

# S'A

SESIMBRA CONTECE

203 · JAN'25



Foto: Jorge Serodio

**Keek Film Fest 6**

**Dia de Reis 22**

**Valter Lobo 16**

**Paulo de Carvalho 18**

**Espaço Interpretativo  
da Lagoa Pequena 46**

**Mercearia Ideal 52**

**Bolo Podre ou  
Família de Sesimbra 56**

**Exposição Falar de...  
Como Cooperar  
para Reinventar 60**

**Corta-mato  
Escolar 64**

**Contactos  
Úteis 78**

**Cinema 6**

**Música 15**

**Performance 20**

**Comemoração 22**

**Conferências  
tertúlias 24**

**Cursos  
Oficinas 26**

**Exposições 32**

**leituras 34**

**ar livre 36**

**Corpo e mente 48**

**Visitas 49**

**tradição 52**

**juventude 58**

**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](mailto: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.



©DR

# 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** Jorge Seródio **Pré-impressão e impressão** Grafisol - Edições e Papelaria, Ld.ª **Distribuição** Marco Rocha Quaresma **Periodicidade** Mensal **Tiragem** 5000 exemplares **ISSN** 2182-6315 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

informação | participação | cidadania

# edi TORIAL

## Música, Cinema e Desporto na entrada do novo ano

Cultura e desporto marcam o início de 2025 no concelho de Sesimbra. Na cultura destaca-se o concerto de Paulo de Carvalho, uma das grandes vozes da música portuguesa, que regressa ao palco do Cineteatro Municipal 17 anos depois de ter atuado no mesmo local nas comemorações do Dia Internacional da Mulher.

Com uma carreira de seis décadas de compositor e intérprete repleta de êxitos que todos conhecemos de cor, como *Os Meninos de Huambo* ou *E Depois do Adeus*, uma das senhas do 25 de Abril, Paulo de Carvalho é, sem dúvida um dos grandes ícones da música portuguesa. Desta vez vai apresentar o espetáculo *Contar Cantigas*, acompanhado apenas pelo

piano de Victor Zamora, pianista cubano com quem partilha palcos há muitos anos. Pelo meio das canções, cuidadosamente selecionadas, haverá histórias sobre como surgiu cada tema, que tornarão o espetáculo um momento de grande intimidade e proximidade com o público.

Em janeiro de 2025, retomamos o *Keek Film Fest, Cinema e Comunidade*, festival que conta com a participação do aclamado músico Tom Barman, que reside há vários anos em Sesimbra, e que quis partilhar connosco a sua enorme paixão pelo cinema. Quando aceitou o convite da Câmara Municipal para participar na primeira edição do festival, em abril de 2022, Tom Barman mostrou o desejo de, em futuras edições,



**Francisco Jesus** | Presidente da Câmara Municipal

# porto no

convidar personalidades ligadas à sétima arte e diversificar as temáticas do evento. E foi isso que aconteceu nesta segunda edição. Tom Barman convidou Rui Tendinga, reconhecido crítico de cinema para o ajudar na construção de um programa que, desta vez, tem por base o género Thriller. Para além dos filmes, haverá conversas, debates, atividades com as escolas e, como não podia deixar de ser, música. Conheça o programa da segunda edição do *Keek Film Fest* e envolva-se nesta experiência.

Este mês, como habitualmente, realiza-se em Sesimbra uma das provas mais importantes do desporto escolar e do nosso projeto educativo. Refiro-me ao *Corta-mato Escolar Concelhio*, competição que junta

todos os anos no Parque Augusto Pólvora centenas de alunos e professores num momento de prática saudável de desporto e também de convívio e reencontro. Este ano, uma semana depois, Sesimbra recebe, no mesmo local, o corta-mato distrital, que reúne os melhores classificados dos corta-matos concelhios da região. A presença destes jovens atletas no concelho, numa prova organizada pela Câmara Municipal é um motivo de grande orgulho e também responsabilidade. Estamos certos, no entanto, que será um grande momento desportivo.

É com estas sugestões, a que se juntam as várias propostas que surgem nas páginas de mais uma Sesimbr'Acontece, que entramos em 2025.

# KeeK

## FILM FEST 2025

Cinema e Comunidade

# Thriller



DIAS 9 A 12

# TOM BARMAN

CONVIDA

## RUI PEDRO TENDINHA

### CINEMA, MÚSICA E DEBATES

Entre 9 e 12 de janeiro, haverá calafrios e frisson em Sesimbra! Rui Pedro Tendinha, jornalista, crítico de cinema e programador, é o convidado desta edição do Keek Film Fest, e propõe um ciclo de filmes em torno do género *thriller*, o chamado cinema de suspense, de emoções fortes, que atrai reflexões cinéfilas e um leque variado de públicos. O programa apresenta diversas obras da predileção de Rui Pedro Tendinha, que cresceu a amar os thrillers que marcaram a sua formação de cinéfilo. A ideia do *thriller* nasce do desejo de estar numa sala de cinema com a possibilidade de se poder saltar da cadeira e de vibrar sensorialmente com imagens que nos abalam.

Além do mais, o *thriller*, na Europa conhecido como cinema de *suspense* ou polar, é uma forma de poder convocar uma ideia de perigo e fantasia que só o cinema pode sugerir. As escolhas são comentadas por Rui Pedro Tendinha, Tom Barman e diversos convidados. A importância da crítica cinematográfica será algo discutido ao longo das sessões, haverá um *workshop* sobre este tema e os espectadores serão mesmo convidados a escrever uma crítica de um dos filmes. Rui Pedro Tendinha, Tom Barman e a Câmara Municipal convidam ainda os participantes a outras dinâmicas que vão ligar a música e o cinema por diversos locais de Sesimbra.



## TOM BARMAN RUI PEDRO TENDINHA

Quem passa pela vila de Sesimbra provavelmente já se cruzou com um belga alto, cabelo claro, andar apressado, computador debaixo do braço e olhar atento, próprio de uma mente em constante criação. O que muitos desconhecem é que se trata de Tom Barman, vocalista e compositor da carismática banda belga dEUS e mentor de vários projetos musicais (TaxiWars, Magnus). Tom é também realizador, contando com um filme (*Any way the wind blows / Para onde o vento sopra*) e diversos videoclips com grande expressão no panorama cultural. Tom, que escolheu Sesimbra como casa e como inspiração, terminou recentemente de escrever o guião do seu próximo filme em Sesimbra. É o grande impulsionador do Keek Film Fest.

Rui Pedro Tendinha nasceu em Luanda, e desde sempre respira cinema de manhã à noite. Iniciou a sua carreira no Blitz, depois n'O Jornal e na revista Ousar. Na rádio XFM fez o programa BSO. Na televisão, foi guionista do *Magazine* (RTP) e do *Cine XL* (SIC Radical), além de apresentador de *As Fitas da Comédia* (SIC Comédia). Atualmente, continua a escrever em diversas publicações e é colaborador do Diário de Notícias e da TSF, tendo na SIC online e na SIC Radical o magazine *Cinetendinha*, sendo colega de Tom Barman na Futura - Rádio de Autor. Entre os momentos altos da sua carreira estão as entrevistas a alguns dos seus maiores ídolos: Jack Nicholson, Dustin Hoffman, Angelina Jolie, Quentin Tarantino ou Mike Leigh, entre muitos outros. Neste momento, Rui Pedro Tendinha deve estar a ver um filme.

# PROGRAMA

DIA 10 | SEX

21H

## SESSÃO DE ABERTURA

com Tom Barman  
e Rui Pedro Tendinha

21.30H

CINEMA | ANTESTREIA

## PROPRIEDADE

de Daniel Bandeira

23.15H

DEBATE

## DISCUSSÃO SOBRE O FILME E O TEMA THRILLER

PERSPETIVA DO CINÉFILO  
E DO CRÍTICO. **COMO  
VER UM FILME? COMO  
COMENTÁ-LO?**

com Tom Barman  
e Rui Pedro Tendinha

Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra

23.45H

MÚSICA

## DJ SET

com Pedro Ramos

Light House Bar, Sesimbra

**PASSE KEEK: 7 €**

BILHETE CINEMA

**3,5 €**

(descontos aplicáveis)

**Domingo, às 11h: 2,5 €**

(descontos aplicáveis)

**Gratuito**

(sessões no Sana  
Sesimbra Hotel)

DIA 11 | SÁB

15H

## WELCOME DRINK

Sky Bar Caravela,  
Sana Sesimbra Hotel

16H

CINEMA

## TESTEMUNHA DE UM CRIME

de Brian De Palma

Sala Fragata, Piso V,  
Sana Sesimbra Hotel

18H

DEBATE EM INGLÊS

## CONVERSA COM CHRIS MURPHY SOBRE THRILLERS MARCANTES

Sala Fragata, Piso V,  
Sana Sesimbra Hotel

21H

CINEMA

## VELHO AMIGO

de Park Chan-Wook

Breve apresentação  
do filme com Rui Pedro  
Tendinha e Tom Barman

Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra

23.30H

MÚSICA

## DJ SET

com Tom Barman  
e Rui Pedro Tendinha

Grémio, Sesimbra

DIA 12 | DOM

11H

CINEMA

STEVEN SPIELBERG

APRESENTA

## O ENIGMA DA PIRÂMIDE

de Barry Levinson

13H

DEBATE

## QUE TIPO DE THRILLERS SÃO COMPATÍVEIS COM O PÚBLICO JUVENIL?

com Tom Barman  
e Rui Pedro Tendinha

17H

CINEMA

## FILHOS

de Gustav Möller

18.45H

DEBATE

## O THRILLER AINDA MEXE?

com Tom Barman,  
Rui Pedro Tendinha,  
André Marques  
e Rita Nunes

Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra

DIA 9 | QUI | 10.30 E 14.30H

SERVIÇO EDUCATIVO

## OS AMIGOS DE GASPAR:

UMA REUNIÃO NA CIDADE  
de Duarte Coimbra

9 A 12 JAN



**DIA 10 | SEX | 21.30H**

## PROPRIEDADE

**de Daniel Bandeira, com Malu Galli, Zuleika Ferreira, Tavinho Teixeira, Samuel Santos & Edilson Silva**

*Thriller; Brasil; 2023; 101 min; M/14; áudio: português*

Depois de ter sido vítima de uma situação de reféns, Teresa vive numa espécie de prisão domiciliária na sua moradia. Sabendo que ela ainda está muito traumatizada, o seu marido oferece-lhe um carro blindado topo de gama e convence-a a ir para a fazenda da família. No entanto, pouco depois de chegarem à propriedade, os trabalhadores - informados de que terão de sair da terra que foi vendida e cansados de anos de exploração - ocupam a fazenda à mão armada. Enquanto Roberto é feito refém, Teresa foge para o carro, onde fica encurralada.

Bilhete: 3,5 € (descontos aplicáveis)

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**



**DIA 11 | SÁB | 16H**

## TESTEMUNHA DE UM CRIME

**de Brian de Palma com Craig Wasson, Melanie Griffith, Gregg Henry, Dennis Franz, David Haskell**

*Drama, Thriller, Cinema clássico; Estados Unidos; 1984; 115 min; M/18; áudio: inglês, legendas: português*

### Breve apresentação do filme com Rui Pedro Tendinga e Tom Barman

Todas as noites, na sua fabulosa mansão de Hollywood, uma jovem e bela mulher preenche os seus anseios eróticos realizando um sedutor ato de striptease à janela da sua casa. Um jovem ator que a contempla todos os dias, subitamente torna-se na inútil testemunha do brutal assassinio daquela mulher. Compelido a perseguir o psicopata responsável pelo ato, as suas investigações conduzem-no ao duro e perverso mundo dos filmes pornográficos. O brilhante realizador Brian De Palma lança a sexualidade contra a violência física neste magnífico thriller que arrasa os nervos!

