

SA

SEI IMBROCONTECE

206 · ABR'25



25 de Abril 06

Feira da Festa das Chagas 16

Rita Brütt 22

Pedalar, Caminhar
e Navegar pelo Património 58

LANÇA-TE 60

Hot Spot Fest 62

A Manta de José 68

Contactos
Úteis 78

Comemorações 06

Música 12

Performance 21

teatro 22

dança 24

Cinema 26

Conferências
tertúlias 28

leituras 33

Cursos
Oficinas 36

Exposições 38

Visitas 40

desporto 44

Corpo e
Mente 46

ar livre 48

juventude 60

Mais Novos 66

Índice

SESIMBRA



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

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



▲ ©Rui Rodrigues (Borrelho-ruivo, terras do Cabo Espichel)

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

edi TORIAL

Festejar e defend

A Revolução de 25 de Abril de 1974 devolveu a Liberdade ao povo português e permitiu várias conquistas essenciais para uma sociedade justa e solidária. O Poder Local Democrático foi uma dessas conquistas. Por esse motivo, voltamos a comemorar esta data, a mais importante da nossa história recente com um conjunto de atividades. Por tradição, a mais simbólica é o espetáculo musical da noite de 24 para 25 de Abril, que se realiza no recinto da Festa das Chagas, na vila de Sesimbra, este ano com Carolina de Deus, antecedido pela saudação ao Poder Local Democrático. No dia 25, é a vez do movimento associativo da freguesia da Quinta do Conde desenvolver uma grande festa de cultura e desporto no

Parque da Vila, que enaltece o papel determinante do associativismo na Revolução. O momento tem como ponto alto o espetáculo da fadista Joana Amendoeira.

O programa de atividades contempla a exposição *O Plural de Abril em Nuno Saraiva*, que vai estar durante todo o mês no átrio da Biblioteca Municipal, que nos mostra com a beleza e originalidade do traço do artista alguns dos momentos mais emblemáticos da Revolução dos Cravos. Nuno Saraiva é um dos mais reconhecidos ilustradores portugueses e vai estar em Sesimbra para uma visita guiada à exposição e para uma oficina aberta ao público, que é uma oportunidade única de conhecer o seu processo criativo. Destaco ainda o lançamento e apresentação do livro



Francisco Jesus | Presidente da Câmara Municipal

er Abril

Memórias e Ideais de Abril, que reúne todo o percurso das comemorações dos 50 Anos de Abril no município de Sesimbra, que se iniciaram em abril de 2023 e terminaram em abril de 2024.

Este mês abre portas a Festa das Chagas, evento muito ligado à comunidade piscatória e à religiosidade, associada ao santo padroeiro de Sesimbra, o Senhor Jesus das Chagas. O evento decorre em paralelo com o programa religioso e conta com divertimentos, tasquinhas, mostras de atividades, representações institucionais e um programa musical com vários artistas.

A *Missa da Glória*, de Puccini, pela Sinfonietta de Lisboa, volta a subir ao palco do Cineteatro. O espetáculo reveste-se de especial importância

para o município, pois foi com esta obra, interpretada por esta mesma orquestra que, no dia 14 de abril de 2007, o Cineteatro Municipal abriu portas ao público. Iniciou-se, nesse dia, um percurso cultural de quase duas décadas de programação regular que trouxe a Sesimbra os maiores artistas portugueses, projetos locais e muitos nomes emergentes, que mais tarde se confirmaram como referências. Durante este período permitimos o acesso à cultura, a valores muito acessíveis, a milhares de espectadores. Consideramos a cultura e o acesso à cultura um pilar do desenvolvimento de uma comunidade, e também uma conquista de Abril. Em Sesimbra, festejamos, recordamos e defenderemos, sempre, os valores de Abril. 25 de Abril, Sempre!



25 D

1 ABR A 3 MAI

EXPOSIÇÃO DE ILUSTRAÇÃO

O PLURAL DE ABRIL EM NUNO SARAIVA

Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 11 | SEX | 21.30H

CONVERSAS NA CAPELA

SETÚBAL - A CONSTITUIÇÃO DE UMA DIOCESE ENTRE CIDADES, CAMPO E MAR (1966-1975)

por João Francisco Pereira,
doutorando em História
Contemporânea

Capela do Espírito Santo dos Mareantes,
Sesimbra

DIA 24 | QUI | 22H

MÚSICA

CAROLINA DE DEUS

Recinto Festa das Chagas

E ABRIL

DIA 25 | SEX
DAS 10 ÀS 18H

ATIVIDADES DESPORTIVAS E CULTURAIS PELO MOVIMENTO ASSOCIATIVO DA QUINTA DO CONDE

Parque da Vila, Quinta do Conde

10.30H
APRESENTAÇÃO DE LIVRO

MEMÓRIAS E IDEIAS DE ABRIL por Odete Graça

Capela de São Sebastião, Sesimbra

16H
MÚSICA

CANTAMOS ABRIL SEMPRE Grupos de Cantares Populares da Freguesia do Castelo

Parque 25 de Abril, Corredoura

21.30H
MÚSICA

JOANA AMENDOEIRA

Parque da Vila, Quinta do Conde

DIA 26 | SÁB | 14.30H
ATELIÊ

MARCADORES DA LIBERDADE

pela voluntária Daniela Reis

Destinatários: crianças dos 3 aos 12 anos

Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 30 | QUA
11H

VISITA GUIADA

EXPOSIÇÃO DE ILUSTRAÇÃO: O PLURAL DE ABRIL EM NUNO SARAIVA

15H

OFICINA DE CARTAZES ILUSTRADOS

por Nuno Saraiva

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

Biblioteca Municipal de Sesimbra



©Sebas Ferreira

DIA 24 | QUI | 22H

CAROLINA DE DEUS

Recinto Festa das Chagas

Carolina de Deus é uma cantora e compositora natural de Lisboa. Autodidata no piano, dá aos 18 anos os primeiros passos na música no concurso televisivo *La Banda*, transmitido na RTP, no qual foi finalista. Com influências variadas, como Amy Winehouse, The Beatles, Bárbara Tinoco, Jorge Palma e António Zambujo, esteve nomeada em 2022 para um Globo de Ouro, na categoria de Revelação do Ano. O sucesso do tema de estreia, *Talvez...*, do álbum *Dores de Crescimento*, levou a que fosse a artista portuguesa mais pesquisada na aplicação Shazam, em Portugal. O disco reúne ainda os singles *Dores de Crescimento* ft. António Zambujo, *Seria Estúpido Ligar-Te*

e *Querido Futuro Namorado*, já sucessos nas rádios nacionais.

Já em 2024 apresentou *Modo Auto-Piloto*, tema que fará parte do seu próximo álbum de originais. Gravou ainda com o brasileiro Rodrigo Alarcon uma versão de *Apesar de Querer* e com Nena o single *Lembras-te de Mim?*. Em 2024, teve também o maior desafio da sua carreira: o concerto no Coliseu dos Recreios, depois de uma passagem pelo Convento São Francisco, em Coimbra, com sala totalmente esgotada. O ano terminou com o lançamento do single *Três e Meia*, um tema sobre saúde mental, interpretado em dueto com Ricardo Liz Almeida, uma das vozes d'Os Quatro e Meia.



DIA 25 | SEX | 21.30H

JOANA AMENDOEIRA

Parque da Vila, Quinta do Conde

Joana Amendoeira é uma das vozes mais relevantes da “nova geração do Fado”. Com apenas 13 anos, sagra-se vencedora da Grande Noite do Fado do Porto. Hoje, mais de 30 anos passados de vivência no Fado, dez discos gravados e após ter pisado alguns dos mais conceituados palcos um pouco por todo o mundo, Joana Amendoeira mantém-se fiel às sonoridades tradicionais. Ao longo da sua carreira tem integrado o elenco das principais Casas de Fado de Lisboa, como o Clube de Fado, o Sr. Vinho, a Mesa de Frades entre outras. Mais recentemente, no Fama de Alfama, onde é responsável pela programação musical, teve a oportunidade de receber os ensinamentos dos fadistas mais

antigos e grandes mestres músicos. Todos lhe reconheceram a voz especial, a atitude, o talento e generosamente lhe passaram o seu legado. Em março de 2022, estreou o seu novo álbum – *Na Volta da Maré*, num concerto no Coliseu de Lisboa, celebrando os 30 anos de carreira do Poeta Tiago Torres da Silva, que escreveu todas as letras deste trabalho. Joana Amendoeira regressa a Sesimbra para celebrar o 25 de abril, com um espetáculo intitulado *Canções de Liberdade – d’aquém e d’além mar*, acompanhada pelo músico e compositor brasileiro Fred Martins para cantar os poetas e as canções de Abril que foram marcantes na luta dos portugueses e dos brasileiros contra as ditaduras.



NUNO SARAIVA EM DESTAQUE NA BIBLIOTECA

Se já folheou os jornais Expresso ou Público, bateu os olhos numa das imagens das Festas de Lisboa ou parou para admirar os murais *A História de Lisboa*, em Alfama, ou *Pensão Amor*, no Cais do Sodré, reconhece, facilmente, o traço e as cores utilizadas por Nuno Saraiva, autor de banda desenhada, ilustrador e cartunista almadense. Um percurso que começou há quase quatro décadas, e que faz de Nuno Saraiva um dos mais conceituados ilustradores portugueses. Elege os amores, as mulheres, as suas paixões, como as grandes inspirações para desenhar. Foi ilustrador em praticamente toda a imprensa editorial por-

tuguesa desde a década de 90. Atualmente, a par do semanário Expresso é residente e fundador do jornal online @mensagemdelisboa. Na Banda Desenhada, foi desenhador, argumentista, professor, coordenador de edições e comissário de exposições coletivas. Entre as inúmeras publicações que assinou destacam-se *Filosofia de Ponta*, com Júlio Pinto, *Zé Inocência*, *Caríssimas 40 Canções*, com Sérgio Godinho, *Tudo isto é Fado!* ou *Crónicas de Lisboa*, com Ferreira Fernandes. Na Escola de Arte Ar.Co leciona desde 2000 e, com Jorge Nesbit, fundou o primeiro curso de ilustração e banda desenhada em Portugal. É professor em várias escolas



LIOTECA MUNICIPAL

de arte, com destaque para a Mart e a World Academy, e coordena desde 2019 os cursos de ilustração digital da Lisbon School of Design.

