...

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 14 | SÁB | 10.30H

BIBLIOTERAPIA

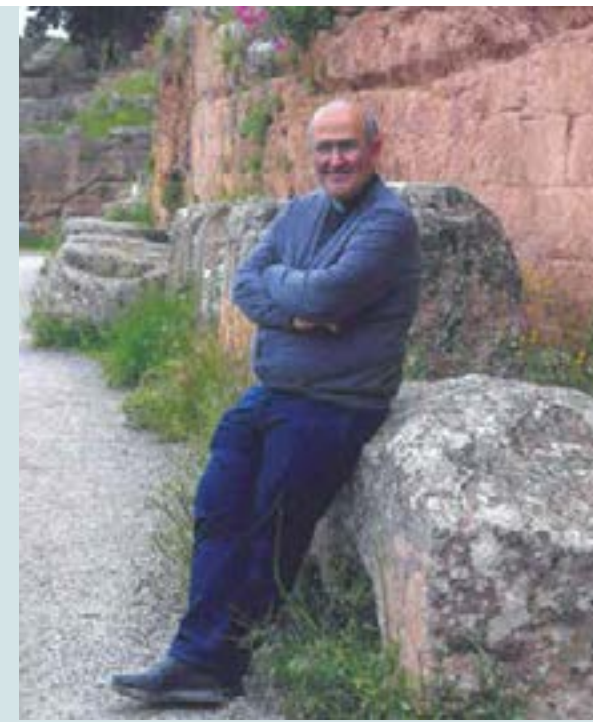
**LIVROS COM
COMPORTAMENTO****dinamizado por
Cristina Saraiva**

Destinatários: a partir dos 16 anos

Inscrições:

cristina.saraiva@cm-sesimbra.pt

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**



3 A 28 SET

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

**JOSÉ TOLENTINO
MENDONÇA****Autor do Mês**

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Cardeal, poeta e teólogo, nasceu na ilha da Madeira, em 1965. Licenciou-se em teologia na Universidade Católica Portuguesa (1989), em 1992, recebe o título de mestre em Ciências Bíblicas, pelo Pontifício Instituto Bíblico, em Roma, e em 2024, obtém o Doutoramento em Teologia Bíblica, pela Universidade Católica Portuguesa. Em 2019, foi convidado pelo Papa Francisco para assumir o lugar de arquivista e bibliotecário da Santa Sé. Em 2020, é nomeado Cardeal e anunciado como prefeito do novo Dicasterio para a Cultura e a Educação da Santa Sé. Em 2023, foi distinguido com o Prémio Pessoa pela sua atividade literária.



ATÉ DIA 14

EXPOSIÇÃO DE PINTURA

A FORMA E O GESTO

de João Andrade

Átrio, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Esta exposição é mais do que um conjunto de obras, é um diário visual de memórias e vivências pessoais, é uma abordagem caracterizada pela ênfase do ato físico de comunicar pela pintura.

17 SET A 26 OUT

EXPOSIÇÃO
DOCUMENTAL

25 DE ABRIL PRESENTE E FUTURO

Exposição da CGTP-IN, inserida no âmbito das comemorações dos 50 anos do 25 de Abril, evoca a luta dos trabalhadores portugueses na afirmação dos valores democráticos.

Átrio, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

24 SET A 12 OUT

EXPOSIÇÃO
FOTOGRAFICA

ARGÉLIA NO FESTIVAL FINISTERRA ARRÁBIDA

A Argélia é o convidado especial da 12.ª edição do Finisterra Arrábida Film Art & Tourism Festival.

Piso 1, Biblioteca Municipal
de Sesimbra

3 A 21 SET

EXPOSIÇÃO

BRINCAR E APRENDER COM OS ODS - ONDAS DE PALAVRAS

Piso 2, Biblioteca Municipal
de Sesimbra



SÁBADOS E DOMINGOS | 9.30H

PRODUTOS LOCAIS

SABORES DA NOSSA TERRA

Moagem de Sampaio

A Moagem de Sampaio, símbolo da forte ligação de Sesimbra à atividade agrícola, é o cenário perfeito para a venda de produtos locais Sabores da Nossa Terra, onde é possível adquirir o Pão Caseiro de Sesimbra Cozido em Forno a Lenha, o Queijo da Azoia, a Farinha Torrada de Sesimbra – Especialidade Tradicional Local, a Tamarina, entre muitas frutas e legumes frescos da época. O objetivo é incentivar os pequenos produtores a

prosseguirem as suas atividades, importantes para a salvaguarda de uma tradição agrícola que sempre existiu no concelho, sobretudo na freguesia do Castelo e, ao mesmo tempo, estreitar os laços com os consumidores, dando a conhecer aquilo que de melhor se cultiva e produz na nossa terra. A feira é organizada pela Câmara Municipal em colaboração com um conjunto de produtores locais.

CONCURSO UMA MAÇÃ DE PESO

INSCRIÇÕES ABERTAS

A Maçã Camoesa ou Férrea - Azoia - Variedade Tradicional da Região de Sesimbra tem um aroma e sabor únicos. Por fora, é “pintada” pelo sol com manchas avermelhadas. Por dentro, é uma polpa ácida, de cor branca e consistência firme. Colhida em setembro, fica a amadurecer durante algumas semanas, para ser consumida no inverno. As memórias mais antigas contam que as maiores maçãs eram guardadas nos sótãos e nas adegas envoltas em palha, ou expostas em cima dos armários, junto ao teto, para perfumarem as casas. Nos dias 12 e 13 de outubro, durante a XII Mostra de Maçã Camoesa, Doçaria e Pão, as maiores e mais bonitas maçãs voltam a ter papel de destaque, mas só uma será vencedora. A novidade desta edição é o concurso *Uma Maçã de Peso*, que vai premiar o maior exemplar. A inscrição no concurso é gratuita e deve ser formalizada até 10 de setembro. Os interessados podem candidatar-se através da ficha de inscrição disponível no

site da Câmara Municipal, que deve ser preenchida e entregue na Unidade Técnica de Apoio à Ruralidade da autarquia, Avenida João Paulo II, n.º 6 – Santana, 2970-002 Sesimbra, ou através do e-mail pescas.ruralidade@cm-sesimbra.pt. Mais informações pelo telefone 21 010 84 43. A Mostra de Maçã Camoesa, Doçaria e Pão tem como objetivo promover esta variedade tradicional de fruta da região, bem como o pão cozido em forno a lenha e os doces tradicionais de Sesimbra, com ênfase para a Farinha Torrada e a Tamarina. O certame, que inclui ainda artesanato, *street food* e animação, prolonga-se até 21 de outubro, para assinalar o Dia Mundial da Alimentação e o Dia Mundial do Pão, dia 16, e o Dia Internacional da Maçã, dia 21. A XII Mostra de Maçã Camoesa, Doçaria e Pão é promovida pela Câmara Municipal de Sesimbra, Junta de Freguesia do Castelo, Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo e Associação de Desenvolvimento Regional da Península de Setúbal.



ATÉ DIA 10

Normas e formulários





DIA 28 | SÁB | DAS 9 ÀS 18H

JUNTA-TE AO DESPORTO

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

Parque Augusto Pólvora, Maçã

Org.: JF Castelo

Artes marciais, tiro ao arco, cross training, orientação, basquetebol, voleibol, atletismo, ténis, patinagem, ginástica, yoga ou equitação são algumas das modalidades que vão estar presentes na terceira edição do Junta-te ao Desporto, uma autêntica mostra de atividades desportivas da freguesia do Castelo, que para além de dar a conhecer as principais modalidades existentes, pretende incentivar a comunidade a praticar exercício físico com regularidade. As edições anteriores foram um sucesso, com centenas de pessoas

a experimentar as mais de duas dezenas de modalidades apresentadas pelas associações e coletividades da freguesia. O evento é organizado pela Junta de Freguesia do Castelo, em parceria com a Câmara Municipal de Sesimbra e o Movimento Associativo do Castelo, e assinala o início da Semana Europeia do Desporto, que decorre até 30 de setembro nos países da União Europeia. A iniciativa conta com o apoio do Instituto Português do Desporto e Juventude e do Plano Nacional de Ética no Desporto.

DIA 2 | SEG
DAS 10 ÀS 13H

MAR4ALL

SUP Adaptado

Inscrições: 21 228 85 40 / 93 245 60 98 / turismo@cm-sesimbra.pt

Dinamização: Surf Clube de Sesimbra

Praia do Ouro, Sesimbra

DIA 21 | SÁB
DAS 9 ÀS 17H

TORNEIO DE BEACH TOUCH RUGBY

Praia do Ouro, Sesimbra

Org.: Portugal Touch | Apoio: CM Sesimbra

DIA 22 | DOM

TORNEIO DE VOLEIBOL DE PRAIA

O Campo de Jogos da Praia do Ouro é referido como um dos melhores equipamentos do país, com excelentes condições para a prática de modalidades de praia. Este ano, voltamos a acolher um torneio de Voleibol de Praia, que proporcionará ao público presente no local e a todos os participantes belíssimos momentos de competição e convívio.

