



SA

SE SEMBRA CONTECE

205 · MAR'25

Aqui Há Jazz!

CARNAVAL '25

Jornadas de Turismo

Carnaval de Sesimbra 6

Aqui Há Jazz! 18

Jornadas de Turismo 38

**Dia Internacional
da Mulher**

**Pedalar, Caminhar
e Navegar pelo Património 52**

**Pássaros
e Cogumelos 70**

Índice

**Contactos
Úteis 78**

Música 18

teatro 32

Circo 33

Cinema 34

Concursos 35

turismo 36

**Conferências
tertúlias 40**

leituras 44

**Cursos
Oficinas 46**

Exposições 47

Visitas 48

**Corpo e
Mente 51**

desporto 52

ar livre 55

Mais Novos 62

SESIMBRA



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

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



ficha TÉCNICA

Propriedade Câmara Municipal de Sesimbra **Diretor** Francisco Jesus (presidente) **Design gráfico, edição, coordenação, paginação e revisão** Divisão de Informação e Relações Públicas (DIRP) Avenida da Liberdade, n.º 7 | 2970-635 Sesimbra | Tel.: 21 151 72 67 **Capa** Rui Rodrigues **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

A alegria contagiante do

O Carnaval de Sesimbra é o ponto alto da agenda anual de eventos do nosso município. Mais do que uma grande festa, é expressão das tradições que nos unem enquanto comunidade, com uma capacidade ímpar de atravessar gerações. Os grandes obreiros são as escolas de samba e grupos, que há mais de quatro décadas erguem um dos mais belos desfiles do país, a partir do esforço e dedicação de centenas de voluntários. Pela relevância cultural, social e económica para o concelho, a Câmara Municipal de Sesimbra tem assumido a organização do evento, sempre ao lado do movimento associativo e de um conjunto de entidades locais, e nos últimos anos tem feito uma forte aposta em melhorar as condições, tanto

dos desfilantes como dos milhares de pessoas que nos visitam. Este ano não será exceção. O programa oficial inicia-se na noite de sexta-feira, com os primeiros concertos na Praça da Califórnia e no Largo da Marinha, e prossegue no sábado, com os desfiles das escolas de samba Batuque do Conde e Corvo de Prata, na Avenida 1.º de Maio, na Quinta do Conde, que desta vez terá percurso decorado e uma bancada aberta ao público. Ao mesmo tempo, em Sesimbra, o grupo feminino Tripa Mijona desfila na Marginal.

À noite voltam os concertos que antecedem o grande desfile de domingo, em que participam as escolas de samba e grupos de axé do concelho Segunda-feira, enquanto a maioria dos destinos de Carnaval descansa, em Sesimbra,



Francisco Jesus | Presidente da Câmara Municipal

o Carnaval de Sesimbra

toma forma o maior curso de palhaço do mundo, que já juntou mais de 8 mil mascarados de todas as idades. Terça-feira, repete-se o desfile principal, num momento que junta sempre milhares de pessoas na vila de Sesimbra para o adeus ao Carnaval de 2025.

Pela dimensão que atingiu, e pelo número de pessoas que atrai ao concelho, tanto durante o dia, como nas famosas noites, foi necessário apostar num conjunto de infraestruturas de apoio para que o evento pudesse realizar-se com segurança e comodidade.

Estas medidas passam pela instalação de bancadas e camarotes, ecrãs gigantes com imagens em direto, som por toda a marginal, sanitários, pórticos, reforço de recolha de lixo e aposta forte na segurança. O transporte público foi

também tido em conta com o habitual Vaivém gratuito entre Sesimbra e a Moagem de Sampaio, garantido pela autarquia, a que este ano se junta o reforço de carreiras da Carris Metropolitana nos principais dias, sobretudo durante a madrugada.

É uma operação logística de grandes dimensões, que nos permite manter este ponto alto em termos turísticos, que faz parte do nosso imaginário coletivo há mais de quatro décadas e é essencial ao tecido económico, muito assente na hotelaria e restauração. Para todos aqueles que participam nesta grande construção, esperamos que seja mais uma vez um êxito. Para os que nos visitam, sejam bem-vindos ao Carnaval de Sesimbra, e aproveitem ao máximo a sua beleza e alegria contagiante.

CARNAVAL
SESIMBRA

VAIVÉM GRATUITO

MOAGEM de SAMPAIO
(PARAGENS)



SESIMBRA
(TERMINAL)



1, 2 e 3 de março,
das **11 às 2.10h**
4 de março,
das **11 às 22.20h**



ESTACIONAMENTO GRATUITO
(MOAGEM DE SAMPAIO)
200 Lugares

SESIMBRA



DESFILES DAS ESCOLAS DE SAMBA E GRUPOS DE AXÉ

A vida são dois dias e o Carnaval de Sesimbra são mais do que três. Adaptando o provérbio português à realidade do concelho, que começa a mascarar-se uma semana antes, com o tradicional baile trapalhão. No entanto, quanto aos momentos mais importantes do Carnaval de Sesimbra não há dúvida - os desfiles das escolas de samba e grupos de axé, que atraem à vila milhares de pessoas.

A exuberância dos fatos, as cores, o ritmo e a alegria contagiante, assim como a beleza do cenário, sempre com o mar como pano de fundo, fazem do Carnaval de Sesimbra um dos mais bonitos do país. *Que Geração é Esta, O Encanto de Viver a Vida Real, Bota a Varinha na Ferida! Hogwarts, uma Escola do Bem numa Sociedade do Mal ou Do Morro da Mangureira para o Coração da Vila de Sesimbra, Trepá Cantá Cartola* são alguns dos temas das seis escolas de samba e dos dois grupos de axé, que vão desfilar pela Marginal de Sesimbra.

Este ano, voltam a haver bancadas e camarotes, emissão em direto em ecrãs gigantes, pórticos, mais segurança, reforço da limpeza e vaivém gratuito entre Sesimbra e a Moagem de Sampaio, garantido pela autarquia. A Carris Metropolitana vai reforçar o número de carreiras, sobretudo de madrugada. Saiba tudo em carnaval.sesimbra.pt



DIAS 2 E 4 | DOM E TER | 14.30H

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

Carnaval





CORTEJO DE FANTASIAS DE PALHAÇO

Não há limite de idade, de tamanho, de criatividade ou de boa-disposição. O Cortejo de Fantasias de Palhaço é aberto a todos, e ninguém fica de fora desta grande festa. Tudo começou em 1999, com uma brincadeira entre amigos, que decidiram organizar uma concentração de fantasias de palhaço para animar a tarde da segunda-feira, antecipando a folia de uma das melhores noites do Carnaval de Sesimbra. Apesar de já ter passado um quarto de século, o momento continua a ser

sinónimo de grande convívio entre amigos. Em 2023, o cortejo atingiu o seu auge, reunindo o número recorde de 8 mil participantes, conquistando definitivamente o título de maior desfile de palhaços do mundo. A par da originalidade das máscaras, que revelam grande dedicação, também os veículos, criados especialmente para o cortejo, surpreendem pelas formas arrojadas e divertidas. O palco desta grande animação é a Marginal de Sesimbra, que durante algumas horas é apenas cor, alegria e muita palhaçada.

DIA 3 | SEG | 15H

Praça da Califórnia, Avenida 25 de Abril, Rua da Fortaleza e Largo da Marinha, Sesimbra



28 FEV, 1, 2 E 3 MAR

CARNAVAL À NOITE

Praça da Califórnia e Largo da Marinha, vila de Sesimbra

DIA 28 | SEX

00 ÀS 2H

DJ MARK SOUL

Praça da Califórnia

ESPETÁCULO MUSICAL

LUÍS TAKLIN

Largo da Marinha

DIA 1 | SÁB

00 ÀS 4H

DJ PAULO TRINDADE

Praça da Califórnia

00 ÀS 2H

ESPETÁCULO MUSICAL

AXÉ MARÉ

2 ÀS 4H

DJ ANDRÉ HOWARD

Largo da Marinha

DIA 2 | DOM

00 ÀS 2H

DJ PATRONILHO

Praça da Califórnia

00 ÀS 2H

DJ MARK SOUL

Largo da Marinha

DIA 3 | SEG | 20 ÀS 4H

00 ÀS 4H

DJ ANDRÉ HOWARD

Praça da Califórnia

00 ÀS 2H

ESPETÁCULO MUSICAL

MOLEQUES DO SAMBA

2 ÀS 4H

DJ PAULO TRINDADE

Largo da Marinha

MÚSICA AMBIENTE SELECIONADA PELOS

DJ PAULO TRINDADE E MARK SOUL

SEX E DOM | 20 ÀS 24 E DAS 2 ÀS 4H

SÁB E SEG | 20 ÀS 24H

SESIMBRA

CARNAVAL.SESIMBRA.PT



CARNAVAL SESIMBRA

1 a 4 de março

CAMAROTES E BANCADAS

BILHETES À VENDA

BANCADAS

sábado | individual 3 € | família 8 €

domingo e terça | individual 10 € | família 25 €

segunda | individual 5 € | família 12 €

Gratuito - crianças até aos 3 anos sentadas ao colo

Pack Folião 28 € (4 dias + brinde)

Crianças dos 3 aos 12 anos - 50% desconto

CAMAROTES

600 € (6 lugares, 4 dias, transmissível,
catering (dias 2 e 4), estacionamento, publicidade)

Onde comprar: Cineteatro; BÚS Quinta do Conde;
Ticketline; Fan Zone (1 a 4, das 12 às 20h)

CEGADAS



Os três grupos de Cegantes do concelho, em representação das aldeias de Alfirim e Zambujal, estão de volta para várias apresentações, sobretudo na freguesia do Castelo.

Acompanhados à guitarra e viola, e trajados a rigor, cantam em verso autênticas paródias, onde a palavra de ordem é fazer rir. O concelho de Sesimbra é dos poucos locais que ainda mantém viva a tradição das Cegadas, costume típico das zonas rurais, que se realiza há mais de cem anos. Estas manifestações carnavalescas retratam os acontecimentos mais

marcantes da sociedade de forma crítica, ao estilo das antigas canções de escárnio e maldizer. Em regra, podem ter um carácter predominantemente dramático ou brejeiro, e são feitas por grupos de quatro, cinco ou seis elementos (todos homens), que cantam em verso. Não deixe de se rir com estas divertidas sátiras, que durante os dias de Carnaval mostram toda a sua criatividade e alegria. Este ano, o Grupo Folclórico de Sesimbra apresenta em alguns dos espetáculos das Cegadas a Contradança, uma tradição que já teve grande importância na comunidade rural e piscatória do concelho.

DE SESIMBRA



Cegada de Alfirim

**OH TU QUE ÉS RUIM,
ESPERA POR MIM**

de Manuel Francisco, com Rui Francisco (Loia),
Francisco Rodrigues, Mário Rui Costa, Francisco
Andrade e António Cachaço; Jorge Costa,
guitarra, Miguel Costa, viola

Cegada do Zambujal

RETALHOS DE VIDA

de Manuel Loio, com Mário Pinhal, Pedro André,
José Rodrigues e Zé Pica; Tozé Cerdeira,
guitarra Luís Brasão, viola

Cegada de Alfirim

**NO MELHOR PANO
CAI A NÓDOA**

com Noel Severino, Glicínio Rodrigues, Francisco
Costa e Joaquim Cristão; Rui Pedro, guitarra,
Hélder do Ô, viola

DIA 1 | SÁB

14.30H | **Fortaleza de Santiago, Sesimbra**

PARTICIPAÇÃO DO GRUPO
CONTRADANÇA DE SESIMBRA

16H | **Rua Serra da Arrábida, Pedreiras**

17H | **Aldeia do Meco**

21.30H | **Restaurante Retiro do Conde,
Lagoa de Albufeira**

DIA 2 | DOM

16H | **Grupo Desportivo União de Azoia**

PARTICIPAÇÃO DO GRUPO
CONTRADANÇA DE SESIMBRA

17H | **Pastelaria O Mel da Manhã,
Zambujal de Baixo**

21.30H | **Restaurante Alfa, Alfirim**

DIA 3 | SEG

20.30H | **Associação Cultural
e Desportiva da Cotovia**

21.30H | **Café Baratinha, Caixas**

DIA 4 | TER | 17H

Largo das Forças Armadas, Alfirim

PARTICIPAÇÃO DO GRUPO
CONTRADANÇA DE SESIMBRA

DIA 8 | SÁB | 16 E 21.30H

**Cineteatro Municipal
João Mota, Sesimbra**

PARTICIPAÇÃO DO GRUPO
CONTRADANÇA DE SESIMBRA

Bilhete: 3 €



DIA 1 | SÁB | 15H

DESFILE DE CARNAVAL NA QUINTA DO CONDE

Concentração no Largo da Junta de Freguesia, Avenida 1.º de Maio

Na tarde de sábado, a vila da Quinta do Conde é animada pelo Desfile de Carnaval da freguesia, que reúne centenas de mascarados. Para além das Escolas de Samba Corvo de Prata e Batuque do Conde, o cortejo conta com a participação do Grupo Motard

da Quinta do Conde e de várias entidades e associações locais, assim como particulares, que fazem questão de se juntar à festa. O percurso está vedado e conta com bancadas e um ecrã gigante a transmitir em direto o desfile.