Entre 1 de abril e 3 de maio, a Biblioteca Municipal recebe a exposição de ilustração *O Plural de Abril em Nuno Saraiva*, «uma autêntica assembleia de ilustrações, editoriais, posters, cartazes, cartoons políticos, bandas desenhadas e até uma pintura mural». São reproduções, grande parte enriquecidas com os respetivos estudos e desenhos originais. No âmbito da mostra, Nuno Saraiva convida o público para uma oficina de cartazes e cartoons. Inscrições pelo e-mail biblioteca.leitura.sesimbra@cm-sesimbra.pt.

PARA ALÉM DA
EXPOSIÇÃO O PLURAL
DE ABRIL EM NUNO
SARAIVA, O ILUSTRADOR
DINAMIZA UMA OFICINA
DE CARTAZES ILUSTRADOS



Irma nasceu em Lisboa, mas a sua identidade reflete uma forte influência da cultura angolana, ou não fosse Angola o país de origem dos avós, com quem cresceu. Aos 12 anos, herdou uma guitarra da mãe, que não mais parou de explorar, ao mesmo tempo que se aventurou na escrita de canções, primeiro dentro do seu quarto e a pouco e pouco com a porta aberta para o mundo. Licenciada em Artes Performativas, porque sempre acreditou que música, teatro e dança se complementam, soma vários papéis enquanto atriz de ficção transmitida na televisão nacional e já fez parte do elenco de vários musicais: *Entre o Céu e a Terra*, *A Bela e o Monstro*, *Terra dos Sonhos*, *Eusébio*, *Hino do Futebol* e *ZOO*.

Depois do álbum de estreia, *Primavera*,

Irma editou o EP *Filha da Tuga*. A artista conta a sua história e utiliza o seu percurso para expressar o imenso privilégio da sua portugalidade ser resultado do cruzamento de culturas e experiências. Ser português é a síntese dos contributos das várias culturas que se enraizaram num país com um passado nos quatro cantos do planeta e um presente cada vez mais cosmopolita. Já em 2023, a artista editou o single *Tokame*, que celebra e enaltece o universo feminino. "É sobre a mulher que se permite ouvir e expressar-se", nas palavras da própria. O espetáculo de Irma é o grande destaque da festa de encerramento do Hot Spot Fest, programa de animação das férias da Páscoa direcionado aos jovens do concelho. Ver programa completo das páginas 62 à 65.

IRMA



DIA 18 | SEX | 21.30H

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 70 minutos

Parque da Vila, Quinta do Conde



O Cineteatro Municipal João Mota comemora este ano o 18.º aniversário da sua inauguração, um marco significativo na história cultural do município. Para celebrar esta data especial, o Cineteatro apresenta um evento memorável: *a Missa da Glória*, pela Sinfonietta de Lisboa, a mesma que teve a honra de abrir as portas deste espaço há 18 anos. Esta escolha simbólica é uma homenagem às raízes do Cineteatro, relembrando o início de uma jornada dedicada à promoção das artes e da cultura.

Ao longo dos anos, o Cineteatro Municipal João Mota tem sido um pilar na oferta cultural da região, acolhendo uma vasta gama de espetáculos, desde música a exposições, dança e cinema. A celebração deste aniversário não só relembra o passado, mas também reforça o compromisso contínuo do Cineteatro em proporcionar experiências culturais de excelência. Esta ocasião especial é uma oportunidade para a comunidade celebrar a herança cultural que este espaço continua a construir.



MISSA DA GLÓRIA
SINFONIETTA DE LISBOA
FAURÉ-PUCCINI

ESPETÁCULO DE ENCERRAMENTO DA TEMPORADA DO CINETEATRO DE 2024/2025

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 50 minutos

Bilhete: 10 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 19 | **SÁB** | **21.30H**



FESTA DAS CHAGAS

2025

A música volta a ser protagonista da animação do Recinto da Festa das Chagas, que decorre de 24 de abril a 4 de maio, na Avenida da Liberdade, associado às celebrações religiosas do padroeiro da vila de Sesimbra.

Destaque para o espetáculo de Miguel Luz, no dia 26, que atua pela primeira vez em Sesimbra, e está entre os músicos eleitos pelos mais jovens. *Ganga Com Ganga* é o segundo álbum editado a solo por Miguel Luz, composto por 12 canções originais, que falam de amor. O sucessor de *Crocodildo* (2017), que chegou no início de março a todos os serviços de *streaming* de música, conta

com os singles *Amor de Ganga*, *Bomba Relógio* e *Pessoas Normais*.

Nas restantes noites de abril, sempre às 22 horas, o palco da feira apresenta nomes bem conhecidos do público sesimbrense, como Luís Taklin, Júlio Panão, Três Hombres Band, Axé Maré e Moleques do Samba.

No dia 4 de maio, o ponto alto das celebrações da Festa das Chagas, Sesimbra recebe a atuação de Toy, um dos cantores mais acarinhados pelos portugueses, com uma carreira repleta de sucessos. Para além do cartaz musical, o recinto apresenta vários stands, divertimentos e tasquinhas com petiscos à base de peixe e marisco de Sesimbra.

25 ABR | SEX | 22H

LUÍS TAKLIN

26 ABR | SÁB | 22H

MIGUEL LUZ

27 ABR | DOM | 22H

**MOLEQUES
DO SAMBA**

28 ABR | SEG | 22H

JÚLIO PANÃO

29 ABR | TER | 22H

3 HOMBRÉS BAND

30 ABR | QUA | 22H

AXÉ MARÉ

1 MAI | QUI | 22H

SOCIEDADE MUSICAL SESIMBRENSSE

2 MAI | SEX | 22H

ÁTOA

3 MAI | SÁB | 22H

RITA ROCHA

4 MAI | DOM | 22H

TOY

Recinto da Festa das Chagas,
Avenida 25 de Abril, Sesimbra

24 ABR A 4 MAI



25 ABR | SEX | 22H

LUÍS TAKLIN

Músico há quase 40 anos, a sua intervenção estende-se a várias estéticas musicais, desde a Música Erudita ao Pop, passando pela Música Popular Brasileira e Portuguesa. Estudou na Academia de Amadores de Música de Lisboa / Conservatório Nacional e frequentou o curso de Composição Livre da Escola Superior de Música de Lisboa. Teve desde sempre um papel relevante no Carnaval de Sesimbra, como compositor e diretor musical. Em junho de 2007, editou o seu primeiro trabalho em CD, *Nas Nossas Mãos*. Foi o compositor da banda sonora do documentário *Amor ao Ofício*, premiado no festival Art & Tur 2011. Inseparável da sua guitarra, Luís Taklin é professor de músico e faz parte de vários projetos musicais.



DIA 26 | SÁB | 22H

MIGUEL LUZ

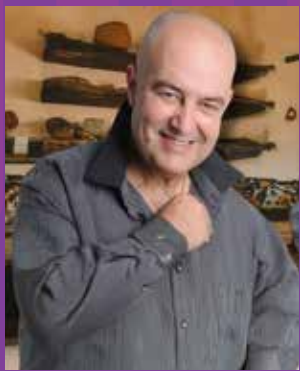
Nascido e criado em Sintra, entrou pela casa adentro de toda uma geração com uma série de vídeos humorísticos divulgados no YouTube. Em 2017, sob o alter-ego de Mike Lyte, editou *Crocodildo*. Deixando o cariz humorístico para segundo plano, lançou dois singles que deram a conhecer uma outra faceta do cantor e compositor – *Meditação e Montanha Russa*. Multiplicou-se entre ensaios fotográficos, curtas-metragens, um documentário, tendo especial relevância o podcast *Janela Aberta*, com o qual percorreu Portugal. Lançou, em nome próprio, *Amor de Ganga*, que apresenta uma nova paisagem de pop rock onde brilham guitarras elétricas, grooves de rock & roll e uma escrita mais vulnerável e metafórica. Em 2025, traz-nos o seu segundo álbum, *Ganga Com Ganga*.



DIA 27 | DOM | 22H

MOLEQUES DO SAMBA E CONVIDADOS

Cristiano Almeida, pandeiro, Bruno Sebastião, cavaquinho, António Zegre, rebolo, Simão Afonso, repique de mão, e João Folques, surdo, são os Moleques do Samba. Nascidos e criados em Sesimbra, estes cinco amigos decidiram criar o grupo de pagode para mostrar a sua paixão pela música brasileira. Deram os primeiros passos nas escolas de samba e grupos de axé de Sesimbra, e fizeram parte do programa musical de Carnaval, que animou as noites da vila. No palco da Feira da Festa das Chagas, este grupo de jovens sesimbrenses promete um espetáculo cheio de ritmo e samba no pé.



DIA 28 | SEG | 22H

JÚLIO PANÃO

Em 2011, Júlio Panão grava o seu primeiro trabalho discográfico, *Verdade*, embora nunca tenha sido editado. No ano seguinte, participa no programa *Verão Total*, da RTP, e é convidado pelo produtor Páquito Rebelo para fazer parte da banda da cantora Rosinha. Em 2015, é um dos 120 escolhidos para participar no programa *The Voice Portugal*. No Facebook, conta com mais de 101 mil seguidores. Em 2020, concretiza o seu grande sonho – lança o seu primeiro álbum de originais, *Nunca é Tarde*. Em agosto de 2023, sobe ao palco da Feira de Santiago ao lado do amigo Toy, perante uma plateia de mais de 30 mil pessoas. A promessa de uma parceria com Toy concretiza-se em 2024, com o lançamento do EP *Ela faz Cachupa*.