Campo de Jogos da Praia do Ouro, Sesimbra

Org.: Helisands



DIA 21 | SÁB | 21H

ATLETISMO

SESIMBRA NIGHT RUN

Vila de Sesimbra

Org.: Associação O Mundo da Corrida | Apoio: CM Sesimbra

A 4.ª edição da corrida Sesimbra Night Run (29.ª Corrida de Sesimbra) tem um percurso de 10 quilómetros sempre junto ao mar. Ao início da noite, com temperaturas mais amenas, a competição conquista todos os anos a atenção e interesse dos amantes do atletismo. Na edição de 2023, contou com a participação mais de uma centena de atletas, com as equipas de Sesimbra a dominarem a competição.



DIA 28 | SÁB | 20H
EVENTO SOLIDÁRIO

MEGA AULA DE HIDROGINÁSTICA

O evento assinala a Semana Europeia do Desporto e pretende incentivar a doação de bens essenciais ou de primeira necessidade para ajudar as famílias carenciadas do concelho.

Destinatários: a partir dos 13 anos

Limite: 60 participantes

Inscrições: a partir de 16 de setembro (presencialmente)

No âmbito das comemorações da Semana Europeia do Desporto

Piscina de Sesimbra

SESIMBRA

5 OUTUBRO

QUINTA | 11h

PRAIA DA CALIFÓRNIA

INSCRIÇÕES:



TROFÉU
IRMÃOS
FILIPE

TRAVESSIA DA BAIÁ

XVII CIRCUITO NACIONAL DE AA

DESDE 1925

NATAÇÃO ÁGUAS ABERTAS

PROVA DE POPULARES

PROVA DE FEDERADOS (A CONTAR PARA O XVI CIRCUITO NACIONAL DE AA)

Mini Travessia

SIMARSUL | 10h

PRAIA DA CALIFÓRNIA

SESIMBRA.PT

Organização:

SESIMBRA



Apoios:

Intermarche

KIABI

Apoios institucionais:





REGATA DE AIOLAS

Considerada uma das competições desportivas mais antigas do concelho, a Regata de Aiolas era organizada entre pescadores, para testar a sua força e destreza, e era um dos acontecimentos mais acarinhados pela comunidade. Tanto que, em 1941, viria a ser integrada, pela primeira vez, juntamente com as Regatas de Armações à vela e a remos, nas Festas dos Pescadores de Sesimbra, organizadas pelo jornal O Século, em parceria com a Câmara Municipal,

Casa dos Pescadores, jornal O Sesimbrense e Clube Naval de Sesimbra. Com o fim desta festa, que se realizou durante alguns anos, a Regata de Aiolas foi perdendo importância e a tradição foi-se esfumando, até que, há 40 anos, a Câmara Municipal decidiu retomá-la com sucesso e, desde então, passou a ser um dos grandes atrativos de Sesimbra, no final do verão. As inscrições estão abertas entre 1 e 27 de setembro. A partida decorre no dia 29, domingo, às 11 horas, na Praia da Califór-

nia, na zona nascente, e termina na Praia do Ouro, em frente à Sede do Clube Naval de Sesimbra.

A organização assegura o empréstimo de remos, a partir de 3 de setembro, para os remadores com inscrição completa, mediante o preenchimento do formulário disponível na página da Câmara Municipal de Sesimbra. Os documentos podem ser entregues na Divisão de Desporto e Atividade Física, na Piscina de Sesimbra, ou através do e-mail desporto@cm-sesimbra.pt.

Destinatários: maiores de 16 anos, nas categorias de masculino, feminino e misto
Informações: 21 243 14 55 / desporto@cm-sesimbra.pt

Baía de Sesimbra

Org.: CM Sesimbra
Apoio: Clube Naval de Sesimbra, Mútua dos Pescadores, Autoridade Marítima e Bombeiros Voluntários de Sesimbra



DIAS 4 E 11 | QUA | DAS 9 ÀS 12H

CABELOS AO VENTO

MAR4ALL

Inscrições: 21 228 85 40 / 93 245 60 98 / turismo@cm-sesimbra.pt

Dinamização: CrisAnima

Praia do Ouro, Sesimbra

A bicicleta elétrica, com uma cadeira de rodas incorporada, é conduzida por Cristina Gaboleiro, de 41 anos, que criou o projeto Crisanima.pt durante a pandemia para dar apoio a pessoas idosas. Este verão, é parceira da Câmara Municipal de Sesimbra no projeto Mar4All.

Cristina dedica as quartas-feiras de manhã a passear quem tem mobilidade reduzida desde a praia do Ouro até à Fortaleza de Santiago ou até ao Monte dos Vendavais. A bicicleta elétrica está apetrechada com uma tábua e pedais que as pessoas podem ir usando durante o passeio.

O projeto CabeLOS ao Vento decorre até 11

de setembro, na Praia do Ouro, distinguida com o galardão Praia Acessível - Praia para Todos. Para além dos passeios, o Mar4all proporciona às pessoas com mobilidade reduzida a oportunidade de fazer Canoagem Adaptada, dinamizada pelo Clube Naval de Sesimbra, e SUP Adaptado, dinamizado pelo Surf Clube de Sesimbra. Em setembro, no dia 2, segunda-feira, das 10 às 13 horas, está prevista uma atividade de SUP Adaptado. As marcações são feitas na Praia Acessível junto dos voluntários do projeto All and One, no Posto de Turismo de Sesimbra ou através dos contactos 21 228 85 40 / 93 245 60 98 / turismo@cm-sesimbra.pt.

DIA 1 | DOM | 9H

PASSEIO DE JEEP
E PEDESTRE

ROTA DOS DINOSSAUROS E PRAIAS SELVAGENS

Preço: 32,5 € (crianças
até 12 anos, 50% desconto)

Duração: 5 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: 96 478 49 24
hello@lookaroundtours.com

Org.: Look Around Tours

DIA 1 | DOM | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

Preço: 25 € (menores de 11 anos,
inclusive, desconto de 50%)

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 21 084 89 19
info@vertentenatural.com

Ponto de encontro: Porto de
Abrigo, loja n.º 6, Sesimbra

Org.: Vertente Natural

DIA 1 | DOM | 10.30H

OBSERVAÇÃO
DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRABIDA

Preço: 40 € (menores de 11 anos,
inclusive, desconto de 50%)

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: 21 084 89 19
info@vertentenatural.com

Ponto de encontro: Porto de
Abrigo, loja n.º 6, Sesimbra

Org.: Vertente Natural



DIA 8 | DOM | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

Ponto de encontro: Porto de Abrigo, loja n.º 6, Sesimbra

Org.: Vertente Natural



DIA 14 | SÁB | 8H

GHOST DIVING

Inscrições: 21 228 85 40 / turismo@cm-sesimbra.pt

Costa de Sesimbra

Org.: CM Sesimbra, Ghost Diving, Docapesca e comunidade piscatória sesimbrense

Convidamos a comunidade piscatória a participar na recuperação de artes de pesca perdidas. Esta ação visa promover parcerias para alcançar uma economia circular desejável, onde o que é apanhado pode ser reciclado, reduzindo a poluição.