**Sala Fragata, Piso V, Sana Sesimbra Hotel**



**DIA 11 | SÁB | 21H**

## VELHO AMIGO

**de Park Chan-wook, com Choi Min-sik, Yoo Ji-Tae, Kang Hye-jeong**

*Ação, Drama, Mistério; Coreia do Sul; 2003; 120 minutos; M/18; áudio: coreano, legendas: português*

### Breve apresentação do filme com Rui Pedro Tendinga e Tom Barman

Classificado como um dos melhores filmes de sempre, conta com mais de 40 prémios internacionais dos quais se destaca o Grande Prémio do Júri do Festival de Cannes, onde foi muito elogiado pelo presidente do júri, o aclamado realizador Quentin Tarantino. Dae-su, um homem casado e com uma filha, é raptado e aprisionado num quarto de hotel sem qualquer explicação. Quinze anos depois é libertado. É-lhe dado dinheiro, um telemóvel e um fato novo. Desorientado, Dae-su luta para descobrir porque foi preso. Mas o seu raptor ainda tem planos para ele e envia-lhe mensagens que o incitam à vingança. Não perca a exibição da cópia restaurada, em qualidade 4K, de *Oldboy - Velho Amigo*.

Bilhete: 3,5 € (descontos aplicáveis)

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**



DIA 12 | DOM | 11H

## STEVEN SPIELBERG APRESENTA O ENIGMA DA PIRÂMIDE

de Barry Levinson, com Nicholas Rowe, Alan Cox, Sophie Ward.

*Ação, Aventura, Família; Estados Unidos da América; 1985; 110 min; M/13; áudio: inglês, legendas: português*  
Em 1870, na Londres vitoriana, pessoas são acometidas de alucinações em virtude de serem atingidas por um dardo, com as visões as levando à morte. É dentro deste contexto que Sherlock Holmes (Nicholas Rowe) e John Watson (Alan Cox) se conhecem, quando ainda são adolescentes e estudam em uma escola pública inglesa, sendo que nesta mesma época Holmes soluciona seu primeiro caso.

Bilhete: 2,5 € (descontos aplicáveis)

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**



DIA 12 | DOM | 17H

## FILHOS

de Gustav Möller, com Sidse Babett Knudsen e Sebastian Bull

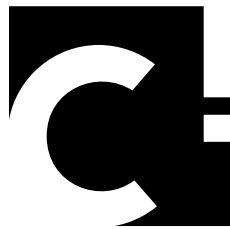
*Suspense, Drama; Dinamarca; 2024; 100 min; M/14; áudio: dinamarquês; legendas: português*

**Breve apresentação do filme com Rui Pedro Tendingha e Tom Barman**

Eva, uma guarda prisional idealista, enfrenta o dilema da sua vida quando um jovem do seu passado é transferido para a prisão onde trabalha. Sem revelar o seu segredo, Eva pede para ser transferida para a ala do jovem, a mais dura e violenta da prisão. Aqui começa um perturbador thriller psicológico, onde o sentido de justiça de Eva põe em risco a sua moralidade e o seu futuro.

Bilhete: 3,5 € (descontos aplicáveis)

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**



**CINETEATRO MUNICIPAL JOÃO MOTA SESIMBRA**

## BILHETEIRA SESIMBRA

TERÇA A SÁBADO,  
DAS 9 ÀS 19H

Nos dias de espetáculo, a bilheteira abre uma hora antes do mesmo.

**Cineteatro Municipal João Mota**  
Avenida da Liberdade, 46  
2970-635 Sesimbra

## QUINTA DO CONDE

Balcão Único de Serviços  
SEGUNDA A SEXTA,  
DAS 8 ÀS 19H  
SÁBADO, DAS 8. 30 ÀS 13H

## ONLINE

ticketline.sapo.pt

E-mail:  
cineteatro@cm-sesimbra.pt

Informações e reservas:  
21 223 40 34/  
reservas.cineteatro@  
cm-sesimbra.pt

Cinema

# ○ QUARTO AO LADO

de Pedro Almodóvar, com Tilda Swinton, Julianne Moore, John Turturro, Alessandro Nivola.



**Q**uando Ingrid, uma escritora de sucesso, descobre que a sua amiga de longa data, Martha, antiga correspondente de guerra, está doente, decide visitá-la. A fragilidade da vida de Martha retoma um elo terno de amizade e cumplicidade entre as duas mulheres, num filme que celebra a magia da vida enquanto temos o privilégio de a viver. A 23.<sup>a</sup> longa-metragem de Almodóvar, a primeira em língua inglesa, é uma soberba e emocionante lição de cinema.

Drama; EUA, ESP; 2024; 107 min; M/12  
Bilhete: 3,5 € (descontos aplicáveis)

**Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra**



DIA 18 | SÁB | 21.30H

# REDENÇÃO SAGRADA

de José Carlos Soares, Tanju Şahin e Aslihan Eker Çakmak

Documentário; 2024; 53 min; M/12

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

*Redenção Sagrada* explora a apreensão sistemática de terras pelos colonos israelenses na Cisjordânia. Através da perspectiva de figuras-chave, o documentário revela a estrutura militar e ideológica que impulsiona a expansão e a ocupação. Através desta narrativa multifacetada, *Redenção Sagrada* (Holy Redemption) pinta um quadro abrangente da natureza sistemática da ocupação, revelando como a ideologia religiosa, o poder político e a força militar se entrelaçam para sustentar o movimento de colonização.

Com uma combinação de reportagens no terreno, imagens de arquivo e entrevistas íntimas, o filme capta o custo humano do conflito, levantando questões urgentes sobre o futuro da Cisjordânia e as perspectivas de paz. Este documentário desafia os espectadores a confrontar as complexidades éticas e morais da ocupação, não fornecendo respostas fáceis, mas oferecendo um retrato matizado de um dos conflitos mais prementes do nosso tempo. Depois do documentário haverá uma conversa com José Carlos Soares e convidados.

**DIA 4 | SÁB | 21H**

MÚSICA

## GRUPO CORAL DE SESIMBRA

O concerto decorre no âmbito da terceira apresentação do Presépio na Capela de Sant'Ana, que procura recriar e manter a tradição de construir e mostrar o presépio.

**Capela de Sant'Ana**

Org.: Sociedade Santanense Instrução e Recreio

**DIA 11 | SÁB | 22.07H**

MÚSICA

## JAM SESSION

Se és músico, curioso ou bom ouvinte, vem ter connosco!

Este é um palco de construção e desconstrução, sintonia e sinfonia, experimentação e partilha...

Aparece e traz o teu instrumento!

Valor sugerido: 3 €

**Grémio, Sesimbra**

**SEGUNDAS E QUARTAS  
17 ÀS 19H**

## MÚSICA ENTRE NÓS

**Aprendizagem em grupo  
de instrumentos  
de corda e percussão**

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

**Lugar da Terra**

Org.: Espaço Zambujal



**DIA 10 | SEX | 23.45H**

KEEK FILM FEST

## DJ SET

**com Pedro Ramos**

**Light House Bar, Sesimbra**

Pedro Ramos é pai, fã #1 de Pavement e come fascistas ao pequeno-almoço. Assinou na VOXX os programas *A Rádio da Melinha* e *Um Gajo Perfeitamente Normal* (1999-2002), entre outros.

Foi diretor e programador musical da Radar de 2002 a 2020, onde construiu programas como *Serviço de Urgência*, *OK Computador*, *Acordo de Cavalheiros*, *Zé Pedro Rock & Roll* (em parceria com Zé Pedro) ou a cobertura de festivais internacionais como o SXSW e Coachella, entre muitas outras coisas. Trabalha em publicidade e televisão, tendo passado pela direção da SIC Radical.

Em paralelo, é um dos mais incendiários DJ nacionais com presença em locais tão distintos como Lux Frágil, Incógnito, Aniki Bobó, Passos Manuel, Serralves, CCB, Casa Independente e vários festivais de música e cinema.

# VALTER LOBO

**V**alter Lobo é um cantautor que se afirmou com o seu primeiro álbum, *Mediterrâneo* (2016), sucessor do seu EP de estreia, *Inverno* (2013). Assume-se cada vez mais como um artista verdadeiramente independente em todas as formas: do pensamento e composição até à forma de comunicar, sem moda ou apropriação estilística. Em janeiro, traz a Sesimbra um concerto especial onde apresenta, em primeira mão, novidades sonoras nas quais tem composto e trabalhado. Conta com a participação da sua banda para percorrer os temas que fazem parte dos discos *Mediterrâneo* e *Primeira Parte de Um Assalto*, num encontro que se revela sempre único e numa constante proximidade do público, deixando em alerta todos os sentidos.



©Gabriela Mo

**DIA 17** | **SEX** | **21.30H**

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 75 min

Bilhete: 10 €

Jovens dos 12 aos 25 anos e seniores  
(mais de 65 anos): 30% de desconto

Crianças até 12 anos: 50% de desconto

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**





# PAULO <sup>DE</sup> CARVALHO

**A**o longo dos seus 60 anos de carreira, Paulo de Carvalho marcou momentos cruciais da música portuguesa. Com a sua voz extraordinária, continua a ser um intérprete e compositor insuperável da nossa vida musical.

O espetáculo mais intimista que Paulo de Carvalho agora nos apresenta, intitulado *Contar Cantigas*, acontece num formato de voz e piano, acompanhado pelo consagrado pianista cubano Victor Zamora.

Durante o concerto, Paulo de Carvalho conta, entre as cantigas, algumas histórias carismáticas que deram origem às mesmas, e promete um repertório cuidadosamente selecionado. Este vai ser um espetáculo especial, com um outro lado de Paulo de Carvalho. Será assim uma oportunidade única de assistir à interpretação dos temas que mais lhe tocam, e também os seus maiores sucessos, proporcionando uma experiência inesquecível para todos os presentes.

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 70 min

Bilhete: 15 €

Jovens dos 12 aos 25 anos e seniores

(mais de 65 anos): 30% de desconto

Crianças até 12 anos: 50% de desconto

**Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra**

© Jorge Serôdio

DIA **24** | SEX | 21.30H

# Performance Participativa

**P**lay propõe uma performance imersiva itinerante que convida o público a deslocar-se e a explorar em conjunto a escuridão. O projeto nasce de uma necessidade de se conectar com um conhecimento tátil, esvaziando uma sobrecarga de informação visual, e de responder, em formato artístico, a um tempo escuro de crise em que estamos a viver. A performance, que tem na Quinta do Conde a sua primeira fase de investigação, convida, em primeiro lugar, a ver a dança como linguagem de espaço e de relação, também com orelhas, pele e sentido cinestésico, de uma forma imersiva e sonora dentro de um lugar de proximidade. Junto a outras atividades paralelas em espaço público, organizada em torno desta performance, o projeto convida a ver de outra forma nós mesmos e os outros, numa atitude "(...) em que se aprende a perder tempo para ganhar espaço" tentando afastar-nos da aceleração, hiperatividade e consumo compulsivo que nos leva à noite os sonhos, a escuridão, e enfim, a faculdade de imaginar em conjunto e desejar futuro.



P

L

A

Y

DE SARA MARASSO



**Direção artística, coreografia, dança:** Sara Marasso  
**Cocriação, composição sonora e música ao vivo / eletrônica e contrabaixo:** Stefano Risso

**Dança:** Iro Xyda

**Assistência a criação e documentação:** Ana Pedro

**Cenário:** Rui Mecha

**Figurinos:** Shaiwai fashion designer

**Design da caixa negra portátil:** Diogo MM Nunes

Uma produção 2025 de il Cantiere | Apoio em residência de Prod. Real/Pelágio, Lisboa, Teatri di Vita, Bologna, Polo Cultural Gaivotas, Câmara Municipal de Lisboa, Largo Residências, Jardim do Bombarda, Lisboa

**Destinatários:** maiores de 6 anos

**Duração:** 40 minutos

**Limite:** 20 participantes/sessão

**Inscrições:** [inscicoes.cineteatro@cm-sesimbra.pt](mailto:inscicoes.cineteatro@cm-sesimbra.pt)

**Espetáculo** Artemrede

**Polo de Leitura da Quinta do Conde**

# DIA DE REIS

## JANEIRAS E BOLO-REI COMEMORAM O DIA DE REIS

As comemorações natalícias encerram, como habitualmente, no Dia de Reis, 6 de janeiro. Este ano, a data é assinalada com a iniciativa Vamos Cantar as Janeiras!, que acontece nas três freguesias do concelho. Em Santiago, a animação tem lugar na Sociedade Musical Sesimbrense, com a atuação do Grupo de Cantares do Centro de Convívio da Fonte Nova, no Castelo, a festa acontece no Espaço Zambujal, e é animada pelo Grupo de Cantares O Sol é um Raio de Luz, enquanto na Quinta do Conde, a coletividade anfi-

triã é o Centro Cultural Social e Recreativo A Voz do Alentejo, e neste caso a música está a cargo dos músicos da casa, o Grupo Coral A Voz do Alentejo. O Bolo-rei, um dos mais famosos doces desta quadra, e que por tradição é comido neste dia, fará também parte das comemorações. Em cada um destes locais, a Câmara Municipal oferece aos presentes Bolo-rei, acompanhado por chá ou café. Venha comemorar a chegada dos Reis Magos com música e com um dos bolos mais famosos e saborosos do nosso Natal.