DIA 1 | SÁB | 16H

DESFILE DO GRUPO FEMININO DE AXÉ TRIPA MIJONA

A Mística que nos Move

Íris Almeida, autora do tema e carnavalesco, Raul Custódio e Ricardo Custódio, autores da música e letra, e Stella Silva, autora das fantasias.

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

Constituída apenas por mulheres, a Tripa Mijona sai à rua na tarde de sábado de Carnaval. Este ano, o desfile tem como tema *A Mística que nos Move* e como é habitual tem início na Avenida 25 de Abril, segue pela

Rua da Fortaleza e termina na Avenida dos Náufragos, na vila de Sesimbra. Fundado em outubro de 2004, o grupo tem atualmente 53 elementos, de várias idades, e promete um espetáculo cheio de ritmo e boa disposição.



DIA 4 | TER | 15H

TRADIÇÃO

CAVALHADAS

Largo das Forças Armadas, Alfama

Org.: Grupo Desportivo de Alfama

Costume típico das zonas rurais, que tem acompanhado gerações, as Cavalhadas recriam os hábitos medievais que testavam a perícia dos cavaleiros. A cavalo, de carroça, de bicicleta ou de mota os participantes

tentam a todo o custo demonstrar o seu jeito de cavaleiro, com perícia e pontaria certa. A iniciativa realiza-se no Largo das Forças Armadas, em Alfama, e envolve participantes de todas as idades.

**DIA 5 | QUA | 21.30H****TRADIÇÃO**

ENTERRO DO BACALHAU

Vila de Sesimbra

Percurso: Rua da República, Rua Cândido dos Reis, Rua Prof. Joaquim Marques Pólvora, Largo Almirante Gago Coutinho, Rua Professor Dr. Fernandes Marques, Avenida dos Náufragos, Largo da Marinha (1.ª paragem), Rua da Fortaleza, Largo de Bombaldes, Rua Jorge Nunes, Largo do Município (2.ª paragem), Rua da República e Largo José António Pereira (3.ª paragem)

A viúva, as amantes, o padre, o sacristão e os muitos amigos voltam a reunir-se para mais uma despedida do “Bacalhau”, que promete deixar o público “cansado” de tanto rir. O Enterro do Bacalhau, tradição que encerra os festejos do

Carnaval de Sesimbra, é sempre um momento de muito humor, e tem cativado cada vez mais público, que acompanha o cortejo pelas ruas da vila. A encenação está a cargo da Escola de Samba Unidos de Vila Zimbra.

15.ª edição

AQUI HÁ JAZZ!

2025



DIA 27 | QUI | 21.30H

MÚSICA

JÉSSICA PINA

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 60 minutos

Átrio da Igreja de Nossa Senhora do Castelo, Sesimbra

Jéssica Pina traça um percurso ímpar na música nacional. Entre o trompete e a voz, a sua formação jazzística deu-lhe consistência musical que a destacam ao ponto de receber o convite de Madonna para integrar a digressão MADAME X World Tour da estrela internacional. Após a experiência mundial, Jéssica Pina editou o EP *Vento Novo*. Seguiu-se uma extensa digressão por Portugal, com espetáculos e eventos reputados como Ageas CoolJazz, Matosinhos em Jazz, Sol da

Caparica, entre muitos outros, bem como apresentações em Espanha. Em 2023, Jéssica Pina foi convidada por Mykki Blanco para a sua digressão europeia e já em 2024 foi a vez do coletivo norte-americano Brooklyn Funk Essentials convidar a artista portuguesa para apresentações por toda a Europa. Também em 2024, Jéssica Pina apresentou-se na África do Sul (festival Joy of Jazz) e foi anunciada como participante no Festival da Canção, a decorrer em 2025.



Cantora de jazz com carreira internacional e nove discos, Jacinta editou na Blue Note Records. É professora na Universidade Federal do Piauí e doutorada em Estudos Culturais pela Universidade do Minho. É mestre em jazz performance pela Manhattan School of Music, instituição que lhe atribuiu bolsa de estudos completa. Recebeu diversos prêmios e nomeações, como a de melhor jovem artista de jazz da Europa. Gravou o seu segundo álbum,

Day Dream, em Nova Iorque, com o saxofonista Greg Osby, e atuou em duo com os pianistas Jason Moran e Gonzalo Rubalcaba, grandes referências do jazz mundial. Jacinta é acompanhada por um super trio, Pedro Costa (piano), José Carlos Barbosa (contrabaixo) e Filipe Monteiro (bateria), que promete tocar a audiência com a sua consistência de domínio de linguagem do jazz, tanto no apoio à cantora, quanto nas partes instrumentais.

AQUI
HA
JAZZ!

EM QUARTETO DE JAZZ

JACINITA

ZECA, MONK E OUTROS BLUES

DIA 28 | SEX | 21.30H

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração 75 minutos

Bilhete: 15 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



DIA 28 | SEX | 21.30H

MÚSICA

MAZARIN

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 60 minutos

Parque da Vila, Quinta do Conde

Formados em Lisboa, os membros do Mazarin vêm de locais díspares de Portugal. A sua sonoridade reflete simultaneamente a cultura académica portuguesa, paisagem musical, interseção de jazz e hip-hop na América do Norte, Londres, nova cena jazzística e ritmos africanos que vão do afrobeat ao funaná. O EP de estreia autointitulado foi lançado em 2018 e foi seguido por mais dois

registos lançados por Monster Jinx. Têm tocado em vários festivais ampliando sua atuação ao vivo numa variedade de contextos, desde a organização de jam sessions até repertório de música de protesto portuguesa ou produções de J Dilla.

O primeiro álbum de Mazarin foi lançado em 2024 e reúne todos os ápices musicais que exploraram até agora.



DIA 29 | SÁB | 19.30H

MÚSICA

QUARTETO DO AREIA

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 90 minutos

Parque da Vila, Quinta do Conde

Com um vasto historial musical, Areia integrou por 14 anos a Mundo Livre S/A, banda precursora do movimento cultural brasileiro Manguebeat, e com a qual recebeu, em 2005, das mãos do então ministro da Cultura, Gilberto Gil, a Ordem do Mérito Cultural. Em 2012, foi galardoado com o Prémio da Música Brasileira. Areia colabora ainda com nomes internacionais, tais como o guitarrista norueguês Steinar Aadnekvam, o maestro e saxofonista colombiano Antonio Arnedo e o co-inventor

do Afrobeat, o africano Tony Allen, além de ter dividido palco com ilustres artistas brasileiros: Arto Lindsay, Naná Vasconcelos, Alceu Valença, Nação Zumbi, DJ Dolores. Em 2016, o músico luso-brasileiro resolveu aproximar-se definitivamente da herança cultural da mãe portuguesa e passou a viver em Lisboa. Com o seu peculiar contrabaixo de três cordas, Areia tem parceiros musicais importantes, como Carlos Menezes, Fred Martins, Karlos Rotsen, Mara, Nilson Dourado, Pierre Aderne.



MARIA

DE PABLO LARRAÍN,
COM ANGELINA JOLIE, PIERFRANCESCO FAVINO, ALBA ROHRWACHER



Maria Callas nasceu em Nova Iorque, em 1923, no seio de uma família de imigrantes gregos, revelando desde cedo um grande talento para o canto. Em 1937, foi estudar para o Conservatório de Atenas com a soprano espanhola Elvira de Hidalgo. Mais tarde, regressou aos EUA e fez a sua estreia no prestigiado La Scala, em Milão. Conhecida pela sua voz poderosa e versatilidade dramática e lírica, tornou-se a maior cantora de ópera do mundo. Callas ganhou notoriedade também pela vida pessoal, graças à relação com Aristóteles Onassis. O filme *Maria* centra-se nos últimos dias da vida da cantora, passados no seu apartamento em Paris na década de 70 do século passado.

Biografia, Drama; 2024; DE, CH, IT, EUA; 124 minutos; M/12
Bilhete: 3,5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 29 | SÁB | 21.30H



DIA 29 | SÁB | 21.30H

MÚSICA

BIZU COOLECTIVE

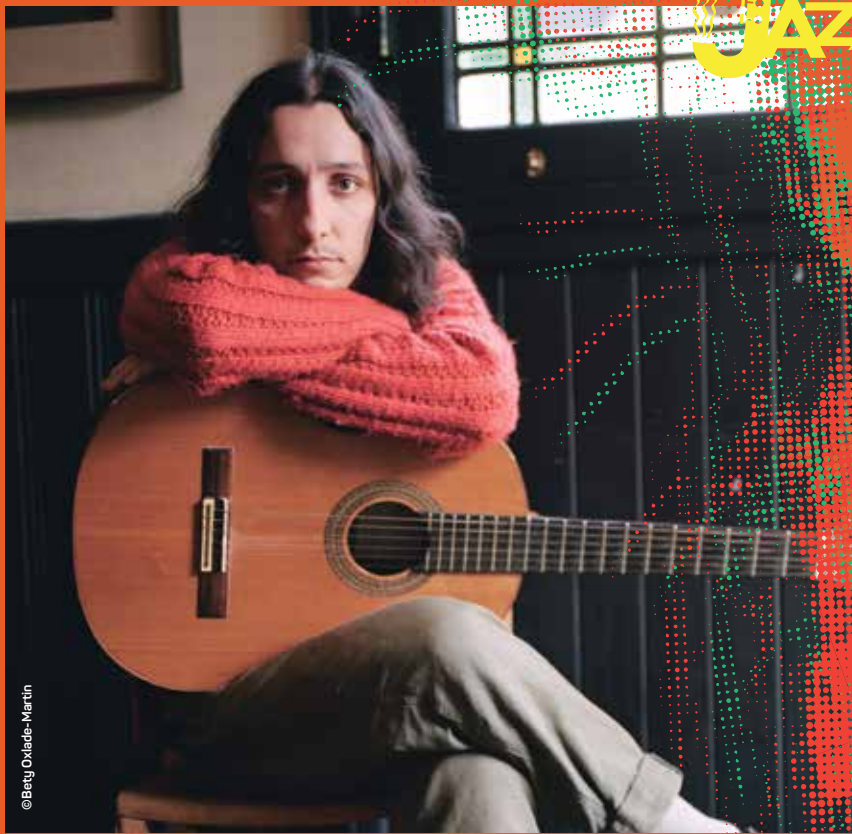
Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 75 minutos

Parque da Vila, Quinta do Conde

Nascidos de um projeto feito a pensar nas ruas, os Bizu Coolective levaram a sua música durante mais de dez anos para a estrada, em concertos e festivais dentro e fora de Portugal. A recente evolução da sua música levou-os das ruas para o palco, numa transição natural que resultou no seu primeiro álbum

de originais (*Talkback*, 2019). Atualmente, a trabalhar no segundo álbum, a sonoridade é moderna com harmonias e melodias *catchy* marcadas pela individualidade de cada um dos seus elementos e produtores. Com um caráter simples, mas não simplista, a sua música entra em qualquer ouvido sem oferecer resistência.