DIA 7 | SÁB | 9.30H

PASSEIO DE JIPE
E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA

Visita à Lapa
de Santa Margarida

Preço: 60 €
(crianças até 12 anos: 40 €)

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 93 600 57 43

sesimbrasafari@gmail.com

Org.: Sesimbra Safari

DIA 7 | SÁB | 9H

PASSEIO PEDESTRE

TOPO DA SERRA DO RISCO

Preço: 25 €

Duração: 6 horas

Grau de dificuldade: médio/alto

Inscrições: 96 478 49 24

hello@lookaroundtours.com

Ponto de encontro: Café
Manuel Graça (Pedreiras)

Org.: Look Around Tours

DIA 8 | DOM | 9.30H

PASSEIO DE JIPE
E PEDESTRE

ROTA DO CABO ESPICHEL

Visita às Pegadas
de Dinossauros

Preço: 55 € (crianças
até 12 anos: 35 €)

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 93 600 57 43

sesimbrasafari@gmail.com

Org.: Sesimbra Safari

DIA 7 | SÁB | 10H

KAYAK & BARCO

PASSEIO DE KAYAK E BARCO COM VISÃO SUBMARINA

Preço: 55 €
(crianças até 12 anos, 40 €)

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 93 600 57 43

activities@arrabidalife.com

Ponto de encontro:
Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life e Aquarama

DIA 8 | DOM | 9H

PASSEIO PEDESTRE

PASSEIO PEDESTRE À LAPA DA COVA

Preço: 25,5 €

Duração: 4 horas

Grau de dificuldade: alto

Inscrições: 96 478 49 24

hello@lookaroundtours.com

Org.: Look Around Tours

DIA 8 | DOM | 15H

SNORKELING

DESCOBRIR O PARQUE MARINHO

Preço: 51 € (menores de 11 anos,
inclusive, desconto de 50%)

Duração: tarde

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: 21 084 89 19

info@vertentenatural.com

Ponto de encontro: Porto
de Abrigo, loja n.º 6, Sesimbra

Org.: Vertente Natural



DIA 8 | DOM | DAS 18 ÀS 20H

SUNSET PARTY

PASSEIO DE BARCO COM VISÃO SUBMARINA AO RIBEIRO DO CAVALO

Preço: 30 €

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life e Aquarama



DIA 21 | SÁB | DAS 16 ÀS 18H

PEDDY-PAPER

Missão Ambiente

Inscrições: até dia 19 (ambiente.sustentabilidade@cm-sesimbra.pt / <https://tinyurl.com/yef3sadc>)

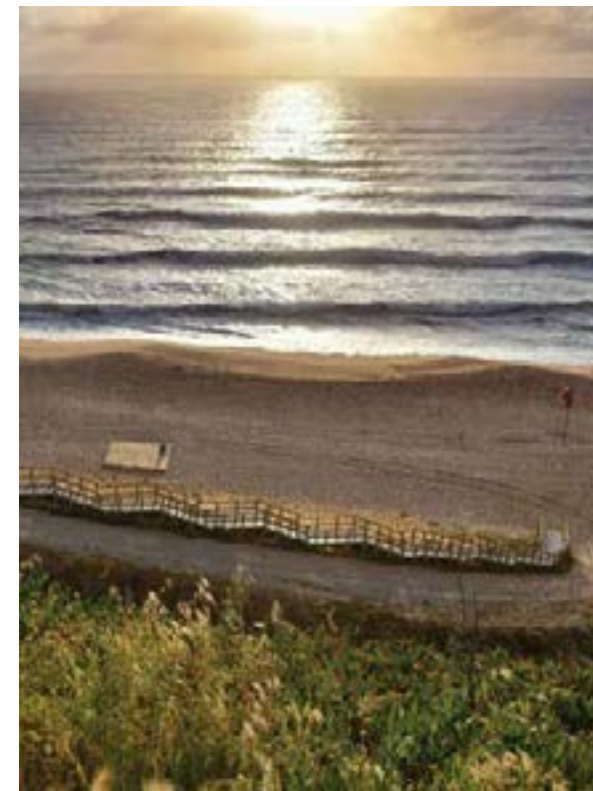
Parque Ecológico da Várzea, Quinta do Conde

Para todos os que queiram desafiar os seus conhecimentos! Temos um conjunto de perguntas, orientadas num percurso de mapa na mão. Os participantes são convidados a descobrir os enigmas espalhados no Parque Ecológico da Várzea, na Quinta do Conde, a conhecer a

importância das zonas húmidas, da floresta mediterrânica e muito mais! Este paddy-paper irá proporcionar uma experiência educativa e emocionante que irá motivar para uma conexão mais profunda com a natureza e um compromisso renovado com a conservação do ambiente.



SESIMBRA



DIAS 14 E 29 | SÁB E DOM | DAS 10 ÀS 14H

DIA INTERNACIONAL DE LIMPEZA COSTEIRA

DIA 14

Praia do Moinho de Baixo (Meco) e Praia das Bicas

Ponto de encontro: Praia do Moinho de Baixo (Meco)

DIA 29

Praia da Lagoa de Albufeira e Praia da Amieira

Ponto de encontro: estacionamento da Praia da Lagoa de Albufeira

Limite: 15 participantes

Grau de dificuldade: fácil

Inscrições: necageral@gmail.com

Org.: NECA - Núcleo de Espeleologia da Costa Azul | Apoio: CM Sesimbra

DIA 14 | SÁB | 9H

PASSEIO PEDESTRE

COSTA OESTE SELVAGEM

Preço: 35 €

Duração: 4/5 horas

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: 96 478 49 24 / hello@lookaroundtours.com

Org.: Look Around Tours

DIA 14 | SÁB | 9.30H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA

Visita ao Museu Oceanográfico

Professor Luiz Saldanha

Preço: 35 € (crianças

até 12 anos, 50% desconto)

Inscrições: 93 600 57 43

sesimbrasafari@gmail.com

Org.: Sesimbra Safari

DIA 14 | SÁB | 9.30H

PASSEIO DE KAYAK

PRAIA DO RIBEIRO DO CAVALO E GRUTA DA BOCA DO TAMBORIL

Preço: 35 € (por pessoa)

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 93 600 57 43

activities@arrabidalife.com

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life



DIA 15 | DOM | 9.40H
PASSEIO DE BARCO
**OBSERVAÇÃO
DE GOLFINHOS**

Preço: 50 € (crianças até 8 anos, 40 €)

Duração: 2 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: 93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 15 | DOM | 9H

PASSEIO PEDESTRE

**TOPO DA SERRA
DA ARRÁBIDA**

Preço: 25€

Duração: 5 horas

Grau de dificuldade: médio/alto

Inscrições: 96 478 49 24

hello@lookaroundtours.com

Org.: Look Around Tours

DIA 15 | DOM | 9.30H

COASTEERING

**ENSEADA
DA MULA**

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 21 084 89 19

info@vertentenatural.com

Ponto de encontro: Porto de Abrigo, loja n.º 6, Sesimbra

Org.: Vertente Natural

DIA 15 | DOM | 10H

TOUR DE KAYAK

**SESIMBRA
SELVAGEM**

Preço: 25 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

Ponto de encontro: Porto de Abrigo, loja n.º 6, Sesimbra

Org.: Vertente Natural

DIA 21 | SÁB | 9H

PASSEIO CULTURAL/
VINÍCOLA

**ARRÁBIDA
CULTURAL
NA REGIÃO
DOS 3 CASTELOS**

Preço: 70 €

Duração: 5 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: 96 478 49 24

hello@lookaroundtours.com

Org.: Look Around Tours

DIA 21 | SÁB | 9H

PASSEIO DE JIPE
E PEDESTRE

**ROTA DA
ARRABIDA**

**Visita às Caves em
Azeitão e Prova de Vinhos**

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

Duração: 4,5 horas

Inscrições: 93 600 57 43

sesimbrasafari@gmail.com

Org.: Sesimbra Safari

DIA 21 | SÁB | 10H

PASSEIO DE BARCO

**MISTÉRIOS DO
CABO ESPICHEL**

Preço: 35 € (crianças até 10 anos, 25 €)

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: 93 600 57 43

activities@arrabidalife.com

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life



DIA 15 | DOM | 9H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

**ROTA DO CASTELO,
CABO ESPICHEL,
PRAIA DO MECO
E LAGOA
DE ALBUFEIRA**

Preço: 55 € (crianças até 12 anos: 35 €)

Duração: 4 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Sesimbra Safari



DIA 27 | SEX | 10H

CAMINHADA

PEDRA DA MUA

Comemoração do Dia Mundial do Turismo

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

Ponto de encontro: Parque de estacionamento da Pedra da Mua, Cabo Espichel

Org.: Espaço Zambujal

A Pedra da Mua, situada no flanco sul da enseada dos Lagosteiros, apresenta vários conjuntos de trilhos deixados por dinossáurios saurópodes e terópodes. Uma das camadas revela sete pistas paralelas produzidas por jovens saurópodes, consideradas um bom exemplo de que estes animais, pelo menos enquanto jovens, teriam um comportamento sociável.

DIA 22 | DOM | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 21 084 89 19

info@vertentenatural.com

Ponto de encontro: Porto de Abrigo, loja n.º 6, Sesimbra

Org.: Vertente Natural

DIA 22 | DOM | 9.30H

COASTEERING

COSTA DE SESIMBRA

Preço: 50 €

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: 93 600 57 43

activities@arrabidalife.com

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 22 | DOM | 10H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DO CABO ESPICHEL

Visita ao Castelo de Sesimbra

Preço: 30 € (crianças

até 12 anos, 50% desconto)

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 93 600 57 43

sesimbrasafari@gmail.com

Org.: Sesimbra Safari



DIA 28 | SÁB | DAS 10 ÀS 12H

VOLUNTARIADO

ATUAR EM TERRA, PROTEGER O MAR

Limite: entre 10 e 30 participantes

Inscrições: até ao dia anterior do evento

(ambiente.sustentabilidade@cm-sesimbra.pt / <https://tinyurl.com/yef3sadc>)

Ponto de encontro: Centro de Atividades Ambientais e Desportivas, Lagoa de Albufeira

O nosso Programa de Voluntariado pretende marcar a diferença! Este programa vai permitir conservar o equilíbrio ecológico e a biodiversidade da margem sul da Lagoa de Albufeira! No último sábado de

cada mês vamos recolher o lixo marinho e remover o chorão de praia. Faça parte deste movimento para a sustentabilidade da Lagoa de Albufeira! Preservar o meio ambiente é uma missão de todos.