## VAMOS CANTAR AS JANEIRAS!

Com atuações musicais e oferta de Bolo-Rei, chá e café

Grupo de Cantares do Centro de Convívio da Fonte Nova

Sociedade Musical Sesimbrense

Grupo de Cantares O Sol é um Raio de Luz

Espaço Zambujal

Grupo Coral A Voz do Alentejo

Centro Cultural Social e Recreativo A Voz do Alentejo, Quinta do Conde



DIA 6 | SEG | 17H



DIA 11 | SÁB | 18H

DEBATE EM INGLÊS

# CONVERSA COM CHRIS MURPHY SOBRE THRILLERS MARCANTES

Sala Fragata, Piso V, Sana Sesimbra Hotel

Chris é originário do Reino Unido. Mudou-se para Nova Iorque, depois de receber uma bolsa de estudos no Instituto Lee Strasberg Theatre. Viveu e trabalhou na "Big Apple" durante 10 anos, onde conheceu atores e realizadores portugueses que o convidaram para vir a Portugal. Mudou-se para Portugal a tempo inteiro em 2004, onde trabalhou na televisão e no cinema, normalmente como vilão. Ensinou a técnica de Stanislavski na Escola de Operadores e Escolas Inimpitús de Lisboa. Tem-se dedicado ultimamente à escrita para cinema. Escreveu e desenvolveu, entre outros projetos, El Solitario, a história real do homem mais procurado da história do crime espanhol, e Code Name Lear, um thriller dramático com Joaquim de Almeida, passado em Lisboa da 2.ª Guerra Mundial.

DIA 4 | SÁB | 22.36H

STAND-UP COMEDY

## BRUNO PORTA NOVA CONVIDA AMIGOS?

Bruno Porta Nova

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

DIA 10 | SEX | 21.03H

JOGOS

## QUEM TÁ FORA NÃO RACHA LENHA!

Jogo na Mesa

Valor sugerido: 4 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

DIA 11 | SÁB | 15H

## POEMAS DE INVERNO

Matiné de partilha de

Poesia com cheiro  
a chocolate quente!

com Cláudia Carola

Espaço Zambuajal

Org.: JF Castelo

DIA 18 | SÁB | 15.21H

PODCAST AO VIVO

## O PROCESSO

Miguel Peres

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio



**DIA 25 | SÁB | DAS 10 ÀS 12H**

# **CAFÉ MEMÓRIA DE SESIMBRA**

**Respostas e Apoios Sociais na Demência**

**com Teresa D'Orey**

Entrada livre

Informações: 93 552 56 23 / 21 014 93 45 / 21 228 85 34

[anabela.gato@cm-sesimbra.pt](mailto:anabela.gato@cm-sesimbra.pt) / [acao.social@cm-sesimbra.pt](mailto:acao.social@cm-sesimbra.pt)

**Junta de Freguesia da Quinta do Conde**

O Café Memória de Sesimbra é um local de encontro para pessoas com problemas de memória ou demência e seus familiares, cuidadores e amigos, onde se partilham experiências, informação e suporte mútuo, em contexto informal. Este

projeto permitiu ao município de Sesimbra ser distinguido pela Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais com a atribuição do selo de mérito, pelo Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais.



**DIA 18 | SÁB | 9 ÀS 13.30H**

**AÇÃO DE FORMAÇÃO**

# MOVIMENTO ASSOCIATIVO SESIMBRA 2025

**Organização e Gestão de Eventos e Instalações**

**Gabinete de Apoio ao Movimento Associativo e Freguesias**

**Vítor Cruz e Nuno Lopes, formadores**

Destinatários: associações desportivas, recreativas, culturais e sociais e juntas de freguesia do concelho de Sesimbra

Inscrições: formulário online (<https://tinyurl.com/5x59zj69>)  
gabinete.associativismo@cm-sesimbra.pt

**Auditório do Centro de Estudos Culturais  
e Ação Social Raio de Luz, Sampaio**

A Câmara Municipal de Sesimbra promove, através do Gabinete de Apoio ao Movimento Associativo e Freguesias, a ação de formação presencial *Organização e Gestão de Eventos e Instalações*, que se realiza no dia 18 de janeiro, sábado, das 9 às 13.30 horas, no Auditório do Centro de Estudos Culturais e Ação Social Raio de Luz, em Sampaio. Esta ação, orientada pelos formadores Vítor Cruz e Nuno Lopes, decorre no âmbito dos ciclos de formação direcionados ao movimento associativo sesimbrense e freguesias, e destina-se a dirigentes, técnicos e trabalhadores de associações desportivas, recreativas, culturais e sociais, e das juntas de freguesia do concelho de Sesimbra. O objetivo é capacitar os participantes nestas matérias.

**DIAS 11 E 18 | SÁB | 15H**

**WORKSHOP**

## VEM APRENDER INGLÊS

**dinamizado  
pelo voluntário  
João Gonçalves**

Um workshop interativo para todas as idades, onde os participantes aprendem inglês de uma forma divertida e descontraída. Não perca!

Inscrições: [biblioteca.leitura.sesimbra@cm-sesimbra.pt](mailto:biblioteca.leitura.sesimbra@cm-sesimbra.pt)

**Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

**DIA 19 | DOM | 11H**

**WORKSHOP DE  
ESCRITA CRIATIVA**

## MAR DE PALAVRAS - III EDIÇÃO

**Dinamizado por Iolanda Ávila**

Este projeto tem como objetivo promover a reflexão e a criatividade através da exploração de objetos das coleções do Museu Marítimo de Sesimbra, incentivando a criação de narrativas originais a partir de artefactos com histórias e significados únicos.

Inscrições: até dia 17 ([iolanda.avila@cm-sesimbra.pt](mailto:iolanda.avila@cm-sesimbra.pt))

Limite: 10 participantes

Inserida no programa Domingo, às Onze... no Museu

**Centro Cultural Costeiro,  
Sesimbra**

**DIA 25 | SÁB | 11.04H**

WORKSHOP

### ARTE, EDUCAÇÃO E A POÉTICA DO ENCONTRO

**Arte Central e  
Formador Ricardo  
Guerreiro Campos**

Destinatários: professoras/es,  
educadoras/es e mediadoras/es  
com interesse no tema

Esta formação é acreditada no  
âmbito da formação contínua de  
docentes como Ação de Curta  
Trazer roupa confortável.

Valor: 47 €

Inscrições: <https://loja.artecentral.pt/produto/arte-educacao-e-a-poetica-do-encontro/>

**Grémio, Sesimbra**

Org.: Grémio

**DIA 25 | SÁB | 15H**

WORKSHOP

### FADAŞ COM LÂ MÁGICA

**por Ana Costa**

Cria a tua fada e aprende  
a trabalhar com esta lâ  
tão especial!

Destinatários: maiores de 16 anos

Valor: 30 €

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

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**a decorrer...**

SEGUNDAS A SEXTA

### CURSO DE INGLÊS CERTIFICADO PELO CAMBRIDGE

Todos os níveis do curso  
usam métodos e materiais  
do Cambridge especialmente  
preparados e criados  
para cada nível.

Destinatários: adultos com  
ou sem conhecimentos de Inglês

Valor: desde 12,5 € /aula

Inscrições: 91 152 76 65 /

[innestudos@gmail.com](mailto:innestudos@gmail.com)

Observações: é feito um pequeno  
teste de escolha múltipla para  
determinar o nível em que os  
alunos se encontram

Condições de participação:  
aulas individuais, em pares  
ou em grupo

**Rua do Valparaíso, n.º 5,  
Sesimbra**

Org.: innestudos,  
Centro de Estudos e Formação

**TERÇAS E QUINTAS  
14.30 ÀS 17.30H**

AULAS DE COSTURA

### COSTURA CRIATIVA com Gisela Marques

Destinatários: adultos

Inscrições: 96 241 73 27 /  
[espaco.zambujal@jf-castelo.pt](mailto:espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

**Lugar da Terra**

Org.: Espaço Zambujal

SEGUNDAS

### COMUNICAÇÃO DIGITAL DE PROXIMIDADE

**dinamizado  
por Hugo Pólvara**

Procura dotar a população  
de ferramentas digitais para  
a criação de eventos online  
em modo streaming, criação  
de vídeos e software para  
edição de som e vídeo.

WORKSHOPS

### Princípios Básicos de Imagem

Conhecimentos sobre luz,  
ótica, objetiva, aparelho  
fotográfico, filtro e cor.

### Introdução ao Vídeo Digital

Conhecimentos sobre câmara,  
som, plano e guião.

### Edição de Vídeo

Conhecimentos sobre  
equipamento, edição, software  
de edição em formato de vídeo.

### Live Streaming

Conhecimentos sobre  
software, preparação, canais,  
equipamento e edição.

Inscrições: [comunicacao.proximidade@cm-sesimbra.pt](mailto:comunicacao.proximidade@cm-sesimbra.pt)

**Estúdio, Piso 0, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra**



### INSCRIÇÕES

## CURSOS DE INGLÊS NO CASTELO E NA QUINTA DO CONDE

Inscrições: [acao.social@cm-sesimbra.pt](mailto:acao.social@cm-sesimbra.pt) / [gipsesimbra@gmail.com](mailto:gipsesimbra@gmail.com)

**Centro de Estudos Culturais e de Ação Social Raio de Luz e  
Centro de Formação Eagle Intuition**

**E**stão abertas inscrições para duas ações de formação profissional em inglês, nas freguesias do Castelo e da Quinta do Conde, destinadas à população residente, integrando pessoas desempregadas, em situação de precariedade laboral, com baixa formação ou à procura do primeiro emprego. O objetivo é desenvolver competências ajustadas às necessidades de mercado de trabalho, e facilitar a reintegração profissional. Os cursos têm uma carga horária de 75 horas, das quais 50 de iniciação e 25 de atendimento ao público. A data de início e horário serão definidos oportunamente. Na freguesia do Castelo, a formação tem lugar no Centro de Estudos Culturais e de Ação Social Raio de Luz e, na Quinta do Conde, no Centro de Formação Eagle Intuition.

### SEGUNDA A SEXTA **CURSO DE INGLÊS CERTIFICADO PELO CAMBRIDGE**

Todos os níveis do curso usam métodos e materiais do Cambridge especialmente preparados e criados para cada nível.

Destinatários: adultos com ou sem conhecimentos de Inglês

Valor: desde 12,5 € /aula

Inscrições: 91 152 76 65 / [innestudos@gmail.com](mailto:innestudos@gmail.com)

Observações: é feito um pequeno teste de escolha múltipla para determinar o nível em que os alunos se encontram

Condições de participação: aulas individuais, em pares ou em grupo

**Rua do Valparaíso,  
n.º 5, Sesimbra**

Org.: innestudos,  
Centro de Estudos e Formação

### SEGUNDA A QUINTA DAS 18.30 ÀS 19.30H **CURSO DE PORTUGUÊS PORTUGUÊS LÍNGUA NÃO MATERNA**

Destinatários: adultos que desejem iniciar a aprendizagem do Português como língua estrangeira, não sendo necessário qualquer conhecimento prévio da língua.

Preço: 200 € /mês (aulas individuais ou em grupo)

**Rua do Valparaíso,  
n.º 5, Sesimbra**

Org.: innestudos,  
Centro de Estudos e Formação

### SEGUNDA A SEXTA **CURSO DE INGLÊS DO CAMBRIDGE**

Certificado final de horas  
presenciais e de nível.

