

SA

SESI^{MB}RA CONTECE

204 · FEV'25

Centro de Atividades Ambientais e Desportivas

Desfile
de Carnaval
das Escolas

Rita Redshoes



Ensaio Técnico 10

Amigos da Treta 14

**Dia Mundial
das Zonas Húmidas 34**

Rita Redshoes 62

Oficina de Sombras para Bebés 68

Orelhas de Borboleta 70

**Desfile de Carnaval
das Escolas 74**

**Concurso Infantil
de Fantasias de Carnaval 76**

Índice

**Contactos
Úteis 78**

Música 6

teatro 14

dança 16

Cinema 20

leituras 22

Exposições 24

**Conferências
tertúlias 27**

**Cursos
Oficinas 28**

Visitas 36

ar livre 40

desporto 52

juventude 54

**Mais
Novos 58**

SESIMBRA



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

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



▲ Lagoa Pequena

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

edi TORIAL

Preservar as tradiç

A Sesimbr'Acontece de fevereiro é, por norma, dedicada ao Carnaval de Sesimbra, um dos mais belos do país. Quis o calendário de 2025 que os principais desfiles do Carnaval acontecessem em março. No entanto, em fevereiro, Sesimbra já estará a viver em pleno esta grande festa, com ensaios abertos à comunidade, animações, os incontornáveis desfiles das nossas escolas de samba e grupos de axé, preparativos, que movimentam centenas de voluntários, e os desfiles dos estabelecimentos de ensino, que juntam 4300 crianças e jovens, bem como grande parte da comunidade educativa. Durante semanas, as escolas trabalham os temas e constroem as fantasias que

depois apresentam a pais, familiares e amigos, numa demonstração de união, alegria e criatividade. Desta vez, para valorizar os desfiles, muito participados, bem como o envolvimento da comunidade educativa nesta tradição, tão enraizada no concelho, a Câmara Municipal vai organizar o desfile das crianças da freguesia de Santiago e do Castelo no mesmo percurso dos desfiles principais, e criar um percurso decorado e baiado, com bancadas, na Avenida 1.º de Maio, na Quinta do Conde. Assim, todos aqueles que queiram assistir a esta grande festa das escolas podem fazê-lo com mais comodidade, e os milhares de desfilantes conseguem mostrar o seu trabalho e dedicação com melhores condições de visibilidade e segurança.



Francisco Jesus | Presidente da Câmara Municipal

ões e a natureza

Uma das maiores zonas húmidas protegidas de Portugal Continental situa-se no concelho de Sesimbra. Refiro-me à Lagoa de Albufeira. No dia 2 de fevereiro, comemoramos, mais uma vez o Dia Mundial das Zonas Húmidas, data que surgiu de uma convenção sobre estas áreas, de extrema importância para a preservação da biodiversidade e para suster os efeitos das alterações climáticas, que se realizou na cidade iraniana de Ramsar, a 2 de fevereiro de 1971. Deste encontro saiu uma lista das mais importantes zonas húmidas do mundo, entre as quais está, há mais de 50 anos, a nossa Lagoa. Para assinalar este dia vamos inaugurar o Centro de Atividades Ambientais e Desportivas, na Lagoa de Albufeira, equipamento criado pela Câmara Municipal para promover

os valores naturais da envolvente, desenvolver ações relacionadas com a ecologia, em estreita parceria com o Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena e com as escolas, e divulgar as excelentes condições da Lagoa para a prática de desportos náuticos, como vela ou canoagem. Queremos que o Centro passe a ser um ponto de encontro de todos aqueles que pretendam conhecer melhor a Lagoa de Albufeira e o concelho de Sesimbra, participar em atividades ou aprender a remar ou a velejar, e que seja também um símbolo do trabalho que temos desenvolvido ao nível da sustentabilidade ambiental. Fica o convite: no dia 2, domingo, apareçam na Lagoa de Albufeira, conheçam este novo equipamento municipal e participem nas várias atividades que vai acontecer no local.

©David Silva



Um concerto dedicado às canções e fados que a inspiram e, também, à sua obra. Ainda pouco conhecida pelo público, Mel escolhe este momento para levantar o véu sobre temas que até então eram só seus. Neste primeiro concerto em nome próprio, é acompanhada por uma equipa escolhida a dedo, de amigos e profissionais que a artista muito admira. «Cantar-vos-ei parte da minha história, dos meus fados e canções. Darei voz a tudo o que sou, do que me conheço, e quero muito contar com a presença de todos!».

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 90 minutos

Bilhete: 5 €

Estudantes até 25 anos e seniores

(mais de 65 anos): 30% de desconto

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



DIA 22 | SÁB | 22.07H

MÚSICA

BAILE TRAPALHÃO

Djohnnyday

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

“Allah-la-ô, ô ô ô ô ô ô”. Atenção, foliões! O Carnaval está a chegar e a tradição ainda é o que era: no sábado, 22 de fevereiro, há baile trapalhão e a passagem pelo Grémio é obrigatória, claro está.

O comboio vai marchar ao ritmo da música selecionada pelo nosso mestre de cerimónias, o Djohnny Day. Apareçam. “Se a canoa não virar, olé, olé, olá... Eu chego lá”.

DIA 1 | SÁB | 22H

BAILE

CONTRAPONTO

**Polidesportivo ACRUT
Zambujalense, Zambujal
de Baixo**

Org.: ACRUT Zambujalense | Apoio: JF
Castelo

DIA 8 | SÁB | 22.07H

MÚSICA

JAM SESSION

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

DIA 15 | SÁB | 22.03H

CONCERTO

SAM NOBREGA

O evento é de entrada livre, mas é pedido aos espectadores um contributo (in)consciente, com base no que consideram justo e adequado.

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

A decorrer...

SEGUNDAS | 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.: JF Castelo



DIA 28 | SEX | DAS 20 ÀS 4H

ANIMAÇÃO MUSICAL

CARNAVAL À NOITE

DAS 20 ÀS 24H

Música Ambiente

Selecionada pelos Dj Paulo Trindade e Mark Soul

Marginal de Sesimbra

DAS 00 ÀS 2H

DJ Mark Soul

Praça da Califórnia

Luís Taklin

Largo da Marinha

DAS 2 ÀS 4H

Música Ambiente

Selecionada pelos Dj Paulo Trindade e Mark Soul

Marginal de Sesimbra

ENSAIO TÉCNICO



PELAS ESCOLAS DE SAMBA E GRUPOS

Depois de várias semanas de preparativos e ensaios, com os ritmos das baterias a ouvirem-se um pouco por todo o concelho, as seis escolas de samba e os dois grupos de axé desfilam pela primeira vez este Carnaval no Ensaio Técnico, que tem início na Avenida 25 Abril e termina na Avenida dos Náufragos.

Com fantasias discretas e adereços simples, este "pré-desfile" serve para afinar vozes e instrumentos e acertar coreografias e passos de dança. Realizado há vários anos, procura também promover um dos mais elaborados e bonitos carnavais de todo o país, que enche de cor e alegria a Marginal e atrai milhares de visitantes à vila, no domingo e terça-feira.



Escolas de samba e grupos participantes

Tripa Cagueira Associação

Grupo Recreativo Escola de Samba Corvo de Prata

Grupo Recreativo Escola de Samba Batuque do Conde

Grupo Recreativo Escola de Samba Bota

Grupo Recreativo Escola de Samba Trepa no Coqueiro

Grupo Recreativo Escola de Samba Unidos de Vila

Grupo Recreativo Escola de Samba Saltaricos do Castelo

Associação Recreativa Bigodes de Rato

**Avenida 25 de Abril, Rua da Fortaleza,
Avenida dos Náufragos, Sesimbra**

Música, Canto, Vídeo e Spoken Word



**MANUAL
PRÁTICO
PARA
EMOÇÕES
FORTES**

**NAPOLEÃO
MIRA**

A sua paixão pela palavra dita, pelas canções faladas, como gosta de lhe chamar, foram ganhando peso à medida que as fundia como vários géneros musicais e com diferentes projetos. Nesses noturnos encontros, foram nascendo roupagens musicais para os seus temas intemporais, encontros esses que desaguaram nesta performance cujo nome diz tudo: *Manual Prático Para Emoções Fortes*. Na companhia de Luís Galrito, exímio instrumentista e dono de uma voz inconfundível, traz com ele a maestria de quem pisa palcos há décadas. João Pedro Espada, videógrafo e sonoplasta, empresta a este *Manual Prático* toda uma dimensão, onde todos os sentidos são convocados para a absorção do mês.