SESIMBRA





PASSEIOS
DE BARCO
DAS 9 ÀS 13
OU DAS 14 ÀS 18H

PRAIAS SELVAGENS

Preço: 40 €
(até aos 12 anos: 35 €)

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

Preço: 45 €
(até aos 12 anos: 35 €)
Duração: 3 horas

DAS 9.30 ÀS 17.30H

DIA A BORDO

Sesimbra Vista
do Mar

Conhecer a nossa bonita
costa, os seus recantos de
água cristalina e provar um
saboroso peixe grelhado a
bordo, acabado de pescar.

Duração: 8 horas
Inscrições: até 24h
antes do passeio
(91 468 93 35 / 96 937 96 34
/ Oavojavi@gmail.com

Ponto de encontro: Porto
de Abrigo de Sesimbra

Org.: O AVÔ JÁ VAI

DIA 22 | DOM | 10.30H

OBSERVAÇÃO
DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRABIDA

Preço: 40 € (menores de 11 anos,
inclusive, desconto de 50%)

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: 21 084 89 19
info@vertentenatural.com

Ponto de encontro: Porto de
Abrigo, loja n.º 6, Sesimbra

Org.: Vertente Natural

DIA 28 | SÁB | 9.30H

PASSEIO DE JIPE
E PEDESTRE

ROTA DA ARRABIDA NATUREZA

Preço: 35 € (crianças
até 12 anos, 50% desconto)

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 93 600 57 43
sesimbrasafari@gmail.com

Org.: Sesimbra Safari

DIA 28 | SÁB | 10H

KAYAK & BARCO

PASSEIO DE KAYAK E BARCO COM VISÃO SUBMARINA

Preço: 55 €
(crianças até 12 anos, 40 €)

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 93 600 57 43
activities@arrabidalife.com

Ponto de encontro:
Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life e Aquarama

DIA 29 | DOM | 9H

COASTEERING

COSTA DE SESIMBRA

Preço: 50 €

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: 93 600 57 43
activities@arrabidalife.com

Ponto de encontro:
Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 29 | DOM | 9H

PASSEIO DE JIPE
E PEDESTRE

ROTA DA ARRABIDA

Visita a oficina
artesanal de azulejos

Preço: 40 € (crianças
até 12 anos, 50% de desconto)

Duração: 4 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 93 600 57 43
sesimbrasafari@gmail.com

Ponto de encontro:
local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

a decorrer...

PASSEIOS DE BARCO

BLUE COAST TOURS SESIMBRA

Preços: entre 13 e 40 €

Inscrições: 96 651 42 52 /
bluecoasttoursesimbra@gmail.com

Informações: www.
bluecoastsesimbra.com

Cais Espadarte, Porto
de Abrigo de Sesimbra

Org.: Blue Coast Tours Sesimbra

DIAS 7 E 8 | SÁB E DOM

FESTIVAL

BLISSFEST

1.ª edição

Festival dedicado ao bem-estar
e desenvolvimento pessoal que
junta atividades ao ar livre e
alimentação saudável. Bilhetes:
a partir de 125 € (crianças entre
os 6 e 11 anos 30 €; a entrada é
gratuita até aos 5 anos)

Informação: www.blissfest.pt

Sesimbra Natura Park

DIAS 7 E 14 | SÁB | 10.30H

YOGA

com Carla Shivanni

certificada por Yoga Alliance
Professionals

Destinatários:
maiores de 16 anos

Valor: 5 €

Inscrição: até dia 6
(96 241 73 27 / espaco.zambujal@
jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal

DIA 14 | SÁB
DAS 15 ÀS 18H

WORKSHOP

SABÃO ARTESANAL

com Teresa Vidal

Destinatários:
maiores de 14 anos

Preço: 30 €

Inscrições: até dia 12
(96 672 42 73 / articoracao@
gmail.com)

Estúdio Articoração,
Almoinha

Org.: Teresa Vidal e Articoração



DIA 19 | QUI | 9.30 ÀS 16H

RASTREIOS E AVALIAÇÕES

DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

Obesidade, nutrição, hipertensão arterial,
tabagismo, diabetes, colesterol e avaliação
da condição física

O Dia Mundial do Coração assinala-se a 29 de setembro.
Para comemorar a data, vamos realizar uma atividade no
âmbito da cardiologia preventiva, em parceria com a equipa
dos 7 Dias do Coração, do Centro Hospitalar de Setúbal.
Vão decorrer um conjunto de rastreios e avaliações feito por
profissionais de saúde de várias áreas: obesidade, nutrição,
hipertensão arterial, tabagismo, fibrilhação auricular,
diabetes, colesterol, avaliação da condição física e avaliação
final global. Conta ainda com uma aula de exercício físico.
A iniciativa é gratuita e aberta a toda a população.

Parque da Vila, na Quinta do Conde

Org.: Equipa 7 Dias do Coração - CHS e CM Sesimbra

DIA MUNDIAL DO TURISMO

ABERTURA DO ESPAÇO *visit* SESIMBRA

A abertura do espaço Visit Sesimbra no Castelo é o grande destaque das comemorações do Dia Mundial do Turismo, que se assinala a 27 de setembro. O antigo posto de informação foi completamente renovado pelo artista sesimbrense João Cruz e pelos serviços municipais e passou a contar com balcão de atendimento ao visitante, uma exposição permanente com informação sobre os núcleos museológicos, em português e inglês, um espaço de loja com produtos de Sesimbra e peças associadas ao concelho e um ecrã de grande formato com vídeos de promoção do território. O Castelo de Sesimbra é um dos monumentos mais visitados da região, recebendo anualmente cerca de 180 mil pessoas, das mais diversas proveniências. A dinamização deste espaço é essencial para receber os visitantes e para lhes dar a conhecer os vários pontos de interesse do concelho, bem como o seu vasto e valioso património. O programa das comemorações fica completo com várias atividades de animação turística, dinamizadas pelas entidades parceiras da Estação Náutica



de Sesimbra, uma ação de sensibilização e limpeza ambiental, dirigida aos alunos dos cursos de turismo das escolas do concelho, e uma visita guiada pelo circuito Arte na Rua, projeto que comemora dez anos de existência. Neste dia, quem passar pelo Posto de Turismo de Sesimbra recebe um postal da coleção Sesimbra Bilhete-postal.

O Dia Mundial do Turismo, que este ano tem como tema *Turismo e Paz*, é assinalado em Sesimbra com um conjunto de iniciativas que pretendem promover o turismo sustentável, através da valorização dos recursos naturais e culturais do concelho, bem como a construção de um ambiente de paz e cooperação para o desenvolvimento da comunidade local.

DE 25 A 27 | QUA A SEX
DAS 9 ÀS 12.30H

ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO TURÍSTICA

Dinamização: parceiros da Estação Náutica de Sesimbra

Inscrições: 21 228 85 40
/ turismo@cm-sesimbra.pt

DIA 27 | SEX
DAS 9 ÀS 12H

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO AMBIENTAL

Limpeza do caminho pedestre para a Praia do Ribeiro do Cavalo, com regresso de barco ao Porto de Abrigo de Sesimbra.

Destinatários: alunos das escolas de turismo do concelho
Dinamização: Sónia Ell, mergulhadora, formadora e promotora de ações educativas de sensibilização em diversas áreas de preservação dos ecossistemas marinhos

Inserida nas comemorações do Dia Internacional de Limpeza Costeira

15H

VISITA GUIADA PELO CIRCUITO ARTE NA RUA

Destinatários: artistas e público em geral
Inscrições: 21 228 85 40
/ turismo@cm-sesimbra.pt

16.30H

ABERTURA DO ESPAÇO VISIT SESIMBRA NO CASTELO DE SESIMBRA



DIA 8 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS ONZE... NO MUSEU

VISITA À GRUTA DO FUMO

NECA - Núcleo de Espeleologia da Costa Azul

Limite: 18 participantes

Duração: 3 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: patricia.alves@cm-sesimbra.pt

Observações: água, protetor solar, lanche, roupa e calçado adequado a caminhadas

Ponto de encontro: Aldeia de Pinheirinhos, Azoia

Localizada na vertente sudoeste da Arrábida, a Gruta do Fumo foi utilizada como necrópole da comunidade sedada nas suas imediações desde o Neolítico, IV milénio a.C., até à ocupação islâmica no século XII, com função de vigilância costeira. A cavidade comporta uma galeria fóssil calcária com 70 metros de comprimento

repartida por várias salas, tendo a maior 12 metros de altura e sete metros de largura. A atividade inicia-se com uma caminhada desde a aldeia dos Pinheirinhos. Durante a visita, é abordada um pouco da história da cavidade, da geologia e da bioespeleologia. Os participantes vão poder experimentar fazer algumas passagens mais estreitas.