©Bety Oxlade-Martin

DIA 29 | SÁB | 22.07H

DJ SET

PEDRO RICARDO

Destinatários: maiores de 16 anos

Duração: 180 minutos

Grémio Cezimbrense, Sesimbra

Conhecido por arriscar nas músicas que toca, Pedro Ricardo conta com um *groove* forte e orgânico, trazendo uma sensação de liberdade e intensidade para a pista de dança através dos ritmos quentes de jazz-fusion, disco e funk, juntamente com um house e techno que nunca se afastam das

suas tradições soul. Produzindo através de diferentes pseudónimos, Pedro Ricardo tem vindo a lançar músicas com várias produtoras ao longo dos últimos anos. O seu tão aguardado álbum de estreia, *Soprem Bons Ventos*, do seu trio, foi lançado através da Soundway Records.



DIA 30 | DOM | 16H
CONCERTO PARA A PRIMEIRA INFÂNCIA

CLACK CLACK O SAXOFONE E AS ESTRELAS

Destinatários: dos 3 meses aos 4 anos

Duração: 50 minutos

Bilhete: 2,5 € / Crianças dos 3 meses aos 4 anos: 1,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Cai a noite, surgem estrelas e um mundo de Cencantar. Clack, clack é o som das estrelas e o Saxofone Jazz ouvimos tocar. Entre luzes, texturas e a vontade de balançar, escutam-

se novas sonoridades e deixam-se os bebés explorar. Cada momento procura levá-los a outro, numa viagem por novas sonoridades, sensações e experiências contínuas.



©Marelo Albuquerque

DIA 30 | DOM | 17.30H

MÚSICA

METROPOLITANA BIG BAND

ORQUESTRA METROPOLITANA DE LISBOA

Direção musical: Lino Guerreiro

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 50 minutos

Átrio da Igreja de Nossa Senhora do Castelo, Sesimbra

Chama-se Big Band a formação instrumental associada ao Jazz Swing, popularizado nas décadas de 1920 e 1930 por figuras como Duke Ellington, Count Basie e Benny Goodman. É na ressonância desta tradição centenária que os alunos da Escola Profissional da Metropolitana aqui se

aventuram sob orientação de Lino Guerreiro. Na companhia de clarinetes, saxofones, trompetes, trombones, piano, contrabaixo e percussões, balançam a música de vultos históricos como Louis Prima, George Gershwin e Glenn Miller. Não deixam, todavia, de abrir caminho para novos talentos.



DIA 2 | DOM | 22.36H

RODA DE SAMBA

LUÍS TAKLIN

Valor sugerido: 5 €

Grémio Cezimbrense, Sesimbra

Em 2011, surgiu, por parte de um grupo de amigos, a ideia de uma Roda de Samba para cativar a presença e a participação dos sesimbrenses mais ligados às escolas de samba. Com orientação musical de Luís Taklin, passou a ser uma noite em que as pessoas procuravam a música ao vivo feita pelos sambistas de Sesimbra, sem a habitual confusão das outras noites, e onde qualquer um podia participar na festa. Tornou-se desde então uma das noites de maior agrado para os sambistas e para a generalidade do público. Uma tradição carnavalesca a não perder!

O evento será de entrada livre, mas é pedido aos espectadores um contributo (in)consciente, com base no que consideram justo e adequado. O acesso é condicionado pela lotação da sala.

**DIAS 1, 2 E 3 | SÁB, DOM
E SEG | 00 ÀS 6H**

CARNAVAL TRIPA

Dia 1 – Fran Miranda

Dia 2 – Roda de Samba

Dia 3 – Banda AxéMaré

Pulseiras à venda

**Sede Social Tripa Associação,
Rua Prof. Dr. Fernandes
Marques, Sesimbra**

DIA 22 | SÁB | 22.07H

RODA DE CHORO

Valor sugerido: 3 €

**Grémio Cezimbrense,
Sesimbra**

a decorrer...

SEGUNDAS | 17 ÀS 19H

**MÚSICA
ENTRE NÓS**

Aprendizagem em grupo de instrumentos de corda e percussão.

Inscrições: 96 24173 27 /
espaco.zambujal@jf-castelo.pt

Lugar da Terra

Org.: JF Castelo



DIA 15 | SÁB | 22.13H

CONSTANÇA QUINTEIRO

MUSAS

Valor sugerido: 5 €

Grémio Cezimbrense, Sesimbra

Constança Quinteiro regressa ao Grémio para um espetáculo intimista. Além dos seus originais, a artista natural de Sesimbra partilha connosco as suas influências musicais envolvendo-nos com a sua voz

numa viagem que percorre o pop, a música lusófona, o soul e o jazz. O evento é de entrada livre, mas é pedido aos espectadores um contributo (in)consciente, com base no que consideram justo e adequado.

GENTE
de **CÁ**



©Marta Bica

DIA 15 | SÁB | 21.30H

TEATRO

O OUTRO LADO DE UM POETA ANÓNIMO

JOÃO LISBOA

Destinatários: maiores de 14 anos | Duração: 90 minutos | Bilhete: 5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Todos nós já lemos pelo menos um poema na vida. Normalmente conhecemos o autor dessas obras, mas quando entramos no mundo da poesia

anónima a curiosidade aumenta. Quem será que está por trás da escrita. Nesta peça, temos a oportunidade de conhecer o outro lado deste poeta anónimo.



CIRCO CONTEMPORÂNEO

CONCORDA

CATARINA GAMEIRO E MARIANA FRAZÃO

DIA 20 | QUI | 19H | WORKSHOP DE CORDAS

Inscrições: inscricoes.cineteatro@cm-sesimbra.pt | Duração: 120 minutos | Lotação: 20 participantes

DIA 21 | SEX | 21.30H | ESPETÁCULO

Destinatários: maiores de 6 anos | Duração: 40 minutos | Bilhete: 5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Numa viagem através de manipulação de cordas e movimento. A corda como símbolo de conexão, vínculo e união. Corda que abraça com ternura, levando a uma troca emocional que transcende o materialismo. Uma vez esticada, cria uma vibração que se espalha além da própria corda. Corda em tensão e distensão. Que amarra e desamarra. Que envolve, solta ou agarra. Num jogo de

forças dinâmicas. Elástico, magnético e gravidade, peso e contrapeso. Um alternar entre o suspenso e a quase queda. No equilíbrio por um fio. No dia que antecede o espetáculo no Cineteatro Municipal João Mota, Catarina Gameiro e Mariana Frazão desenvolvem um workshop de cordas com a comunidade local. *Concorda* foi a criação vencedora do Mais Imaginarius 2024.



DIA 22 | SÁB | 21.30H

LOBO E CÃO

De Cláudia Varejão, com Marlene Cordeiro, Ana Cabral,
Ruben Pimenta, Cristiana Branquinho

Drama; 2022; POR; 111 minutos; M/14

Bilhete: 3,5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Ana nasceu na pequena vila de Rabo de Peixe, em São Miguel (Açores), um lugar dominado pelas tradições e também por um certo obscurantismo religioso. Sentindo-se presa, o seu grande sonho é ir para um lugar onde possa ser quem quiser.

Uma produção da Terratrene com a francesa La Belle Affaire, este filme tem assinatura de Cláudia Varejão (*No Escuro do Cinema Descalço os Sapatos, Ama-San, Amor Fati*). Nas palavras da realizadora, *Lobo e Cão*

fala sobre “o que é ser jovem num território cercado pelo mar e, nestes contextos em particular, de bastantes dificuldades económicas e sociais”, onde a ambição de “atingir outros lugares, outros conhecimentos, para concretizar o sonho, está mais comprometida”. Rodado com elenco totalmente amador na vila de Rabo de Peixe, este drama conquistou o prémio principal da secção *Giornate degli Autori*, no Festival de Cinema de Veneza.

ATÉ DIA 21

DIA MUNDIAL DA FELICIDADE

O que te faz feliz no Castelo? Queremos celebrar este dia especial com as tuas memórias mais felizes no Castelo ou na Freguesia! Partilha a tua melhor memória! Pode ser uma foto, um vídeo ou apenas uma história bonita. No dia 22 de março, vamos publicar o nosso Mosaico da Felicidade com as melhores recordações para celebrar ao Dia Mundial da Felicidade! Não te esqueças de incluir o #SouFelizNoCastelo para espalharmos alegria! Vamos juntos tornar este dia mais feliz!

Envia para o e-mail espaço.zambujal@jf-castelo.pt ou através do Facebook ou Instagram (mensagem privada para a página do Espaço Zambujal).

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

Org.: Espaço Zambujal



DIA 8 | SÁB

LANÇAMENTO

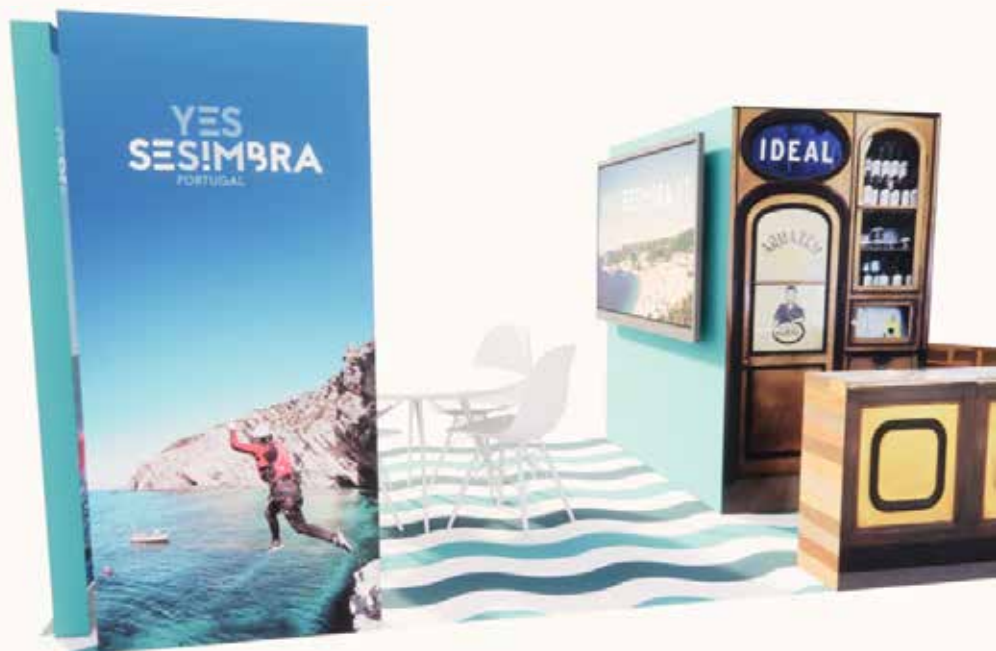
FAZ SENTIDO! A IGUALDADE

Destinatários: jovens que residam ou estudem no concelho e frequentem o 3.º ciclo ou ensino secundário

Normas de participação e inscrições: sesimbra.pt (a partir de 8 de março)

Sesimbra assinala o Dia Internacional de Mulher com o lançamento, nesta data, do concurso de criatividade que desafia os jovens a criar um cartaz com o tema da Igualdade. O ponto de partida é a afirmação Faz Sentido! A Igualdade e o objetivo é promover e sensibilizar para as questões de promoção da igualdade de oportunidades entre mulheres e homens, combater os estereótipos, a violência doméstica e no namoro, assim como a discriminação com base na orientação sexual, identidade e expressão de género. Os autores do cartaz escolhido recebem vales FNAC de 300, 100 e 50 euros (correspondem ao 1.º, 2.º e 3.º prémio).

Os trabalhos devem ser entregues até dia 25 de abril. O concurso *Faz Sentido! A Igualdade* é organizado no âmbito das atividades do Plano Municipal para Igualdade e Não Discriminação de Sesimbra.