Valor: 15 €/aula - individual,  
12 € - grupo (máximo três pessoas)

### **CURSO DE PORTUGUÊS PARA ESTRANGEIROS**

Valor: 20 €/aula - individual,  
18 € - grupo (máximo três pessoas)

Informações e inscrições:  
92 444 98 37 /

language.spot.pt@gmail.com

Dinamizado por Maria Simplicio

**CAIES, Avenida João Paulo II,  
n.º 6, Santana**

### TERÇAS E QUINTAS | DAS 10 ÀS 11.30H

### **INFORMÁTICA SENIOR**

**dinamizado  
por Jorge Rocha**

Conhecimentos na ótica  
do utilizador, navegação  
na Internet, boas práticas  
no uso do e-mail e pesquisa  
no catálogo da Biblioteca.

Destinatários: maiores de 18 anos

Inscrições: biblioteca.leitura.  
sesimbra@cm-sesimbra.pt

**Sala Polivalente, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra**



**27 JAN A 5 FEV**

INSCRIÇÕES

## **DISFARÇA-T BY SPOT JOVEM**

**Workshops alusivos ao Carnaval**

**8 FEV | SÁB | 10.30 ÀS 17.30H**

Criação de um acessório  
(laço, ombreiras, chapéus...)

**15 FEV | SÁB | 10.30 ÀS 17.30H**

Face Painting

Destinatários: jovens entre  
os 12 e os 25 anos

Inscrições: online (<https://forms.office.com/e/CruZBsXgVvk>)

**Spot Jovem do Castelo, Parque Augusto Pólvora**



**SÁBADOS E DOMINGOS | 9.30H**

PRODUTOS LOCAIS

# SABORES DA NOSSA TERRA

**Moagem de Sampaio**

**A**os sábados e domingos de manhã, a Moagem de Sampaio recebe a feira de produtos locais Sabores da Nossa Terra. As bancas de frutas, legumes, doces, queijos e pão espalham-se pela rua e pelo interior do edifício, que ganha um colorido e uma azáfama bem diferentes do resto dos dias. Joana Rosa é uma jovem produtora que está na Moagem de Sampaio com os seus legumes, a conversar com os clientes, porque é esta proximidade que a cativa no mercado. É na banca de Margarida Valente, que se encontram os doces tradicionais, como a Farinha Torrada, a Tamarina, as Broas de Alfirim, mas também as novidades como os

bolos sem glúten ou sem açúcar. Maria José traz broas de batata-doce, arrepiados feitos com amêndoa e muitas variedades de pão, produtos que já são motivo de paragem obrigatória para quem passa pela Moagem de Sampaio ao fim de semana. A venda de produtos locais Sabores da Nossa Terra tem como objetivo 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.



ATÉ DIA 6

# SORTEIO DE NATAL E CONCURSO DE MONTRAS

Org.: CM Sesimbra Apoio: JF Castelo, JF Santiago, JF Quinta do Conde e AHRESP - Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal

**A**té 6 de janeiro as compras feitas nas lojas e serviços que fazem parte da campanha Em Sesimbra o Natal é no Comércio Local e Tradicional! dão a possibilidade de ganhar vales de compras entre os 100 euros e os 2 mil euros. Sapatarias, casas de chá, papelarias, supermercados e até talhos aderiram à campanha de Natal, que conta com cerca de uma centena de estabelecimentos. Ideias para decorar a casa, comprar os últimos presentes ou cuidar da

imagem, bem perto de casa há lojas e serviços onde a qualidade e a simpatia são garantidas, e ainda permitem que possa ser um dos felizes vencedores no Sorteio de Natal, que decorre no dia 15 de janeiro. Para além do habitual sorteio, este ano realiza-se a primeira edição do Concurso de Montras, que pretende incentivar a decoração dos espaços comerciais com elementos alusivos ao Natal. Até 6 de janeiro, vote na sua montra favorita.

## Exposições



**DIA 4 | SÁB | 16.06H**

EXPOSIÇÃO

### **A DANÇA DAS COISAS ENTRE SI**

**Ricardo Guerreiro  
Campos**

Valor sugerido: 3 €

**Grémio, Sesimbra**

Org.: Grémio

Um manifesto poético sobre a criação artística com a infância. No poema As Cem Linguagens da Criança, Loris Malaguzzi, reforça as potencialidades expressivas e comunicativas da criança como um todo, valorizando as inúmeras possibilidades de investigação e criação a partir daquilo que o seu corpo é capaz de sentir e experienciar.

**ATÉ DIA 5 | TER A DOM |  
14.30 ÀS 17.30H**

### **MOSTRA DE PRESEPIOS ARTESANAIS**

**Centro Cultural Costeiro,  
Sesimbra**

Org.: JF Santiago e CM Sesimbra

### **ATÉ DIA 6 | SEG A SEX O PRESEPIO NA CAPELA DE SANT'ANA**

**Capela de Sant'Ana**

Org.: Sociedade Santanense Instrução e  
Recreio

**ATÉ DIA 11**

EXPOSIÇÃO  
BIBLIOGRÁFICA

### **ÁRVORE DOS LIVROS**

**Átrio, Biblioteca Municipal  
de Sesimbra**

### **ATÉ DIA 12 O PRESÉPIO PELA MÃO DE ÁLVARO BIZARRO**

**Capela do Espírito Santo dos  
Mareantes, Sesimbra**

**ATÉ DIA 6**

DECORAÇÕES  
DE NATAL

### **NATAL É ONDE AS ESCOLAS QUISEREM**

**Biblioteca Municipal de  
Sesimbra (Piso 1)**

pela Associação Tom da Terra

**Biblioteca Municipal de  
Sesimbra (Piso 0)**

pela APIS Waldorf

**Rotunda de Alfarnim**

pelo Jardim de Infância de Alfarnim

**Moagem de Sampaio**

pela Escola Profissional Agostinho  
Roseta

**Mercado Municipal da Quinta  
do Conde**

pela EB n.º 3 da Quinta do Conde

**Parque 25 de Abril  
(Corredoura)**

pela Escola Profissional Agostinho  
Roseta

**Auditório Conde de Ferreira**

pela Associação Externato de  
Santa Joana

**Junta de Freguesia Santiago  
– Cercizimbra**

pela Quintal – Centro Comunitário  
da Quinta do Conde

**Espaço Zambujal**

pela Escola Profissional Agostinho  
Roseta

**Sede ACRUTZ**

decorado pela CASCUZ

**Unidade Saúde Familiar  
do Castelo**

pelo Centro Paroquial do Castelo

**Unidade Saúde Familiar  
de Santiago**

pelo Colégio Educa a Brincar

**ATÉ DIA 11**

EXPOSIÇÃO  
DE DECORAÇÕES  
DE NATAL

## **NATAL É ONDE AS ESCOLAS QUISEREM**

Átrio e Piso 1, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra

**ATÉ DIA 11**

EXPOSIÇÃO DE TRABALHOS  
REALIZADOS EM FAMÍLIA

## **ABRAÇOS DE LEITURA**

Piso 2, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra

**14 JAN A 8 FEV**

EXPOSIÇÃO DOCUMENTAL

## **LITERATURA PELA PAZ**

A exposição Literatura pela Paz é uma iniciativa da Biblioteca Municipal Ary dos Santos de Loures, que pretende “que se faça uma reflexão sobre a importância da literatura na cidadania e paz, no sentido de compreendermos o outro de forma a garantirmos os Direitos Humanos e, consequentemente, a Paz.”

Átrio, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra



**A DECORRER...**

EXPOSIÇÃO

## **GEODIVERSIDADE DA ARRÁBIDA**

Marginal de Sesimbra

A exposição Geodiversidade da Arrábida contar a história da serra, bem como a sua riqueza geopatrimonial, com especial destaque para os sítios de interesse geológico e monumentos naturais do concelho.

A cadeia montanhosa da Arrábida, que comporta um conjunto de relevos que se estendem desde o concelho de Palmela até ao Cabo Espichel, constitui um dos mais belos e interessantes modelados cársicos do país e testemunha uma tectónica desde os tempos da abertura do oceano Atlântico (200 Ma), altura em que as suas rochas se começaram a formar na então bacia Lusitaniana. Desde cedo que geólogos e geógrafos se interessaram pela Arrábida, com os grandes exemplos de Paul Choffat e Orlando Ribeiro e a estudaram como objeto em diversas disciplinas científicas. Mas a geodiversidade presente não inspira apenas os cientistas: as próprias populações aqui se fixaram ainda no paleolítico, em grande parte devido às características geomorfológicas e climáticas da região e poetas e artistas cantam a Arrábida desde tempos imemoriais, tal como comunidades religiosas encontraram aqui o seu refúgio de contemplação. Uma iniciativa no âmbito do Mês da Geodiversidade, que está a ser comemorado em Sesimbra.



2 A 31 JAN

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

## A 9.ª ARTE NA BIBLIOTECA

Michel Vaillant

Sala de Leitura, Biblioteca Municipal de Sesimbra

A série Michel Vaillant, criada em 1957 pelo belga Jean Graton, decorre no mundo do automobilismo, desde os ralis à Fórmula 1. Michel é o filho do construtor Henri Vaillant, proprietário de uma fábrica de automóveis dirigida pelo outro filho Jean-Pierre. Michel Vaillant torna-se campeão do mundo de F1 e vive múltiplas aventuras no grande circo do automobilismo. Mais tarde, o filho de Jean Graton, Philippe Graton assegura os argumentos da série. Em 2012, a série inicia um novo ciclo de aventuras, já sem Jean Graton.

DIAS 8, 15, 22 E 29  
QUA | 17.45H

BIBLIOTERAPIA

## LIVROS COM COMPORTAMENTO

dinamizado por  
Cristina Saraiva

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: jovens e adultos

Inscrições: biblioteca.leitura.  
sesimbra@cm-sesimbra.pt

Espaço Coworking / Sala  
Infantojuvenil, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra

FALAR DE...

## COMO COOPERAR PARA REINVENTAR

13 A 24 JAN  
Externato de Santa Joana

27 JAN A 7 FEV  
Liga dos Amigos da Quinta  
do Conde

Quase sempre: As crianças têm necessidade da presença do adulto para melhor cooperar. Às vezes: É bom lembrar que precisamos uns dos outros para nos reinventar. Muitas vezes: O livro é a chave para abrir este tesouro.

Destinatários: crianças, famílias e profissionais ligados à infância

Entidades promotoras:  
CMS/Biblioteca Municipal  
e ELI de Sesimbra

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



2 A 31 JAN

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

# ANTÓNIO RAMOS ROSA

Autor do Mês

Biblioteca Municipal de Sesimbra

**N**asceu em Faro, em outubro de 1924. Desenvolveu o gosto pela leitura dos principais escritores portugueses e estrangeiros, com preferência pelos poetas. É também em Faro, que se torna militante do Movimento de União Democrática (MUD), do qual foi grande ativista, tendo sido inclusivamente preso pelo regime de Salazar. Poeta, professor e tradutor, foi um dos fundadores e colaborador de inúmeras revistas literárias, como a *Árvore* e *Cassiopeia*. O seu primeiro livro de poesia,

*O Grito Claro*, foi publicado em 1958. Foi distinguido com o Prémio Pessoa (1988), o Grande Prémio de Poesia APE/CTT (1989), o Grande Prémio Sophia de Mello Breyner Andresen (2005), entre outros. Faleceu em setembro de 2013.

Através desta mostra bibliográfica, a Biblioteca Municipal celebra o poeta que quis deixar de ser “o funcionário cansado dum dia exemplar” para dedicar-se às palavras que estavam “soterradas na prisão”, como descreveu no seu poema *O Funcionário Cansado*.



# A VÁRZEA

## A SUA FAUNA E FLORA DE INVERNO

**E**sta saída de campo é dedicada à identificação e registo da fauna e flora de inverno do Parque Ecológico da Várzea (PEV) da Quinta do Conde. Num percurso de baixa dificuldade, adequado a famílias, esta atividade pretende promover uma relação de proximidade com a Natureza e, em simultâneo, capacitar os participantes com algumas técnicas de identificação dos principais grupos de seres vivos.