DIA 20 | SEX | 21.30H

VISITA
ACOMPANHADA

CONHECER E VALORIZAR A ARTE

E se as personagens do quadro Nossa Senhora da Misericórdia, de Gregório Lopes, nos contassem a sua história...

No âmbito das Jornadas Europeias do Património 2024, sob o tema *Rotas, Redes e Conexões*, participe nesta visita acompanhada, onde as personagens se interligam numa rede de histórias que fizeram a própria História.

Inscrições: até às 17h de dia 19 (21 014 92 24 / cristina.conceicao@cm-sesimbra.pt)

Limite: 10 participantes

Inserida no programa Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes – 20 Anos

Núcleo Museológico
da Capela do Espírito
Santo dos Mareantes

a decorrer...

SEGUNDA
A DOMINGO
| DAS 10 ÀS 18H

CIRCUITO MUSEOLÓGICO DO CASTELO DE SESIMBRA

Castelo de Sesimbra

TERÇA A DOMINGO
| DAS 10 ÀS 13.30H
E DAS 14.30 ÀS 17H

IGREJA DE NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL

Mandado construir em 1701 por iniciativa de D. Pedro II, devoto de Nossa Senhora do Cabo, o edifício de risco sóbrio e "estilo chão" poderá ter sido concebido por João Antunes, célebre arquiteto e decorador régio. Composto por nave única, apresenta-se coberto por um teto em abóbada, pintado a fresco pela mão de Lourenço da Cunha, em 1740, representando o tema da Assunção da Virgem. As paredes encontram-se revestidas por mármore da Arrábida, abrindo-se na parte superior seis tribunas, entre as quais se encontram encaixilhadas seis pinturas sobre tela, representando os passos da Vida da Virgem, executadas em 1743 por autor desconhecido.

Santuário do Cabo Espichel

TERÇA A SEXTA
| DAS 10 ÀS 12H
**MEMÓRIAS DA
NOSSA ESCOLA**

Vivência de uma aula dos anos 30 a 70 do século XX.

Destinatários:

comunidade educativa

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

Lugar da Terra, Zambujal

Org.: JF Castelo

TERÇA A DOMINGO
| DAS 10 ÀS 12.30
E DAS 15 ÀS 17.30H

PATRIMÓNIO

MUSEU MARÍTIMO DE SESIMBRA

Fortaleza de Santiago,
Sesimbra

QUARTAS
DAS 14 ÀS 17H

VISITAS GUIADAS

FAROL DO CABO ESPICHEL

Org.: Direção de Faróis - Autoridade
Marítima Nacional

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



DIA 15 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS ONZE... NO MUSEU

PEGADAS DE DINOSSAURO

Visita acompanhada ao Monumento Natural da Pedra da Mua e Lagosteiros

Duração: 2 horas

Grau de dificuldade: baixo

Observações: água, protetor solar, lanche, roupa e calçado adequado a caminhadas.

Ponto de encontro: Cruzeiro do Santuário de Nossa Senhora do Cabo Espichel

No Monumento Natural da Pedra da Mua encontramos pegadas tridátilas, isto é, com marcas de três dedos, estreitos e alongados, com terminação em V devido às garras que existiam nos pés destes animais. São pegadas semelhantes às deixadas pelas aves que hoje conhecemos, mas são de grandes dimensões e atribuíveis a dinossauros bípedes e carnívoros, a que chamamos terópodes. Poderiam ser os do género *Allosaurus*, que eram abundantes no Jurássico Superior, ou outros carnívoros semelhantes. De há 145 milhões de anos ficou o registo de um destes carnívoros com cerca de 2 metros do solo até à anca, revelado pelas suas pegadas com cerca de 42 cm de comprimento.

Um registo mais recente da existência de dinossauros terópodes no Cabo Espichel

encontra-se também no Monumento Natural de Lagosteiros e mostra que, há 130 milhões de anos, durante o Cretácico Inferior, passaram por aqui dinossauros carnívoros de pequenas dimensões.

As pegadas tridátilas com 28 a 33 cm de comprimento são testemunhos de terópodes com uma altura do solo até à anca de 1,4 a 1,6 m. Neste Monumento Natural está uma prova da capacidade de deslocação destes carnívoros, com a relação entre o comprimento da pegada e das distâncias entre elas, medidas numa das pistas. Podemos inferir que um dos carnívoros que aqui passou seguia a cerca de 14 km/h. Ou seja, bastante rápido! É este relevante património que iremos descobrir em mais uma animada sessão da iniciativa Domingo às Onze... no Museu.



DIA 29 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS ONZE... NO MUSEU

CAMINHOS DA ÁGUA E PEREGRINAÇÃO DO CABO ESPICHEL

Visita Acompanhada com Arqueologia

Duração: 2.30h

Observações: calçado confortável para caminhadas, chapéu, protetor solar e água

Inserida nas comemorações das Jornadas Europeias do Património

Ponto de Encontro: Cruzeiro do Santuário do Cabo Espichel

A atividade promete uma experiência imersiva, onde iremos visitar os passos dos antigos peregrinos e explorar os segredos da água que moldaram a paisagem e a história deste local sagrado. Partindo do cruzeiro do Santuário, seguiremos os trilhos ancestrais, contemplando os cruzeiros que marcam o percurso e aprendendo sobre a sua importância

na devoção e fé dos viajantes e peregrinos. Destaque para uma nova perspetiva sobre o Aqueduto, uma obra-prima da engenharia moderna que guarda vários segredos na sua beleza. Visitaremos a Mãe de Água, uma fonte natural que há séculos abastece a região com água pura e cristalina. Um momento de conexão com a natureza e contemplação.

PROJETO LISBOA ROMANA FELICITAS IULIA OLISIPO



O Museu Marítimo de Sesimbra e o Largo de Bombaldes, que guardam vestígios do período romano, são dois dos locais de paragem da 2.^a edição do Rally-paper, que integra o Projeto Lisboa Romana - Felicitas Iulia Olisipo (2014-2025), que visa a valorização do acervo arqueológico da Área Metropolitana de Lisboa, e que corresponde, em grande parte, ao antigo Municipium Felicitas Iulia Olisipo, vigente durante o período romano. Este projeto de divulgação pública, com forte componente cultural e turística, envolve 20 autarquias, além de cinco universidades, centros de investigação, museus, empresas de arqueologia, hotéis e outros agentes públicos e privados, constituindo uma rede que agrega e promove os vestígios arqueológicos presentes nesta região metropolitana.

Ao longo do Rally-paper, os participantes vão explorar locais emblemáticos com vestígios do período romano e enfrentar questões relacionadas com a sua história. As inscrições decorrem até dia 20 de setembro, para o e-mail museus.comunica@cm-almada.pt. A inscrição é gratuita. Pede-se a doação de géneros alimentares, que reverterão para uma instituição de solidariedade animal. No final, os participantes vão saborear uma refeição inspirada na gastronomia romana.

Inscrições: até dia 20 (museus.comunica@cm-almada.pt) pede-se a doação de géneros alimentares, a serem entregues no dia do evento e que reverterão para uma instituição de solidariedade animal em Almada)

Percurso: cerca de 70 km, divididos em seis etapas, com uma duração total prevista de 7 horas.

Participação: veículos automóveis e motocicletas, até um máximo de 20 equipas. Cada equipa pode ser composta por um veículo, com um mínimo de dois e um máximo de sete participantes. No caso dos motociclos, serão aceites inscrições individuais.

Ponto de encontro:
Fortaleza de Santiago,
Sesimbra

■ Cepo de âncora com 5 mil anos associado à navegação no período romano, patente no Museu Marítimo de Sesimbra.

Os jovens do concelho voltam a reunir-se no dia 21 de setembro, sábado, para mais uma edição do Zbigens - Fórum Local de Juventude. Ouvir as ideias e preocupações dos jovens, perceber as dificuldades e necessidades com que se deparam e de que forma julgam ser possível colmatá-las são alguns dos grandes objetivos do evento, que está de regresso à Fortaleza de Santiago, local que em 2017 acolheu a primeira edição do Fórum, que contou com a participação de Fernando Alvim, e a partir do qual surgiu a ideia de criar um evento onde os jovens do concelho apresentassem os seus projetos artísticos e na área do empreendedorismo.