O MAR DE SESIMBRA

EM **DESTAQUE** NA **BOLSA** DE **TURISMO** DE **LISBOA**

Sesimbra volta a ter um espaço próprio na Bolsa de Turismo de Lisboa, a maior feira dedicada à atividade turística em Portugal, que decorre de 12 a 16 de março, na Feira Internacional de Lisboa (FIL), no Parque das Nações. Para além das imagens sempre espetaculares da costa de Sesimbra, da Serra da Arrábida e de atividades como mergulho, vela, canoa-gem ou coasting, o stand de Sesimbra conta com uma pequena aiola, embarcação tradicional de Sesimbra, usada pelos pescadores locais, e estrela da Regata de Aiolas, competição tradicional que se realiza há mais de 50 anos.

A Travessia da Baía, prova de natação de águas abertas, que completa em outubro um século, vai também estar presente como forma de enaltecer as tradições ligadas ao mar e as condições excelentes da Baía para a prática de natação de águas abertas, e do turismo de desporto, confirmada pela presença regular de praticantes de natação e triatlo.

O balcão do stand é inspirado na recém-inaugurada Mercearia Ideal, estabelecimento com cerca de um século que marcou a história da vila e que hoje é uma loja de promoção do território,



com muitas peças que destacam as suas tradições, entre as quais as conservas e o vinho Cezimbra, que estarão também presentes na BTL.

O espaço conta com um programa composto por várias apresentações, com a cerimónia de renovação da certificação da Estação Náutica de Sesimbra e a prova de um dos doces tradicionais, a Tamarina. Haverá ainda uma zona para reuniões, disponível, por marcação, para os empresários locais.

O município estará também presente, como habitual, no espaço da Entidade Regional de Turismo de Lisboa.

PROGRAMA

DIA 12 | QUA | 16H

**FLASHMOB INSPIRADO NO TEMA
TRAVESSIA DA BAÍA**

pela Escola Secundária de Sampaio

**COCKTAIL COM PRODUTOS TÍPICOS
DA REGIÃO**

pela Escola Profissional Agostinho
Roseta

DIA 13 | QUI | 17.30H

**CERIMÓNIA PÚBLICA
DE CERTIFICAÇÃO E DE
RENOVAÇÃO DA ESTAÇÃO NÁUTICA
DE SESIMBRA**

DIA 14 | SEX | 16H

**APRESENTAÇÃO DAS PROVAS
DESPORTIVAS MAIS EMBLEMÁTICAS
DA REGIÃO**

DIA 15 | SÁB

**13H | APRESENTAÇÃO DO PROJETO
MOBILIDADE TOTAL NA PRAIA**

**16H | APRESENTAÇÃO DO CULTO
E DA FESTA DAS CHAGAS**

DIA 16 | DOM | 16H

**APRESENTAÇÃO DA TAMARINA
DE SESIMBRA**

por Maria Dulce Bronze, neta dos
proprietários da antiga pastelaria “Tá
Mar”, criadores da receita original,
especialidade tradicional local, e cuja
marca foi registada pela Câmara
Municipal de Sesimbra.

FIL, Parque das Nações, Lisboa



JORNADAS DE TURISMO DE SESIMBRA

INCLUSÃO E SUSTENTABILIDADE NO TURISMO NÁUTICO

A acessibilidade no turismo é um tema cada vez mais relevante, à medida que a sociedade se torna mais consciente das necessidades e direitos de todas as pessoas. No entanto, ainda existem muitos desafios a serem superados para que o turismo seja verdadeiramente acessível e sustentável. Neste contexto, a Câmara Municipal de Sesimbra irá dinamizar, no âmbito da Estação Náutica de Sesimbra, no dia 26 de março, as Jornadas de Turismo de Sesimbra, subordinadas ao tema *Inclusão e Sustentabilidade no Turismo Náutico*.

O evento apresenta várias palestras e uma mesa-redonda dedicada à inclusão e sustentabilidade no turismo náutico, e conta com o apoio de parceiros institucionais, como o Turismo de Portugal, a

Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril (ESHTE), o Fórum Oceano, a Accessible Portugal e a Associação Portuguesa de Empresas de Congressos, Animação Turística e Eventos (APECA-TE). No período da tarde são realizados dois workshops na Sala Polivalente da Biblioteca Municipal, seguidos da dinamização de duas experiências náuticas promovidas por empresas marítimo-turísticas do concelho: mergulho adaptado e Stand Up Paddle (SUP) adaptado. Estas experiências, que contam com a presença de vários públicos, com e sem necessidades especiais, têm como objetivo incentivar os agentes do setor a desenvolver atividades adaptadas, sensibilizando-os para a importância da acessibilidade e da sustentabilidade no turismo.



PROGRAMA

9.30H | SESSÃO DE ABERTURA

CARLA SALSINHA, presidente da Entidade Regional de Turismo da Região de Lisboa

FRANCISCO JESUS, presidente da Câmara Municipal de Sesimbra

9.45H | PALESTRAS

HELENA RIBEIRO, gestora de Projeto, Turismo de Portugal

ANTÓNIO JOSÉ CORREIA, coordenador da Rede de Estações Náuticas de Portugal

ANTÓNIO MARQUES VIDAL, presidente da APECATE

10.45H | DEBATE

11H | COFFEE BREAK

11.30H | MESA REDONDA: TURISMO NÁUTICO INCLUSIVO E SUSTENTÁVEL

Moderador

JORGE UMBELINO (professor coordenador principal da ESHTe)

Participantes

ANA GARCIA, presidente da Accessible Portugal
Especialista em Turismo Náutico (a confirmar)

JOÃO PINTO RIBEIRO, BBDouro ForALL

PEDRO OLIVEIRA, Haliotis Diving Center

12.30H | SÍNTESE DA SESSÃO PLENÁRIA

12.45H | SESSÃO DE ENCERRAMENTO

ARGENTINA MARQUES, vereadora da CM Sesimbra com o Pelouro do Turismo

Cinetatro Municipal João Mota, Sesimbra

13H | ALMOÇO

14.30H | WORKSHOP TEMÁTICO

APRESENTAÇÃO DA NORMA PORTUGUESA ISO 21902:2022 E DO SEU ESQUEMA DE CERTIFICAÇÃO

Norma Portuguesa ISO 21902:2022 - Turismo Acessível para Todos

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

16 ÀS 17.30H | ATIVIDADES NÁUTICAS

MERGULHO ADAPTADO

Dinamização: Haliotis Diving Center

Piscina de Sesimbra

STAND-UP PADDLE (SUP) ADAPTADO

Dinamização: Surf Clube de Sesimbra

Praia do Ouro, Sesimbra

Org.: CM Sesimbra | Parceiros institucionais: Turismo de Portugal, ESHTe, Fórum Oceano, Accessible Portugal e APECATE | Parceiro de comunicação: O Sesimbrense | Apoio: BBDouro, Haliotis Diving Center e Surf Clube de Sesimbra

DIA 26 | QUA | 9.30H



DIA 7 | SEX

X ENCONTRO DE EMPRESÁRIAS DO CONCELHO DE SESIMBRA

Inscrições: até dia 5 (formulário online)

Informações: Divisão de Empreendedorismo, Avenida João Paulo II,
n.º 6 – Santana

21 010 84 43 / gae@cm-sesimbra.pt

A iniciativa está inserida nas comemorações do Dia Internacional da Mulher e tem como objetivos homenagear as mulheres que tiveram a coragem de criar o seu próprio

negócio e alcançar o sucesso profissional, promover relações e alargar as redes de contactos entre as participantes, fomentando a criação de sinergias para o futuro.

DIA 8 | SÁB | 9.45H

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

9.45H | Sessão Abertura

Maria Manuel Gomes,
presidente da JF Castelo

10H | Workshop Instagram/
Redes Sociais, com Margarida
Cuhe

11H | Workshop Inteligência
Emocional, com Amanda
Moutinho

12H | Sessão Pilates Clínico,
com Helena Marcelino

13H | Pausa para almoço

14H | Workshop Armário
Cápsula | Consultoria de
Imagem, com Mónica Lice

15.30H | Sessão Auto
Maquilhagem, com Telma Delgado

16.30H | Vamos Falar sobre a Saúde
da Mulher, com Farmácia Sofárida
de Santana – Grupo Sofárida

Inscrições: até dia 6 [96 241 73 27
/ espaco.zambujal@jf-castelo.pt]

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

DIA 7 | SEX | 21.30H

TERTÚLIA INFORMAL

CONVERSA SEM GÉNERO

**Dia Internacional
da Mulher**

**Centro Cultural Costeiro,
Sesimbra**

DIA 8 | SÁB | 10 ÀS 13H

LITERACIA EM SAÚDE

SABERES DA MENOPAUSA: UMA JORNADA DE SAÚDE E AUTOCONHE- CIMENTO

**por Isabel Lima,
farmacêutica**

**Sala Polivalente, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

Org.: Farmácia Liz | Apoio: CM Sesimbra

DIA 8 | SÁB | 15.21H

PODCAST AO VIVO

O PROCESSO

Miguel Peres

**Grémio Cezimbrense,
Sesimbra**

DIA 8 | SÁB | 22.36H

STAND-UP COMEDY

BRUNO PORTA NOVA CONVIDA AMIGOS?

Valor sugerido: 5 €

**Grémio Cezimbrense,
Sesimbra**

DIA 14 | SEX | 21.03H

JOGOS

QUEM TÁ FORA NÃO RACHA LENHA!

Jogo na Mesa

Valor sugerido: 4 €

**Grémio Cezimbrense,
Sesimbra**



DIA 22 | SÁB | 10 ÀS 12H

CAFÉ MEMÓRIA
DE SESIMBRA

A INTERVENÇÃO ATRAVÉS DA ARTE

**por Marta Carvalho,
psicóloga - Alzheimer
Portugal**

44.ª sessão

**Junta de Freguesia
da Quinta do Conde**

Org.: CM Sesimbra



DIA 22 | SÁB | 15H

APRESENTAÇÃO DE LIVROS

**Poemas que Nunca Existiram – Reflexões
de um Médico da Aldeia e Poemas de Amor e
Desencontro - o Amor Odeia e o Ódio Ama**

de Victor Vaz Moreira

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Victor Moreira exerceu Medicina Geral e Familiar durante muitos anos no concelho de Sesimbra. A poesia faz parte da sua vida e ao longo de cerca de 20 anos foi transpondo para o papel as suas reflexões de médico de aldeia sobre temas universais, como as difíceis relações entre os homens, a justiça e a constante “quezília” com Deus. Após a reforma, dedicou-se à pintura, chegando a frequentar uma escola desta arte, o que lhe permitiu reunir duas paixões numa só: as suas pinturas ilustram os seus livros. Intitulada *Reflexões*, a exposição, que reúne um conjunto de telas do autor, está patente de 11 a 29 de março, na Biblioteca Municipal.

DIA 18 | TER | 18H

SESSÃO DE
ESCLARECIMENTO

DIGITAL BIZ

**Aceleradora de
Comércio Digital da Área
Metropolitana de Lisboa**

Inscrições: <https://tinyurl.com/49kkuavc>

CAIES, Santana

Org.: Digital Biz

DIA 21 | SEX | 21H

DIA MUNDIA DA POESIA

MARÉ EM POESIA

3.ª Tertúlia de Poesia

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

Org.: JF Santiago

DIA 29 | SÁB | 19.31H

À MESA NÃO SE FALA

**Ciclo de Debates
Culturais | #1 - A (in)
definição da cultura**

Reservas para jantar -
gremio.1853@gmail.com

Grémio Cezimbrense, Sesimbra

DIA 29 | SÁB | 15H

POEMAS DE PRIMAVERA

Cláudia Carola

Inscrição: até dia 28 (96 241 73 27
/ espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal



DIA 24 | SEG | 21H

PRÉMIO ESPICHEL 2025

**Paulo Carrilho Silva, na área Ciência,
e Jorge Piçarra da Silva, na área Desporto**

Auditório Conde de Ferreira, Sesimbra

O Prémio Espichel 2025 vai ser entregue a Paulo Carrilho Silva, que tem no seu currículo a participação em grandes projetos em Portugal e noutros pontos do mundo, e a Jorge Piçarra da Silva, treinador de cães, que se sagrou várias vezes campeão do mundo nesta atividade. Instituído pela Assembleia Municipal, em 2003, o Prémio Espichel é atribuído bienalmente, e destina-se a reconhecer e

evidenciar o mérito de pessoas singulares e coletivas por atos relevantes que tenham influência direta na vida do concelho ou que constituam uma forma de promoção de Sesimbra, em Portugal e no mundo. A cerimónia realiza-se no dia 24 de março, data do falecimento de Joaquim Ferreira dos Santos, conhecido por Conde de Ferreira, que ocorreu em 1866.