DIA 15 | SÁB | 21.30H

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 70 minutos

Junta de Freguesia da Quinta do Conde

AMIGOS DA TRETA

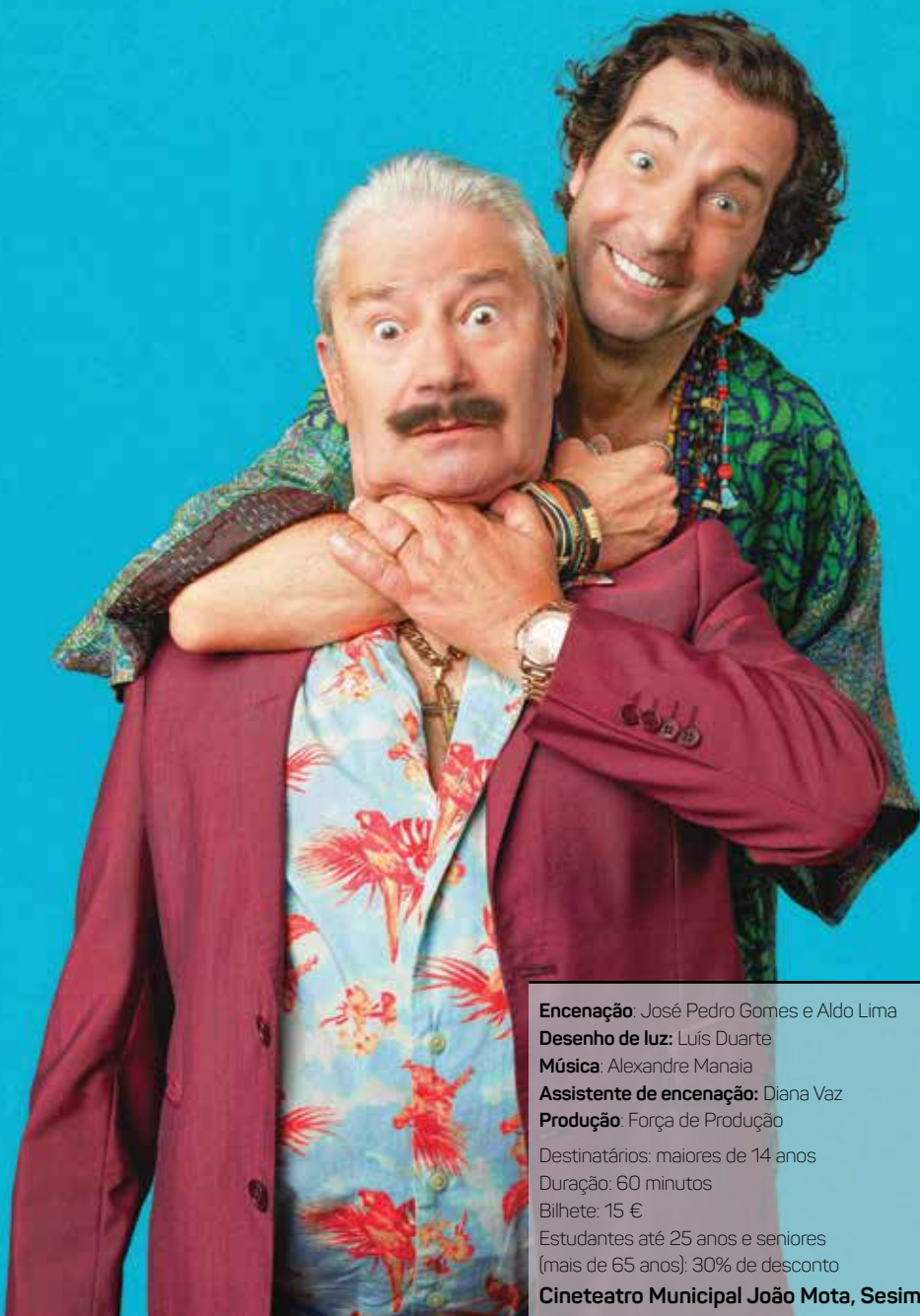
JOSÉ PEDRO GOMES E ALDO LIMA

de Filipe Homem Fonseca, Mário Botequilha e Rui Cardoso Martins

O projeto *Conversa da Treta* nasceu em 1997 e tornou-se um fenómeno. Dos palcos passou para a rádio, para a televisão, para o cinema, para livro, sempre com enorme êxito. Foi um dos dois espetáculos que mais Coliseus fez em Portugal. Com a partida do nosso querido António Feio, a Treta continuou viva e o Zézé, personagem icónico criado por José Pedro Gomes, voltou em 2016 com *Filho da Treta*, em dupla com António Machado, e em 2019, com o *Casal da Treta*, com a incrível Ana Bola. O sucesso tem vindo a acompanhar as várias "Tretas" ao longo dos anos e, em 2024, na era digital, e com a força das redes sociais, chega uma nova vida deste universo *Amigos da Treta*, em dupla com Aldo Lima. Os influencers, os gurus do coaching e do lifestyle, a inteligência artificial e a estupidez natural - as novas tretas que se juntam à treta de sempre, e fazem crescer este mundo da treta onde cada vez mais se fala... treta. Jóni, amigo de Zézé, que se ausentou para fazer Erasmus numa

terra distante — aventura que o obrigou a fazer a maior viagem da sua vida e até a ter de atravessar a ponte sobre o Tejo para nunca mais ser visto — regressa agora ao bairro vindo das entranhas da terra. Literalmente. Até porque mal chega cai no buraco das obras de expansão do metropolitano e faz uma rotura parcial do ligamento cruzado do cigarro eletrónico. Jóni, auto-proclamado guru da espiritualidade *hashtag-deus-no-comando*, e das medicinas à base de batidos com raspas de kombucha, é recebido por um emocionado Zezé, que nunca esqueceu o amigo... excetuando o nome, a cara, a voz, o penteado e o local propriamente dito onde ele morava. Vão agora pôr a conversa em dia, recordar o passado que ambos concordam ser uma espécie de futuro que ficou pelo caminho, comentar o presente que os dois entendem ser um passado que está a acontecer naquele preciso momento, e prever o futuro, que mais não é que um passado que teima em ser presente mas chega sempre atrasado porque tem a mania.

DIA **14** | SEX | 21.30H



Encenação: José Pedro Gomes e Aldo Lima

Desenho de luz: Luís Duarte

Música: Alexandre Manaia

Assistente de encenação: Diana Vaz

Produção: Força de Produção

Destinatários: maiores de 14 anos

Duração: 60 minutos

Bilhete: 15 €

Estudantes até 25 anos e seniores

(mais de 65 anos): 30% de desconto

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra





DIANA NIEPCE

DUETO

Existimos um com o outro, num conflito que aproxima amor e morte. Está presente uma luta que implica esta relação, e só assim podemos viver uma verdade na intimidade. A possibilidade de viver essa verdade no nosso horizonte nunca pode ser feita sem estarmos dispostos a passar pela crueza da mutação que desfigura a própria noção de corpo utópico. Esta metamorfose só acontece em conjunto e contra o corpo do outro, e nela reside a violência oculta de uma subversão de papéis. Aqui, o corpo expõe-se na crueza de existir a partir do nada, e assim surgir o tudo. Perde-se na incompreensão transparente da sua fragilidade e subverte este significado na provocação perversa da diferença. A dança que emerge da deformação íntima do estado do corpo observado. Nunca seremos mais do que o que somos nus.

Destinatários: maiores de 16 anos

Duração: 25 minutos

Bilhete: 5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 7 | SEX | 21.30H

Multidisciplinar



BONECOS DO MERCADO

ASSOCIAÇÃO CULTURAL ALMA D'ARAME

Bonecos do Mercado é um espetáculo multidisciplinar inspirado nos tradicionais teatros de marionetas itinerantes que percorriam mercados, feiras e certames, e em todo o universo de personagens e objetos que os habitavam. Em torno de uma estrutura ambulante, que lhes serve de espaço cênico, três intérpretes - marionetistas, músicos e bailarinos - percorrem o espaço do mercado num constante jogo com o público, entre as personagens de vendedores ou compradores, partilhando a sua visão da história da humanidade em vários atos.



Destinatários: todas as idades

Duração: 120 minutos

Mercado Municipal da Quinta do Conde

DIA 15 | SÁB | 10H



DIA 8 | SÁB | 21.30H

EMILIA PERÉZ

de Jacques Audiard, com Zoë Saldaña, Karla Sofía Gascón, Selena Gomez, Adriana Paz, Édgar Ramírez, Mark Ivanir

Drama, Musical, Suspense; França, México; 130 min; 2024; M/14

Bilhete: 3,5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Zoe Saldaña é Rita, uma advogada altamente qualificada, mas desvalorizada numa empresa que está mais interessada em livrar criminosos do que levá-los à justiça.

Um dia, Rita é raptada por um cartel de droga, mas o seu líder, Manitas, contrata-a

para o ajudar a retirar-se do narcotráfico e a realizar o seu plano mais secreto: tornar-se uma mulher.

Emilia Pérez é a mais recente obra-prima de Jacques Audiard, que arrecadou dois prémios na edição 2024 do Festival de Cannes – Melhor Interpretação Feminina e Prémio do Júri.



DIA 15 | SÁB | 21.30H

O BRUTALISTA

de Brady Corbet, com Adrien Brody, Felicity Jones,
Joe Alwyn, Alessandro Nivola

Drama, Romance; EUA, Reino Unido, Hungria; 215 min; 2024; M/18

Bilhete: 3,5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Em 1947, László, um arquiteto judeu húngaro e sobrevivente do Holocausto, emigra para a Pensilvânia para finalmente reconstruir a sua carreira, o seu casamento, a sua vida. Depois de enfrentar a pobreza e indignidade, conhece o industrial abastado Van Buren, que o contrata para desenhar um centro comunitário num

projeto de extrema dificuldade, mas com o potencial de enriquecer László. Uma recriação detalhada da América no pós-guerra, *The Brutalist*, simultaneamente esperançoso e sombrio, é uma exploração do poder do dinheiro e do privilégio, onde o trauma histórico exerce sempre uma força opressiva.