O PEV ocupa uma área de aproximadamente 112 mil metros quadrados, entre a Ribeira de Coia e a Estrada Nacional 10, classificada

como zona húmida, e com um papel de extrema importância na minimização de alguns dos efeitos das alterações climáticas, como as cheias e o aumento da temperatura. Os percursos interpretativos, o anfiteatro ou o parque de areia, estão devidamente identificados e complementados com painéis informativos que identificam a fauna e a flora existente no local.

Visitar a Várzea pode ser uma experiência bem diferente e única. A biodiversidade existente faz de cada percurso uma aventura e uma descoberta em cada recanto.



DIA 11 | SÁB | 10 ÀS 12.30H

Observações: é recomendado trazer calçado apropriado para caminhada

Inscrições: até dia 10 (93 045 42 38 / varzea@cm-sesimbra.pt )

**Ponto de encontro:**  
**Centro Agrícola e Ambiental da Várzea**

Org.: CM Sesimbra e ANIME.PAF



**DIA 5 | DOM | 9H**

PASSEIO PEDESTRE

## TOPO DA SERRA DO RISCO

Preço: 25 €

Duração: 6 horas

Grau de dificuldade: médio/alto

Inscrições: até dia 1 (96 478 49 24 / [hello@lookaroundtours.com](mailto:hello@lookaroundtours.com))

**Ponto de encontro: Café Manuel Graça (Pedreiras)**

Org.: Look Around Tours

**DIA 4 | SÁB | 9H**

PASSEIO DE JEEP E PEDESTRE

## ROTA DOS DINOSSAUROS E PRAIAS SELVAGENS

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

Duração: 5 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 1 (96 478 49 24 / [hello@lookaroundtours.com](mailto:hello@lookaroundtours.com))

**Ponto de encontro: local a combinar**

Org.: Look Around Tours

**DIA 4 | SÁB | 9.30 ÀS 15H**

VISITA

## LAPA DA COVA

Destinatários: maiores de 12 anos

Grau de dificuldade: médio

Preço: 15 €

Inscrições: até dia 3 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/vale-das-lapas/> / 96 858 56 82)

**Ponto de encontro: Pedreiras**

Org.: Arrábida Subterrânea

**DIA 4 | SÁB | 9.30H**

PASSEIO DE KAYAK

## PRAIA DO RIBEIRO DO CAVALO E GRUTA DA BOCA DO TAMBORIL

Preço: 35 €

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 3 (93 600 57 43 / [activities@arrabidalife.com](mailto:activities@arrabidalife.com))

**Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra**

Org.: Arrábida Life

**DIA 4 | 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

Inscrições: até dia 3 (93 600 57 43 / [sesimbrasafari@gmail.com](mailto:sesimbrasafari@gmail.com))

**Ponto de encontro: local a combinar**

Org.: Sesimbra Safari

**DIA 5 | DOM | 9.30 ÀS 13H**

PERCURSO PEDESTRE

## VALE DAS LAPAS

Destinatários: maiores de 10 anos

Grau de dificuldade: fácil

Preço: 15 €

Inscrições: até dia 4 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/vale-das-lapas/> / 96 858 56 82)

**Ponto de encontro: Aldeia Nova Azoia**

Org.: Arrábida Subterrânea

**DIA 5 | 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: até dia 4 (93 600 57 43 / [sesimbrasafari@gmail.com](mailto:sesimbrasafari@gmail.com))

Org.: Sesimbra Safari

**DIA 5 | DOM | 9.30H**

COASTEERING

## **COSTA DE SESIMBRA**

Preço: 50 €

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: até dia 4 (activities@arrabidalife.com / 93 600 57 43)

**Ponto de encontro:**

**Porto de Abrigo de Sesimbra**

Org.: Arrábida Life

**DIA 11 | SÁB | 9H**

PASSEIO PEDESTRE

## **LAPA DA COVA**

Preço: 25,50 €

Duração: 4 horas

Grau de dificuldade: alto

Inscrições: até dia 8  
(96 478 49 24 /  
hello@lookaroundtours.com)

**Ponto de encontro:**

**local a combinar**

Org.: Look Around Tours

**DIA 11 | SÁB | 9.30H**

PASSEIO DE JIPE  
E PEDESTRE

## **ROTA DA ARRABIDA**

Visita ao Museu Oceanográfico  
Professor Luiz Saldanha

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

Inscrições: até dia 10  
(93 600 57 43 /  
sesimbrasafari@gmail.com)

**Ponto de encontro:**

**local a combinar**

Org.: Sesimbra Safari

**DIA 11 | SÁB | 9.30H**

VIA FERRATA

## **CAMINHO DO MAR**

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: médio/alto

Inscrições: até dia 10  
(21 084 89 19 /  
info@vertentenatural.com)

**Ponto de encontro:**

**Povoação dos Pinheirinhos**

Org.: Vertente Natural

**DIA 11 | SÁB | 9.40H**

PASSEIO DE BARCO

## **OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS**

Preço: 50 €

(crianças até 8 anos, 40 €)

Duração: 2 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 10  
(93 600 57 43 /  
activities@arrabidalife.com)

**Ponto de encontro:**

**Porto de Abrigo de Sesimbra**

Org.: Arrábida Life

**DIA 12 | DOM | 9H**

PASSEIO PEDESTRE

## **COSTA OESTE SELVAGEM**

Preço: 35 €

Duração: 4/5 horas

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: até dia 9  
(96 478 49 24 /  
hello@lookaroundtours.com)

**Ponto de encontro:**

**local a combinar**

Org.: Look Around Tours

**DIA 12 | DOM | 9.30 ÀS 15H**

VISITA

## **GRUTA DA FURADA**

Destinatários: maiores de 12 anos

Grau de dificuldade: médio

Preço: 30 €

Inscrições: até dia 11  
(https://arrabidasubterranea.  
arrabida.org/product/vale-das-  
lapas / 96 858 56 82)

**Ponto de encontro: Azoia**

Org.: Arrábida Subterrânea

**DIA 12 | DOM | 9.40H**

PASSEIO DE BARCO

## **OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS**

Preço: 50 €

(crianças até 8 anos, 40 €)

Duração: 2 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 10  
(93 600 57 43 /  
activities@arrabidalife.com)

**Ponto de encontro:**

**Porto de Abrigo de Sesimbra**

Org.: Arrábida Life

**DIA 12 | DOM | 10H**

PASSEIO PEDESTRE

## **MARAVILHAS DO CABO**

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 21,25 €

Duração: 1 dia

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: até dia 10  
(21 084 89 19 /  
info@vertentenatural.com)

**Santuário do Cabo Espichel**

Org.: Vertente Natural





#### VISITA

### LAPA VERDE

Gruta de acesso com recurso a técnicas de progressão com cordas. A Lapa Verde é um excelente exemplo de “gruta de flanco marginal” formada em biocalcarenitos miocénicos.

Destinatários: maiores de 12 anos

Grau de dificuldade: alto

Preço: 35 €

Inscrições: até dia 17 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/vale-das-lapas/> / 96 858 56 82)

**Ponto de encontro: Portinho da Arrábida**

Org.: Arrábida Subterrânea

**DIA 18 | SÁB | 9H**

PASSEIO PEDESTRE

## TOPO DA SERRA DA ARRÁBIDA

Preço: 35 €

Duração: 5 horas

Grau de dificuldade: médio/alto

Inscrições: até dia 15 (96 478 49 24 / [hello@lookaroundtours.com](mailto:hello@lookaroundtours.com))  
Informações: 96 478 49 24

**Ponto de encontro:**  
**local a combinar**

Org.: Look Around Tours

**DIA 18 | SÁB | 9H**

COASTEERING

## COSTA DE SESIMBRA

Preço: 50 €

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: até dia 17 ([activities@arrabidalife.com](mailto:activities@arrabidalife.com) / 93 600 57 43)

**Ponto de encontro:**  
**Porto de Abrigo de Sesimbra**

Org.: Arrábida Life

**DIA 18 | SÁB | 10H**

ESPELEOLOGIA

## LAPA VERDE

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 40 €

Inscrições: até dia 22 (21 084 89 19 / [info@vertentenatural.com](mailto:info@vertentenatural.com))

**Café Mafalda,**  
**Portinho da Arrábida**

Org.: Vertente Natural

**DIA 19 | DOM | 9H**

PASSEIO CULTURAL  
/ VINÍCOLA

## ARRÁBIDA CULTURAL NA REGIÃO DOS 3 CASTELOS

Preço: 80 €

Duração: 5 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 15 (96 478 49 24 / [hello@lookaroundtours.com](mailto:hello@lookaroundtours.com))

**Ponto de encontro:**  
**local a combinar**

Org.: Look Around Tours

**DIA 19 | DOM | 9.30H**

VIA FERRATA

## CAMINHO DO MAR

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: médio/alto

Inscrições: até dia 17 (21 084 89 19 / [info@vertentenatural.com](mailto:info@vertentenatural.com))

**Ponto de encontro:**  
**Povoação dos Pinheirinhos**

Org.: Vertente Natural

**DIA 19 | DOM | 9.30 ÀS 15H**

PERCURSO PEDESTRE

## ARGÉIS - ENSEADA DA COVA

Destinatários: maiores de 10 anos

Grau de dificuldade: fácil

Preço: 15 €

Inscrições: até dia 18 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/vale-das-lapas/> / 96 858 56 82)

**Ponto de encontro: Argéis**

Org.: Arrábida Subterrânea

**DIA 19 | SÁB | 9.40H**

PASSEIO DE BARCO

## OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

Preço: 50 €

(crianças até 8 anos, 40 €)

Duração: 2 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 18 (93 600 57 43 / [activities@arrabidalife.com](mailto:activities@arrabidalife.com))

**Ponto de encontro:**  
**Porto de Abrigo de Sesimbra**

Org.: Arrábida Life

**DIA 25 | SÁB | 9H**

KAYAK & SNORKELING

## COSTA SELVAGEM DA ARRABIDA

Preço: 50 €

(crianças até 12 anos, 40 €)

Duração: 6 horas

Inscrições: até dia 24 (93 600 57 43 / [activities@arrabidalife.com](mailto:activities@arrabidalife.com))

**Ponto de encontro:**  
**Porto de Abrigo de Sesimbra**

Org.: Arrabida Life

**DIA 26 | DOM | 9H**

PASSEIO DE JIPE  
E PEDESTRE

## ROTA DA ARRÁBIDA

**Visita a oficina**  
**artesanal de azulejos**

Preço: 60 €

(crianças até 12 anos, 40 €)

Duração: 4 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 25 (93 600 57 43 / [sesimbrasafari@gmail.com](mailto:sesimbrasafari@gmail.com))

**Ponto de encontro:**  
**local a combinar**

Org.: Sesimbra Safari



DIA 25 | SÁB | 10H

PERCURSO PEDESTRE

# TOPO DA ARRÁBIDA

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 21,25 €

Duração: 1 dia

Grau de dificuldade: alto

Inscrições: até dia 8 (21 084 89 19 / [info@vertentenatural.com](mailto:info@vertentenatural.com))

**Ponto de encontro: Casais da Serra, Serra da Arrábida**

Org.: Vertente Natural

**P**asseio Pedestre ao Formosinho, ponto mais alto da Serra da Arrábida com identificação de fauna e flora. O percurso de subida é variado, passando por áreas de vegetação mais

rasteira e arbustiva até zonas de vegetação de porte arbóreo. Esta é uma forma de apreciar o Parque Natural da Arrábida de uma forma mais vasta e de uma perspetiva diferente.



DIA 25 | SÁB | 9.30 ÀS 16H

VISITA

## GRUTA DA UTOPIA

Destinatários: maiores de 12 anos

Grau de dificuldade: alto

Preço: 40 €

Inscrições: até dia 24 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/vale-das-lapas> / 96 858 56 82)

**Ponto de encontro: Pinheirinhos**

Org.: Arrábida Subterrânea

**A**ventura e conhecimento conjugados numa viagem à gruta mais profunda de toda a cadeia montanhosa da

Arrábida, com muitas salas de grande beleza e com uma grande riqueza de espeleotemas ou formações.