DIA 29 | TER | 22H

TRÊS HOMBRES BAND

Os Três Hombres Blues Band são compostos por Álvaro Monteiro, guitarra e voz, Pedro Lima, baixo, Bruno Sebastião, saxofone e coros, José Viegas, teclados e Zeca, bateria e coros. A banda nasceu do amor de três amigos pelo Blues. Começaram os ensaios em trio (guitarra, baixo e bateria), mas depois de algumas participações em Jam Sessions, levadas a cabo pelo Grémio, acabaram por adicionar definitivamente ao line up da banda o quarto Hombre, Bruno Sebastião. No início de 2025, acolheram o quinto membro - José Viegas. Com um alinhamento baseado em clássicos do Blues, este espetáculo é uma viagem pelos anos 50, 60, 70 e 80.



DIA 30 | QUA | 22H

AXÉ MARÉ

A banda Axé Maré Sesimbra destaca-se pela fusão vibrante de axé, samba-reggae e outros estilos tropicais. O grupo é composto por músicos talentosos, comprometidos em proporcionar espetáculos inesquecíveis, sempre com a vibe quente das praias da Bahia e o espírito festivo de Sesimbra. O seu repertório é caracterizado por uma mistura de grandes sucessos do axé e músicas autorais. Ao longo dos anos, tem marcado presença em festivais, festas temáticas e eventos culturais, espalhando boas vibrações e consolidando-se como referência no estilo. A energia da percussão, a animação dos cantores e a interação com o público fazem dos seus espetáculos verdadeiras experiências musicais.



DIA 12 | SÁB | 22.27H

MÚSICA

ALCATUNE

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

O som da banda é caracterizado por uma mistura de riffs de guitarra reverberantes, linhas de baixo pulsantes e baterias dinâmicas, que se unem para criar uma paisagem sonora emotiva e poderosa. Com três álbuns de estúdio, um EP e vários singles lançados até ao momento, incluindo uma música apresentada na coletânea *Refuge One*, da Ripcord Records (Glasgow) e colaborações com artistas de diferentes países, a banda percorreu um longo caminho desde sua origem, há oito anos, no quarto do compositor e multi-instrumentista, David Lopes. Músicas como *It Is A Good Deat* ou *Coleraine*, do EP de estreia *Half As Much But Twice As Elegant*, e, mais recentemente, o álbum *The Dust*, *Over The Years* demonstram a intenção da banda em integrar e experimentar com elementos de shoegaze e eletrônica minimal. Cada música é uma jornada por uma paisagem sonora, que explora emoções de esperança, perda e introspeção, que são intencionalmente captadas de forma aberta para convidar o ouvinte a ter diferentes perspetivas e interpretações.

DIA 19 | SÁB | 22.07H

JAM SESSION

MPB e Música Nordestina

O lado B do Brasil, para além do samba e do jazz/bossa, revela uma música extremamente contagiante e interativa que vai desde os clássicos da Música Popular Brasileira (MPB) até aos ritmos nordestinos mais vibrantes como o coco de roda e de embolada, a ciranda, o carimbó, o maracatu, o axé, o manguebeat, o forró, a música indígena e afrobrasileira e as canções autorais dos nossos convidados.

Valor sugerido: 4 €

Grémio, Sesimbra

DIA 25 | SEX | 17.34H

MÚSICA

ESPECIAL ANOS 2000

Escola de Rock Beat Fish

Valor sugerido: 4 €

Grémio, Sesimbra

DIA 26 | SÁB | 22.04H

DJ SET

BRASCO

Com uma paixão inabalável pela música, Brasco navega por uma variedade de estilos, incluindo Hip-Hop, R&B, sem esquecer o Afrobeat e o House, criando uma experiência sonora única e envolvente.

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra



©Svenja Tiger

DE 7 A 11

OFICINAS COM A COMUNIDADE

MICORRIZAS

de Constanza Givone

Inscrições: inscricoes.cineteatro@cm-sesimbra.pt

Freguesias da Quinta do Conde e Castelo

Micorrizas é um projeto colaborativo que envolve a comunidade e que explora a relação entre o individual e o coletivo através do estudo do comportamento do micélio e das suas associações com as plantas. Este projeto

integra uma oficina de tecelagem em cada uma destas freguesias do município, que serão instaladas mais tarde no Cineteatro Municipal João Mota de forma a integrar a performance final, em novembro.





LOOP GATE FEST²⁰²⁵ COM RITA BRÜTT

MARIANA VIÇOSO | RITA SOUSA | CARLOS OLIVEIRA | LEONOR FERNANDES
MARIANA MARTINS | MELISSA MACEDO | CATARINA MARTELO
LUANA SARGEDAS | CONSTANÇA SILVA | BEATRIZ LOMBA | INÊS LOMBA
ANTÓNIO GOMES | VERA GASPAR | ÂNGELA LOURENÇO

APRESENTAÇÃO DO TRABALHO DESENVOLVIDO COM OS PARTICIPANTES DO **LOOP GATE FEST**

Durante algumas semanas trabalhámos o que é estar em cena, aprendemos a que soa a nossa voz, o seu alcance, ritmo e dinâmica no movimento e na palavra, apresentámos cenas aos colegas, preparadas e improvisadas, em grupo e a solo. Preparámos

um conjunto desses exercícios, mantendo as características de improvisação e continuando a explorar os temas que foram permanecendo do nosso interesse, a Memória e a Identidade. Criámos este grupo com a cola da imaginação e da criatividade. Venham ver-nos a sermos felizes!

Destinatários: maiores de 12 anos

Duração: 50 minutos

Bilhete: 5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 12 | SÁB | 21.30H

SHORTCUT

DE INÊS PEDRUCO





Inspirada em alguns contos do livro *Short Movies*, de Gonçalo M. Tavares, *ShortCut* conta várias histórias, no entanto centra-se numa só, «que dentro dela tem todas as outras, mas é única. Um som. Um som é o que basta. É o que basta para acionar uma memória. É bom ter memórias. São elas que nos lembram que existimos, que fomos o que somos hoje, ou não. Memórias boas, memórias más... Constituem o eu que eu habito, e só eu sei o eu que eu habito. Eu consigo navegar por dentro de mim, e saber cada bocado do que vivi. E se fosse possível ver o eu que cada um habita?»

Rafael Barreto

O espetáculo é financiado pela República Portuguesa – Cultura, Direção-Geral das Artes, Câmara Municipal de Almada.

©Hugo David

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 45 minutos

Bilhete: 5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 4 | SEX | 21.30H



★ A ESCOLHA
de OLHARÁPIOS

DIA 5 | SÁB | 21.30H

AINDA ESTOU AQUI

de Walter Salles, com Fernanda Torres, Selton Mello, Fernanda Montenegro.

Drama; BR, FR; 136 min; 2024; M/12

Bilhete: 3,5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Rio de Janeiro, anos 70. O Brasil enfrenta a dureza cada vez maior de uma ditadura militar. Eunice Paiva (Fernanda Torres), mãe de cinco filhos, é obrigada a reinventar a sua vida após a família sofrer um ato violento e arbitrário do governo militar. *Ainda Estou Aqui*, do realizador Walter Salles, fez história na cerimónia mais aguardada do mundo do

cinema ao venceu na categoria de Melhor Filme Internacional, o primeiro Óscar do Brasil. O filme somou ainda mais duas nomeações: Melhor Filme e Melhor Atriz Principal, categoria para a qual a mãe de Fernanda Torres, a atriz Fernanda Montenegro, esteve indicada em 1999 pelo filme *Central do Brasil*, também de Walter Salles.



DIA 18 | SEX | 21.30H

BABY GIRL

de Halina Reijn, com Nicole Kidman, Harris Dickinson, Antonio Banderas.

Drama, Romance; EUA; 114 min; 2024; M/14

Bilhete: 3,5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Romy Mathis, diretora executiva de uma importante empresa, arrisca desmoronar a sua carreira e a sua família, quando inicia uma relação extraconjugal com Samuel (Harris Dickinson), um jovem estagiário. *Babygirl*, escrito, realizado e coproduzido por Halina Reijn, realizadora

de *Instinto* (2019) e de *Corpos, Corpos*, *Corpos* (2022), é um “thriller” erótico que explora as dinâmicas de poder no ambiente laboral. Nicole Kidman arrecadou nomeações para o óscar de melhor atriz, Globo de Ouro e Volpi Cup, no Festival de Veneza.



DIA 4 | SEX | 21.30H

CONVERSAS NA CAPELA

BENFETORIAS E BENFETORES DO ARRAIAL DO SANTUÁRIO DE NOSSA SENHORA DO CABO (1650-1826)

por Rui Mendes,

especializado na história e património de Lisboa e da grande Estremadura

Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes

Desde a segunda metade do século XIV que temos notícias certas da «romeria a Sancta Maria do Cabo» e no século seguinte já aqui se registam círios de diversas localidades da península de Setúbal e da região saloia a norte de Lisboa. Segundo o visitador de 1492, o arraial e Ermida do Cabo estavam demarcados com terras que lhe foram dadas pelo Infante D. Fernando, sendo Mestre da Ordem. É neste circuito que, se levantam ao longo dos séculos seguintes, um vasto conjunto de hospedarias ou casas de romeiros e dos círios, casa de água e respetivos tanques – «para descanso e refrescamento e lazer» –, casa do forno, cozinhas, cavalariças e alojamentos para particulares, incluindo

a Casa de Aveiro e a Família Real, que ali acudiam todos os anos nas grandes romarias ao Cabo, além de uma inusitada casa da ópera, construída em 1770, e agora em ruínas. Em todas estas obras, a Família Real teve um importante papel até aos inícios do séc. XIX, e apesar da presença das tropas francesas de Junot, que roubaram parte do tesouro do santuário em 1809, e da ida da corte e nobreza para o Brasil, entre 1807 e 1821, o Santuário teve ainda, entre 1819 e 1826, uma grande campanha de reparações patrocinada por D. João VI, nas hospedarias, telhado, cavalharia, teatro, igreja, pintura, casa de água e encanamento, e estrada de acesso, vindo da Apostiça.

DIA 5 | SÁB | 22.36H

STAND-UP COMEDY

BRUNO PORTA NOVA CONVIDA AMIGOS?