1 A 28 FEV

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

CARLOS PAREDES: O MESTRE DA GUITARRA PORTUGUESA

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Compositor e guitarrista português, Carlos Paredes nasceu na cidade de Coimbra, em fevereiro de 1925. Foi um dos maiores difusores da guitarra portuguesa e símbolo ímpar da nossa cultura. Por influência dos seus antepassados, e em concreto do seu pai Artur Paredes, começou a estudar guitarra portuguesa aos 4 anos, embora sua mãe quisesse que o filho se dedicasse ao estudo do piano. Manteve um estilo musical coimbrão, a sua guitarra era de Coimbra e a própria afinação era do Fado de Coimbra. Em 1957, grava o seu primeiro disco intitulado Carlos Paredes, e em 1958 é preso pela PIDE por fazer oposição contra o regime de Salazar

e acusado de pertencer ao Partido Comunista Português, do qual foi de facto militante, sendo libertado no final de 1959. Foi funcionário público no Hospital de São José, como arquivista de radiografias. Compôs bandas sonoras para filmes como *Verdes Anos*, de Pedro Rocha, *As pinturas do meu irmão Júlio*, de Manoel de Oliveira, *Cidade*, de José Fonseca e Costa, entre outros. Faleceu em julho de 2004, deixando uma vasta obra discográfica.

No mês em que se assinala o centenário do seu nascimento, a Biblioteca Municipal destaca o grande mestre da guitarra portuguesa.

1 A 28 FEV

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA**DAR VOZ ÀS
PALAVRAS**

Sabias que a 1 de fevereiro comemora-se o Dia Mundial da Leitura em Voz Alta? Neste dia, por todo o mundo, lê-se em voz alta para celebrar o valor e a importância da leitura. A Biblioteca Municipal associou-se a esta celebração e convida-te a escolheres um livro da nossa mostra bibliográfica, para leres para os teus pais, educadores, familiares e amigos.

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



1 A 28 FEV

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

**A 9.ª ARTE NA
BIBLIOTECA****Juan Díaz Canales****Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

Nascido em Madrid, em 1972, Juan Díaz Canales é um dos mais conhecidos nomes da banda desenhada europeia. Já com vários prémios arrecadados ele é o coautor da série *Blacksad*, sobre um investigador particular e de obras como *Como Viaja a Água*. Mais recentemente, foi escolhido para dar seguimento às aventuras de Corto Maltese, personagem criada pela mão de Hugo Pratt.



AS TRADIÇÕES DE CARNAVAL NO CONCELHO DE SESIMBRA

MAIS DE UM SÉCULO DE RELATOS E RETRATOS

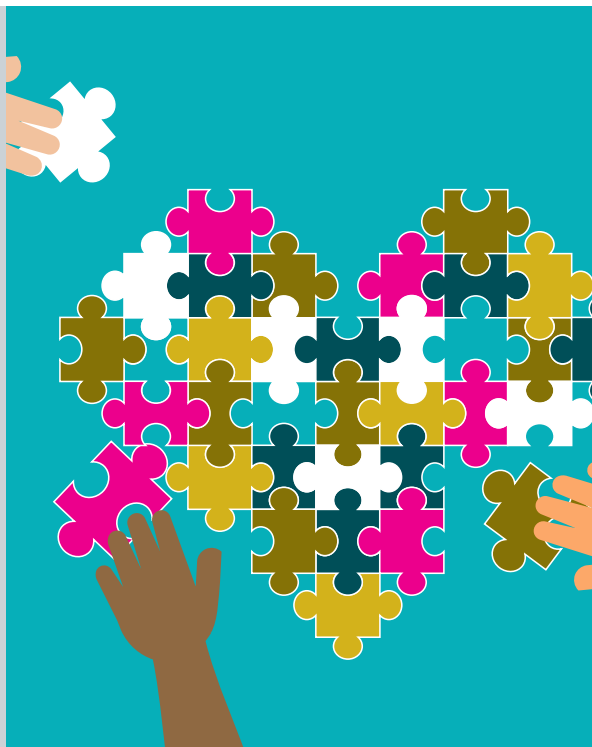
Todos os anos, nos dias que antecedam o período da Quaresma, as ruas de Sesimbra vibram ao som das músicas carnavalescas e as praças das aldeias acolhem, já há décadas, as encenações que refletem, ainda que de forma humorística e satírica, as vivências do povo destas terras. São tradições que perpetuaram no tempo e evoluíram de acordo com os contextos sociais, tornando-se parte

integrante do património cultural e histórico local. Manter os registos e testemunhos das tradições, inclusive carnavalescas, significa identificar quem somos.

A presente exposição pretende, através de relatos e retratos das tradições carnavalescas de Sesimbra, apresentar e preservar a identidade cultural local para as presentes e futuras gerações.

Átrio, Piso 1 e 2,
Biblioteca Municipal de Sesimbra

7 FEV A 8 MAR



EXPOSIÇÃO ITINERANTE
DE LIVROS PARA A INFÂNCIA

FALAR DE... COMO COOPERAR PARA REINVENTAR

ATÉ 7 FEV

Liga dos Amigos da Quinta do Conde

10 A 21 FEV

Jardim de Infância do CASCUZ

24 FEV A 14 MAR

Centro Infantil do Centro Comunitário da Quinta do Conde

Destinatários: crianças, famílias e profissionais ligados à infância.

Entidades promotoras: CMS/Biblioteca Municipal e ELI de Sesimbra

No horário de funcionamento das instituições

Projeto inserido no Ano Internacional do Cooperativismo

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

ATÉ DIA 8

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, influenciando na mudança de mentalidades e comportamentos, no sentido de compreendermos o outro de forma a garantirmos os Direitos Humanos e consequentemente, a Paz.”

Átrio, Biblioteca Municipal
de Sesimbra

22 FEV A 26 MAR

EXPOSIÇÃO
COLETIVA

EPÁ! TÁS MASCARADE A QUÊ?

Inauguração no dia 22 de
fevereiro, sábado, às 16.08
horas.

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

DIA 1 | SÁB | 22.36H

STAND-UP COMEDY

BRUNO PORTA NOVA CONVIDA AMIGOS?

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

DIA 7 | SEX | 21.03H

JOGOS

QUEM TÁ FORA NÃO RACHA LENHA!

Jogo na mesa

Valor sugerido: 4 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

DIA 15 | SÁB | 15.21H

PODCAST AO VIVO

O PROCESSO

por Miguel Peres

O evento é de entrada livre, mas é pedido aos espectadores um contributo (in)consciente, com base no que consideram justo e adequado.

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

DIA 22 | SÁB | DAS 10 ÀS 12H

CAFÉ MEMÓRIA DE SESIMBRA

Histórias e Memórias

Sessão de Atividades

Informações: 93 552 56 23 /
21 014 93 45 / 21 228 85 34
anabela.gato@cm-sesimbra.pt /
acao.social@cm-sesimbra.pt

**Junta de Freguesia
da Quinta do Conde**



DIA 14 | SEX | 16H

SESIMBRA, MEMÓRIA E IDENTIDADE

BAILARICOS, FOGAÇAS E NAMOROS DE OUTROS TEMPOS

Lugar da Terra, Zambujal

Org.: CM Sesimbra e JF Castelo

No Dia de São Valentim, convidamos a comunidade a partilhar memórias, tradições e estórias, relacionadas com as manifestações de amor. O famoso Baile das Caixas, o leilão das tradicionais fogaças e os namoros à janela são alguns dos temas a abordar em mais uma sessão da Sesimbra, Memória e Identidade.



DIAS 8 E 15 | SÁB | 10.30 ÀS 17.30H

WORKSHOP

DISFARÇA-T BY SPOT JOVEM

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/CruZBsXgVlk>)

Spot Jovem do Castelo, Parque Augusto Pólvora

DIA 1 | SÁB | 9 ÀS 13H

FORMAÇÃO

FINANÇAS PESSOÁIS

Aprenda a planear
o seu orçamento familiar.

Preço: 50 €

Duração: 4 horas

Informações e inscrições:
vitaminaoffice@vitamina.pt

CAIES, Santana

Org.: Vitamina

DIA 12 | QUA | 10.30H

OFICINA CRIATIVA

DIA DE SÃO VALENTIM

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

Destinatários: a partir dos 65 anos

Inscrições: até dia 11 (96 241 73 27
/ espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Atividade inserida nas
comemorações do Dia de São
Valentim e no projeto Quartas
Sénior

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal

DIA 15 | SÁB | 10.30 ÀS 18H

WORKSHOP

POSTAIS EM SCRAPBOOK

por **Ana Rosa Capítulo**

Através da técnica de Scrapbooking, crie postais originais.

Valor: 25 euros

Inscrições: até dia 13 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Atividade Inserida nas comemorações do Dia de São Valentim

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal

DIA 19 | QUA | 10.30H

PROJETO QUARTAS SÉNIOR

OFICINA CRIATIVA

Carnaval

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

Destinatários: a partir dos 65 anos

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

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal



DIAS 9 E 16 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS ONZE... NO MUSEU

CARNAVAL

por **Fernando Sebastião**

Limite: 10 participantes

Inscrições: até dia 8 (fernando.sebastiao@cm-sesimbra.pt)

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

Nesta oficina criativa, vem aprender a montar um acessório de escola de samba, bem como conhecer todo o processo criativo implicado num desfile de Carnaval.