**DIA 19 | DOM | 9H**

PASSEIO CULTURAL  
/VINÍCOLA

## **ARRÁBIDA CULTURAL NA REGIÃO DOS 3 CASTELOS**

Preço: 80 €

Duração: 5 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 15 (96 478 49 24  
/ hello@lookaroundtours.com )

**Ponto de encontro:  
local a combinar**

Org.: Look Around Tours

**DIA 19 | DOM | 9.30H**

VIA FERRATA

## **CAMINHO DO MAR**

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: médio/alto

Inscrições: até dia 17 (21 084 89 19  
/ info@vertentenatural.com)

**Ponto de encontro:  
Povoação dos Pinheirinhos**

Org.: Vertente Natural

**DIA 19 | DOM | 9.30 ÀS 15H**

PERCURSO PEDESTRE

## **ARGÊIS - ENSEADA DA COVA**

Destinatários: maiores de 10 anos

Grau de dificuldade: fácil

Preço: 15 €

Inscrições: até dia 18 ([https://  
arrabidasubterranea.arrabida.org/  
product/vale-das-lapas /  
96 858 56 82](https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/vale-das-lapas/))

**Ponto de encontro: Argêis**

Org.: Arrábida Subterrânea



**DIA 25 | SÁB | 9.30H**

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

## **ROTA DA ARRÁBIDA NATUREZA**

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

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 24 (93 600 57 43 / [sesimbrasafari@gmail.com](mailto:sesimbrasafari@gmail.com))

**Ponto de encontro: local a combinar**

Org.: Sesimbra Safari



## SABIA QUE NO **INVERNO** HÁ **AVES** QUE PASSAM **FÉRIAS** NA **LAGOA PEQUENA**?

**D**urantes os meses de inverno, milhares de aves chegam do Norte da Europa à Lagoa Pequena. Escolhem esta zona para se abrigar, alimentar e nidificar. Há galeirões, garças-reais, garças-brancas-pequenas, galinhas-d'água, patos-reais, bandos de estorninhos, entre muitas outras aves, que podem ser descobertas nos quatro observatórios disponíveis e nos vários percursos que permitem circular pelo Espaço Interpretativo.

Quer seja para observar, fotografar, desenhar ou simplesmente para passear, a Lagoa Pequena é uma "casa" única,

que se tornou num dos pontos de referência para a observação de aves em Portugal. O sucesso prende-se com a diversidade de espécies e a beleza natural do local, que integra duplamente a Rede Natura 2000 da Europa (é Zona de Proteção Especial para Aves e Sítio Classificado, ao abrigo das Diretivas Aves e Habitats, respetivamente), mas também com a dinamização feita pela Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves, baseada num protocolo firmado com a Câmara Municipal de Sesimbra em 2016.

Neste inverno visite os "inquilinos" da Lagoa Pequena.



## **ESPAÇO INTERPRETATIVO DA LAGOA PEQUENA**

**A PARTIR DE 3 JAN**

Quartas, sextas, sábados e domingos,  
das 9 às 13 e das 14 às 17h

Última entrada – 1 hora antes do encerramento

**Lagoa de Albufeira, EN 377 Km 29**



**DIA 26 | DOM | 11H**

YOGA E SOUND HEALING PARA ADULTOS

## CURA, ACEITAÇÃO E NOVOS COMEÇOS

**com Ana Maria, Renato Veríssimo  
e Sebastião Bergmann**

Destinatários: público adulto

É necessário trazer roupa prática, colchão/esteira  
Inserida no programa Domingo, às Onze... no Museu

**Capela de São Sebastião, Sesimbra**

Nesta prática transformadora, uniremos a suavidade do yoga à vibração curativa do *sound healing* para explorar um caminho de cura interior. A aula será guiada por três pilares: a cura das feridas do passado, a aceitação profunda de quem somos e o despertar de novos objetivos para o futuro. Através de posturas restaurativas e fluidez consciente, iremos libertar tensões acumuladas, preparando o corpo para receber as vibrações de harmonia dos diversos instrumentos. Esta jornada é um convite para aceitar o passado em paz, abraçar o presente com amor e criar intenções claras para um futuro mais leve e significativo.

**DIAS 11 E 25 | SÁB | 10.30H**

YOGA

**COM CARLA  
SHIVANNI,  
CERTIFICADA  
POR YOGA  
ALLIANCE  
PROFESSIONALS**

Destinatários: maiores de 16 anos

Valor: 5 €

Inscrições: até dia 10 e 24,  
respetivamente (96 241 73 27 /  
espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**DIA 18 | SÁB | 15H**

## TAÇAS TIBETANAS

**Sessão de  
Terapia de Som  
e Massagem de Som**

**com Ingrid Ortelbach,  
diretora da Academia Peter  
Hess Portugal**

Valor: 20 €

Inscrições: até dia 15

(96 241 73 27 /  
espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**a decorrer...**

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

**IGREJA DE NOSSA  
SENHORA DO  
CABO ESPICHEL**

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

**QUARTA A DOMINGO  
DAS 9 ÀS 12.30  
E DAS 14 ÀS 17.30H**

PATRIMÓNIO

**NÚCLEO  
MUSEOLÓGICO  
DA MOAGEM  
DE SAMPAIO**

Com um século de história,  
a Moagem de Sampaio é um  
marco da evolução industrial  
e tecnológica do concelho.  
No seu interior, é possível  
recordar os espaços que  
outora corresponderam às  
salas de moagem, vendas e  
escritórios, armazenamento  
e equipamentos. No exterior,  
existem vestígios do tempo  
áureo do seu funcionamento,  
como um tanque de  
refrigeração da água para  
o motor e um ponto de  
pesagem e venda das farinhas  
produzidas.

Informações: 21 228 85 00

/ museu@cm-sesimbra.pt

**Estrada Nacional 379,  
Sampaio**

**QUARTAS  
DAS 14 ÀS 17H**

VISITAS GUIADAS

**FAROL DO CABO  
ESPICHEL**

Org.: Direção de Faróis - Autoridade  
Marítima Nacional

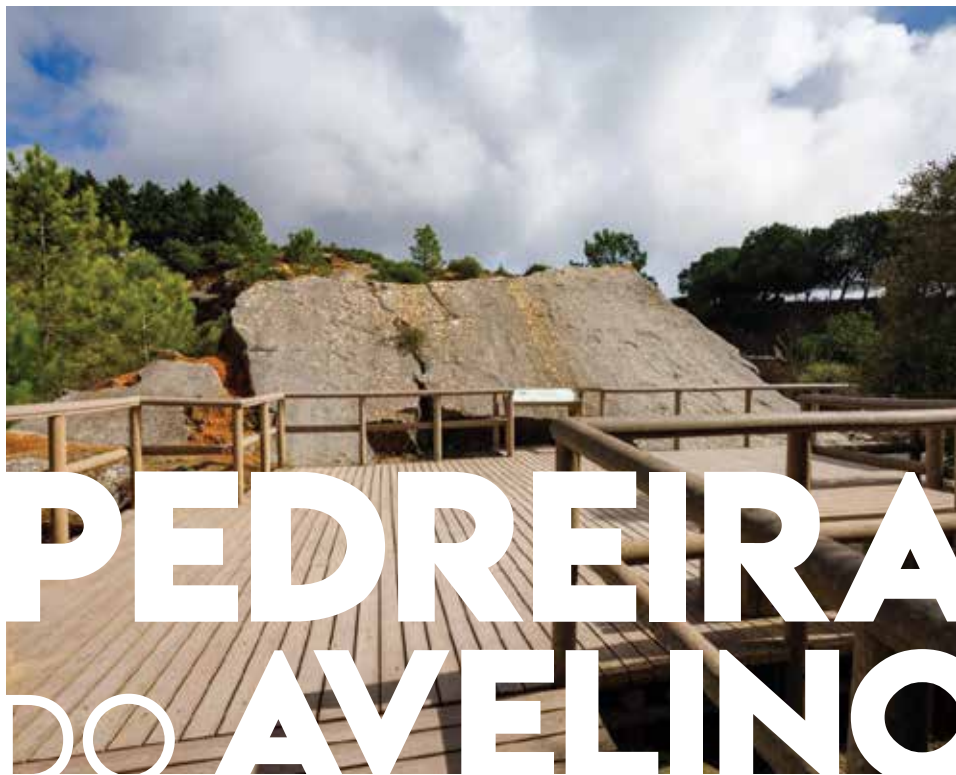


**SEGUNDA A DOMINGO  
DAS 10 ÀS 18H**

**CIRCUITO  
MUSEOLÓGICO  
DO CASTELO  
DE SESIMBRA**

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.



# PEDREIRA DO AVELINO

**A** Jazida de Icnofósseis da Pedreira do Avelino, no Zambujal, é um dos sete monumentos naturais do país. Foi identificada nos finais da década de 80 do século passado e classificada como monumento natural em 1997. Conservadas numa superfície que, há cerca de 155 milhões de anos, era o fundo lamacento da margem de uma laguna litoral, as 108 pegadas estão distribuídas por cinco pistas de diversos herbívoros quadrúpedes, de longa cauda e pescoço comprido.

O Núcleo Museológico foi inaugurado em dezembro de 2012, e apresenta uma laje com 10 metros de largura por 15 de comprimento. As impressões nos cinco trilhos

terão sido realizadas por animais com tamanhos diferentes que se deslocariam solitariamente e em diferentes direções. Para além da Pedreira do Avelino, existem em Sesimbra mais duas jazidas com pegadas de dinossauros classificadas como Monumentos Naturais: Pedra da Mua e Lagosteiros, no Cabo Espichel.

O Núcleo da Pedreira do Avelino pode ser visitado todos os dias de forma gratuita e sem o acompanhamento de um guia, pois existe uma plataforma para observação das pegadas e painéis informativos e de interpretação do sítio que ajudam a conhecer a época em que viveram, assim como curiosidades e características dos dinossauros.



Informações: 21 228 82 06 / / [museu@cm-sesimbra.pt](mailto:museu@cm-sesimbra.pt)  
Rua do Forno da Cal do Zambujal

# MERCEARIA IDEAL

**R**aia, espadartes, chocos, estrelas-do-mar e o vinho Cezimbra são alguns dos novos produtos expostos nos armários e gavetas da Merceria Ideal, que outrora guardaram café, chocolate, feijão, tachos ou o tradicional bacalhau demolido. Depois de mais de duas décadas encerrada ao público, uma das lojas mais antigas e emblemáticas da vila de Sesimbra voltou a abrir portas, transformada num espaço dedicado a promover as tradições, a cultura e o território do concelho. Foi criada uma linha de artigos para venda inspirada na imagem do espaço comercial, que inclui canecas, blocos, copos, lancheiras, entre outros.

O mobiliário foi restaurado e no centro mantém-se o balcão original, com pedra de dois padrões diferentes, com a gaveta que serviu de caixa registadora. Os puxadores dos móveis, os vitrais 'Casa' e 'Ideal' e até um autocolante publicitário à 'Água Salus-Vida' são alguns vestígios dos tempos áureos da loja que permanecem no interior.

É neste local carregado de história e de memórias que pode ser adquirido o vinho Cezimbra, produzido pela autarquia, com uma edição de 2600 garrafas, a partir das uvas da Vinha Municipal de Sampaio, um projeto desenvolvido para preservar e promover castas tradicionais do concelho.

A Merceria Ideal faz parte do edifício da Rua Dr. Aníbal Esmeriz, que foi restaurado e transformado pela autarquia no Centro Cultural Costeiro, ao abrigo de uma candidatura ao EEA Grants.



TERÇA A SEXTA, DAS 9.30 ÀS 12.30 E DAS 14 ÀS 17H  
SÁBADO E DOMINGO, DAS 9.30 ÀS 12.30 E DAS 14 ÀS 17.30H  
Rua da República, em frente ao Largo José António Pereira, Sesimbra



## Vinho Cezimbra - Branco e Tinto

O Vinho Cezimbra é um dos produtos em destaque na Mercearia Ideal. Quer seja Branco ou Tinto, o vinho foi feito com uvas da vinha de Sampaio, plantada e tratada pela Câmara Municipal, e um contributo fundamental para preservar castas tradicionais da região (como o Fernão Pires, Arinto e Moscatel de Alexandria, nas brancas, e o Castelão, nas tintas), e para manter viva a ligação do concelho ao setor vitivinícola. Faça parte deste momento e saboreie a história de Sesimbra. Cada garrafa custa 10 euros.