MANUELA BACELAR: AUTORA QUE MARCOU A LITERATURA INFANTOJUVENIL

Nos meses em que se assinala o Dia Internacional da Mulher desafiámos-te a conhecer um pouco mais sobre as escritoras e ilustradoras dos livros que lêes e que tens na estante lá de casa. Manuela Bacelar é uma das mais importantes autoras portuguesas, com centenas de títulos ilustrados mas também escritos, alguns dos quais ganharam prémios nacionais e internacionais, muitos deles traduzidos em cerca de sete países. É autora, entre outras obras, de *Os Ovos Misteriosos*, *Este é o Tobias*, *O Meu Avô*, *O Dinossauro*, *Sebastião*, *Bernardino*. Nasceu em Coimbra, em 1943 e estudou na Escola de Artes Decorativas Soares dos Reis, no Porto, prosseguindo os seus estudos artísticos, em Praga, na Escola Superior de Artes Aplicadas, concluindo o Curso de Ilustração. Em 1971, fixou residência na cidade do Porto, onde reside até hoje.

CAMILO CASTELO BRANCO: BICENTENÁRIO DO SEU NASCIMENTO

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

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



BIBLIOLED

BIBLIOTECA PÚBLICA

o novo serviço
digital da sua
biblioteca.



Registe-se agora! É fácil e gratuito!

bjiblioled.gov.pt



Descarregar na
App Store



OBTENHO
Google Play



PRR
Plano de Recuperação
e Resiliência



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**



Funded by the
European Union
NextGenerationEU



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**
CULTURA



Rede Nacional de
Bibliotecas Públicas

SESIMBRA



DIA 29 | SÁB | 10 ÀS 12 E 14.30 ÀS 16.30H

CURSO DE FOTOGRAFIA

AVES AQUÁTICAS NA LAGOA PEQUENA

Destinatários: amantes da natureza, fotógrafos iniciantes

Limite: entre 8 e 14 participantes

Preço: 10 €

Inscrições: <https://tinyurl.com/44urme3> e na agenda online em sesimbra.pt

Atividade realizada no âmbito do protocolo entre a SPEA e a CMS

**Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena,
Lagoa de Albufeira**

Se gostas de fotografia e tens interesse na vida selvagem, esta é a oportunidade ideal para desenvolver as tuas competências num dos melhores locais para a observação de aves em Portugal. Neste curso, vais aprender técnicas essenciais para capturar imagens incríveis, desde a configuração ideal da câmara até à abordagem correta para fotografar aves sem as perturbar. Além disso, terás a oportunidade de conhecer melhor as espécies que habitam a Lagoa Pequena e entender o seu comportamento. Traz a tua câmara e junta-te a nós para uma experiência única em plena natureza!

DIA 1 | SÁB | 14.02 E 16.04H

WORKSHOP CRIATIVO

POLAROID

Levantamento de Emulsão e Processo Criativo por Daniela Louro

Destinatários: maiores de 16 anos

Duração: 2h

Valor: 20 €

Inscrições: daniela.louro12@gmail.com

Grémio Cezimbrense, Sesimbra

DIAS 1 E 29 | SÁB

9 ÀS 10.30 E DAS 10.30 ÀS 12.30H

GRUPO DE TEATRO JFC

Destinatários: dos 8 aos 13 (grupo I) e maiores de 14 anos (grupo II)

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

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

DIA 26 | QUA | 10.30H

OFICINA CRIATIVA

PRIMAVERA

Destinatários: a partir dos 65 anos

Inscrição: até dia 21 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal

a decorrer...

QUARTAS | 14.30H

OFICINA COSTURA CRIATIVA

Destinatários: maiores de 55 anos

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

Espaço Azoia

Org.: JF Castelo

QUINTAS | 14.30H

ESPAÇO AZOIA

OFIÇINAS ARTÍSTICAS

Destinatários: maiores de 55 anos
Inscrições: 96 241 73 27 / espaço.
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 SENIOR

por Jorge Rocha

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

**Sala Polivalente, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

SEGUNDAS

COMUNICAÇÃO DIGITAL DE PROXIMIDADE

por Hugo Pólvora

Inscrições: comunicacao.
proximidade@cm-sesimbra.pt

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

SEGUNDA A QUINTA
18.30 ÀS 19.30H

CURSO DE PORTUGUÊS

Língua Não Materna

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**

Valor: 15 € (individual), 12,5 € (grupo)

Curso de Português

Valor: 20 € (individual), 18 € (grupo)

Explicações de Línguas

Inscrições: 92 444 98 37 /

language.spot.pt@gmail.com

Dinamizado por Maria Simplicio

CAIES, Santana

SEGUNDA A SEXTA

CURSO DE INGLÊS

**CERTIFICADO
PELO CAMBRIDGE**

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

ATÉ DIA 8

DOCUMENTAL

AS TRADIÇÕES DE CARNAVAL NO CONCELHO DE SESIMBRA:

**mais de um século
de relatos e retratos**

Biblioteca Municipal de Sesimbra

ATÉ DIA 19

COLETIVA

EPÁ! TÁS MÁSCARADE À QUÊ?

Valor sugerido: 3 €

Grémio Cezimbrense, Sesimbra

DE 11 A 29

PINTURA

REFLEXÕES

de Victor Vaz Moreira

Telas em diversas técnicas
como acrílico, óleo, carvão,
aguarela, pastel e técnicas
mistas, que ilustram dois dos
seus livros de poesia que
serão apresentados no âmbito
do Dia Mundial da Poesia.

Biblioteca Municipal de Sesimbra

22 MAR A 23 ABR

FOTOGRAFIA

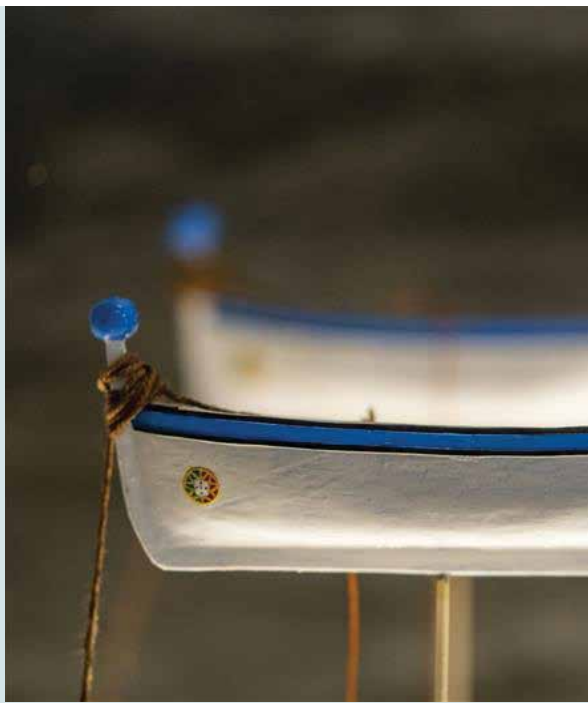
CONTRASTES

de Francisco Rasteiro

Inauguração no dia 22, às 18.03h

Valor sugerido: 3 €

Grémio Cezimbrense, Sesimbra



DIAS 8, 15 E 29 | SÁB | 11H
VISITAS AO PATRIMÓNIO

O MUSEU EM 45 MINUTOS

DIA 8 | SÁB | 11H
Museu Marítimo... no Feminino
VISITA TEMÁTICA À SALA DA ARTE

Museu Marítimo de Sesimbra

DIA 15 | SÁB | 11H

Sesimbra Medieval

CASTELO DE SESIMBRA

Ponto de encontro: Visit Sesimbra

DIA 29 | SÁB | 11H

SESIMBRA QUINHENTISTA: ARQUEOLOGIA(S)
DE UMA COMUNIDADE

Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

DIA 14 | SEX | 21.30H

CONHECER E
VALORIZAR A ARTE

SIMBOLOGIAS VISUAIS SEM LIMITAÇÕES

Visita acompanhada adequada a visitantes com deficiência visual. Pequenos objetos possibilitam “ler e visualizar” de uma forma diferente algumas das obras expostas no núcleo museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes.

Limite: 8 participantes

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

Núcleo Museológico da
Capela do Espírito Santo
dos Mareantes, Sesimbra

DIAS 22 E 29
SÁB | 9 E 10H

VISITA

MUSEU VIVO

Vê como fazemos o Pão de Sesimbra em forno a Lenha.

Destinatários: famílias com crianças e público em geral
Inscrições: 93 807 94 29

Museu Vivo - Segredos
da Terra, Rua dos Amigos,
Alfarim

Org.: Segredos da Terra

DIA 28 | SEX | 21.30H

 CONHECER
E VALORIZAR A ARTE

AS IMAGENS DE VESTIR DA ANTIGA CAPELA DE S. SEBASTIÃO

Do acervo pertencente à antiga Capela de São Sebastião, de 1484, faziam parte, entre outras obras devocionais, cinco imagens de vestir, vulgarmente conhecidas como imagens de roca. Estes elementos culturais característicos da imaginária processional do século XVII e XVIII permitem-nos refletir sobre os rituais praticados na comunidade sesimbrense pelos irmãos da Ordem Terceira de São Francisco, últimos donatários do referido templo.

Limite: 10 participantes

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

**Núcleo Museológico da
Capela do Espírito Santo
dos Mareantes, Sesimbra**

DIA 16 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS ONZE, NO MUSEU...

VISITA ACOMPANHADA À MERCEARIA IDEAL

**Rua da República, em frente ao Largo José António Pereira,
Sesimbra**

Uma visita acompanhada à Merceria Ideal, onde memórias e narrativas se entrelaçam para revelar a história deste espaço emblemático de Sesimbra. Ao longo de 30 minutos, os participantes são convidados a explorar o seu papel na vida da comunidade e a importância da sua preservação. No final, os participantes vão conhecer o Centro Cultural Costeiro e as suas múltiplas valências.



VISITAS ACOMPANHADAS

Museu Municipal de Sesimbra

TERÇA, QUINTA E SÁBADO | 11H

QUARTA, SEXTA E DOMINGO | 16H

Museu Marítimo, Sesimbra

QUARTA, SEXTA E DOMINGO | 11H

TERÇA, QUINTA E SÁBADO | 16H

Capela dos Mareantes, Sesimbra

TERÇA, QUINTA, SÁBADO E DOMINGO | 11H

QUARTA E SEXTA | 16H

Castelo de Sesimbra

QUARTA E SEXTA | 11H

TERÇA, QUINTA, SÁBADO E DOMINGO | 16H

Moagem de Sampaio

QUARTA E DOMINGO | 11H

SEXTA | 16H

Centro Cultural Costeiro e Mercaria Ideal

QUINTA E SÁBADO | 11H

SEXTA E DOMINGO | 16H

Património Natural

SEXTA E DOMINGO | 11H

QUINTA E SÁBADO | 16H

Cabo Espichel

Inscrições: marcação prévia com 24h de antecedência, sujeita a disponibilidade do Serviço (museu@cm-sesimbra.pt)

Duração: 60 minutos

a decorrer...

TERÇA A DOMINGO

DAS 10 ÀS 13.30

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

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

Corpo e Mente

DIAS 1, 8, 15, 22 E 29 |
SÁB | 10.30H

YOGA, COM CARLA SHIVANNI, CERTIFICADA POR YOGA ALLIANCE PROFESSIONALS

Destinatários: maiores de 16 anos

Valor: 5 €

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

Lugar da Terra, Zambujal

Org.: Espaço Zambujal

DIA 22 | SÁB | 14.30H

TAÇAS TIBETANAS

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

**Sessão de Terapia de Som e
Massagem de Som (Método
Peter Hess)**

Fortalecer a saúde com vibrações e som. A harmonia das Taças Tibetanas levam a um estado de relaxamento e bem-estar, harmoniza o sistema celular e deixa fluir a energia.