O Parque Augusto Pólvora, o Sesimbra Natura Park ou o Anfiteatro da Boa Água foram outros dos palcos do Zbigens, por onde passaram centenas de jovens do concelho e de onde saíram as principais orientações para a juventude.

Intitulado *Geração + Inclusão*, o Fórum destina-se a todos os jovens dos 14 aos 35 anos que querem participar neste momento de partilha e discussão. A iniciativa, elaborada em conjunto com os vários grupos Zbigens existentes no concelho, decorre entre as 14 e as 20 horas, na Biblioteca Municipal de Sesimbra e na Fortaleza de Santiago. O programa tem início com a inauguração do novo espaço de *coworking*, e termina com um momento de convívio para assistir ao pôr do sol na Baía de Sesimbra. As inscrições decorrem entre 1 e 15 de setembro.

ZBIGENS

GERAÇÃO + INCLUSÃO



Inscrições
1 a 15 SET



14H

**INAUGURAÇÃO
DO NOVO
ESPAÇO DE
COWORKING**

Biblioteca Municipal de
Sesimbra

15.30H

**FÓRUM LOCAL
DE JUVENTUDE**

18.30H

SUNSET

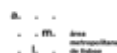
Fortaleza de Santiago,
Sesimbra

Destinatários: jovens
dos 14 aos 35 anos



comunidades-em-ação

SESIMBRA



ESPAÇO DE COWORKING

NA BIBLIOTECA DE SESIMBRA

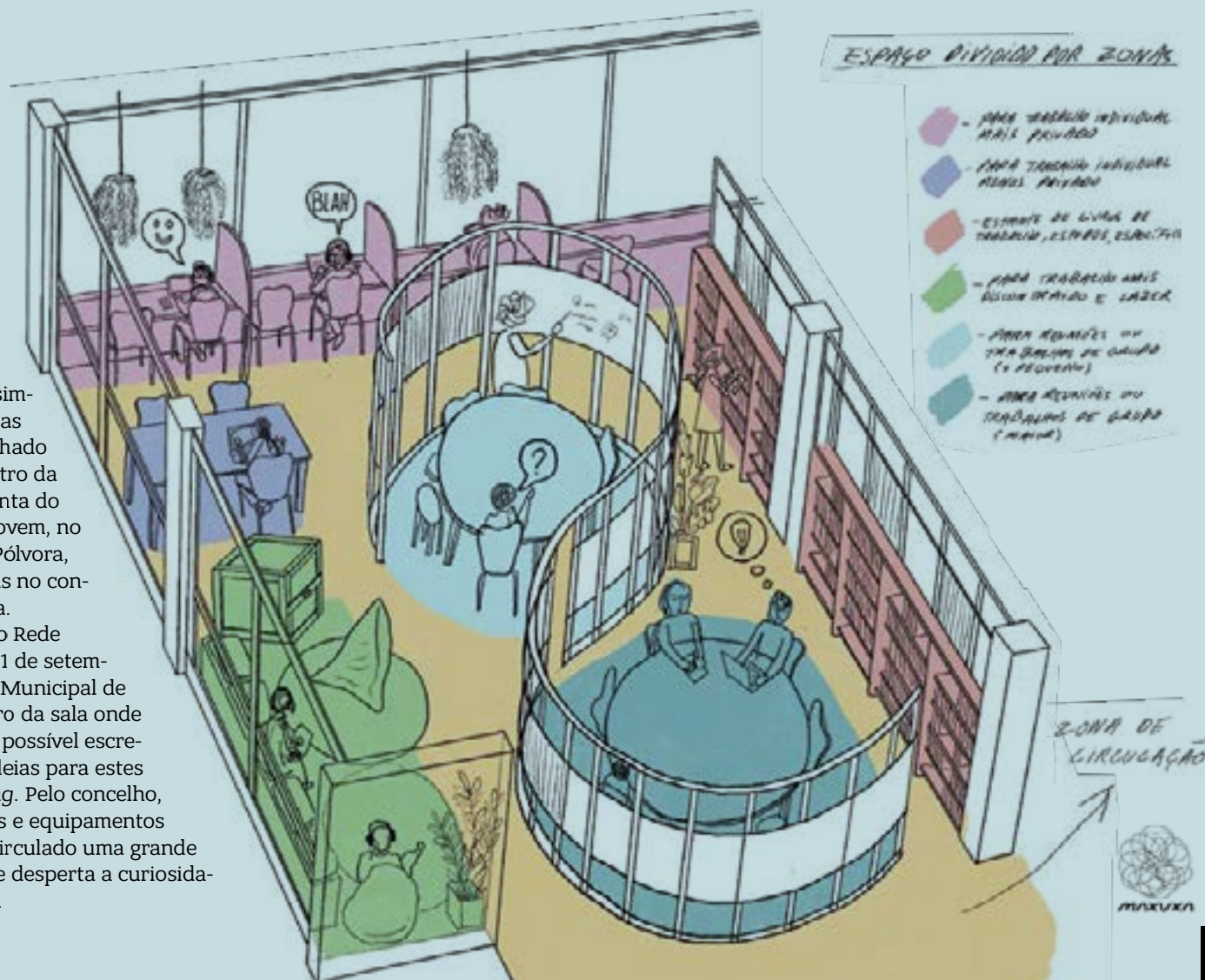
Ter um sítio para estudar, fazer trabalhos de grupo, reunir, ou até mesmo estar a trabalhar à distância é a proposta da área de *coworking* disponível na Biblioteca Municipal de Sesimbra a partir de dia 21 de setembro.

O novo serviço, e o primeiro da Rede - Espaços Coworking de Sesimbra, tem acesso à internet, secretárias para quem precisa de trabalhar de forma mais isolada, mas também zonas para reuniões ou trabalhos de grupo e uma área lounge para momentos de descontração.

Quem sobe as escadas até ao primeiro piso da biblioteca identifica imediatamente o novo espaço, projetado à medida para esta zona por artistas locais que fazem parte do ateliê criativo Maxuxa, desenhado ao pormenor de forma a respeitar o ambiente da biblioteca onde se insere.

Este projeto-piloto teve como ponto de partida uma proposta apresentada por jovens da freguesia do Castelo que fazem parte do grupo Zbigens, que dinamiza o Fórum Local da Juventude. Numa primeira fase o horário é de terça a sábado, entre as 9 e as 19 horas. Prevê-se que no futuro possa abrir à noite na época de exames escolares. O espaço partilhado é de acesso gratuito e sem necessidade de reserva.

A Rede - Espaços Coworking de Sesimbra vai incluir áreas de trabalho partilhado a criar no Anfiteatro da Boa Água, na Quinta do Conde, no Spot Jovem, no Parque Augusto Pólvora, entre outros locais no concelho de Sesimbra. O primeiro espaço Rede inaugura no dia 21 de setembro na Biblioteca Municipal de Sesimbra. No vidro da sala onde ficará instalado é possível escrever sugestões e ideias para estes espaços *coworking*. Pelo concelho, em praças, jardins e equipamentos municipais, tem circulado uma grande caixa amarela que desperta a curiosidade para o projeto.