## Linha de produtos inspirados na antiga mercearia

Fundada em 1926 por Francisco Pinto Coelho, a Mercearia Ideal passou, em 1929, a ser administrada por Arménio Monteiro Coelho, que também geria a Cervejaria Ideal. Uma das poucas fotografias da década de 40/50 do século XX, que mostra o senhor Arménio ao balcão da mercearia, serviu de inspiração à linha de produtos, atualmente, à venda na loja.

## Conservas de Sesimbra

Sesimbra, terra ligada ao mar, à pesca e com história feita na indústria conserveira, tem conservas em nome próprio, produzidas com pescado local. Na Mercearia Ideal há Sardinha de Sesimbra em Azeite Virgem Extra, Cavalinha de Sesimbra em Azeite Virgem Extra e Filete de Cavala em Azeite Virgem Extra. Produtos locais que evocam a história de uma indústria que chegou a ter várias fábricas na vila durante o século XX. Cada lata de conserva custa 3€.

## Peluches para os mais novos

Os peluches de animais marinhos são os artigos preferidos das crianças que visitam a Mercearia Ideal. Há raias, espadartes, chocos, estrelas-do-mar, búzios, inspirados na fauna marinha da costa de Sesimbra. Coloridos e fofinhos, são uma ótima opção de presente. Cada peluche custa 12 euros.









# BOLO PODRE OU FAMÍLIA DE SESIMBRA

## VARIEDADE TRADICIONAL DE SESIMBRA

« Que cheirinho a Bolo Podre». Uma afirmação que faz parte das memórias de infância de muitos sesimbrenses. Com um aroma e sabor inconfundíveis, o Bolo Podre ou Família foi sempre o preferido para assinalar os dias de festa ou para acompanhar um chá ou café de cafeteira, num dia mais frio de inverno. Tal como a Farinha Torrada, o bolo “escuro”, como também é conhecido, é apreciado desde sempre, fazendo parte dos livros de receitas das avós da terra, e foi passado de geração em geração. Uma das particularidades da confeção do Bolo Podre é a manteiga derretida

no leite quente, que lhe dá consistência, e, ao mesmo tempo, humidade, além do bicarbonato de sódio, que torna a massa arejada e fofa. Cacau em pó, açúcar, ovos, farinha, raspa de limão e canela são ingredientes que não podem faltar na receita mais tradicional, no entanto são muitas as doceiras que gostam de acrescentar chocolate em pó, café ou azeite. A marca Bolo Podre ou Família de Sesimbra foi registada pela Junta de Freguesia do Castelo, com o apoio da Câmara Municipal de Sesimbra, para enriquecer o património gastronómico de Sesimbra e disponibilizar nas pastelarias mais um produto local e caseiro.





# TRANSFORMA-T

## ATENDIMENTO PSICOLÓGICO PARA JOVENS

A PARTIR DE DIA 20

O Transforma-T é um projeto-piloto, que disponibiliza atendimento psicológico gratuito para jovens do concelho de Sesimbra, entre os 12 e os 35 anos, na freguesia do Castelo e da Quinta do Conde. Com início agendado para fevereiro, decorre às segundas e quartas-feiras, em horário pós-laboral, e ao sábado, de quinze em

quinze dias, no Spot Jovem do Castelo, no Parque Augusto Pólvora, e no Polo de Leitura da Quinta do Conde. Há ainda a hipótese de a consulta ser realizada online.

Este projeto resulta de propostas feitas no âmbito do Zbigens – Fórum Local de Juventude, e está enquadrado no Plano Municipal para a Igualdade, com financiamento do PRR.

### INSCRIÇÕES

Destinatários: jovens entre os 12 e os 35 anos, residentes no concelho de Sesimbra

Inscrições: formulário online (<https://forms.office.com/e/87ekfCrP4c>)

Informações: [juventude@cm-sesimbra.pt](mailto:juventude@cm-sesimbra.pt)

**Spot Jovem do Castelo, no Parque Augusto Pólvora, e Polo de Leitura da Quinta do Conde**

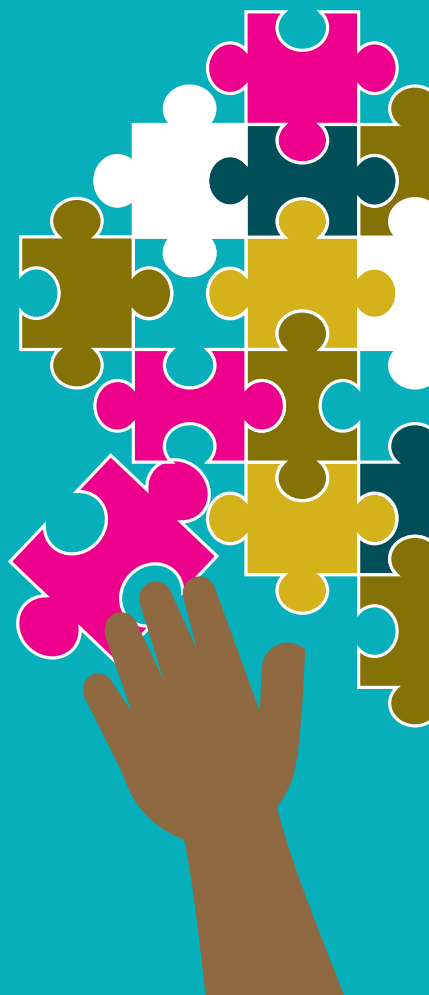


# FALAR DE...

**V**em aí o Lobo!, Uma Família Desligada, Todos para a Cama, A Minha Escola é uma Família ou No Meu Bairro são alguns dos livros da exposição *Falar de... Como Cooperar para Reinventar*, que vai percorrer o concelho de 13 de janeiro a 27 de junho.

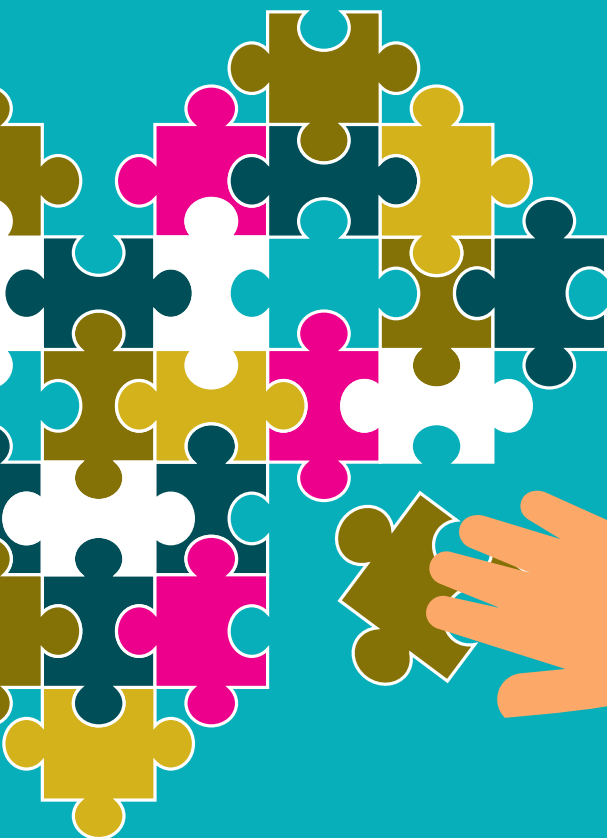
A mostra inclui 58 livros para a infância, nomeadamente de imagem, poesia, narrativa ilustrada, informativos e de imagem e pouco texto. O projeto Falar de..., que decorre pelo 19.º ano consecutivo, promove ainda diversas atividades de promoção do livro e da leitura. Em 2025, está associado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e ao Ano Internacional do Cooperativismo.

O projeto Falar de... é dinamizado pela Biblioteca Municipal de Sesimbra, Cercizimbra e ELI (Equipa Local de Intervenção do SNIPI), em parceria com seis Instituições Particulares de Solidariedade Social - Centro de Apoio Sócio Cultural Unidade Zambujalense, o Centro Infantil do Centro Comunitário da Quinta do Conde, Centro Paroquial do Bem-estar Social do Castelo, Cercizimbra, Externato de Santa Joana e Liga dos Amigos da Quinta do Conde - do concelho que trabalham a infância.



EXPOSIÇÃO ITINERANTE DE LIVROS PARA A INFÂNCIA

# COMO **COOPERAR** PARA **REINVENTAR**



**13 JAN A 27 JUN**

**13 A 24 JAN**

**Externato de Santa Joana**

**27 JAN A 7 FEV**

**Liga dos Amigos da Quinta do Conde**

Destinatários: crianças, famílias e profissionais ligados à infância



DIAS 9 E 23 | QUI | 11H

ESPAÇO BEBETECA

# DQ 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**

**M**as 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, introduzindo-os no Mundo.

**2 A 31 JAN**

MOSTRA  
BIBLIOGRÁFICA

## UM, DOIS, TRÊS... CONTA LÁ OUTRA VEZ!

Os contos acumulativos e repetitivos são obras divertidas e cheias de humor que ajudam a exercitar a memória e fortalecem o vocabulário dos mais pequenos. Se gostas deste tipo de histórias, aproveita esta seleção da Biblioteca Municipal para leres em família, quantas vezes quiseres.

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

**DIA 7 | TER | 15.30H**

AQUI HÁ ESTÓRIA

## AS PREOCUPAÇÕES DO BILLY

**de Anthony Browne**

**Dinamizada por Sofia Delfino**

O Billy e a avó são parecidos, pois a avó, quando era pequena, também se preocupava com tudo. Será que ela consegue ajudar o Billy? Será que vale a pena ter tantas preocupações?

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

**Polo de Leitura  
da Quinta do Conde**

**DIAS 7 E 21 | TER | 16.30H**

OFICINA

## **ART&MANHAS**

**por Sofia Delfino**

Lugar onde os artistas podem dar asas à sua imaginação, através da expressão plástica, dramática, musical e dos cinco sentidos. Forma de a 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**

**DIAS 8, 15, 22 E 29  
QUA | 10.30H**

ESPAÇO

## **AQUI BRINCAMOS TODOS**

Com 18 anos de parceria, a Biblioteca Municipal e a ELI/Cercizimbra dinamizam, semanalmente, o 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 ouvem e se contam histórias, se partilham experiências educativas, vivências e preocupações das famílias.

Destinatários: famílias com crianças até aos 6 anos

**Sala Infantojuvenil,  
Biblioteca Municipal  
de Sesimbra**



**DIA 11 | SÁB | 11H**

ENAMORAMENTO DE ESTÓRIAS

## **ESTÓRIAS BARALHADAS!**

**Dinamizado pela Associação Museu das Emoções**

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

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

O Lobo Mau afinal é bom? E o que faz o Porco a tentar comer o Lobo? O Capuchinho afinal é amarelo? E a avó quer fugir com o príncipe? As histórias estão loucas e tudo será diferente a partir deste dia! A Associação Museu das Emoções viaja, uma vez mais, até Sesimbra para mostrar o poder da literacia emocional.



# CORTA-MATO ESCOLAR CONCELHIO E DISTRITAL

**C**erca de 600 alunos das escolas do 2.º e 3.º ciclo do ensino básico, secundário, especial e profissional vão participar na 39.ª edição do Corta-mato Escolar Concelhio, que volta a transformar o Parque Augusto Pólvora numa enorme pista de atletismo.

No final da competição, os participantes que alcançarem os primeiros seis lugares garantem acesso direto ao Corta-mato

Distrital, que este ano se disputa, pela primeira vez, na Maçã, no dia 21 de janeiro. Promover a prática de atividade física e o convívio entre os alunos dos vários estabelecimentos de ensino do concelho é o principal objetivo do Corta-mato, uma das competições desportivas com maior destaque no calendário escolar, organizada desde 1984 pela Câmara Municipal de Sesimbra, com apoio dos agrupamentos de escolas do concelho.