Valor: 20 €

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

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal

PISCINA MUNICIPAL SESIMBRA

REABERTURA

5 DE MARÇO DE 2025



SESIMBRA.PT

PEDALAR, CAMINHAR E NAVEGAR PELO PATRIMÓNIO



Caminhar do Castelo à Ribeira, das Falésias do Cabo à Foz, pedalar das Marmitas de Gigante ao sepulcro da Roça do Casal do Meio, o maior povoado da idade do Bronze conhecido na Europa, e navegar pela costa de Sesimbra são alguns dos passeios que vão dar a conhecer o património e as paisagens do concelho. Para além de terem como cenário paisagens únicas, estes populares passeios são acompanhados por técnicos de desporto e da área do património que,

em cada paragem, fazem um enquadramento sobre o local e contam um pouco sobre a sua história.

O programa Pedalar, Caminhar e Navegar pelo Património, que decorre até julho, surgiu em 2006, como BTT pelo Património, e teve, de imediato, uma enorme adesão por parte do público. Mais tarde, foi alargado às caminhadas e aos passeios de barco, continuando a ser um sucesso. A pé, de bicicleta ou por mar, conheça as maravilhas do concelho de Sesimbra.



DIA 9 | DOM | 9 ÀS 13.30H

CAMINHADA

DO CASTELO À RIBEIRA

Sesimbra Medieval e Quinhentista

Destinatários: maiores de 12 anos | Limite: 30 participantes

Inscrições: até dia 7 (desporto@cm-sesimbra.pt)

Trazer roupa e calçado adequado para a atividade, água e reforço alimentar/energético.

DIA 30 | DOM | 9 ÀS 13.30H

BTT

PASSEIO PELAS TERRAS DO RISCO

Do Sepulcro da Roça do Casal do Meio às Varandas do Risco

Destinatários: maiores de 14 anos | Limite: 30 participantes

Inscrições: até dia 28 (desporto@cm-sesimbra.pt)

Trazer roupa e calçado adequado para a atividade, água, reforço alimentar/energético, bicicleta de BTT e capacete.



DIA 8 | SÁB | 10H

CAMINHADA DA MULHER'25

Inscrições: sede da Junta de Freguesia ou 21 228 84 10

Ponto de encontro: 9.30h, na Praça da Califórnia,

Marginal de Sesimbra

Org.: JF Santiago

A Caminhada da Mulher'25 é um evento especial organizado pela Junta de Freguesia de Santiago para celebrar o Dia Internacional da Mulher. Este evento acontece na Marginal de Sesimbra e é uma oportunidade para as mulheres de todas as idades caminharem juntas e celebrarem a força e a união feminina.

DIA 21 | SEX

GOLF

WORLD CORPORATE GOLF CHALLENGE

1.ª Etapa da edição 2025

**Quinta do Peru,
Quinta do Conde**

Org.: WCGC Portugal | Parceiro oficial: CM Sesimbra

a decorrer...

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

CORPO EM MOVIMENTO SÊNIOR

Aulas de Ginástica em Grupo
Destinatários: maiores de 55 anos

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

INSCRIÇÕES...

AQUARACE SESIMBRA

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

Destinatários: maiores de 16 anos

Inscrições: <https://aquarace.pt>

Org.: Associação LIMITED EDITON TEAM

Apoio: CM Sesimbra

DIA 1 | SÁB | 9.30H

PASSEIO DE KAYAK

PRAIA DO RIBEIRO DO CAVALO E GRUTA DA BOCA DO TAMBORIL

Preço: 35 € (por pessoa)

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até 27 FEV (activities@arrabidalife.com / 93 600 57 43)

Ponto de encontro:

Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 1 | SÁB | 9.30H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRABIDA

Visita à Lapa de Santa Margarida

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

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até 27 FEV (93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com)

Org.: Sesimbra Safari

DIA 2 | DOM | 9.30H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRABIDA

Visita ao Museu Oceanográfico

Professor Luiz Saldanha

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

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até 28 FEV (93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com)

Org.: Sesimbra Safari

DIA 4 | TER | 9H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

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

Preço: 55 €

(crianças até 12 anos: 35 €)

Duração: 4 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 2 (93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com)

Org.: Sesimbra Safari

DIA 4 | TER | 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 2 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 8 | SÁB | 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 6 (93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com)

Org.: Sesimbra Safari



DIAS 2 E 9 | DOM | 10H

PASSEIO DE BARCO

MISTÉRIOS DO CABO ESPICHEL

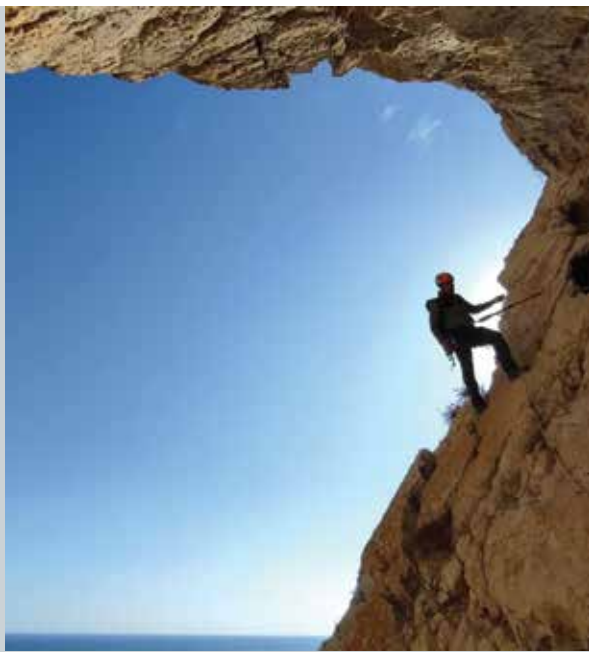
Preço: 35 € (crianças até 10 anos, 25 €)

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até 28 FEV (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life



DIA 8 | 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 7 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

É um percurso em paredes rochosas, preparado com escadas, cabos, pitões, entre outros apoios, destinado a facilitar a progressão e otimizar a segurança dos participantes. O Caminho do Mar é um percurso equipado, que permitirá aos participantes, uma vez equipados adequadamente, conhecer, descobrir e explorar a riqueza natural da região em total segurança e perfeita harmonia com a natureza.

Venha desfrutar de uma manhã bem passada, ao longo desta falésia com cerca de 100 metros de altura e uma vista deslumbrante sobre as águas cristalinas do Parque Marinho Professor Luiz Saldanha.

DIA 8 | SÁB | 9.30H

COASTEERING

COSTA DE SESIMBRA

Preço: 50 €

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: até dia 6 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 9 | DOM | 9.30H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRABIDA

Visita ao Museu Oceanográfico

Professor Luiz Saldanha

Preço: 60 €

(crianças até 12 anos: 40 €)

Inscrições: até dia 8 (93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com)

Org.: Sesimbra Safari

DIA 9 | DOM | 10H

PASSEIO PEDESTRE

ROTA DO CALHAU DA COVA

Destinatários: maiores de 10 anos

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

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

Condições de participação: trazer calçado prático de sola aderente, roupa prática para desporto ao ar livre, corta-vento, pequena mochila com um reforço alimentar e água

Varandas da Falésia, Sesimbra

Org.: Vertente Natural

DIA 15 | SÁB | 9H

ESPELEOLOGIA

GARGANTA DO CABO

Manhã - Formação teórica e prática em verticais.

Tarde - Visita à gruta - a progressão na gruta faz-se por zonas de dimensões razoáveis; no entanto, tem algumas passagens estreitas, mas ainda assim acessíveis.

Destinatários: maiores de 14 anos

Preço: 100 €

Duração: 1 dia

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

Ponto de encontro: Café Retiro dos Amigos, Azoia

Org.: Vertente Natural

DIA 15 | 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 13 (93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com)

Org.: Sesimbra Safari

DIA 15 | SÁB | 9.30H

VISITA

GRUTA DA FURADA

Preço: 30 €

Grau de dificuldade: médio

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/gruta-lapa-da-furada/> 96 858 56 82

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 15 | TER | 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 13 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 16 | DOM | 9H

COASTEERING

COSTA DE SESIMBRA

Preço: 50 €

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: até dia 14 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 16 | DOM | 10H

PASSEIO PEDESTRE

TRILHAS DO JURÁSSICO

Preço: 21,25 €

Duração: 1 dia

Grau de dificuldade: alto

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

Ponto de encontro: Praia da Foz

Org.: Vertente Natural



DIA 16 | SÁB | 9.30H

PERCURSO PEDESTRE

ARGÉIS

Enseada da Cova

Destinatários: maiores de 10 anos

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Inscrições: <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/argeis-enseada-da-cova/> 96 858 56 82

Ponto de encontro: Argéis

Org.: Arrábida Subterrânea

Percurso de ida e volta com início em Argéis. Os aspetos do carso litoral atingem magnificência ao longo de todo o percurso, a plataforma de abrasão marinha da Meia-Velha assim como a arriba da Serra do Risco.



DIA 22 | SÁB | 10H

CAMINHOS DO CASTELO

Aqueduto do Cabo Espichel

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

Atividade Inserida nas comemorações do Dia de Água, em parceria com o Museu Marítimo de Sesimbra

Ponto de encontro: Cruzeiro do Cabo Espichel

Org.: JF Castelo e CM Sesimbra

DIA 22 | SÁB | 9H

KAYAK & SNORKELING

COSTA SELVAGEM DA ARRABIDA

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

Duração: 6 horas

Inscrições: até dia 20 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 22 | SÁB | 9.30H

VISITA

GRUTA DA UTOPIA

Preço: 40 €

Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/gruta-da-utopia/>
96 858 56 82

Ponto de encontro: Pinheirinhos

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 22 | SÁB | 10H

PASSEIO PEDESTRE

RECHÃ D'ARCOS

Destinatários: maiores de 10 anos

Preço: 20 € (menores de 12 anos, inclusive, 10 €)

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

DIA 23 | 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 22 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro:
povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

DIA 23 | DOM | 9.30H

PERCURSO PEDESTRE

TERRAS DO RISCO

Destinatários: maiores de 10 anos

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Inscrições: <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/argeis-enseada-da-cova/>
96 858 56 82

Ponto de encontro: Km 5,
Terras do Risco

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 23 | 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 21 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto
de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 29 | SÁB | 9.30H

PASSEIO DE KAYAK

PRAIA DO RIBEIRO DO CAVALO E GRUTA DA BOCA DO TAMBORIL

Preço: 35 € (por pessoa)

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até 27 FEV (activities@arrabidalife.com / 93 600 57 43)

Ponto de encontro: Porto
de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 29 | SÁB | 9.30H

VISITA

LAPA VERDE

Preço: 35 €

Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/lapa-verde/>
96 858 56 82

Ponto de encontro: Portinho
da Arrábida

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 29 | SÁB | 10H

ESPELEOLOGIA

LAPA VERDE

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 40 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: até dia 28 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Café
Mafalda, Portinho da Arrábida

Org.: Vertente Natural



DIA 29 | SÁB

10 ÀS 12.30H

AÇÃO DE
VOLUNTARIADO

ATUAR EM TERRA, PROTEGER O MAR

Limite: entre 10 e 30
participantes

Inscrições: até dia 28 (<https://tinyurl.com/yef3sadc> ou
ambiente.sustentabilidade@cm-sesimbra.pt)

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

O nosso Programa de Voluntariado na Lagoa de Albufeira realiza-se mensalmente, contribuindo para preservar o equilíbrio ecológico e a biodiversidade desta Zona Húmida! No dia 29 de março realiza-se mais uma ação de recolha de lixo marinho e remoção do “chorão das praias” na margem da Lagoa. Faça parte deste movimento para a sustentabilidade da Lagoa de Albufeira! Preservar o meio ambiente é uma missão de todos.



DIA 30 | DOM | 9.30 ÀS 11.20H

VISITA GUIADA

LAGOA PEQUENA

Destinatários: amantes da natureza e fotógrafos iniciantes

Preço: 5 €

Límite: entre 8 e 14 participantes

Inscrições: <https://tinyurl.com/44urme3>

Atividade realizada no âmbito do protocolo entre a SPEA e a CMS

**Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena,
Lagoa de Albufeira**

Nesta visita guiada vamos explorar a biodiversidade da Lagoa Pequena. Durante o passeio, vamos observar diversas espécies de aves no seu habitat natural, aprender mais sobre o ecossistema local e a importância da preservação ambiental. Uma experiência única para os amantes da natureza!