BIBLIOTECAS DE PRAIA, JARDIM E ECOBIBLIOTECA

BIBLIOTECAS DE PRAIA

Praia do Ouro e da Califórnia,
Sesimbra

DAS 10 ÀS 13
E DAS 16 ÀS 19 HORAS

Praia do Moinho de Baixo
e Lagoa de Albufeira

DIAS 1, 3, 4 E 5 | DAS 10 ÀS
13 E DAS 15 ÀS 18 HORAS

DIAS 1 E 4 | DOM

11H | **Histórias à Beira-mar**

17H | **Jogo de Cartas: À
Descoberta de Sesimbra**

DIA 2 | SEG | 16.30H

ONDAS DE PALAVRAS
- ODS

**Livros com
Comportamento**

Praia da Califórnia, Sesimbra

BIBLIOTECAS DE JARDIM

Parque da Vila,
Quinta do Conde

DIAS 1, 3, 4 E 5 | DAS 10 ÀS
13 E DAS 17 ÀS 20 HORAS

Parque de Campismo do
Forte do Cavalo, Sesimbra

DIAS 1, 3, 4 E 5 | DAS 13
ÀS 19 HORAS

DIAS 1 E 4 | DOM E QUA

11H | **Jogo de Cartas: À
Descoberta de Sesimbra**

18H | **Histórias no Jardim**

DIA 3 | TER | 10.30H

HORA DO CONTO
História Surpresa

Parque da Vila,
Quinta do Conde

ECOBIBLIOTECA

Parque Augusto Pólvora,
Maçã

DAS 10 ÀS 13 E DAS 16 ÀS 19
HORAS

DIAS 1 E 4 | DOM E QUA

11H | **Jogo de Cartas: À
Descoberta de Sesimbra**

18H | **Histórias no Jardim**

DIA 4 | QUA | 16.30H

ONDAS DE PALAVRAS
- ODS

**Livros com
Comportamento**



Mais
informações



PRAIA DO OURO E CALIFÓRNIA, SESIMBRA

DAS 10 ÀS 13
E DAS 16 ÀS 19H

PRAIA DO MOINHO DE BAIXO E LAGOA DE ALBUFEIRA

TERÇA A DOMINGO, DAS
10 ÀS 13 E DAS 15 ÀS 18H

PARQUE DA VILA, QUINTA DO CONDE

TERÇA A DOMINGO, DAS
10 ÀS 13 E DAS 17 ÀS 20H

PARQUE DE CAMPISMO DO FORTE DO CAVALO, SESIMBRA

TERÇA A DOMINGO,
DAS 13 ÀS 19H

ECOBIBLIOTECA, PARQUE AUGUSTO PÓLVORA, MAÇÃ

DAS 10 ÀS 13
E DAS 16 ÀS 19H



DIA 3 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA

O MELRO ARTISTA

de Marion Denchars

dinamizada por Sofia Delfino

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

O Melro é igual a todos os outros melros com uma particularidade: as suas pernas magrinhas. Decide, então, fazer algumas mudanças. Começa por fazer exercício e mudar a alimentação, mas as suas pernas continuam iguais. Uma vista a

um museu de arte, inspira-o a pintar o bico alternando entre vários estilos de diferentes artistas. E assim nasceu o Melro Artista. Os seus amigos admiram agora o seu novo bico e já não fazem troça das suas pernas magrinhas.



DIA 14 | SÁB | 11H

HORA DO CONTO

UMA CADELA AMARELA E VÁRIOS AMIGOS DELA

de Manuela Castro Neves e Madalena Matoso

dinamizado por Vânia Cristão

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Uma história que se desenrola à beira-mar, onde uma pequena cadela amarela acolhe os seus amigos, mas quantos são? E quem são? Em quadras encadeadas, a autora apresenta cada um dos amigos e vai marcando o ritmo com perguntas que nos levam a

identificar as várias vozes dos animais, do miar ao regougar. Só no final a autora descodifica o que tanto conversavam e desvenda o motivo da reunião junto ao mar. Uma história divertida, ternurenta e potenciadora de muitas aprendizagens.



DIA 21 | SÁB | 11.37H

HISTÓRIA

ERA UMA VEZ...

dinamizada por Mafalda Duque

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

Era uma vez ... é o momento do conto, encenado através de personagens feitas de lã, à mão. Com histórias inspiradas na natureza e nas estações do ano em que nos encontramos. No final, a Mafalda propõe uma atividade inspirada na história contada.

DIA 3 | TER | 16.30H

OFICINA

ART&MANHAS

dinamizada por
Sofia Delfino

Lugar onde os artistas podem dar asas à sua imaginação, através da expressão plástica, dramática, musical e dos cinco sentidos. Uma forma da criança comunicar através de uma linguagem verbal e não-verbal, expressões que exploram técnicas que ajudam a promover a imaginação, a curiosidade e as gargalhadas na criança.

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

DIA 5 | QUI | 11H

ESPAÇO BEBETEC

DO BERÇO ATÉ À LÚA...

dinamizado por
Sofia Delfino

Os bebés não sabem ler!!! Claro que sabem!!! Desde tenra idade que os bebés sabem ler imagens, expressões faciais, cheiros, sabores, cores, sons e muito mais. No espaço Bebeteca vamos ativar os sentidos dos bebés, para enriquecer o seu crescimento e desenvolvimento, apresentando-lhes o Mundo.

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura
da Quinta do Conde



DIA 22 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS ONZE... NO MUSEU

YOGA & SOUND HEALING PARA FAMÍLIAS

Dinamizado por Ana Maria Soromenho e Renato Veríssimo
Museu Marítimo de Sesimbra e Esplanada da Fortaleza de Santiago

Tendo por mote uma história relacionada com a temática marítima, iremos embarcar numa viagem sensorial, entre o corpo, a mente e a criatividade, em que os participantes serão convidados a conectar-se consigo próprios.

A atividade tem como foco o som como terapia, associado à meditação e à postura de yoga, visando técnicas de respiração e de relaxamento, na ótica do bem-estar do corpo e da mente.

O ABRIGO PARA A TRISTEZA, COM CONSTRUÇÃO DAS ZEZAS, AMIGAS DAS TRISTEZAS E MEDOS



DINAMIZADO
PELA **ASSOCIAÇÃO**
MUSEU DAS EMOÇÕES

E se a Tristeza viesse ter contigo e te pedisse ajuda para ter um lugar protegido dos seus medos? Estranho? Não, pois também a Tristeza precisa do nosso cuidado, conforto, colo e lugar especial. E se a Zeza te ajudasse a lidar com a Tristeza com Alegria e Consciência. Um momento único, que vai fazer a diferença.

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

**Sala do Conto,
Biblioteca Municipal
de Sesimbra**

DIA **21** | SÁB | 15H



DIA 24 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA ...

CORNELIUS

de Leo Lionni

Dinamizada por Sofia Delfino

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

Depois de saírem dos ovos, os pequenos crocodilos rastejaram até à praia fluvial. Mas Cornelius foi a caminhar de pé. À medida

que ficava mais alto e mais forte, ia deixando de andar sobre quatro patas. Ele via coisas que nenhum outro crocodilo vira antes...

DIA 21 | SÁB | 10.30H

CONTO NO ESPAÇO

O LADRÃO DE FOLHAS

de Alice Hemming

De forma a assinalar o Equinócio de Outono, vem ouvir esta deliciosa história de um esquilo muito esquecido!

Destinatários: pais e filhos

Inscrição: até dia 20 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal

DIA 24 | TER | 16.30H

OFICINA

ART&MANHAS

dinamizada por Sofia Delfino

Lugar onde os artistas podem dar asas à sua imaginação, através da expressão plástica, dramática, musical e dos cinco sentidos. Uma forma da criança comunicar através de uma linguagem verbal e não-verbal, expressões que exploram técnicas que ajudam a promover a imaginação, a curiosidade e as gargalhadas na criança.

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

a decorrer...

SEGUNDA A SEXTA CURSO DE INGLÊS CERTIFICADO PELO CAMBRIDGE

A melhor forma de aprender inglês. Todos os níveis do nosso curso de Inglês usam métodos e materiais do Cambridge especialmente preparados e criados para cada nível. É feito um pequeno teste de escolha múltipla para determinar o nível em que os alunos se encontram.

Destinatários: crianças e jovens dos 6 aos 18 anos

Valor mensal: a partir de 80 €

Inscrições: 91 152 76 65 / innestudos@gmail.com

Rua do Valparaíso, n.º 5, Sesimbra

Org.: innestudos, Centro de estudos e formação

DIA 27 | SEX | 15H

SESSÃO DE
ESCLARECIMENTO
/WORKSHOP

TEM NAVEGAR EM SEGURANÇA

Destinatários:
crianças dos 6 aos 12 anos

Sala Infantojuvenil,
Biblioteca Municipal
de Sesimbra

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





DIA 26 | QUI | 11H

ESPAÇO BEBETECA

DO BERÇO ATÉ À LUA...

dinamizado por Sofia Delfino

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

Os bebés não sabem ler!!!
Claro que sabem!!!
Desde tenra idade que os bebés sabem ler imagens, expressões faciais, cheiros,

sabores, cores, sons e muito mais. No espaço Bebeteca vamos ativar os sentidos dos bebés, para enriquecer o seu crescimento e desenvolvimento, apresentando-lhes o Mundo.



DIA 28 | SÁB | 11H

ESPAÇO BEBETECA

UM CONTO E DOIS PASSOS...

dinamizado por Inês Santos

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhadas por um adulto

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

O contacto com o livro nos primeiros anos de vida da criança é fundamental, por isso 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 de forma harmoniosa a linguagem.



▲ Em primeiro plano, António Mendonça e o avô Rafael Maria, na aiola Os Meus Netinhos, na Doca de Sesimbra, no início da década de 80 do século passado. Fotografia da autoria do fotógrafo sesimbrense Valdemar Capitulo.