Bruno Porta Nova

Parece mentira, mas no próximo dia 5 de abril haverá nova sessão de galhofa no Grémio Clube Cezimbrense a cargo de Bruno Porta Nova. Prometemos excelentes humoristas e consequentemente piadas mil, por isso esqueçam este horrível trocadilho abrigado e juntem-se a nós. Esperemos não meter água.

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

DIA 11 | SEX | 21.03H

JOGO DE MESA

QUEM TÁ FORA NÃO RACHA LENHA!

O pessoal do Jogo na Mesa traz jogos modernos e desafiantes para quem procura algo mais fora da caixa! Aparece porque quem tá fora não racha lenha!

Valor sugerido: 4 €

Grémio, Sesimbra



DIAS 3, 10, 17 E 23 | QUI E QUA | 19H

PROJETO CÍRCULO DE MULHERES

por Amanda Moutinho, psicóloga

Conversa e Partilha para Mulheres de Todas as Idades

Reconhecer as vulnerabilidades é um ato de coragem que fortalece a autoestima. O projeto decorre em abril e maio, num total de oito sessões.

DIA 3 | QUI | 19H

ACOLHIMENTO E CONSTRUÇÃO DE UM ESPAÇO SEGURO

DIA 10 | QUI | 19H

QUEM SOU EU? A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO

DIA 17 | QUI | 19H

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: QUAIS AS MINHAS EMOÇÕES?

DIA 23 | QUA | 19H

COMPREENDER A DEPRESSÃO E A ANSIEDADE

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

Lugar da Terra, Zambujal

Org.: JF Castelo



DIA 11 | SEX | 21.30H

CONVERSAS NA CAPELA

SETÚBAL - A CONSTITUIÇÃO DE UMA DIOCESE ENTRE CIDADES, CAMPO E MAR (1966-1975)

**por João Francisco Pereira, doutorando
em História Contemporânea**

Inserida nas comemorações do 51.º aniversário do 25 de Abril

Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes

A constituição da diocese de Setúbal, ocorrida a 16 de julho de 1975, deu-se num contexto complexo e numa região que, embora pequena, comportava uma enorme diversidade social, política e também religiosa. Nos anos 60 do século passado, a Igreja Católica elaborou vários inquéritos na Península de Setúbal de modo a conhecer melhor a sua realidade.

João Francisco Pereira é doutorando em

História Contemporânea na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa e bolseiro de Doutoramento da Fundação para a Ciência e Tecnologia. É investigador integrado do polo História Territórios e Comunidades (Universidade Nova de Lisboa) e também investigador do Centro de Estudos de História Religiosa (Universidade Católica Portuguesa).

DIA 12 | SÁB
14.30 ÀS 17.30H

PALESTRA

SUSTENTABILIDADE E SAÚDE: VIVER BEM E CUIDAR DO PLANETA

Toxicidade Alimentar

Margarida Moldão

Embalagens Alimentares

Vítor Alves

Impacto Ambiental na Saúde

Associação Nacional
das Farmácias

Saúde Animal: Qual o Impacto na Saúde Humana?

Global Vet

Conselho Português para a Saúde e o Ambiente

MESA REDONDA

Projetos que Fazem a Diferença: Sustentabilidade e Saúde na Nossa Comunidade

Informações: Farmácias Sófarida

Auditório Conde
de Ferreira, Sesimbra

Org.: Sófarida | Apoio: CM Sesimbra

DIA 12 | SÁB | 17.03H

APRESENTAÇÃO
DE LIVRO

CADEIA DE CAXIAS

**A Repressão Fascista e
a Luta pela Liberdade**

Concerto da banda Água Luza

Valor sugerido: 4 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Associação URAP – União
Resistentes Antifascistas Portugueses

DIA 17 | QUI | 21H

TERTÚLIA INFORMAL

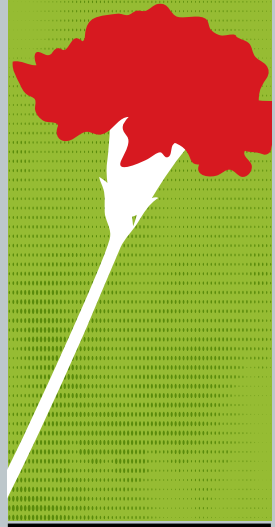
CONVERSA SEM GÉNERO

**(Des)igualdade(s) Sem
Género: Mulheres,
Sociedade, Diversidade
e Luta[s] pela Liberdade**

Tendo por mote as celebrações do Dia Internacional da Mulher, nesta primeira conversa, convidamos a comunidade a refletir sobre o igualdade, e desigualdade, de género na sociedade do século XXI, suas implicações e perspetivas de futuro.

Iniciativa inserida nas celebrações
do Dia Internacional dos
Monumentos e Sítios

Centro Cultural
Costeiro, Sesimbra



DIA 25 | SEX | 10.30H

APRESENTAÇÃO
DE LIVRO

MEMÓRIAS E IDEIAS DE ABRIL

por Odete Graça

Capela de São Sebastião,
Sesimbra

O livro reúne os principais momentos das comemorações dos 50 Anos do 24 de Abril no município de Sesimbra, que se iniciaram em abril de 2023 e terminaram em abril de 2024. Destaque para as dezenas de testemunhos sobre como viveram o antes, o durante e o período após a Revolução dos Cravos.



DIA 26 | SÁB | 10 ÀS 12H

CAFÉ MEMÓRIA DE SESIMBRA

RIMAS, LENGALENGAS E... FAVAS CONTADAS!

Destinatários: pessoas com problemas de memória ou demência, seus familiares, amigos e cuidadores

Informações: anabela.gato@cm-sesimbra.pt

Instalações da Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Org.: Coordenação Local do Café Memória de Sesimbra (o projeto resulta de uma parceria protocolada entre a Câmara Municipal de Sesimbra e a Associação Alzheimer Portugal)

Esta 45.ª sessão é dedicada à atividade lúdica. Rimas e Lengalengas são a ponte para chegarmos ao jogo Favas Contadas!, da autoria da psicóloga Isabel

Sousa. Trata-se de um jogo de perguntas sobre cultura e tradições portuguesas, que fomenta a estimulação cognitiva e a interação social.

31 MAR A 11 ABR

EXPOSIÇÃO ITINERANTE
DE LIVROS PARA A
INFÂNCIA**FALAR
DE... COMO
COOPERAR PARA
REINVENTAR**

JI da Cercizimbra

14 ABR A 23 MAI

**Biblioteca Municipal
de Sesimbra**

Quase sempre: As crianças têm
necessidade da presença do
adulto para melhor cooperar.

Às vezes: É bom lembrar que
precisamos uns dos outros
para nos reinventar.

Muitas vezes: O livro é a
chave para abrir este tesouro.

Destinatários: crianças, famílias e
profissionais ligados à infância.

Entidades promotoras: CMS/
Biblioteca Municipal e ELI de Sesimbra

No horário de funcionamento das
instituições

Projeto inserido no âmbito do Ano
Internacional do Cooperativismo

Org.: creches e jardins de infância das
IPSS do concelho.

DE 1 A 30

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA**A 9.ª ARTE NA
BIBLIOTECA****Liberdade**

No mês da Liberdade,
a Biblioteca Municipal
selecionou um conjunto
de histórias em Banda
Desenhada, que falam de
liberdade (ou falta dela).

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

DE 1 A 30

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

YUKIO MISHIMA**Autor do mês****Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

Novelistas e dramaturgo japonês, nasceu em janeiro de 1925 na cidade de Tóquio. Teve uma infância marcada por acontecimentos que viriam mais tarde a influenciar fortemente a sua literatura. Mishima é um dos mais conhecidos escritores japoneses, tendo sido apontado por diversas vezes como candidato ao Prémio Nobel da Literatura. Em 1970, suicidou-se de forma mediática, praticando o ritual japonês seppuku, manifestando desta forma a sua discordância perante o abandono das tradições japonesas e a aceitação de modelos consumistas e ocidentais.



DE 1 A 30

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

NOMEADOS PORTUGUESES AO PRÉMIO ALMA 2007-2024

Piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

No mês em que é anunciado o Prémio Alma 2025 (Astrid Lindgren Memorial Award), o maior prémio de literatura infantil do mundo, criado em 2002 pelo governo sueco, revisitamos as nomeações portuguesas propostas pela DGLAB-Direcção-Geral do Livro, dos Arquivos e das Bibliotecas para este prémio. Esta entidade tem nomeado

ilustradores, escritores ou organizações de promoção da leitura. Como o nome indica, a inspiradora deste prémio é a escritora sueca Astrid Lindgren, autora do livro *Pipi das Meias Altas*. Com este prémio, reconhece-se que não existem fronteiras no reconhecimento da qualidade dos livros para crianças e jovens.

**DIAS 2, 9, 16, 23, 30 |
QUA | 17.45H**

BIBLIOTERAPIA

LIVROS COM COMPORTAMENTO

por Cristina Saraiva

Destinatários: jovens e adultos

Inscrições: cristina.saraiva@cm-sesimbra.pt

Espaço Coworking

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

DE 1 A 30

**MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA**

E O PRÉMIO VAI PARA...

Este mês é anunciado o Prémio Alma 2025 (Astrid Lindgren Memorial Award), o maior prémio de literatura infantil do mundo, criado em 2002 pelo governo sueco. Para a edição de 2025 do ALMA há sete nomeados de Portugal, mas para Adélia Carvalho e para a cooperativa cultural, Bairro dos Livros, com sede no Porto, esta será uma primeira nomeação. Adélia Carvalho, fundadora da livraria Papa-Livros, no Porto e da editora Tcharan, deu aulas em várias escolas antes de se dedicar em exclusivo à escrita. Licenciada em Educação de Infância pela Escola Superior de Educação do Porto é autora de vários livros infantis premiados e escritos em vários idiomas. Vem descobri-los!