DIA 30 | DOM | 9.30H

VISITA

LAPA DA COVA

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: médio

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/lapa-da-cova/> 96 858 56 82

Ponto de encontro: Pedreiras

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 30 | DOM | 10H

PASSEIO DE BARCO

MISTÉRIOS DO CABO ESPICHEL

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

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 28 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 30 | DOM | 10H

PASSEIO PEDESTRE

TOPO DA ARRÁBIDA

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 21,25 €

Duração: 1 dia

Grau de dificuldade: alto

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

Ponto de encontro: Casais da Serra, Serra da Arrábida

Org.: Vertente Natural

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 30 | DOM | 11H

CAMINHADA COM ESPELEOLOGIA

GRUTA DA LAPA DO FUMO

NECA - NÚCLEO DE ESPELEOLOGIA DA COSTA AZUL

Duração: 3 horas

Grau de dificuldade: baixo

Limite: 18 participantes

Inscrições: servicoeducativo.museu@cm-sesimbra.pt

Atividade inserida no programa Domingo às Onze... no Museu

Ponto de encontro: Aldeia de Pinheirinhos, Azoia

A atividade inicia-se com uma caminhada desde a Aldeia dos Pinheirinhos até à vertente sul da serra dos Pinheirinhos. Na visita é abordada um pouco da história da cavidade, da geologia e da bioespeleologia. Os participantes poderão experimentar algumas passagens mais estreitas.



DIA 1 | SÁB | 14.30H

ATELIÊ

A GRAVATA DO MEU PAI

pela voluntária Joana Marquês

Destinatários: crianças dos 3 aos 12 anos

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Associar este ateliê ao livro *As Gravatas do Meu Pai*, de Pedro Seromenho, será o mote para fazer um postal diferente para oferecer a alguém muito especial...

EXPOSIÇÃO
ITINERANTE
DE LIVROS
PARA A INFÂNCIA

FALAR DE... COMO COOPERAR PARA REINVENTAR

ATÉ DIA 14

**Centro Infantil do Centro
Comunitário da Quinta do
Conde**

DE 17 A 28

**Jardim de Infância do Centro
Paroquial Bem-Estar Social
do Castelo**

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: CM

Sesimbra/Biblioteca Municipal e ELI de Sesimbra

Projeto inserido no âmbito do Ano Internacional do Cooperativismo

No horário de funcionamento das instituições

Org.: creches e Jardins de Infância das IPSS do concelho

DIA 1 | SÁB | 11H

CONCURSO INFANTIL DE FANTASIAS DE CARNAVAL

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**

3 A 28 | 10 ÀS 18H

LUDOTECA - CENTRO DE ANIMAÇÃO PARA A INFÂNCIA (CAI)

O C.A.I. é uma Ludoteca alinhada com a Educação Não Formal, representando uma abordagem moderna e eficaz para o desenvolvimento infantil e juvenil, integrando conhecimentos académicos com experiências práticas e criativas. As ações de cariz lúdico-pedagógico com enfoque no desenvolvimento de *soft skills*, potenciam o sucesso escolar, a participação social ativa e a prevenção/redução de comportamentos de risco na criança e no jovem.

Destinatários: crianças e jovens
entre os 6 e os 18 anos

Informações: 21 268 13 35
/ 92 4 03 40 24

**Unidade Integrada de
Atendimento à Infância,
Quinta do Texugo, Casais
de Sampaio**

Org.: Cercizimbra

**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, semanalmente, o projeto Aqui Brincamos Todos, 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**

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

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

**Espaço Coworking / Sala
Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**



DIA 8 | SÁB | 11H

**ENAMORAMENTO
DE ESTÓRIAS**

AVIÕES DE PAPEL

de Jim Helmore

**pela Associação Museu
das Emoções**

Destinatários: crianças
acompanhadas por um adulto

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

A Ana e o Pedro são
os melhores amigos.
Adoram construir aviões
de papel e desejam,
um dia, fazer um que
consiga voar até à outra
margem do lago. Mas as
suas famílias vão morar
para sítios diferentes...
Conseguirão eles manter
a amizade e concretizar o
seu sonho? Uma história
comovente sobre amizade
e distância.

PADDINGTON NA AMAZÔNIA

**de Dougal Wilson,
com vozes de Luís Franco-Bastos, Ana Cloe, Paulo Oom**

A inteligência, charme e humor de Paddington estão de volta. *Paddington na Amazônia* leva-nos para a selva, numa emocionante e atribulada aventura com o adorado urso amante de doce de laranja.

Quando Paddington descobre que a sua amada tia Lucy desapareceu do Lar para Ursos Reformados, ele e a família Brown

viajam para a selva do Peru para a procurar, sendo que a única pista sobre o seu paradeiro é um local assinalado num mapa enigmático.

Determinado a resolver o mistério, Paddington embarca numa emocionante viagem pelas florestas tropicais da Amazônia para encontrar a sua tia... e quem sabe, descobrir um dos tesouros mais lendários do mundo.



DIA 16 | DOM | 16H

Aventura, Animação; 2025; Canadá, Reino Unido, EUA;
106 minutos; M/6; Versão portuguesa

Bilhete: 2,5 € | Crianças até 12 anos: 1,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



DIA 15 | SÁB | 10H

CONCURSO CONCELHO DE LEITURA

8.ª Edição

Destinatários: alunos selecionados na 1.ª fase do Concurso que decorreu nas Escolas do concelho

Entidades promotoras: CM Sesimbra/Biblioteca Municipal e Agrupamentos de Escolas/Bibliotecas Escolares do concelho

**Cineteatro Municipal
João Mota, Sesimbra**

Dinamização: Grupo de Trabalho das Bibliotecas Escolares do Concelho de Sesimbra

Promover e estimular a leitura são os objetivos do Concurso Concelho de Leitura, organizado pela Rede Concelhia das Bibliotecas Escolares do concelho e pela Biblioteca Municipal. Este evento, que já conta com a sua 8.ª edição, reúne alunos do 4.º ao 12.º ano dos cinco Agrupamentos de Escolas do Concelho e compreende a fase de escola, que decorreu nos diversos estabelecimentos e a fase concelhia, cuja final decorre no dia 15 de março, no

DIAS 6 E 20 | QUI | 11H

ESPAÇO BEBETECA

DO BERÇO ATÉ À LÚA...

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

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**

DIAS 8 E 15 | SÁB | 15H

WORKSHOP

TEM 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 9 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS ONZE,
NO MUSEU

ARTES DE PESCA

Tendo por ponto de partida as Artes de Pesca narradas na exposição permanente do Museu Marítimo, convidamos os mais novos a descobrir as técnicas ancestrais usadas pelos nossos pescadores, exercitando o pensamento crítico através do contacto com diversos objetos relacionados com o Mar.

Destinatários: crianças maiores de 6 anos

Museu Marítimo de Sesimbra

DIA 11 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA

O COELHO QUE SABIA OUVIR

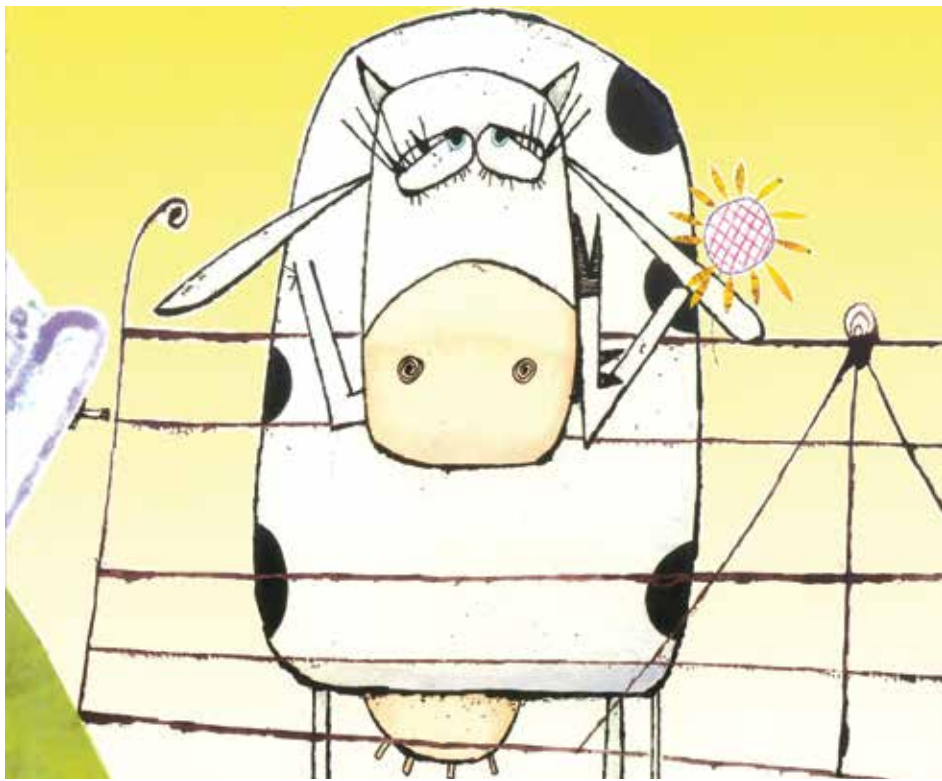
de Cori Doerrfeld

por Sofia Delfino

Uma história ternurenta entre um menino e um coelhinho, onde juntos vão descobrir sentimentos e a importância de sermos ouvidos...

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**



DIA 22 | SÁB | 11H

HORA DO CONTO

A VACA QUE PÔS UM OVO

de Andy Cutbill e Russell Ayto

por Vânia Cristão

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto.

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

A Vaca Amélia não se sente lá muito especial. Não sabe andar de bicicleta nem fazer rodas, como as outras vacas. Até que um dia de manhã, descobre uma coisa extraordinária... Pôs um ovo! Mas será que o bebé que está lá dentro é mesmo dela? As vacas duvidam.

As galinhas acham que sim. As emoções estão ao rubro lá na quinta enquanto não se des-có-có-ró-có-bre... As vacas põem ovos? As vacas andam de bicicleta? Descobre este e outros disparates nesta história maravilhosa e encantadora...



DIA 15 | SÁB | 14.30H

ATELIÊ

AS NOSSAS MÃOS FLORESCEM...

Destinatários: crianças
dos 3 aos 12 anos

**Sala Infantojuvenil,
Biblioteca Municipal
de Sesimbra**

Com a primavera quase
a chegar, inspira-te
nesta estação e cria uma
pintura muito criativa e
original.

DIAS 11 E 25 | 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**

DIA 15 | SÁB | 10.30H

ATELIÊ EM FAMÍLIA

DIA DO PAI

Mostra ao teu pai que ele é o
melhor da Galáxia, ao criares
um postal interativo com uma
luz que acende.

Destinatários: famílias (crianças
a partir dos 4 anos)

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

Atividade inserida nas
comemorações do Dia do Pai,
19 março

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal

DIA 15 | SÁB | 11H

ESPAÇO BEBETECA

UM CONTO E DOIS PASSOS...

por Inês Santos

O contacto com o livro nos
primeiros anos de vida da
criança é fundamental, por
isso venha até à biblioteca e
alimente momentos únicos
de aprendizagem, partilha
e prazer, tudo em torno do
livro e da leitura. O seu bebé
será brindado com histórias
coloridas, divertidas, com
cheiros, sons e sabores...

Destinatários: bebés até aos 36
meses acompanhadas por um adulto

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

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

DIA 22 | SÁB | 10.32H

OFICINA EM FAMÍLIA

REBÉUBÉU, PARDAIS AO NINHO!

Uma oficina em família onde
vamos celebrar o início da
primavera com a construção
e decoração de casinhas para
passarinhos. Depois escolhes
um sítio na natureza e esperas
que receba uma nova família!
Nós teremos os kits
preparados, só precisas de
trazer o vosso martelo!