DIAS **14** E **21** | TER | 9H

DIA 14 | TER | 9H

**39.º CORTA-MATO ESCOLAR CONCELHIO**

DIA 21 | TER | 9H

**CORTA-MATO ESCOLAR DISTRITAL**

Parque Augusto Pólvora, Maçã



14 JAN A 1 FEV

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

## O PRINCEPEZINHO

Piso 1 e 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Exposição Itinerante de Livros para a Infância

A obra do escritor francês Antoine de Saint-Exupéry é um clássico sobre amizade e solidariedade que, há mais de 80 anos, fascina os pequenos e os adultos com a magia dos textos e das ilustrações simbólicas. Ao longo dos anos, foi traduzido para dezenas de línguas, sendo considerado

o terceiro mais traduzido, depois do Alcorão e da Bíblia.

Do japonês ao mirandês, fique a conhecer várias versões da obra, que integra esta mostra bibliográfica, cedida pela Europe Direct da AML, e constituída por 45 edições em 45 línguas diferentes, de vários pontos do mundo.

**DIA 11 | SÁB | 10.30H**

**BIBLIOTERAPIA**

### **LIVROS COM COMPORTAMENTO**

**dinamizado por  
Cristina Saraiva**

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: jovens e adultos

Inscrições: biblioteca.leitura.  
sesimbra@cm-sesimbra.pt

**Polo de Leitura  
da Quinta do Conde**

**DIA 11 | SÁB | 10.30H**

### **MÃOS NA MASSA** **Bolo Rei em Forno a Lenha**

No Natal, o Bolo-Rei é uma presença essencial na nossa mesa. Este ano, vais aprender a fazer Bolo-Rei e surpreender a família. Vem pôr as mãos na massa e decorá-la com muitas frutas cristalizadas e frutos secos.

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

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

**Lugar da Terra, Zambujal**

**DIAS 11 E 18 | SÁB | 15H**

**WORKSHOP**

### **DEM APRENDER INGLÊS**

**dinamizado  
pelo voluntário  
João Gonçalves**

Um workshop interativo para todas as idades, onde os participantes aprendem inglês de uma forma divertida e descontraída.

Inscrições: biblioteca.leitura.

sesimbra@cm-sesimbra.pt

Destinatários:

crianças e comunidade em geral

**Sala Polivalente, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra**

**DIA 18 | SÁB | 11H**

**ESPAÇO BEBETECA**

### **DO BERÇO ATÉ À LÚA...**

**dinamizado  
por Sofia Delfino**

Mas 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, introduzindo-os no Mundo.

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhadas por um adulto

**Sala Infantojuvenil,  
Biblioteca Municipal**



**DIA 21 | TER | 15.30H**

**AQUI HÁ ESTÓRIA...**

### **OS BEBÉS TAMBÉM FAZEM YOGA**

**de Fearne Cotton  
e de Sheena Dempsey**

**Dinamizada por  
Sofia Delfino**

A vida em família é agitada, mas existem técnicas que ajudam a relaxar e a repor energias.

Vamos experimentar?

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

**Polo de Leitura  
da Quinta do Conde**



# OS CONTOS DO LÁPIS VERDE

## COM LUÍS GODINHO

*"Sinto a obrigação de vos dizer, antes de mais, que, embora estas histórias levem o meu nome, foram escritas, como dizer?... , contra a minha vontade. Sim, é verdade. Quem as escreveu foi um lápis verde que não sei como veio parar à minha mão. Para ele, o que eu digo não se escreve, só o que ele quer escrever. Estão a ver?"*

A convite de Susana Menezes e da Associação para a Promoção Cultural da Criança, editora do texto, Luís Godinho foi desafiado a interpretar *Os Contos do Lápis Verde* num diálogo muito próximo com trabalho do ilustrador do livro, Bernardo Carvalho, da Planeta Tangerina, com quem criou toda a cenografia e onde podemos ver revelados alguns dos segredos da ilustração. O resultado é um pequeno espetáculo que procura a cumplicidade constante do público na descoberta do texto de Álvaro Magalhães, recheado de rimas, palavras inventadas e situações cómicas e caricatas. Depois do espetáculo, irá realizar-se uma oficina para famílias, com uma lotação máxima de 10 participantes por sessão.

10h | Escola Básica do 1.º Ciclo com Jardim de Infância do Polo do Conde 2

**Freguesia da Quinta do Conde**

15h | Escola EB1 de Alfirim

**Freguesia do Castelo**

Destinatários: maiores de 8 anos

**Espetáculo**

Duração: 40 minutos | Limite: 60 participantes

**Oficina**

Duração: 120 minutos | Limite: 10 participantes

Inscrições: [inscricoes.cineteatro@cm-sesimbra.pt](mailto:inscricoes.cineteatro@cm-sesimbra.pt)  
(indicação se pretende assistir ao espetáculo, participar na oficina ou em ambos)

© José Frade

DIA 18 | SÁB | 10 E 15H

**C**arolina é uma colecionadora. Enquanto os outros dormem e sonham e deixam a imaginação à solta, ela gira e rodopia, ela anda às voltas, ela caça e guarda aquilo que é mais bonito e importante, que tantas vezes nos foge. Carolina é uma colecionadora de sonhos. Gosta de linhas, porque cada linha é um caminho: para o mar, para a floresta, para sereias e aranhas, para pavões e para um cozinheiro esquimó. E gosta de linhas também porque elas podem tocar-se nas pontas e rodar, rodar, rodar.

*Roda-Viva (a Menina e o Círculo)* é um espetáculo que combina circo, dança, desenho e música. Uma viagem pelo território dos sonhos e da imaginação. A par com o espetáculo, criámos um livro, resultante da vida da Carolina, a menina que gosta de rodar.





# RODA - VIVA

HIPÓTESE CONTÍNUA ASSOCIAÇÃO CULTURAL

DIA 19 | DOM | 16H

Destinatários: maiores de 3 anos

Duração: 50 min

Bilhete: 2,5 €

Crianças até 12 anos: 1,5 €

Estudantes até 25 anos e seniores (mais de 65 anos): 30% de desconto

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**



**DIA 25 | SÁB | 11.04H**

LABORATÓRIO DE CRIAÇÃO COM A INFÂNCIA

## MERGULHAR

**Ricardo Guerreiro Campos**

Destinatários: crianças dos 4 aos 8 anos

Inscrições: [gremio.1853@gmail.com](mailto:gremio.1853@gmail.com)

Valor sugerido: 5 €

**Grémio, Sesimbra**

Org.: Grémio

**M**ergulhar é um laboratório de criação e experimentação artística com a infância que surge no Grémio no sentido de reforçar, em continuidade, a relação do espaço com todas as infâncias. No seu poema “As Cem Linguagens da Criança”, Loris Malaguzzi reforça as potencialidades expressivas e comunicativas da criança como um todo, valorizando as inúmeras possibilidades de investigação a partir daquilo que o seu corpo é capaz de sentir e experienciar. Neste sentido, as diferentes práticas artísticas (Artes Visuais, Jogo Dramático/ Teatro, Música e Dança), que integram a exploração das possibilidades expressivas do som, do corpo, da voz, da imagem são meios de desenvolvimento da criatividade e da empatia, dos sentidos estéticos e críticos, fundamentais para um crescimento íntegro da criança.

**DIA 18 | SÁB | 14.30H**

ATELIÉ DE  
EXPRESSÃO PLÁSTICA

## PINTURA DE INVERNO

**Dinamizado pela  
voluntária Joana Marquês**

Explora as cores do inverno,  
criando uma pintura muito  
criativa e original.

Destinatários:  
crianças dos 3 aos 12 anos

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra**

**DIA 31 | SEX | 15H**

SESSÃO  
DE ESCLARECIMENTO/  
WORKSHOP

## VEM NAVEGAR EM SEGURANÇA

**Dinamizado  
por João Bizarro**

Sessão de sensibilização para  
uma utilização da Internet de  
forma segura, aprendendo a  
navegar, a pesquisar na Internet  
e a fazer trabalhos escolares...

Destinatários:  
crianças dos 6 aos 12 anos

Inscrições: [biblioteca.leitura.sesimbra@cm-sesimbra.pt](mailto:biblioteca.leitura.sesimbra@cm-sesimbra.pt)

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca  
Municipal De Sesimbra**



**DIA 25 | SÁB | 11H**  
**HORA DO CONTO**

# **CHIÇO E BETO JOGAM ÀS ESCONDIDAS**

**de Chris Naylor-Ballesteros**

**Dinamizada por Vânia Cristão**

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

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

**O** Chico e o Beto adoram jogar às escondidas. Mas o Beto não é lá muito bom a esconder-se... embora julgue que sim. Percebem a ideia? É por isso que o

Chico ganha sempre. Todas as vezes. Mas... e se ganhar não for tudo? O Chico possa descobrir que ser um bom amigo é o mais importante.

**Mais Novos | Domingos em Família | Multidisciplinar**





**F**ormoscópio é um jogo com formas geométricas que criam diferentes cenários e ambientes ao serem manipuladas pelos dois atores que estão em palco. Estes brincam, dançam e surpreendem-se com o que encontram, e por vezes descobrem que não são a única coisa “viva” naquele cenário de jogo. As formas, por vezes, conjugam-se para dar forma a outras personagens que logo se voltam a dissolver e voltam a ser parte de um cenário mágico em constante metamorfose. Um espetáculo sem palavras onde as formas, o corpo e a música contam a história no seu jogo constante de esconder, apanhar e baralhar. A música vem estabelecer o ritmo, a personalidade das formas, dialogar com estas e com os atores e desafiá-los para mais uma brincadeira.

Destinatários: bebés dos 12 aos 36 meses

Duração: 35 minutos

Limite: 50 participantes por sessão  
(bebés +2 acompanhantes)

Bilhete: 2,5 €

Bebés dos 12 aos 36 meses acompanhadas  
pelos pais: 1,5 €

Estudantes até 25 anos e seniores (mais de 65  
anos): 30% de desconto

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

**DIA 26 | DOM | 15.30 E 17H**

©DR



# ENSINO DE VELA E CANOAGEM

CENTRO MUNICIPAL DE ATIVIDADES NÁUTICAS

**G**ostas de aventura e desportos aquáticos? Então esta atividade é para ti! Aos sábados de manhã, das 9 às 13 horas, o Centro Municipal de Atividades Náuticas, na Lagoa de Albufeira, ensina-te a velejar e a fazer canoagem. Para participares basta teres mais do que 6 anos e saberes nadar. As aulas iniciam com um primeiro

contacto com as embarcações para que saibas como interagir com o vento e com o mar e aprender noções básicas de regata. Promover o ensino e a prática da vela e canoagem, proporcionando experiências náuticas a jovens e adolescentes do concelho é o principal objetivo do Centro Municipal de Atividades Náuticas, aberto desde 2013, na Lagoa de Albufeira.



Destinatários: crianças a partir dos 6 anos

Inscrições: [desporto@cm-sesimbra.pt](mailto:desporto@cm-sesimbra.pt) / 93 998 02 22

Condições: saber nadar e apresentar declaração de aptidão física

**Centro de Atividades Ambientais e Desportivas,  
Lagoa de Albufeira**

# 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 12.30 e 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 19, 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 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: 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

### Visit Sesimbra no Castelo

Castelo de Sesimbra

Tel.: 21 268 07 46

E-mail: museu@cm-sesimbra.pt

Horário: terça a domingo, das 9.30 às  
13 e das 14 às 17.30h

Site: visitsesimbra.pt

### 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

Avenida da Liberdade, 46

2970-635 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: terça a sábado, das 9 às 19h

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 Argêis, 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:** das 9.30 às 12.30 e das 13.30  
às 17.30h  
**Site:** visitsesimbra.pt

### **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:** 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)**

**Tel.:** 21 228 85 00 (opção 3)

### **Polícia Marítima**

**Tel.:** 91 849 80 53

### **Proteção Civil (CMS)**

**Tel.:** 21 228 05 21



# CORTA<sup>2025</sup> MATO ESCOLAR

**CONCELHIO**

**14 JAN** | TER | 9H

---

**DISTRITAL**

**21 JAN** | TER | 9H

---

Parque Augusto Pólvora, Maçã

**SESIMBRA**