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

BIBLIOLED : O NOVO SERVIÇO DIGITAL DA SUA BIBLIOTECA

A BiblioLED oferece uma seleção de títulos de ficção e não ficção, autores e géneros literários, maioritariamente em língua portuguesa, destinados a crianças, jovens e adultos. Navegue pelo catálogo da BiblioLED, descubra novos autores, conheça as histórias e aceda, empreste, reserve e leia os seus livros digitais e audiolivros preferidos. Para ler e ouvir, onde e quando quiser, a partir do seu computador, tablet, telemóvel e/ou leitor de livros digitais (e-reader).

Se ainda não é leitor na Biblioteca Municipal, inscreva-se e poderá usufruir deste serviço digital. Para saber mais sobre a BiblioLED contacte a sua biblioteca municipal.

Dinamização: Biblioteca Municipal de Sesimbra

Entidades promotoras: Direção-Geral do Livro, dos Arquivos e das Bibliotecas (DGLAB)

Disponível em: www.biblioled.gov.pt
Informações: biblioteca.leitura.sesimbra@cm-sesimbra.pt



DIA 5 | SÁB | 16H

**APRESENTAÇÃO
DE LIVRO**

A FILHA DA LUA

**de Adelina
Silva Morais**

**Sala Polivalente,
Biblioteca Municipal
de Sesimbra**

Adelina Morais apresenta-nos o seu último livro *A Filha da Lua*, um romance com uma narrativa que se move em vários ambientes, todos eles convergentes na busca da felicidade, do autoconhecimento, pela leitura, a amizade, o amor, e o dever categórico do respeito de cada um por si próprio. É também autora do livro *Ferreira de Aves Medieval: identidade e memória (séculos XII-XV)*, resultado da sua Tese de Mestrado em História Medieval. A par com a sua investigação histórica, a autora dedica-se à pintura e à escrita.



DIA 30 | QUA | 15H

OFICINA DE CARTAZES ILUSTRADOS

por Nuno Saraiva

Destinatários: jovens e comunidade em geral

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

Atividade inserida no 51.º aniversário do 25 de Abril

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Ver páginas 26 e 27.

DIA 4 | SEX | 21H

WORKSHOP

INSTAGRAM E REDES SOCIAIS

Margarida Couche

Inscrição: até dia 3 (96 241 73 27 /
espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

DIAS 5 E 26 | SÁB | 9 ÀS
10.30 E DAS 10.30 ÀS
12.30H

GRUPO DE TEATRO DA JUNTA FREGUESIA DO CASTELO

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

Valor: 10 €

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

Espaço Zambujal

DIA 5 | SÁB | 14.30H

WORKSHOP

PINTURA EM ACRÍLICO

Destinatários: maiores de 16 anos

Inscrição: até dia 4 (96 241 73 27 /
espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

DIA 23 | QUA | 10.30H

PROJETO 4AS SÉNIOR

OFICINA CRIATIVA ABRIL

Destinatários: a partir dos 65 anos

Inscrições: até dia 17 (96 241 73 27 /
espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

DIA 13 | DOM | 11H

DOMINGO, ÀS
ONZE... NO MUSEU

OFICINA COMUNITÁRIA DE ESCRITA CRIATIVA E DRAMATURGIA - ESCRIVER ESTÓRIAS DA HISTÓRIA

por Iolanda Ávila

Centro Cultural Costeiro,
Sesimbra

a decorrer...

SEGUNDAS | 14.30H

ESPAÇO ALFARIM

OFICINA DE COSTURA CRIATIVA

Destinatários: maiores de 55 anos

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

Biblioteca, Grupo Desportivo
de Alfarim

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

Preço: 200 € /mês

Rua do Valparaíso,
n.º 5, Sesimbra

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 Simplício

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

Rua do Valparaíso,
n.º 5, Sesimbra

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

QUARTAS | 14.30H

OFICINA COSTURA CRIATIVA

Destinatários: maiores de 55 anos

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

Espaço Azoia

Org.: JF Castelo

QUINTAS | 14.30H

ESPAÇO AZOIA

OFICINAS ARTÍSTICAS

Destinatários: maiores de 55 anos

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

Espaço Azoia

Org.: JF Castelo

SEXTAS | 14.30H

ESPAÇO ALFARIM

OFICINA ARTÍSTICA

Destinatários: maiores de 55 anos

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

Biblioteca, Grupo
Desportivo de Alfarim



1 ABR A 3 MAI

ILUSTRAÇÃO

O PLURAL DE ABRIL EM NUNO SARAIVA

Atividade inserida no 51.º Aniversário do 25 de Abril

Átrio e Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Autor plural e multifacetado, Nuno Saraiva apresenta aqui uma autêntica assembleia de ilustrações editoriais, posters, cartazes, cartoons políticos, bandas desenhadas e até uma pintura mural. São reproduções, algumas acompanhadas pelos respetivos estudos e desenhos originais que este autor tem vindo a realizar desde há vários anos até ao ano das celebrações dos 50 anos do 25 de Abril

de 1974. Trabalhos que refletem - com olhar crítico e mordaz - os anos da festa, da embriaguez e da ressaca da revolução, e a subsequente herança que hoje alguns parecem querer fazer esquecer. Decidido a não caminhar no sentido de banalizar a efeméride, sob culpa e risco de estar a entediar as gerações mais novas, Nuno Saraiva apresenta aqui algumas observações politicamente pouco ou nada corretas.

ATÉ DIA 23

FOTOGRAFIA

CONTRASTES

Francisco Rasteiro

Captado no início dos anos 90, este conjunto de imagens leva-nos a uma viagem num ambiente de surrealismo protagonizado na região de Sesimbra ao longo de quatro anos. Este trabalho foi feito aproveitando um contexto do mar, da serra e do meio urbano. Em muitos dos temas foram usados elementos naturais para complemento dos cenários.

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra

DE 5 A 27

EXPERIÊNCIAS II

de Célia Ribeiro

A exposição pode ser visitada aos sábados e domingos, das 14.30 às 18 horas.

Sala Ativa, Museu Marítimo de Sesimbra

DIA 12 | SÁB | 16H

TRABALHOS ARTÍSTICOS

A mostra é composta por trabalhos realizados no Espaço Azoia, e conta com as atuações do Grupo de Cantares Populares do Castelo, do Grupo de Cantares da LIALA e de alunas do Espaço Azoia.

Capela da Azoia

Org.: JF Castelo



26 ABR A 28 MAI

CERÂMICA

ORIGINAL HANDMADE CERAMICS

by Mazagran

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Mazagran Ceramics

Mazagran Ceramics nasce da interseção da arte com a efemeridade da existência. É sobre uma rebelião contra o monótono e o diálogo constante entre a arte e a fragilidade. Uma ode à transitoriedade, moldada pelo ballet das mãos que desafiam os limites entre o sonhar e o ser. As nossas criações são o ponto de encontro para os que não temem o frágil, que encontram beleza no imperfeito e que vivem à margem das convenções. Neste universo de surrealismo e formas que desafiam a gravidade, as regras do comum são gentilmente ignoradas. Porque é que nos devemos contentar com o ordinário quando o extraordinário está ao nosso alcance? Aqui, celebramos a vulnerabilidade – a tua, a nossa, a da matéria. Em cada curva sinuosa, em cada linha ousadamente desenhada, há um convite para abraçar a singularidade e nos orgulharmos dos craquelês que traçam a nossa história. A inauguração é no dia 26, sábado, às 19.04 horas.

VISITAS ACOMPANHADAS



O MUSEU EN

DIA 5 | SÁB | 11H

TALHA DA CASA DO GOVERNADOR, SÉC. XVIII E XIX

Nesta visita, acompanhada por Filipe Pessanha, curador do componente museográfico da Casa do Governador, iremos explorar a talha decorativa, de cor vermelha e elevada qualidade artística, que consiste num dos mais distintivos elementos daquela que é uma das mais nobres “Casas” do concelho de Sesimbra.

**Casa do Governador,
Museu Marítimo de Sesimbra**

DIA 12 | SÁB | 11H

SÃO SEBASTIÃO

Diogo Pires, o Velho, escultor da Escola de Coimbra durante o século XV, é o autor de um dos ex-libris da arte sacra do concelho de Sesimbra: a magnífica escultura de São Sebastião, orago da mais antiga Capela da vila. Este será, pois, o ponto central da visita ao espaço, que propõe, em 45 minutos, a exploração das simbologias que foram sendo atribuídas a esta devoção ao longo dos séculos, desde os primórdios do cristianismo à cinematografia e à Pop Art dos séculos XX e XXI.

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



SÁBADOS | 11H

45 MINUTOS

DIA 19 | SÁB | 11H

TESOUROS NO CASTELO: CAÇA AO OVO PELOS CAMINHOS MEDIEVAIS

No fim de semana de Páscoa, vamos explorar os caminhos medievais do Castelo de Sesimbra com uma Caça ao Ovo, no âmbito da qual serão desvendadas histórias seculares deste Monumento Nacional, que encerra, nas suas muralhas, mais de um milénio de legado cultural.

Inscrições: até dia 11 (servicoeducativo.museu@cm-sesimbra.pt)

Castelo de Sesimbra, junto ao Visit Sesimbra

DIA 26 | SÁB | 11H

OS DINOSSAUROS PASSARAM EM SESIMBRA

O Espaço Interpretativo da Jazida de Icnofósseis da Pedreira do Avelino, no Zambujal, é um dos sete monumentos naturais do país. Inclui 108 pegadas, que estão distribuídas por cinco pistas de diversos herbívoros quadrúpedes, de longa cauda e pescoço comprido.

Jazida de Icnofósseis da Pedreira do Avelino, Zambujal



DIA 17 | QUI | 19H

VISITA DRAMATIZADA E RECRIAÇÃO ETNOGRÁFICA

A DESFOLHADA

Moagem de Sampaio

A par da Agenda Nacional À Descoberta do Turismo Industrial 2025, que decorre de 5 a 19 de abril, e do Dia Internacional dos Monumentos e Sítios, 19 de abril, realiza-se uma visita dramatizada, que integra uma recriação

etnográfica, dinamizada pelo grupo de Folclore de Sesimbra e pelo Serviço Educativo do Museu de Sesimbra. Um momento que pretende dar a conhecer o desenvolvimento dos processos moageiros.

a decorrer...