DIA 22 | SÁB | 10H

WORKSHOP

CONSTRUÇÃO DE ARMADILHAS PARA VESPAS ASIÁTICAS

Destinatários: comunidade em geral e pessoas que tenham residências com jardins, quintais e outros espaços exteriores

Centro de Atividades Ambientais e Desportivas, Lagoa de Albufeira

Org.: Associação Ecogrupotreiro - Transição Ecológica Voluntária e Anime - Projeto de Animação e Formação Apoio: CM Sesimbra

A Abelha Asiática é uma espécie predadora da Abelha Europeia, cujo controle é prioritário considerando o impacto negativo que se verifica na apicultura, com destruição de colmeias e efeitos indiretos na produção agrícola e na biodiversidade. A atividade tem como formador o apicultor José Polido. Obter informações de como se identifica uma Vespa Asiática ou um ninho, quais os procedimentos para comunicar a sua

existência às entidades competentes, qual o impacto na biodiversidade e em particular o risco que representam para as abelhas melíferas, como contribuir individualmente para o controle da Vespa Asiática através da colocação de armadilhas domésticas nos espaços exteriores das respetivas residências e aprender a construir armadilhas com recurso a materiais reutilizáveis e acessíveis são os objetivos da atividade.

inscrições...

CURSOS DE INGLÊS NO CASTELO E NA QUINTA DO CONDE

Estão 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.

Inscrições:

acao.social@cm-sesimbra.pt /
gipsesimbra@gmail.com

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

a decorrer...

QUARTAS | 14.30H

ESPAÇO AZOIA

OFICINAS DE COSTURA CRIATIVA

Destinatários: maiores de 55 anos

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

Espaço Azoia

Org.: JF Castelo



DIA 16 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS ONZE... NO MUSEU

NÓS E OS NÓS DO MAR II

por André Machado

Limite: 12 participantes

Inscrições: andre.machado@cm-sesimbra.pt

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

Tendo por mote esta tradição imemorial, os participantes poderão aprender, e explorar, as técnicas ancestrais de confecção de nós, essenciais na navegação e na pesca, com possibilidade de levar um nó feito por si.



DIA 22 | SÁB | 10 ÀS 12 E 14.30 ÀS 16.30H

WORKSHOP

À DESCOBERTA DE NOVOS SABORES

Introdução Alimentar no Bebê

**com a enfermeira Patrícia Ribeiro e com o apoio da
Farmácia Liz_Alfarim**

Destinatários: pais, futuros pais e cuidadores de crianças

Inscrições: lizfarma@gmail.com (valores sob consulta)

Espaço Zambujal

A introdução alimentar é uma etapa fundamental no desenvolvimento do bebé, frequentemente acompanhada de ansiedade por parte dos cuidadores. Este workshop oferece orientações para tornar esse processo mais seguro e confiante, abordando temas como o momento certo para iniciar, sinais de prontidão, métodos de introdução (tradicional, BLW e misto), engasgamento e gag-reflex, principais alérgenos e demonstrações práticas. A paciência, a observação atenta dos sinais do bebé e a consulta regular com um profissional de saúde são essenciais para garantir que o bebé tenha uma alimentação saudável e equilibrada.

QUINTAS | 14.30H

ESPAÇO AZOIA

OFICINAS ARTÍSTICAS

Destinatários: maiores de 55 anos
Inscrições: 96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt

Espaço Azoia

Org.: JF Castelo

**TERÇAS OU QUINTAS
14.30 ÀS 17.30H**

AULAS DE COSTURA

COSTURA CRIATIVA

por Gisela Marques

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

Lugar da Terra

Org.: JF Castelo

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

INFORMÁTICA SÊNIOR

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**

SEGUNDAS

COMUNICAÇÃO DIGITAL DE PROXIMIDADE

por Hugo Pólvora

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

Estúdio, Piso 0, Biblioteca Municipal de Sesimbra

SEGUNDA A QUINTA 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.

Duração: cerca de 4 meses (64 horas)

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 LANGUAGE SPOT.PT

Curso de Inglês do Cambridge

Níveis básico, intermédio e avançado.

Valor: 15 €/aula - individual,
12,5 € - grupo (máximo três pessoas)

Curso de Português

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

Explicações de Línguas

Informações e inscrições:
92 444 98 37 /
language.spot.pt@gmail.com

Dinamizado pela professora Maria Simplicio.

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



SEGUNDA A SEXTA CURSO DE INGLÊS CERTIFICADO PELO CAMBRIDGE

Destinatários: adultos com ou sem conhecimentos de Inglês

Valor: desde 12,5 € /aula 90 min.

Inscrições: 91 152 76 65 /
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

DIA MUNDIAL DAS ZONAS HÚMIDAS

Sesimbra assinala o Dia Mundial das Zonas Húmidas, 2 de fevereiro, com a inauguração oficial do Centro de Atividades Ambientais e Desportivas (CAAD), criado pela Câmara Municipal para divulgar os valores naturais da Lagoa, bem como as suas condições para a prática de desportos náuticos. Durante a manhã, crianças e jovens vão poder experimentar canoa-

gem e vela ou ser autênticos cientistas, numa saída de campo para recolher dados sobre aves, répteis, mamíferos, plantas, fungos, entre outros. No dia 1, está também prevista uma ação no Parque Ecológico da Várzea e no Parque da Ribeira, na Quinta do Conde, para observar e registar diferentes macroinvertebrados e outros seres aquáticos que vivem nas lagoas.



As zonas húmidas são essenciais para a purificação da água, filtrando substâncias poluentes; para o controlo de inundações e a minimização da erosão, absorvendo a água de grandes chuvadas; a atenuação dos efeitos das alterações climáticas contrariando o efeito de estufa, uma vez que a vegetação retém o dióxido de carbono. Além disso, abrigam uma enorme biodiver-

sidade, sendo habitadas por inúmeras espécies. No concelho de Sesimbra, para além de todo o sistema lagunar da Lagoa de Albufeira, classificado internacionalmente como Sítio Ramsar, existem zonas de várzea de diversas ribeiras que se revestem de grande relevância ambiental, entre as quais a Várzea da Ribeira da Coina, na Quinta do Conde.

DIA 1 | SÁB | 10 ÀS 12.30H

SAÍDA DE CAMPO

Inscrições: até 31 JAN (93 045 42 38 / varzea@cm-sesimbra.pt)

**Parque Ecológico da Várzea
e Parque da Ribeira, Quinta do Conde**

Org.: CM Sesimbra e ANIME.PAF

DIA 2 | DOM | 9.30 DAS 12.30H

CANOAGEM E VELA

Centro Municipal de Atividades Náuticas, Sesimbra

UMA MANHÃ COMO CIENTISTA

Destinatários: famílias, crianças e amantes da natureza

Informações: até 31 JAN (<https://forms.gle/baLQ5xptFpGTiQRg6>)

Centro de Atividades Ambientais e Desportivas, Lagoa



DIA 14 | SEX | 21.30H

VISITA DRAMATIZADA

CARTAS DE AMOR

Museu Marítimo de Sesimbra

Tendo por mote o Mar, enquanto fonte de inspiração milenar, convidamos os participantes a embarcar numa visita acompanhada ao Museu Marítimo, onde o drama se cruza com Cartas de Amor de personalidades históricas que marcaram o

nosso passado recente. Fiodor Dostoiévski, Fernando Pessoa, Napoleão Bonaparte, Florbela Espanca, Almeida Garret ou Machado de Assis são alguns dos autores que deram voz a um dos sentimentos mais fascinantes da Humanidade: o Amor.

a decorrer...

**SEGUNDA A DOMINGO
DAS 10 ÀS 18H**

**CIRCUITO
MUSEOLÓGICO
DO CASTELO
DE SESIMBRA**

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

Castelo de Sesimbra

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

**IGREJA DE NOSSA
SENHORA DO
CABO ESPICHEL**

Mandado construir em 1701 por iniciativa de D. Pedro II, devoto de Nossa Senhora do Cabo, o edifício de risco sóbrio e "estilo chão" poderá ter sido concebido por João Antunes, célebre arquiteto e decorador régio.

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 12.30H E DAS
15 ÀS 17.30H**

PATRIMÓNIO

**MUSEU
MARÍTIMO
DE SESIMBRA**

**Fortaleza de Santiago,
Sesimbra**

**QUARTAS
DAS 14 ÀS 17H**

VISITAS GUIADAS

**FAROL DO CABO
ESPICHEL**

Construído em 1790, o Farol do Cabo Espichel é um dos mais antigos do país. Estas visitas dão a conhecer a história e missão do edifício e as funções dos faroleiros. O ponto alto desta "viagem" é a subida à mítica torre do farol, onde se pode observar o mar de uma perspetiva única.

Org.: Direção de Faróis - Autoridade
Marítima Nacional



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

PATRIMÓNIO

**NÚCLEO
MUSEOLÓGICO
DA MOAGEM
DE SAMPAIO**

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

**Estrada Nacional 379,
Sampaio**

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 outrora 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.