Destinatários: famílias com
crianças dos 4 aos 10 anos

Inscrições: gremio.1853@gmail.com

Valor sugerido: 5 €

**Grémio Cezimbrense,
Sesimbra**



comunidades-em-ação
operações integradas metropolitanas

SESIMBRA

parque ecológico da várzea

PRR
Programa de Recuperação e Reabilitação

REPÚBLICA
PORTUGUESA

Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU

DIA 22 | SÁB | 10.30H

HISTÓRIAS NO BOSQUE

A RÃ DOS TRÊS OLHOS

Destinatários: famílias com crianças (aconselhado a maiores de 3 anos)

Inscrições: até dia 21 (agenda online em sesimbra.pt / ambiente.sustentabilidade@cm-sesimbra.pt)

Parque Ecológico da Várzea, Sesimbra

Esta é uma história sobre uma rã especial- a Rã dos Três Olhos - que vive num lago com água tão suja, que para tomar banho tem de usar um fato de banho às riscas! Cansada de viver no meio da poluição, um dia dá um salto tão alto que foi capaz de ver o que ninguém mais conseguiu. E decidiu mudar as coisas. O

que será que ela viu? Vamos aprender como as ações de Reduzir, Reutilizar e Reciclar os resíduos podem transformar os ecossistemas que estão em perigo em locais cheios de vida! Prontos para ajudar a Rã a salvar o seu lago e todos os seres que nele habitam?



PÁSSAROS E COGUMELOS

Tudo está em tudo”, disse o filósofo grego Anaxágoras. Por isso, falar em árvores é falar em pessoas, e falar em pessoas é falar em árvores. As árvores, seres silenciosos e aparentemente imóveis, estabelecem muitas relações, sem as quais não viveriam e sem as quais nós não poderíamos viver. Discretas, também ajudam os pássaros e os cogumelos e, através deles, expandem-se por quilómetros e quilómetros, de uma forma inimaginável. A propósito deste trio - árvores, pássaros e cogumelos -, desta ligação entre o céu e a terra, entre o visível e o imenso invisível, podemos falar sobre muita coisa... Podemos falar de amizade, de ajuda, de comida, de música, de curiosidade, do vento ou de esquecimentos que dão frutos - literalmente! E, já agora: “se tudo está em tudo”, onde é que entra o toy piano?



JOANA GAMA



DIA **23** | DOM | 16H

Destinatários: maiores de 5 anos

Duração: 45 minutos + 15 minutos
de conversa com o público

Bilhetes: 2,5 € (descontos aplicáveis)

Crianças até 12 anos: 1,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



DIA 23 | DOM | 11H

YOGA E SOUND HEALING

Ana Maria e Renato Veríssimo

Destinatários: famílias

Capela de São Sebastião, Sesimbra

Vamos criar uma experiência mágica de yoga e sound healing ao vivo, pensada especialmente para famílias e crianças, num cenário único: a Capela de São Sebastião, datada do século XV.

Nesta sessão especial, de forma lúdica e acessível, são exploradas posições de yoga combinadas com exercícios de respiração e relaxamento, promovendo a conexão entre pais e filhos.

DIA 25 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA ...

O JORGE E A SUA SOMBRA

de Davide Cali e Serge Bloch

por Sofia Delfino

Quem estará sentado à mesa do Jorge? Quem és tu?, pergunta ele. Sou a tua sombra, responde a sombra. Que sombra é esta? Será uma praga maldita? Será um amigo? Ou ambas as coisas?

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIA 28 | SEX | 15H

SESSÃO DE
ESCLARECIMENTO/
WORKSHOP

VEM NAVEGAR EM SEGURANÇA

por João Bizarro

Sessão de sensibilização para uma utilização da Internet de forma segura, aprender 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

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 29 | SÁB | 11.04H

MERGULHAR

**Laboratório de Criação
com a Infância**

Destinatários: crianças
dos 4 aos 8 anos

Inscrições: gremio1853@gmail.com

Valor sugerido: 5 €

**Grémio Cezimbrense,
Sesimbra**

DIA 29 | SÁB | 14.30H

ATELIÊ

BEM-VINDA, PRIMAVERA!

**pela voluntária
Sara Patrício**

Queres ser um verdadeiro
artista? Vem descobrir como
com o corpo podes fazer
uma pintura muito diferente
e criativa.

Destinatários: crianças
dos 3 aos 12 anos

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

DIA 30 | DOM | 16H

**DOMINGOS EM
FAMÍLIA | MÚSICA**

CLACK CLACK O SAXOFONE E AS ESTRELAS

**Concerto para a Primeira
Infância**

Destinatários: dos 6 meses aos 4 anos

Duração: 50 minutos

Bilhete: 2,5 € | Crianças dos
3 meses aos 4 anos: 1,5 €

**Cineteatro Municipal
João Mota, 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

**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.: innestudos, Centro de Estudos
e Formação



**ESPAÇO NO TEU
ESPAÇO**

CAÇA- -OLHARES de Marina Núnes

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

Caça-Olhares é o
Cespelho 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.

Bota comemora 4



1976, DRAGÕES E TAILANDESAS

Primeiro plano: Dália e Jesus | **Segundo plano:** Carlos José, Jo Pinto, Peixoto, João Ratinho e Lucindo

49 anos



No Carnaval de 1976, Maria de Jesus Aldeia e os amigos começaram a traçar a história do Bota, a primeira escola de samba de Portugal, que comemora no dia 5 de março 49 anos.

Os primeiros anos do grupo estão intimamente ligados ao início do desfile do Carnaval de Sesimbra, conhecido como um dos mais elaborados e bonitos do país.

O grupo era composto por cerca de 30 elementos, mas só uma pequena parte conseguiu terminar os fatos de Dragões e Tailandesas. Apesar de em número reduzido, conseguiram prender o olhar do público. «A Dorinda, dona da Arcada, viu-nos no Ginásio e disse-nos que estávamos espetaculares e que devíamos sair à tarde, porque com o sol o impacto ia ser ainda maior». Desenhados por António Ratinho, e feitos com as pratas do tabaco, recortadas em escamas, «fizeram um enorme sucesso», afirma Jesus, 69 anos. Na altura, apenas o grupo do Reinaldo e da Marquinhas saía à rua durante o dia, a desfilar e a tocar as marchinhas de Carnaval. Jesus falou com o grupo do Grémio, como era mais conhecido, com a intenção de os acompanhar, mas acabou por ter de esperar pelo próximo carnaval.

É neste ano, que se ouviu falar pela primeira vez do Caga no Rego. «Havia o Ginga no Pandeiro, os Cheirinhos da Fossa, e nós éramos conhecidos pelo grupo da Jesus e do Lucindo». Durante a conversa sobre a necessidade de terem também um nome, Jesus recorda-se «de ter dito “caga no rego da fossa deles”, porque dizia-se muito “caga nisso”, e acabou por ficar Caga no Rego». Havia muita concorrência entre os grupos que saíam nas noites de Carnaval, e todos se



1978, ROMANOS, ASTÉRIX E OBÉLIX



1978, ROMANOS, ASTÉRIX E OBÉLIX



1977, FARAÓS E CLEOPATRAS
Costinha, Carlos José, Jesus, Marquês

dedicavam para aparecer com a melhor fantasia. «Tínhamos um fato para cada noite e fazíamos de tudo para que fosse o mais bonito», frisa. Em 1977, embora nem todos se mostrassem interessados em sair durante a tarde, alguns elementos do Caga no Rego acabaram por fazer parte do desfile. «Os Cheirinhos como já tinham música desfilaram no centro, o Ginga

no final e nós no início», conta. Mascarados de Faraós e Cleopatras, percorreram as ruas da vila, num percurso semelhante ao da procissão da Festa das Chagas. «Aprendi a fazer estas cabeleiras numa loja em Lisboa. Foram feitas com ráfia tingida e foi tudo entrelaçado numa touca de rede», descreve. No desfile de 1978, organizado pela Câmara



MARIA DE JESUS ALDEIA

69 anos, fundadora da Escola de Samba Bota

Municipal, o grupo Caga no Rego inspirou-se no filme Astérix. «Já tinha os desenhos da Atlântida, mas não havia tempo para fazer os fatos, por isso acabámos por decidir que uma parte ia de romanos e outra de Astérix e Obélix». A necessidade de ter música, levou Jesus a convidar várias pessoas que tocavam, entre eles o fotógrafo Valdemar, «que se lembrou de pedir aos Bombeiros para tocarem no desfile, mas não foi fácil aceitarem». O facto de o nome do grupo não agradar a todos, levou à mudança para Bota no Rego, «que queria dizer “botar no rego da fossa”, “bota para aí”. Para além da música, trouxeram para a rua o primeiro carro alegórico. «Na frente, levava duas esfinges espetaculares feitas em esferovite», destaca. Embora não soubessem costurar, arranjavam alternativas para elaborar os fatos. «Pedi ao Zé Cebola e ao Tóninho, que eram os mais fortes, para se deitarem no chão para fazer o molde,

e, claro, quando fui provar aos outros estavam muito grandes, mas tudo se resolveu». Segundo Jesus Aldeia, as revistas brasileiras Manchete serviam de inspiração para os fatos. «Talvez por gostar de fazer teatro, quando pensava nos temas, pensava em contar histórias e foi sempre esse o meu objetivo». Também os instrumentos começaram por ser improvisados e feitos por quem desfilava. «Abriámos as latas de laca para o cabelo e enchíamos com as pedrinhas da prainha da Califórnia, feijões, alfinetes, grão». Na década de 1980, «começámos a pedir instrumentos à Embaixada do Brasil e também a encomendar». Ao longo de quase meio século, o Grupo Recreativo Escola de Samba Bota, designação que recebeu nos últimos anos, conquistou um lugar de destaque na história do samba, tornando-se conhecido não só por todo o país, mas por todo o mundo, e Jesus manteve-se sempre ligada à escola do seu coração.

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 Argéis, FORMAR,

Tel.: 21 228 10 27 / 93 998 06 17

E-mail: gipsesimbra@gmail.com

Horário: segundas, quartas
e quintas, das 14.30 às 17,
terças e sextas, das 9.30 às 12.30
e das 14.30 às 17h

Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia de Sesimbra

Rua das Esmeraldas, Pinhal do Cabedal
2970 Sesimbra

Tel.: 93 998 20 40 / 21 400 35 25 /

21 013 82 03

E-mail: veterinario@cm-sesimbra.pt

Horário: segunda a sexta,
das 9 às 12 e das 14.30 às 17h

Gabinete Médico-veterinário Municipal

Posto Veterinário Municipal

Tel.: 21 228 85 62 / 93 998 20 40

E-mail: veterinario@cm-sesimbra.pt

Sesimbra

Rua Mareantes de Sesimbra, Bloco n.º

6 r/c, 2970-711 Sesimbra

Horário: sextas, das 10 às 12h

Quinta do Conde
Rua Ribeiro Sanches
2975-403 Quinta do Conde
Horário: quintas, das 10 às 12h

Moagem de Sampaio

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

Museu Marítimo de Sesimbra **Fortaleza de Santiago**

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

Parque Augusto Pólvora

Avenida D. Manuel da Silva Martins
Horário: das 8 às 21h

Parque Municipal de Campismo

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

Pavilhão Municipal **da Quinta do Conde**

Tel.: 21 228 86 27 (portaria)
21 011 72 79 (gabinete técnico)

Pavilhão Municipal de Sampaio

Tel.: 21 228 85 51 (portaria)
21 228 85 52 (gabinete técnico)

Polo de Leitura **da Quinta do Conde**

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

Posto de Turismo de Sesimbra

Fortaleza de Santiago
Tel.: 21 228 85 40 / 93 245 60 98
E-mail: turismo@cm-sesimbra.pt
Horário: 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

27 a 30 março

15.^a
edição

AQUI HÁ JAZZ!

2025

JÉSSICA PINA

JACINTA

MAZARIN

PEDRO RICARDO

QUARTETO DO AREIA

BIZU

COOLECTIVE

CLACK-CLACK, O SAXOFONE

EAS ESTRELAS

METROPOLITANA

BIG BAND

SES!MBRA