**SEGUNDA A DOMINGO
DAS 10 ÀS 18H**

**CIRCUITO
MUSEOLÓGICO
DO CASTELO
DE SESIMBRA**

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

Castelo de Sesimbra

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

**IGREJA DE NOSSA
SENHORA DO
CABO ESPICHEL**

Santuário do Cabo Espichel

**TERÇA A SEXTA
DAS 10 ÀS 12H**

**MEMÓRIAS DA
NOSSA ESCOLA**

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

Lugar da Terra, Zambujal

Org.: JF Castelo

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

**PATRIMÓNIO
MUSEU
MARÍTIMO
DE SESIMBRA**

**Fortaleza de Santiago,
Sesimbra**

**QUARTAS
DAS 14 ÀS 17H**

VISITAS GUIADAS

**FAROL DO CABO
ESPICHEL**

Construído em 1790, o Farol do Cabo Espichel é um dos mais antigos do país .

Org.: Direção de Faróis - Autoridade
Marítima Nacional

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

**PATRIMÓNIO
NÚCLEO
MUSEOLÓGICO
DA MOAGEM
DE SAMPAIO**

Com um século de história, a Moagem de Sampaio é um marco da evolução industrial e tecnológica do concelho.

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

**Estrada Nacional 379,
Sampaio**



DIA 30 | QUA | 11H

VISITA GUIADA

**EXPOSIÇÃO
DE
ILUSTRAÇÃO:
O PLURAL
DE ABRIL
EM NUNO
SARAIVA**

Inscrições: biblioteca.leitura.

sesimbra@cm-sesimbra.pt

Atividade inserida no 51.º

aniversário do 25 de Abril

**Biblioteca Municipal
de Sesimbra**

No âmbito da exposição de ilustração *O Plural de Abril em Nuno Saraiva*, o autor propõe uma visita guiada ao universo de ilustrações editoriais, posters, cartazes, cartoons políticos e bandas desenhadas sobre o 25 de Abril.



DIA 4 | SEX | 9 ÀS 13H

CAMINHADA SOLIDÁRIA

CAMINHAR PARA A SAÚDE

**Dia Mundial da Atividade Física
e Dia Mundial da Saúde**

PROGRAMA

9H | concentração junto à Farmácia Liz

9.30H | caminhada (dois percursos)

11H | ginástica e aula de yoga, no pavilhão do GD Alfarrim

10 ÀS 13H | Rastreios

Valor: 5 € (oferta de saco com t-shirt e água)

Inscrições: até dia 28 (21 268 85 47 / Farmácia Liz)

Alfarrim

Org.: Farmácia Liz e CM Sesimbra

a decorrer...

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

CORPO EM MOVIMENTO SENIOR

**Aulas de Ginástica
em Grupo**

Destinatários: maiores de 55 anos

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

INSCRIÇÕES...

AQUARACE SESIMBRA

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



DIAS 5 E 6 | SÁB E DOM | 9 ÀS 18H

3.ª ETAPA DO CIRCUITO REGIONAL DA GRANDE LISBOA DE SURF ESPERANÇAS

Destinatários: 12 aos 18 anos

Inscrições: apenas para os participantes no evento no site da Federação Portuguesa de Surf

Praia que apresentar as melhores condições (Sesimbra, Bicas, Meco ou Lagoa de Albufeira)

Org.: Surf Clube de Sesimbra

A 3.ª Etapa do Circuito Regional da Grande Lisboa de Surf Esperanças na modalidade de Surf é realizada nas categorias de Sub-16 Feminino, Sub-18 Feminino, Sub-12 e Sub-16 integrada no Circuito Regional da Grande Lisboa (prova de qualificação para as finalíssimas nacionais das diferentes categorias). Segundo as regras da Federação

Portuguesa de Surf, é realizada numa das praias do concelho de Sesimbra que apresentar as melhores condições para a prática da modalidade. O formato da competição é de eliminatórias com a presença no máximo de quatro atletas na água em cada uma das baterias e têm a duração mínima de 15 minutos e a duração máxima de 40 minutos.



DIA 27 | DOM | 11H

DOMINGO, ÀS ONZE... NO MUSEU

YOGA E SOUND HEALING PARA ADULTOS

Destinatários: adultos

Condições de participação: Roupa prática, colchão/esteira

Casa da Água, Cabo Espichel

Num ambiente mágico e sereno, a Casa da Água, no Cabo Espichel, acolhe uma experiência única de celebração através do Yoga e do Sound Healing. Com a energia do oceano e da natureza em harmonia, esta prática convida ao relaxamento profundo, à conexão interior e à renovação do corpo e da mente. A aula de yoga, acessível a todos os níveis, combina movimentos fluídos com respiração consciente, criando um espaço sagrado para a introspeção e o equilíbrio. A viagem sensorial prossegue com o Sound Healing, onde sons vibracionais de taças, gongos e outros instrumentos terapêuticos envolvem os participantes numa frequência de cura e expansão. Nesta fusão entre som e silêncio, corpo e espírito, celebramos o momento presente e a energia transformadora da água (antigamente celebrada aqui). Uma experiência imersiva e regeneradora, aberta a todos os que desejam celebrar a vida e encontrar paz interior num dos lugares mais mágicos de Sesimbra.

DIAS 5, 12 E 26 | SÁB | 10.30H

YOGA

**Carla Shivanni,
certificada por Yoga
Alliance Professionals**

Destinatários: maiores de 16 anos

Valor: 5 €

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

Espaço Zambujal

DIA 6 | DOM | 11H

DOMINGO, ÀS
ONZE... NO MUSEU

CÍRCULOS DE SOM

por Fátima Parada

Tendo por base o equilíbrio dos diferentes corpos físico, mental, emocional e espiritual, a vibração e som das taças Tibetanas e outros instrumentos, vêm promover a conexão, a paz e tranquilidade, através de exercícios de respiração, meditação e relaxamento.

Inscrições: até dia 3
(filipa.ferreira@cm-sesimbra.pt)

**Capela de São Sebastião,
Sesimbra**

SESIMBRA

11 MAIO
Praia do Ouro

AQUA RACE

SESIMBRA
2025

SESIMBRA.PT



Intermarché

CMV

WAITA START

Incontestável
O melhor português

SESIMBRA



DIA 5 | SÁB | 9.30H

CAMINHOS DO CASTELO

PELA SERRA DA ACHADA

Destinatários: adultos e crianças a partir dos 10 anos

Valor: 10 €

Grau de dificuldade: médio (+/- 6Km)

Inscrição: até dia 3 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Ponto de encontro: Centro de Interpretação do NECA (Pedreiras)

Caminhada com observação e identificação da flora aromática e medicinal comestível. No final do percurso, há uma degustação de produtos biológicos.

A caminhada está inserida nas comemorações do Dia Mundial da Atividade Física, Dia Internacional do Desporto ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz e do Dia Mundial da Saúde.

DIA 5 | 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 dia 3 (activities@arrabidalife.com / 93 600 57 43)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 5 | SÁB | 9.30H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA

Visita às Caves em Azeitão e Prova de Vinhos

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

Duração: 4 horas

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

Org.: Sesimbra Safari

DIA 5 | SÁB | 9.30 ÀS 15H

VISITA

GRUTA DA FURADA

Preço: 30 €

Grau de dificuldade: médio

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 4 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/gruta-lapa-da-furada/>)

Informações: 96 858 56 82

Ponto de Encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 5 | SÁB | 10H

ESPELEOLOGIA

LAPA DA FURADA

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 34 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: até dia 4 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 6 | DOM | 9.30 ÀS 14H

PERCURSO PEDESTRE

CHÃ DOS NAVEGANTES

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições: até dia 5 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/cha-dos-navegantes/>)

Informações: 96 858 56 82

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 5 | SÁB | 10H

PASSEIO DE BARCO

ENSEADAS DA ARRÁBIDA

Destinatários: maiores de 3 anos

Preço: 30 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)

Duração: 2 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 4 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: loja nº 6, Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Vertente Natural

DIA 6 | 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 4 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 6 | DOM | 9H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA

Visita a Oficina Artesanal de Azulejos

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

Duração: 4 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 4 (93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com)

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

DIA 12 | SÁB | 9.30H

COASTEERING

PERCURSO COSTA DE SESIMBRA

Preço: 50 €

Duração: 4 horas

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

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life



DIA 6 | DOM | 10H
PASSEIO PEDESTRE

MARMITAS DE GIGANTE

Destinatários: maiores de 8 anos

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

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 5 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Café Graciano, Pedreiras

Org.: Vertente Natural

Um passeio pedestre para descobrir o poder da natureza do Parque Natural da Arrábida. As Marmitas de Gigante, criadas pela erosão do Ribeiro do Risco, através de um fenómeno raro, formam um lugar de paz e beleza ímpar. Oferecendo uma perspetiva única sobre a força da natureza, o passeio leva-nos pela Serra do Risco, a mais alta escarpa calcária da Europa Continental.



DIA 12 | SÁB | 9.30 ÀS 12H

DESCOBRE OS RÉPTEIS DE PORTUGAL

Destinatários: amantes da natureza, famílias

Preço: 5 €

Limite: entre 8 e 14 participantes

Inscrições: sesimbra.pt

Esta atividade realiza-se no âmbito do protocolo entre a CM Sesimbra e a SPEA

Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena, Lagoa de Albufeira

Sabia que existe um lagarto sem patas? E o que deve fazer se encontrar uma cobra dentro de casa?

Nesta atividade, vamos explorar o fascinante mundo dos répteis de Portugal! Na primeira parte, vamos conhecer as diferentes espécies que ocorrem no nosso país, desmistificando mitos e curiosidades sobre estes animais incríveis. De seguida, vamos aprender como agir caso seja necessário manusear um réptil

– seja porque entrou dentro de casa ou porque precisa de ser resgatado de uma situação de risco.

Se o tempo permitir, terminamos com uma saída de campo para tentar observar algumas das espécies que habitam a Lagoa Pequena no seu ambiente natural.