DOMINGO ÀS ONZE... NO MUSEU

À **DESCOBERTA** DA **VILA** DE **SANTIAGO**

A PARTIR DE UM MAPA DE 1570

pelo arqueólogo Rui Gil

Sabia que, em 1570, foi elaborado um mapa detalhado da vila, representando edifícios quinhentistas e uma fortificação que nunca chegou a ser construída? Este documento, levado para o Brasil durante as Invasões Francesas, tornou-se uma peça-chave para entendermos o passado de Sesimbra. Nesta visita, iremos explorar as ruas com mais de 450 anos de história, guiados por

este mapa único. Ao longo do percurso, descobriremos os vestígios arqueológicos que testemunham a riqueza patrimonial da vila. Participe, traga a família e os amigos e partilhe as fotografias das suas descobertas nas redes sociais com o hashtag #MuseuSesimbra. Identifique-nos em @museu_sesimbra no Instagram, e ajude-nos a valorizar este património que é de todos!



DIA **23** | DOM | 11H

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra



DIA 1 | SÁB | 10 ÀS 12.30H

DIA MUNICIPAL DAS ZONAS HÚMIDAS

SAÍDA DE CAMPO

Inscrições: até 31 JAN (93 045 42 38 / varzea@cm-sesimbra.pt)

É recomendado trazer calçado apropriado para caminhada. Em caso de chuva a atividade não se realiza.

Ver páginas 34 e 35

**Ponto de encontro: Centro Agrícola e Ambiental da Várzea
Parque Ecológico da Várzea e Parque da Ribeira**

Org.: CM Sesimbra e ANIME.PAF

Para comemorar o Dia Mundial das Zonas Húmidas, preparámos para si uma manhã especial, quer seja presença assídua ou visitante pela primeira vez, faremos um levantamento da biodiversidade deste espaço através da observação e registo de

diferentes macroinvertebrados e outros seres aquáticos que vivem nas nossas lagoas. Analisaremos a qualidade da água e conheceremos as principais ameaças a este ecossistema único.

DIA 1 | SÁB | 9.30 ÀS 15H

VISITA A GRUTA

COMPLEXO CAVERNÍCOLA DA AZOIA

O Complexo Cavernícola da Azoia e as inúmeras cavidades aí presentes registam uma forte presença humana. Esta é uma viagem aos inícios do período histórico na região contado pelas grutas.

Preço: 20 €

Grau de dificuldade: baixo

Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições: até dia 1 (96 858 56 82 / <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/>)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

**DIA 2 | DOM
9.30 ÀS 14.30H**

PERCURSO PEDESTRE

TERRAS DO RISCO

Este percurso leva-o por diferentes elementos e formas da Serra, por planícies e sumidouros, culminando numa pequena gruta formada pela água da chuva e pelo tempo.

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições: até dia 1 (96 858 56 82 / <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/>)

Ponto de encontro: Km 5 Terras do Risco

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 1 | SÁB | 10H

ESPELEOLOGIA

GRUTA DA UTOPIA

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 34 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: até 31 JAN (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Serra dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

Esta é uma das mais belas grutas da Arrábida onde se podem observar vários tipos de formações, tais como estalactites, estalagmites, excêntricas, gours ou tubulares.

A progressão é semi-horizontal apresentando uma passagem vertical feita em escada de Joly (escada tipo corda). É uma gruta acessível para quem tem destreza física ou alguma experiência espeleológica.



**DIA 8 | SÁB
9.30 ÀS 13.30H**

VISITA A GRUTA

GRUTA DO MEDICO

Preço: 25 €

Grau de dificuldade: baixo

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 7 (96 858 56 82 / <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/>)

Ponto de encontro:
Portinho da Arrábida

Org.: Arrábida Subterrânea

Conhecimento aliado a uma rica experiência substanciada numa viagem a uma das principais grutas geo-históricas do património espeleológico da região. A visita é de progressão muito fácil.

DIA 2 | DOM | 10H

PASSEIO PEDESTRE

CHÃ DOS NAVEGANTES

Destinatários: maiores de 10 anos

Preço: 20 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 29 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Santuário do Cabo Espichel

Org.: Vertente Natural

DIA 8 | SÁB | 9H

PASSEIO DE JEEP E PEDESTRE

ROTA DOS DINOSSAUROS E PRAIAS SELVAGENS

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

Duração: 5 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 5 (96 478 49 24 / hello@lookaroundtours.com)

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Look Around Tours

DIA 8 | SÁB | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Grau de dificuldade: médio/alto

Inscrições: até dia 7 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

DIA 9 | DOM | 9H

PASSEIO PEDESTRE

TOPO DA SERRA DO RISCO

Preço: 25 €

Duração: 6 horas

Grau de dificuldade: médio/alto

Inscrições: até dia 6 (96 478 49 24 / hello@lookaroundtours.com)

Ponto de encontro: Café Manuel Graça (Pedreiras)

Org.: Look Around Tours

DIA 9 | DOM | 10H

VIA FERRATA

CAMINHO DOS DINOSSAUROS

O Cabo Espichel, no Parque Natural da Arrábida, é um lugar encantado, repleto de história, lendas e tradições.

Destinatários: maiores de 6 anos

Preço: 20 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)

Grau de dificuldade: baixo

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

Ponto de encontro: Santuário do Cabo Espichel

Org.: Vertente Natural



DIA 9 | DOM | 9.30 ÀS 15H

VISITA A GRUTA

LAPA DA COVA

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: médio

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 8 (96 858 56 82 / <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/>)

Ponto de encontro: Pedreiras

Org.: Arrábida Subterrânea

A Lapa da Cova é uma cavidade ampla localizada na arriba da enseada da Cova. O percurso é de ida e volta,

requer uma marcha de aproximação de cerca de 3km e a mesma distância para voltar.

DIA 15 | SÁB
9.30 ÀS 16H

VISITA A GRUTA

GRUTA GARGANTA DO CABO

Aventura e conhecimento conjugados numa viagem à maior sala subterrânea visitável da região. Está situada a 40 metros de altitude sobre o mar e podem-se observar e descrever vários aspetos da geo-história que concorreram para a formação deste monumento natural impactante.

Preço: 55 €

Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 14 (96 858 56 82 / <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/>)

Ponto de encontro: Farol do Espichel

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 15 | SÁB | 10H

CAMINHOS
DO CASTELO

DOS PINHEIRINHOS AO “BANCO DO AMOR” (AZOIA)

Percurso: baixo (cerca de 10km)

Destinatários: oferta de uma “surpresa” para os casais participantes

Inscrições: até dia 13 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Atividade Inserida nas comemorações do Dia de São Valentim

Ponto de Encontro: Rua dos Pinheirinhos

Org.: Espaço Zambujal

DIA 15 | SÁB | 9H

PASSEIO PEDESTRE

PASSEIO PEDESTRE À LAPA DA COVA

Preço: 25,5 €

Duração: 4 horas

Grau de dificuldade: alto

Inscrições: até dia 11 (96 478 49 24 / hello@lookaroundtours.com)

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Look Around Tours

DIA 15 | SÁB | 10H

ESPELEOLOGIA

LAPA DA FURADA

A Lapa da Furada, situada em pleno Parque Natural da Arrábida, apresenta vestígios de ocupação humana que podem ser observados por quem a visita.

É uma gruta ideal para quem quer ter um primeiro contacto com a espeleologia e as suas técnicas de progressão vertical.

É feita a visita completa à gruta incluindo as suas galerias.

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 34 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: até dia 14 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: junto ao campo de futebol do GDU Azoia

Org.: Vertente Natural

DIA 16 | DOM | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Grau de dificuldade: médio/alto

Inscrições: até dia 15 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

DIA 16 | DOM
9.30 ÀS 15H

PERCURSO PEDESTRE

ALDEIA DAS PEDREIRAS – TERRAS DO RISCO

Viagem pelas formas e relevos da Arrábida, pelas suas transformações e evoluções. Um percurso deslumbrante pelas relações entre Serra, tempo e os elementos.

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: baixo

Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições: até dia 15 (96 858 56 82 / <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/>)

Ponto de encontro: Pedreiras

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 12 | DOM | 10H

PASSEIO PEDESTRE

CHÃ DOS NAVEGANTES

Destinatários: maiores de 10 anos

Preço: 20 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 29 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Santuário do Cabo Espichel

Org.: Vertente Natural

Testemunho da nossa história marítima, neste percurso iremos explorar as ruínas do Forte da Baralha, que desde o séc. XVII integrou o complexo de defesa contra corsários e piratas que assaltavam a costa da Arrábida. Podemos ainda visualizar, nesta calma enseada, uma estrutura utilizada como apoio pelas tripulações das embarcações na sua passagem

pelo local, ou de partida para as suas viagens. A Chã dos Navegantes estende-se por um longo planalto rochoso, entalhado na escarpa do Cabo Espichel, onde a Serra e o Mar se encontram para criar um lugar de incrível beleza. Trilhos antigos onde encontros com a vida selvagem e uma vista encantadora são sempre garantidos.