A Aiola Os Meus Netinhos

Com quase meio século, a aiola Os Meus Netinhos é a campeã da Regata de Aiolas, conquistando 14 vitórias consecutivas nos últimos anos. Mas antes de ganhar fama e de se tornar a vencedora de uma das competições mais emblemáticas da vila de Sesimbra, esta aiola já era o centro das atenções da família e a companheira de muitas viagens e aventuras de António Mendonça e do seu avô Lona. Uma das idas para o mar ficou registada nesta fotografia, captada pelo fotógrafo Valdemar Capítulo, na Doca de Sesimbra. No dia 29 de setembro, a aiola Os Meus Netinhos volta a medir forças em mais uma edição da Regata de Aiolas, prova recuperada pela Câmara Municipal há 40 anos, que presta homenagem a esta pequena embarcação, caracterizada por uma construção sólida e excelente navegação, e um verdadeiro símbolo de Sesimbra.



"A aiola estava na rampa em frente à Sociedade Musical Sesimbrense e eu vinha com o meu avô à doca buscar o isco para os covos», recorda António Mendonça, 49 anos, um filho da terra que o destino ditou que nascesse numa das datas mais importantes da vila, 4 de maio, dia do padroeiro dos pescadores de Sesimbra. Esta foi uma das muitas viagens que fez com o avô Rafael Maria, conhecido na vila por Lona, e que foi registada pelo conhecido fotógrafo sesimbrense Valdemar Capítulo. António Mendonça confessa que nestes dias, «em que a doca

era muito movimentada, tinha medo» e preferia que o avô fosse aos remos. A aiola foi construída em 1978, no estaleiro do mestre Ernesto, situado perto onde é hoje o Centro de Saúde, e de onde saíram «as melhores embarcações de Sesimbra», afirma. Com 3,60 metros, tem um tamanho acima da média. «O meu avô andava à pesca nos barcos do peixe-espada-branco, e como já estava perto da idade da reforma, mandou fazer esta aiola para poder ir ao marisco». Para além de dois homens, consegue transportar 60 covos desarmados.

Com uma família ligada desde sempre ao mar, António Mendonça aprendeu muito novo a arte de remar, e durante as férias escolares era a companhia do avô nas noites de pesca. «Acompanhei-o em centenas de viagens. Andávamos uma noite inteira no mar. Saíamos do porto às 5 da tarde e só regressávamos às 5 da manhã. Era duro, mas eu adorava». Com uma vivência muito próxima, construíram uma cumplicidade muito forte. «Eu fui o filho que o meu avô não teve e a quem passou todo o conhecimento que tinha da pequena pesca».

Para além de ajudar a ganhar o sustento da família, a aiola foi muito mais do que uma simples embarcação. «Sempre fez parte da nossa família e acompanhava-nos sempre». Nas duas ou três semanas de férias passadas na casa da Arrábida, alugada por um familiar, «a aiola estava sempre em ação». Todos os dias ia à pesca, ao marisco, lulas e chocos. Quando estava na praia, em frente à Música, «íamos acampar para o Caneiro». Era um pequeno percurso, com cerca de 200 metros, mas uma grande aventura. «A aiola ficava de lado e com os remos fazíamos



uma espécie de tenda indiana. Íamos apanhar lapas, burriés». Tal como muitos pescadores, também o avô Lona emprestava a embarcação para participar na Regata de Aiolas, prova que surgiu há cerca de 80 anos, para testar a força e destreza dos homens do mar, e foi retomada com sucesso pela Câmara Municipal em 1984. «Isto é engraçado, mas eu sempre quis participar, mesmo quando ainda era muito novo, mas o meu avô dizia que eu era maluco, porque tinha pouca força». António Mendonça fez a sua primeira Regata em 1995 ou 1996, na embarcação de um colega com quem fez dupla. Só mais tarde começou a competir na aiola Os Meus Netinhos, da qual acabou por ficar proprietário, por vontade do avô, que faleceu em 2012. O segredo para 14 vitórias consecutivas deve-se a vários fatores, entre eles as condições e características da aiola. «Para

quase 50 anos está impecável e depois é esguia, na proa parece uma faca, tem quatro remos muito leves e muito bem montados». Também o treino tem um enorme peso na hora de medir forças, e tanto António Mendonça como o seu parceiro André Jacinto não poupam esforços para a uma boa preparação. «Começamos a treinar a seguir ao feriado de 15 de agosto, e são mais ou menos dois treinos por semana, mas tudo depende das marés. Se a maré está muito vazia não conseguimos colocar a aiola dentro de água. Mesmo sem nada dentro pesa cerca de 200 quilos», frisa. A Regata de Aiolas é feita entre a Praia da Califórnia e a Praia do Ouro, num percurso com cerca de 900 metros. «Nós fazemos a prova entre 6 e 7 minutos», refere. «Os treinos dão-nos capacidade de resistência, mas não nos dão o élan da prova. Nos treinos, não temos ninguém a competir, fazemos o nosso ritmo». A Regata

é de tal forma exigente, que «é preciso uma semana para recuperar das dores nos braços e nas pernas». Longe de outras épocas em que a disputa pelo pódio levava a acasas discussões, a Regata de Aiolas é hoje um momento de convívio e companheirismo saudável entre todos. «Há um conjunto de pessoas que tem um carinho muito grande por esta tradição. Há muita vontade, mas o que é preocupante é que cada vez há menos embarcações», alerta. «Quando o meu avô me deu a aiola, em 2010, a rampa, junto à Estação Salva-vidas, estava cheia de embarcações, agora está quase vazia». Se nada for feito para preservar esta embarcação tradicional, intimamente ligada à história e identidade de Sesimbra, «daqui a uns dez anos pode não haver aiolas para fazer a Regata». António Mendonça defende que «dentro das restrições do Parque Marinho Luiz Saldanha tem de haver uma diferenciação positiva

para a aiola, para que os jovens se sintam atraídos para esta pesca». Ao contrário de um barco de fibra, a aiola exige muita dedicação e uma manutenção diária. «A minha mulher costuma dizer que esta aiola é o meu terceiro filho», assume. «Todos os dias venho ver se está tudo bem. Se for verão, coloco água para fechar. No inverno, tenho de retirar a água». Atualmente, também é difícil arranjar quem faça pequenos arranjos nas aiolas. «Desde 2010 já fiz duas intervenções grandes, já mudei a quilha, algumas tábuas de dentro, a borda e o banco da popa. Não foram intervenções baratas, e no futuro se precisar de fazer novos arranjos já vou ter muitas dificuldades em arranjar quem os faça». No que estiver ao seu alcance, António Mendonça garante que tudo vai fazer para preservar a aiola que foi berço de tantas histórias e será sempre a maior lembrança do seu avô Lona.

CONTACTOS ÚTEIS

EQUIPAMENTOS E SERVIÇOS MUNICIPAIS

Arquivo Municipal de Sesimbra

Tel.: 21 228 86 71

E-mail:

arquivo.municipal@cm-sesimbra.pt

Horário: 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: segunda a sexta,
das 9 às 12.30e das 14 às 17.30h

Balcão Único de Serviços Sesimbra

Rua da República, 3, 2970-741

Sesimbra

Tel.: 21 228 85 00

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: segunda a sexta, das 8
às 18.30, sábados, das 8.30 às 13h

BÚS Móvel

Tel.: 93 842 74 93

Horário: 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.leitura.sesimbra@cm-sesimbra.pt

Horário: 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 Marenantes

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: todos os dias,
das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Castelo de Sesimbra

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: de segunda a domingo,
das 7 às 19h

Centro de Apoio

à Empregabilidade e Formação

Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Tel.: 21 014 92 09 / 93 998 27 74

E-mail: gjp.qtaconde@gmail.com

Horário: 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: segunda a sexta,

das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

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: 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.

Espaço Cidadania - CLAI

Quinta do Conde

Tel.: 21 210 95 06

Horário: 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: 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: 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: terça a sexta,

das 9 às 12 e das 14 às 17h

Espaço Zambujal

Tel.: 21 268 27 53 / 96 241 73 27

E-mail: espaco.zambujal@jf-castelo.pt

Site: www.espaco-zambujal.blospot.com

Horário: terça a sábado,

das 10 às 13 e das 14 às 18h

Fortaleza de Santiago

Horário: das 9.30 às 20h

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

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 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

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: 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 21h

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: 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: 13 de junho a 15 de setembro,

das 9.30 às 20h

Spot Jovem

Parque Augusto Pólvora, Maça

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: 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: 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: jf-santiago.pt

COMUNICAÇÃO SOCIAL

Comércio do Seixal e Sesimbra

Tel.: 21 099 16 83 / 96 985 68 02

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)

21 228 85 00 (opção 3)

Polícia Marítima

Tel.: 91 849 80 53

Proteção Civil (CMS)

Tel.: 21 228 05 21

SESIMBRA

29 SETEMBRO

DOMINGO | 11h

BAÍA DE SESIMBRA



REGATA DE AIOLAS

a 2 Remadores

Inscrições em:

SESIMBRA.PT