Venha aprender e descobrir mais sobre estes animais tão importantes para o equilíbrio dos ecossistemas!

DIA 12 | SÁB | 9.30 ÀS 16H

VISITA

GRUTA GARGANTA DO CABO

Preço: 55 €

Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 11 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/gruta-garganta-do-cabo/>)
Informações: 96 858 56 82

Ponto de encontro: Farol do Cabo Espichel

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 13 | DOM | 9.30 ÀS 15H

PERCURSO PEDESTRE

ALDEIA DAS PEDREIRAS

Terras do Risco

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições até 12 de abril
<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/aldeia-das-pedreiras-terras-do-risco/>
Informações: 96 858 56 82

Ponto de Encontro: Pedreiras

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 13 | DOM | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Destinatários: maiores de 12 anos (obrigatório saber nadar)

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

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

Org.: Vertente Natural

DIA 13 | 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 dia 11 (93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com)

Org.: Sesimbra Safari

DIA 13 | DOM | 10H

PASSEIO DE BARCO

MISTÉRIOS DO CABO ESPICHEL

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

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 11 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 13 | DOM | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

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

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 12 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural



DIA 12 | 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 10 (93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com)

Org.: Sesimbra Safari



**DIA 18 | SEX | 9.30
ÀS 14.30H**

PERCURSO
PEDESTRE

TERRAS DO RISCO

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10
anos

Inscrições: até dia 17 ([https://
arrabidasubterranea.arrabida.
org/agenda/](https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/))

Informações: 96 858 56 82

**Ponto de encontro: Km 5
Terras do Risco**

Org.: Arrábida Subterrânea

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

DIA 13 | DOM | 10H

OBSERVAÇÃO
DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRABIDA

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

Duração: 2/3 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 12 (21 084 89
19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 18 | SEX | 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 16 (93 600 57
43 / activities@arrabidalife.com)

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

Org.: Arrábida Life

DIA 18 | SEX | 10H

PASSEIO DE JIPE
E PEDESTRE

ROTA DO CABO ESPICHEL

**Visita ao Castelo
de Sesimbra**

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

Duração: 3 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 16 (93 600 57
43 / sesimbrasafari@gmail.com)

Org.: Sesimbra Safari

DIA 18 | SEX | 10H

PASSEIO PEDESTRE

MARAVILHAS DO CABO

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 21,25 €

Duração: 1 dia

Grau de dificuldade: médio

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

**Ponto de encontro: Santuário
do Cabo Espichel**

Org.: Vertente Natural

DIA 19 | SÁB | 9.30 ÀS 15H

VISITA

LAPA VERDE

Preço: 35 €

Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 18 ([https://
arrabidasubterranea.arrabida.org/
product/lapa-verde/](https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/lapa-verde/))

Informações: 96 858 56 82

**Ponto de encontro: Portinho
da Arrábida**

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 19 | SÁB | 10H

OBSERVAÇÃO
DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRABIDA

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

Duração: 2/3 horas

Grau de dificuldade: baixo

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

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

Org.: Vertente Natural

DIA 19 | SÁB | 9H

PASSEIO DE JIPE
E PEDESTRE

ROTA DA ARRABIDA

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

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

Duração: 4 horas

Inscrições: até dia 17 (93 600 57
43 / sesimbrasafari@gmail.com)

Org.: Sesimbra Safari

DIA 19 | DOM | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

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

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

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

Org.: Vertente Natural

DIA 20 | DOM | 9.30 ÀS 15H

VISITA

LAPA DA COVA

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: médio

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 19 ([https://
arrabidasubterranea.arrabida.org/
product/lapa-da-cova/](https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/lapa-da-cova/))

Informações: 96 858 56 82

Ponto de encontro: Pedreiras

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 20 | DOM | 9.30H

PASSEIO DE JIPE
E PEDESTRE

ROTA DO CABO ESPICHEL

**Visita às Pegadas
de Dinossauros**

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

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 18 (93 600 57
43 / sesimbrasafari@gmail.com)

Org.: Sesimbra Safari

DIA 25 | SEX | 9.30 ÀS 13H

PERCURSO PEDESTRE

VALE DAS LAPAS

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições: até dia 24 ([https://
arrabidasubterranea.arrabida.org/
agenda/](https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/))

Informações: 96 858 56 82

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 25 | SÁB | 9.30H

PASSEIO DE JIPE
E PEDESTRE

ROTA DA ARRABIDA NATUREZA

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

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 23 (93 600 57
43 / sesimbrasafari@gmail.com)

Org.: Sesimbra Safari



DIA 19 | SÁB | 10H

PASSEIO DE BARCO

MISTÉRIOS DO CABO ESPICHEL

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

Grau de dificuldade: baixo

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

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

Org.: Arrábida Life



DIA 19 | SÁB | 10 ÀS 12.30H

CAMINHADA

DIA MUNDIAL DA TERRA

Inscrições: até dia 18 (93 045 42 38 / varzea@cm-sesimbra.pt)
É recomendado trazer calçado apropriado para caminhada. Em caso de chuva a atividade não se realiza.

Ponto de encontro: Centro Agrícola e Ambiental da Várzea, Quinta do Conde

Org.: CM Sesimbra e ANIME.PAF

Todos os anos, no dia 22 de abril, é celebrado o Dia Mundial da Terra (Earth Day) em mais de 190 países. Nesta data, milhões de pessoas assumem o “compromisso com a proteção e a necessidade de preservar os recursos naturais, o ambiente e a sustentabilidade da Terra”. Este ano, um pouco mais cedo, iremos seguir o exemplo com uma ação de sensibilização nos nossos espaços verdes de referência: Parque Ecológico da Várzea e Parque da Ribeira. Será realizada uma caminhada com palestra sobre opções sustentáveis para melhoramento da pegada ecológica e o impacto da poluição no nosso ecossistema.

DIA 20 | 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 23 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 25 | SEX | 9H

COASTEERING

PERCURSO COSTA DE SESIMBRA

Preço: 50 €
Duração: 4 horas
Inscrições: até dia 23 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 25 | SEX | 10H

E SPELEOLOGIA

LAPA DO FUMO

Destinatários: maiores de 6 anos
Preço: 21,25 € (menores de 11, inclusive, desconto de 50%)
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: até dia 24 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Serra dos Pinheiros

Org.: Vertente Natural

DIA 26 | SÁB | 9.30 ÀS 17H

VISITA

GRUTA DO MEIO

Preço: 40 € + 40 € (Atividade de 2 dias)

Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 18 anos

Inscrições: até dia 25 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/gruta-do-meio-dia-1-formacao/>)

Informações: 96 858 56 82

Ponto de encontro: Farol do Espichel

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 26 | SÁB | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Destinatários: maiores de 12 anos (obrigatório saber nadar)

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 25 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 26 | SÁB | 9.40H

PASSEIO DE BARCO

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

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

Duração: 2 horas

Grau de dificuldade: baixo

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

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life



DIA 26 | SÁB | 9.30 ÀS 11.20H

VISITA GUIADA

LAGOA PEQUENA

Destinatários: amantes da natureza e fotógrafos iniciantes

Preço: 5 €

Limite: entre 8 e 14 participantes

Inscrições: até dia 6 (<https://forms.gle/baLQSxptFpGTiQRg6>)

Esta atividade realiza-se no âmbito do protocolo entre a CM Sesimbra e a SPEA

Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena, Lagoa de Albufeira

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



comunidades-em-ação
Castelo

SESIMBRA

Associação
de Municípios
do Alentejo

PRR
Plano de Recuperação
e Sustentação

REPÚBLICA
PORTUGUESA

Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU

DIA 27 | DOM | 10 ÀS 12.30H

PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

ATUAR EM TERRA, PROTEGER O MAR

Limite: entre 10 e 30 participantes

Inscrições: até dia 26 (Formulário de Inscrição / ambiente.sustentabilidade@cm-sesimbra.pt)

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

O Programa de Voluntariado na Lagoa de Albufeira realiza-se no último sábado de cada mês e tem como objetivo promover o equilíbrio ecológico e a biodiversidade desta Zona Húmida!

No dia 27 de abril, vamos realizar mais uma ação de recolha de lixo marinho e remoção

do chorão de praia, na margem da Lagoa. No final, pode ainda visitar do espaço existente no Centro de Atividades Ambientais e Desportivas e conhecer os percursos na margem sul da Lagoa.

Junte-se a nós nestas ações para a sustentabilidade da Lagoa de Albufeira!

DIA 26 | 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 25 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

DIA 26 | SÁB | 10H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DO CABO ESPICHEL

Visita ao Castelo de Sesimbra

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

Duração: 3 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

Org.: Sesimbra Safari

DIA 27 | DOM | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

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

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 26 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 27 | DOM | 9H

KAYAK & SNORKELING

COSTA SELVAGEM DA ARRÁBIDA

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

Duração: 6 horas

Inscrições: até dia 25 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 27 | DOM | 10H

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRÁBIDA

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

Duração: 2/3 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 26 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 27 | DOM | 9H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA

Visita a Oficina Artesanal de Azulejos

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

Duração: 4 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

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

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

Praias Selvagens e Baías de águas cristalinas com snorkeling, Táxi Boat Praia Ribeiro do Cavalo, Cova da Mijona e Baleeira, Praias Selvagens e Grutas, Pôr do Sol no Cabo Espichel e Arrábida Costa Azul são alguns dos passeios que temos para oferecer.