DIA 16 | DOM | 9H

PASSEIO PEDESTRE

COSTA OESTE SELVAGEM

Preço: 35 €

Duração: 4/5 horas

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: até dia 13 (96 478 49 24 / hello@lookaroundtours.com)

Ponto de encontro:
local a combinar

Org.: Look Around Tours

DIA 22 | SÁB | 9H

PASSEIO PEDESTRE

TOPO DA SERRA DA ARRÁBIDA

Preço: 35 €

Duração: 5 horas

Grau de dificuldade: médio/alto

Inscrições: até dia 19 (96 478 49 24 / hello@lookaroundtours.com)

**Ponto de encontro: local
a combinar**

Org.: Look Around Tours

DIA 23 | DOM | 10H

PASSEIO PEDESTRE

MARMITAS DE GIGANTE

Um passeio pedestre para descobrir o poder da natureza do Parque Natural da Arrábida.

As Marmitas de Gigante, criadas pela erosão do Ribeiro do Risco através de um fenómeno raro, formam um lugar de paz e beleza ímpar. Oferecendo uma perspetiva única sobre a força da natureza, o passeio leva-nos pela Serra do Risco, a mais alta escarpa calcária da Europa Continental, por trilhos de carvalhos centenários

Destinatários: maiores de 8 anos

Preço: 20 € (menores de 11 anos, 50 % de desconto)

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

**Ponto de encontro: Café
Graciano, Pedreiras**

Org.: Vertente Natural



DIA 22 | SÁB | 9.30 ÀS 15H

VISITA A GRUTA

LAPA VERDE

Preço: 40 €

Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 21 (96 858 56 82 / <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/>)

Ponto de encontro: Portinho da Arrábida

Org.: Arrábida Subterrânea

A Lapa Verde é um excelente exemplo de “gruta de flanco marginal” formada em

biocalcarenitos miocénicos. Gruta de acesso com recurso a técnicas de progressão com cordas.



DIA 22 | SÁB | 10H

ESPELEOLOGIA

LAPA DO FUMO

Destinatários: maiores de 6 anos

Preço: 21,5 € (menores de 11, inclusive, desconto de 50%)

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo

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

Ponto de encontro: Serra dos Pinheiros

Org.: Vertente Natural

Situada no Parque Natural da Arrábida, junto à Sesimbra, esta gruta apresenta vestígios de ocupação humana desde o neolítico até à reconquista de Portugal (séc.XIII).

Através da escavação arqueológica realizada no seu interior conseguimos entender melhor

os povos que habitaram a região desde há milhares de anos.

Com um desenvolvimento horizontal de cerca de 300 metros é uma gruta perfeitamente acessível a qualquer pessoa que queira ter o primeiro contacto com a espeleologia.

a decorrer...

**PASSEIOS
DE BARCO**

DAS 9 ÀS 13 OU DAS 14 ÀS 18H

Praias Selvagens

Preço: 40 € (até aos 12 anos: 35€)

**Observação de
Golfinhos**

Preço: 45 € (até aos 12 anos: 35 €)

Duração: 3 horas

DAS 9.30 ÀS 17.30H

Dia a Bordo

Sesimbra Vista do Mar

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

Duração: 8 horas

Inscrições: até 24h antes do passeio

(91 468 93 35 / 96 937 96 34 /
Oavojavai@gmail.com)

**Ponte de encontro: Porto de
Abrigo de Sesimbra**

Org.: O AVÔ JÁ VAI

PASSEIOS DE BARCO

**BLUE COAST
TOURS SESIMBRA**

Preços: entre 13 e 40€

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

Informações:

www.bluecoastsesimbra.com

**Cais Espadarte, Porto de
Abrigo de Sesimbra**

Org.: Blue Coast Tours Sesimbra



DIA 23 | DOM | 9H

PASSEIO CULTURAL/VINÍCOLA

**ARRÁBIDA
CULTURAL NA
REGIÃO DOS 3
CASTELOS**

Preço: 80 €

Duração: 5 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 20 (96 478 49 24 / hello@lookaroundtours.com)

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Look Around Tours





PERCURSO PEDESTRE

VALE DAS LAPAS

Viagem pelos antigos níveis de mar, por vales, cascalheiras e grutas, testemunhas da era glaciária que moldou as formas da Arrábida em que agora vivemos.

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: baixo

Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições: até dia 22 (96 858 56 82 / <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/>)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea



SKATE PARK

Aberto das 7 às 21 horas.

Parque Augusto Pólvora, Maçã

O Skate Park, no Parque Augusto Pólvora, na Maçã, está ao nível dos melhores do país. Aberto ao público desde 2017, recebe todos os dias dezenas de praticantes de várias idades, tornando-se em pouco tempo um dos equipamentos mais procurados do concelho. Tem cerca de 800 metros quadrados e possui várias rampas onde é possível realizar todo o

tipo de manobras, das mais básicas às mais complexas. Em pouco tempo, Sesimbra passou a fazer parte da rota dos grandes acontecimentos relacionados com o skate e patins em linha. Em 2023, recebeu o Campeonato da Europa de Roller Freestyle, que trouxe até Sesimbra alguns dos mais conceituados atletas europeus de patins em linha.

DIAS 1 E 8 | SÁB | 10.30H

YOGA

com Carla Shivanni,
certificada por Yoga
Alliance Professionals

Destinatários: maiores de 16 anos

Valor: 5 €

Inscrições: até dia 31 JAN e 7 FEV
(96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal

DIAS 3, 8, 23 E 24 | 11 ÀS 13.30

SESSÕES EM GRUPO

ATIVACÃO KUNDALINI

com a facilitadora
Carla Teles

A energia kundalini é uma poderosa ferramenta energética, capaz de desbloquear questões enraizadas no nosso corpo físico, mental, emocional e energético. Nestas sessões são ativados todos os nossos campos como um todo, promovendo o bem-estar, a cura, o alinhamento...

Inscrições: 96 407 19 24 /
mandaladavidaespaco@gmail.com

Almoinha, Sesimbra

Org.: Espaço Holístico Mandala da Vida a decorrer...

TERÇAS E QUINTAS | 9.30, 10.30, 11.30 OU 12.30H

CORPO EM MOVIMENTO SENIOR

Aulas de Ginástica em Grupo

Destinatários: maiores de 55 anos

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo



INSCRIÇÕES...

AQUARACE SESIMBRA

Destinatários: maiores de 16 anos

Inscrições: <https://aquarace.pt>

Org.: Associação LIMITED EDITON TEAM | Apoio: CM Sesimbra

Prova em equipa de dois elementos que combina corrida (10 km) e canoagem (5 km) num cenário deslumbrante. Os atletas podem inscrever-se em Elite (competitivo) ou em Open (não competitivo). As inscrições estão limitadas a 300 atletas (150 equipas de dois elementos). A competição realiza-se a 11 de maio, com partida e chegada na Praia do Ouro, em Sesimbra.



DIA 28 | SEX | 22 ÀS 4H

CARNAVAL DE SESIMBRA

SENSIBILIZAÇÃO DOS JOVENS PARA COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS

Largo de Bombaldes, Sesimbra

Org.: CM Sesimbra e ICAD

Na sexta-feira de Carnaval, o serviço de Juventude da Câmara Municipal e o Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências (ICAD), da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo vão estar na vila de Sesimbra para sensibilizar os jovens do concelho para

os riscos associados ao consumo abusivo de álcool e do uso de outras substâncias psicoativas ilícitas, realização de testes de alcoolémia e utilização de preservativos, com o objetivo de reduzir os riscos de práticas sexuais desprotegidas, entre outras temáticas.

SESIMBRA

TRANSFORMA-T

PARA JOVENS
DOS
12 AOS 35
ANOS



GRATUITO
PRESENCIAL
E
ONLINE

Atendimento Psicológico



SPOT JOVEM, PARQUE AUGUSTO PÓLVORA
& POLO DE LEITURA DA QUINTA DO CONDE

•INFO: JUVENTUDE@CM-SESIMBRA.PT

JUVENTUDE SESIMBRA

SESIMBRA.PT



comunidades-em-ação
operações integradas metropolitanas

SESIMBRA



PRR
Plano de Recuperação
Resiliente



REPÚBLICA
PORTUGUESA



Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU





ESPAÇO DE COWORKING

Ter um sítio para estudar, fazer trabalhos de grupo, reunir, ou até mesmo estar a trabalhar à distância é a proposta do espaço de coworking disponível na Biblioteca e no Cine-teatro Municipal. Acesso à internet, secretárias para quem precisa de trabalhar de forma mais isolada, mas também zonas para reuniões ou trabalhos de grupo e uma área lounge para momentos de descontração, são



algumas das ofertas do espaço. Este projeto-piloto teve como ponto de partida uma proposta apresentada por jovens da freguesia do Castelo que fazem parte do grupo @zbigens.juv, que dinamiza o Fórum Local da Juventude.

Tem acesso gratuito e não precisa de reserva. Aberto de terça a sexta, das 9 às 19 horas, e ao sábado, das 10 às 13 e das 14 às 18 horas.





A ESCOLHA

de

ÔLHARÁPIOS

MUFASA

O REI LEÃO

de Barry Jenkins,

com vozes de Pedro Bargado, Ricardo Monteiro, Cláudia Semedo, Michel Simeão, Tomás Alves, José Rapozo, Sérgio Calvino, Pedro Leitão, Dora Cruz, Ricardo Lagartinho, João Pereira, Melissa Henrique, Cheila Lima, Matay, Mauro Herminio e Dino D' Santiago.



DIA 2 | DOM | 16H

Em *Mufasa: O Rei Leão (The Lion King)*, Rafiki conta a lenda de Mufasa à pequena cria de leão Kiara, filha de Simba e Nala, com Timon e Pumba a darem o seu toque pessoal. Contada em analepse, a história apresenta o Mufasa como uma cria órfã, perdido e sozinho até conhecer um simpático leão chamado Taka, o herdeiro de uma linhagem real. O encontro fortuito dá início a uma extensa aventura de um grupo extraordinário de inadaptados em busca do seu destino. Os seus laços serão testados à medida que lutam juntos para escapar a um inimigo mortífero e ameaçador.

Ação, Aventura, Drama, Família, Musical; 2024; EUA;
120 min; M/6; Versão portuguesa
Bilhete: 2,5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



DIA 1 | SÁB | 14.30H

ATELIÊ

ARCO-ÍRIS

pela voluntária
Daniela Reis

Destinatários: crianças
dos 3 aos 12 anos

**Sala Infantojuvenil,
Biblioteca Municipal
de Sesimbra**

Explora as cores do arco-íris, criando um móbile muito criativo e original.

DIA 2 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS ONZE...
NO MUSEU

SERÁ O INVERNO ASSIM TÃO FRIO?

Atividade Sensorial

É através dos sentidos que exploramos o mundo. Assim, nesta manhã de inverno, convidamos os participantes a experienciar as sensações desta estação, que se mostrará acolhedora no interior do Museu.

Limite: 15 participantes
Inscrições: até 31 JAN
(servicoeducativo.museu@cm-sesimbra.pt)

**Sala Ativa,
Museu Marítimo de Sesimbra**

ATÉ DIA 15

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA

O PRINCIPEZINHO

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.

**Piso 1 e 2, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

DIA 4 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA

UM BICHO ESTRANHO

de Mon Daporta
e Óscar Villán

por Sofia Delfino

«Olha que ao olhar, olhando, encontrei um bicho estranho. Quase parecia um ovo: gordo em cima, em baixo magro. Tinha no alto os dois pés, entre eles, um longo rabo...» Livro de pequeno formato que segue a fórmula dos chamados "contos sem fim". Um conto para contar, onde a rima e o ritmo são fundamentais, a partir de uma estrutura de oito sílabas que se mantém ao longo de toda a história.

Apesar da sua simplicidade do ponto de vista literário e artístico, este livro destaca-se pelo "jogo" que estabelece com as crianças, crianças essas que, por seu turno, podem assim descobrir a função lúdica da leitura. E isto porque ao girar o livro e dando a volta à história.

Destinatários: crianças
acompanhadas por um adulto

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**

DIAS 4 E 18 | TER | 16.30H

ART&MANHAS

OFICINA**por Sofia Delfino**

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

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde****DIAS 5, 12, 19 E 26
QUA | 10.30H**

ESPAÇO

**AQUI BRINCAMOS
TODOS**

Com 18 anos de parceria, a Biblioteca Municipal e a ELI/Cercizimbra dinamizam este projeto destinado a famílias com crianças até aos seis anos que não frequentem equipamentos educativos. Um espaço onde acontecem atividades de expressões artísticas integradas, onde se ouvem e se contam histórias, se partilham as experiências educativas, as vivências e as preocupações das famílias.

Destinatários: famílias com crianças até aos 6 anos

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra****DIA 8 | SÁB | 11H**

LANÇAMENTO DE LIVRO

**O MENINO
QUE ESPALHAVA
PALAVRAS****Uma celebração aos direitos da criança
de Ana Matos**

Destinatários: pais, crianças e toda a comunidade

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

A apaixonado pela força e pela beleza da linguagem, o protagonista descobre, à medida que cresce, a magia da leitura e da escrita, e a importância de dar voz a certas palavras. Ao explorar um dicionário, encontra palavras poderosas: Amor, Igualdade, Liberdade, Educação, Paz,... percebe que estas evocam direitos que todas as crianças merecem ter. Determinado a espalhar esta mensagem, pede ajuda aos amigos, que, por sua vez, pedem ajuda a novos amigos, até que estas palavras cheguem ao coração de todos e se tornem capazes de mudar o mundo.

RITA REDSHOES

CHINFRIM

Um espetáculo dirigido aos pequeninos e aos não tão pequeninos, feito de canções originais, ambientes visuais e performance. Temas como não querer tomar banho, animais domésticos, melhores amigos, irmãos e rebeldia na medida certa, são discutidos em cima do palco, para que os pais os entendam de uma vez por todas! Este espetáculo é uma experiência na qual todos são convidados a participar de uma forma ativa, contribuindo com sons, ritmos, melodias e gargalhadas. E agora com “licença” que se vai fazer chinfrim!





©Rita Redshoes e Filipe Ferreira

DIA 9 | DOM | 16H

Destinatários: maiores de 3 anos

Duração: 45 minutos

Bilhete: 2,5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



DIA 8 | SÁB | 15H

ENAMORAMENTO
DE ESTÓRIA

ESTÓRIAS DE COR(AÇÃO)

por Associação
Museu das Emoções

Destinatários: pais, crianças
e toda a comunidade

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

Quando o coração fala de forma livre e conta estórias sobre a gratidão, a tristeza e a raiva, o colibri e a floresta, e muito mais. Onde de forma livre, todos são parte de uma estória mágica!

**DIAS 5, 12, 19 E 26
QUA | 17.45H**

BIBLIOTERAPIA

LIVROS COM COMPORTAMENTO

por Cristina Saraiva

Destinatários: jovens e adultos

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

**Espaço Coworking, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

DIAS 6 E 20 | QUI | 11H

ESPAÇO BEBETEC A

DO BERÇO ATÉ À LUA...

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 do livro.

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhadas por um adulto

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**

DIA 8 | SÁB | 10.30H

BIBLIOTERAPIA

LIVROS COM COMPORTAMENTO

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**

DIAS 8 E 15 | SÁB | 15H

WORKSHOP

VEM APRENDER INGLÊS

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

Destinatários: crianças e comunidade em geral

**Sala Polivalente, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**



DIA 2 | DOM | 9.30 DAS 12.30H

DIA MUNDIAL DAS ZONAS HÚMIDAS

UMA MANHÃ COMO CIENTISTA

Destinatários: famílias, crianças e amantes da Natureza

Informações: até 31 JAN (<https://forms.gle/baLQsxtFpGTiQRg6>)

Ver páginas 34 e 35

Centro de Atividades Ambientais e Desportivas, Lagoa de Albufeira

Venha em família ter uma manhã como verdadeiros cientistas. Para comemorar a semana em que se celebra o Dia Mundial das Zonas Húmidas, juntamente com a sua família e com o acompanhamento do nosso guia, teremos a oportunidade experienciar

como é que um cientista estuda estas zonas que possuem uma elevada importância. Iremos recolher dados sobre aves, répteis, mamíferos, plantas, fungos e analisar macroinvertebrados. Assim como, caracterizar a zona de estudo e analisar a qualidade da água.



DIA 15 | SÁB | 14.30H

ATELIÊ

MÁSCARAS DE CARNAVAL

pela voluntária Sara Patrício

Destinatários: crianças dos 3 aos 12 anos

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Descobre como podes fazer uma máscara muito original,
para te divertires neste Carnaval...

DIA 13 | QUI | 16H

À CONVERSA COM ANA MATOS

autora do livro **O Menino
que Espalhava Palavras**
- uma celebração aos
direitos da criança

Esta é a terceira obra publicada por Ana Matos, educadora de infância e mãe que sempre contou histórias aos seus filhos e que se aventurou no mundo da escrita.

O menino deste livro descobre, à medida que cresce, a magia da leitura e da escrita, e a importância de dar voz a certas palavras.

Ao explorar um dicionário, encontra palavras poderosas: Amor, Igualdade, Liberdade, Educação, Paz,...percebe que estas evocam direitos que todas as crianças merecem ter. Determinado a espalhar esta mensagem, pede ajuda aos amigos, que, por sua vez, pedem ajuda a novos amigos, até que estas palavras cheguem ao coração de todos e se tornem capazes de mudar o mundo.

Destinatários: pais, crianças e toda a comunidade

Polo de Leitura
da Quinta do Conde



DIA 15 | SÁB | 15H

OFICINA

COREOGRAFIA EM FAMÍLIA

João dos Santos Martins e Adriano Vicente

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 40 minutos de apresentação + oficina de 3 horas

Lotação: 25 pessoas

Inscrições: inscricoes.cineteatro@cm-sesimbra.pt

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Há uns séculos atrás, alguém decidiu inventar uma maneira de escrever danças em papel para depois passar a outras pessoas para aprenderem essas danças de cor. A dança transformava-se num desenho e numa língua que era possível ler e passar novamente para o corpo de outra pessoa. Do corpo para o papel, do papel para o corpo. Era como “dançar” uma língua e “falar” uma dança, sem se perceber

muito onde começa uma e onde acaba a outra. *Coreografia em Família* é uma versão da peça *Coreografia* de João dos Santos Martins para uma sala de aula. A peça constrói-se estabelecendo relações entre as línguas oral, gestual e escrita, criando estratégias de reconhecimento de gestos através da intuição e de uma relação viva entre regimes de conhecimento e sensoriais.



DIA 16 | DOM | 15 E 17.30H

OFICINA DE SOMBRAS PARA BEBÉS

CLAREIRAS

Terra.Corpo

Destinatários: : Bebés a partir dos 6 meses de idade, acompanhados por 2 adultos ou um adulto e uma criança

Lotação: 8 famílias

Duração: 90 minutos

Bilhete: 2,5 € (descontos aplicáveis) | Crianças até 12 anos: 1,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Da sombra sobre uma tela iluminada, nascem histórias que vamos contar com o corpo ou recortando da luz figuras e imagens teatrais. Nesta Oficina de sombras para bebés, vamos dançar com as nossas sombras, criar sombras, desenhar a partir da projeção de sombras, experimentar objetos coloridos, transparentes, translúcidos e opacos, desenhar personagens e cenários para contar histórias, experimentando diferentes relações entre a luz, o movimento, o espaço e os bebés. Por detrás e à frente de um espaço iluminado, vamos dialogar com os bebés de forma criativa acerca desse exercício fundamental para o

seu desenvolvimento: aparecer-desaparecer, esconder-revelar, tapar-destapar. É a partir destas ações, praticadas em contexto relacional e lúdico, que o bebé vai construindo o seu sentimento de si, a percepção de um sentido de constância e de permanência que lhe permite perceber e sentir que o que deixamos de ver não deixa de existir. Brincando com a luz e com o escuro, tantas vezes motivo de medo e angústia para a aterragem e a tranquilidade do sono dos mais pequeninos, as famílias irão construir um teatro de sombras cruzando várias técnicas e materiais numa narrativa poética, para oferecer aos bebés.

DIA 18 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA

PERDIDO NÃO

de John Bond

por Sofia Delfino

O minicoelho quer fazer um bolo, mas surgiu um problema, acabaram-se as bagas.

Vamos com o mini coelho à procura de bagas?!

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**

DIA 22 | SÁB | 10 E 14H

WORKSHOP

PINTURAS FACIAIS DE CARNAVAL

**por Andreia Souza,
maquilhadora
profissional**

Aprende e pratica diferentes técnicas de pintura!

Valor: 15 € (inclui certificado de participação)

Destinatários: maiores de 14 anos
Inscrições: até dia 20 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt) Indicar qual a hora que deseja participar.

Lugar da Terra

Org.: Espaço Zambujal



DIA 15 | SÁB | 11H

ESPAÇO BEBETECA

DO BERÇO ATÉ À LUA...

por Sofia Delfino

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhadas por um adulto

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

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. Vamos ativar os sentidos dos bebés, para enriquecer o seu crescimento e desenvolvimento, introduzindo-os no mundo do livro.

A surrealist painting with a green background. In the upper right, a blue and white butterfly is in flight. Below it, a large, tangled mass of brown and red hair or roots floats. In the lower right, a wooden structure resembling a chair or a frame is visible. The title 'ORELHAS DE BORBOLETA' is written in large white letters across the center.

ORELHAS DE BORBOLETA



Especialmente para os que são apontados pelos outros, a mensagem que lhes transmite este conto é que convertam em positivo aquilo que para outros é motivo de gozo. Porque se deve valorizar as características que nos diferenciam dos outros para nos distinguirmos como seres especiais e únicos. Porque reconhecer e inclusive reivindicar a diferença nos fortalece, aceitando-nos como somos e reforçando a nossa personalidade. Esse é o primeiro passo para aprendermos a rir-nos de nós próprios...

**de Luísa Aguilar e André Neves
por Vânia Cristão**

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

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



DIA 22 | SÁB | 11.04H

LABORATÓRIO DE CRIAÇÃO COM A INFÂNCIA

MERGULHAR

por **Ricardo Guerreiro Campos**

Destinatários: crianças dos 4 aos 8 anos

Inscrições: gremio.1853@gmail.com

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

Mergulhar 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 28 | SEX | 15H

SESSÃO DE
ESCLARECIMENTO/
WORKSHOP

TEM NAVEGAR EM SEGURANÇA

por **João Bizarro**

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

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

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

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

A decorrer...

SEGUNDA A SEXTA CURSO DE INGLÊS

**Certificado
pelo Cambridge**

Destinatários: crianças e jovens dos 6 aos 18 anos

Preço: 65 €

Inscrições: 91 152 76 65
innestudos@gmail.com

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

Org.: innestudos, Centro de Estudos e Formação

TERÇAS | 18.30 ÀS 19.30H

MÚSICA ENTRE NÓS CORO INFANTIL

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

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

Lugar da Terra

Org.: Espaço Zambujal

ESPAÇO
NO TÊU ESPAÇO

CAÇA-OLHARES de Marina Núñez

Caça-Olhares é o espelho da realidade em que muitas crianças se veem amiúde refletidas face a uma sociedade presa aos seus dispositivos móveis. Porém, por mais infinita que seja a oferta de chamadas, mensagens, fotos, música, redes sociais, aplicações e sites por onde navegar, nada é equiparável "às coisas mais maravilhosas" que se podem apreciar, não através de um ecrã, mas graças à retina." Projeto que leva às escolas, atividades de leitura e animação.

Destinatários: jardins-de-Infância da rede pública e privada e escolas básicas da freguesia do Castelo
Inscrições: 96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt
Org.: JF Castelo

**SEGUNDA A SEXTA
DAS 18.30 ÀS 19.30H**

CURSO DE PORTUGUÊS

Português Língua Não Materna

Destinatários: crianças e jovens que desejem iniciar a aprendizagem do português como língua estrangeira, não sendo necessário qualquer conhecimento prévio da língua.

Preço: 80 € /mês (aulas em grupo)

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

Org.: inestudos, Centro de Estudos e Formação



SÁBADOS | DAS 9 ÀS 13H

DESPORTO

VELA E CANOAGEM

Centro Municipal de Atividades Náuticas

Destinatários: crianças entre os 6 e os 16 anos

Inscrições: 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**

Gostas de aventura e desportos aquáticos? 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 participar basta ter mais de 6 anos e saber nadar. As aulas iniciam com um primeiro contacto com as embarcações para saber 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.

Mais Novos

DESFILE DE CARNAVA

DAS ESCOLAS DO



MAIO CARNAVAL CONCELHO



Originais, criativos e muito divertidos, os desfiles dos estabelecimentos de ensino e educação do concelho enchem de cor e folia as vilas de Sesimbra e da Quinta do Conde. Ao ritmo das baterias das escolas de samba e grupos de axé, milhares de crianças mostram os dotes de dançarinos e as fantasias que ajudaram a criar nas últimas semanas, e que deixam familiares e amigos de coração cheio. Os desfiles contam também com a criatividade e empenho dos professores e educadores. As temáticas e os materiais utilizados são sempre bastante diversificados e acabam por surpreender quem assiste. Há animais de todo o mundo, frutas e legumes, personagens das histórias de encantar ou assuntos da atualidade, como a poluição dos oceanos e a importância de uma alimentação saudável.

Este ano, o desfile da vila de Sesimbra realiza-se, pela primeira vez, na Avenida 25 de Abril, o grande palco do Carnaval de Sesimbra. Para além do cenário sempre à beira-mar, único no país, quem assiste pode optar por estar confortavelmente sentado numa das bancadas instaladas para os desfiles das escolas de samba e grupos de axé, que acontecem no domingo e terça-feira, e para o cortejo de fantasias de palhaço, que percorre na segunda-feira a Marginal. Na Quinta do Conde, o percurso também será vedado, para garantir uma maior segurança para quem desfila e para o público, serão colocadas bancadas e um ecrã gigante a transmitir em direto o desfile.

DIA 27 | QUI | 10.30H

Avenida 1.º de Maio, Quinta do Conde

DIA 28 | SEX | 10.30H

Avenida 25 de Abril, Sesimbra

DIAS 27 E 28 | QUI E SEX | 10.30H

CONCURSO INFANTIL DE FANTASIAS DE CARNAVAL

São sereias, mas não andam no mar, são astronautas, mas não andam no espaço, são personagens dos filmes da Disney, mas não existem só no mundo da fantasia. Na manhã sábado de Carnaval, vão estar ao vivo e a cores no palco da Fortaleza de Santiago. Criado há várias décadas, o Concurso Infantil de Fantasia tem sido um verdadeiro sucesso, com o número de participantes a aumentar de ano para ano. A uma grande dose de criatividade, inovação e empenho de familiares e amigos, junta-se a alegria dos pequenos



foliões que mostram as fantasias num clima de grande animação.

Neste Carnaval, a iniciativa volta a dividir-se em três escalões: até aos 3 anos, dos 4 aos 7 e dos 8 aos 10 anos. A seleção dos vencedores é feita por um júri constituído por três representantes do Carnaval de Sesimbra. No final, todos os participantes recebem brindes de participação e os três primeiros vencedores de cada escalão um prémio surpresa.

Se tem um pequeno folião em casa, inscreva-se e faça parte desta grande festa.

INSCRIÇÕES ABERTAS



Destinatários: até aos 10 anos
Inscrições: normas de participação e formulário disponível em carnaval.sesimbra.pt
Informações: eventos@cm-sesimbra.pt
Fortaleza de Santiago, Sesimbra

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

SESIMBRA

PROGRAMA COMPLETO:



CARNAVAL.SESIMBRA.PT

CARNAVAL

2025

SESIMBRA

CAMAROTES e BANCADA **BILHETES À VENDA**