Preços: entre 13 e 40€

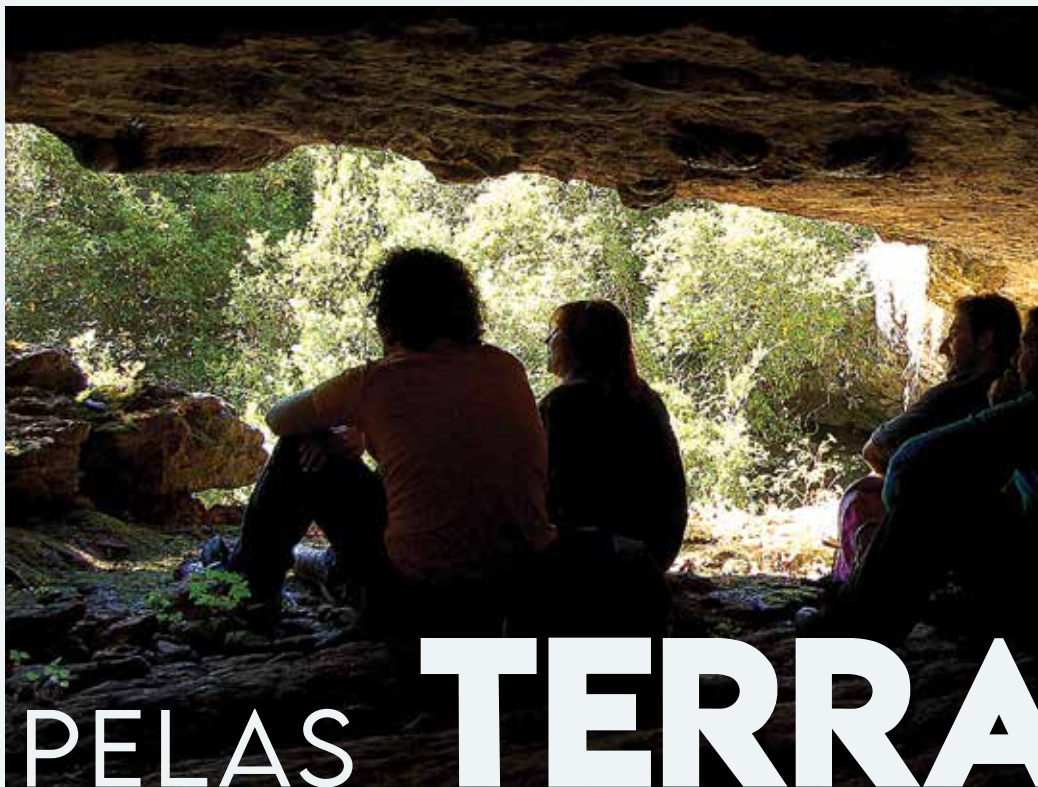
Inscrições: 96 651 42 52 / bluecoastsesimbra@gmail.com

Informações: www.

bluecoastsesimbra.com

Cais Espadarte, Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Blue Coast Tours Sesimbra



DAS MARMITAS DE GIGANTE AO SEPU

O programa Pedalar, Caminhar e Navegar pelo Património propõe este mês uma caminhada pelas Terras do Risco, uma zona em depressão no flanco nordeste da serra, que corresponde a uma estrutura geológica particular com o nome de “vale interior”. Esta zona, que se forma tipicamente em regiões calcárias devido à carsificação (dissolução) das rochas por ação da água, fica, frequentemente,

preenchida por terrenos aluvionares, muito férteis. Um dos pontos de paragem obrigatória do passeio é a Roça do Casal do Meio, o maior povoado da idade do Bronze conhecido na Europa, com cerca de cem hectares. Edificado no século X a.C., estava associado a uma importante área de povoamento limítrofe, albergando uma elite dirigente que ostentava poder económico e político. Ao longo do passeio é ainda possível conhecer as



S DO RISCO

ULCRO DA ROÇA DO CASAL DO MEIO

Marmitas de Gigante, enormes crateras que a força das águas talhou junto à Ribeira do Risco.

A iniciativa é acompanhada por técnicos da área do património e do desporto, que fazem um enquadramento do local e da sua história, ao mesmo tempo que reforçam a importância da prática de exercício físico. Os interessados podem inscrever-se até 11 de abril pelo e-mail desporto@cm-sesimbra.pt.

Aliar a atividade física à descoberta de paisagens únicas e do património local é a proposta da iniciativa Pedalar, Caminhar e Navegar pelo Património, que apresenta várias caminhadas e viagens pela costa na barca Nossa Senhora da Aparecida. Reserve o seu domingo e parta à descoberta do património do concelho.

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 11 (desporto@cm-sesimbra.pt)

Limite: 30 participantes

DIA 13 | DOM | DAS 9 ÀS 13.30H

LANÇA-TE

Proporcionar formação prática em contexto de trabalho a jovens entre os 18 e os 30 anos do concelho é o principal objetivo do projeto municipal Lança-te. Os participantes têm a oportunidade de desenvolver competências pessoais, sociais e profissionais, enriquecendo o seu currículo e potenciando a sua inserção no mercado de trabalho. O projeto prevê a atribuição de uma bolsa que inclui apoio financeiro, seguro de acidentes pessoais, durante a realização das atividades, formação presencial inicial e contínua e certificado de participação.



FÉRIAS JOVEM

**7 JUL A 1 AGO, DE SEGUNDA A SEXTA,
DAS 8.30 ÀS 18H**

Formação inicial obrigatória - 28 JUN e 5 JUL
Bolsa: monitor (800 €), subcoordenadores (1000 €).

ACADEMIAS DE VERÃO

**14 JUL A 9 AGO, DE SEGUNDA A SEXTA,
DAS 8.30 ÀS 18H**

Destinatários: jovens entre os 20 e os 30 anos
Formação inicial obrigatória - 28 JUN e 5 JUL
Bolsa: monitor (200 €, por cada semana)

BIBLIOTECAS DE PRAIA, JARDIM E ECOBIBLIOTECA

**30 JUN A 31 JUL - 1.º TURNO;
31 JUL A 1 SET - 2.º TURNO**

Destinatários: 18 e os 25 anos
Formação inicial obrigatória - 1.º turno - 27 JUN;
2.º turno - 30 JUL
Bolsa: monitor (700 €, referente a 23 dias de atividade)



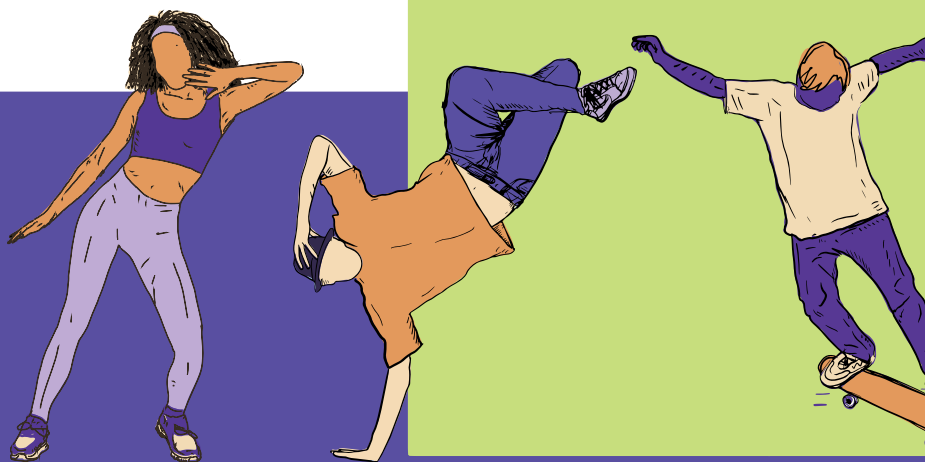
Inscrições: 21 ABR a 8 MAI (Formulário online e entrega de documentação)

Entrevistas: 5 a 31 MAI

Comunicação de resultados: até 17 JUN

Informações: juventude@cm-sesimbra.pt

**Freguesias do Castelo,
Quinta do Conde e Santiago**



HOT SPOT FEST

As férias da Páscoa são sinónimo de Hot Spot Fest, programa direccionado aos jovens do concelho pautado por muita diversão, e sobretudo por uma ocupação positiva, pedagógica e construtiva dos tempos livres, que decorre de 29 de março a 18 de abril, um pouco por todo o concelho.

O ponto alto da animação acontece no dia 18 de abril, no Parque da Vila, na Quinta do Conde, e conta com a atuação da cantora Irma, atividades planeadas pelo grupo Zbigens, performances artísticas de jovens do concelho e muito mais.

O programa Hot Spot Fest fica completo com as Academias de Páscoa, sobre sustentabilidade e

acampamento, dança e artesanato, uma sessão Keep Calm e Formate sobre Literacia Financeira e IRS Jovem e um dia dedicado ao bem-estar, com aulas de jiu jitsu, choi kwang e cozinha. Destaque também para o campeonato de skate, onde os jovens são desafiados a mostrar as suas manobras radicais. Os primeiros classificados recebem vouchers da Safari Surf Shop, entre os 20 e os 80 euros, e todos os atletas recebem kits de participação. Durante a prova, realiza-se ainda um Graffiti Jam, por Becks, Resk, Namek, Stoner e Kruz, com a participação especial do DJ Selector Tony. Mais informações pelo e-mail info.juventude@cm-sesimbra.pt.

DIA 5 | SÁB

BEM-ESTAR BY SPOT JOVEM

10.30 ÀS 11.30H - JIU JITSU

12 ÀS 13H - CHOI KWANG DO

14 ÀS 15H - SHOWCOOKING

Destinatários: dos 16 aos 35 anos

Inscrições: até dia 3

Parque Augusto Pólvora, Sesimbra

DIA 8 | TER | 14.30 ÀS 16H

CULINÁRIA BY SPOT JOVEM

Destinatários: dos 12 aos 15 anos

Inscrições: até dia 3

Spot Jovem, Parque Augusto Pólvora



**DIAS 10 E 11 | QUI E SEX
19 ÀS 20.30H**

KEEP CALM & FORMA-TE **Literacia Financeira e IRS Jovem**

por Ângela Magalhães, licenciada
em contabilidade

DIA 10 | QUINTA DO CONDE

DIA 11 | SANTIAGO

Inscrições: até dia 3

**DE 14 A 18 | SEG A SEX
DAS 9 ÀS 17.30H**

ACADEMIAS DE PÁSCOA

LET'S GREEN!

**Sustentabilidade
e Acampamento**

Quinta da Figueira Branca, Pedreiras

LET'S FLOW!

Dança

Quinta do Conde

LET'S HANDMADE IT!

Artesanato

Grémio, Sesimbra

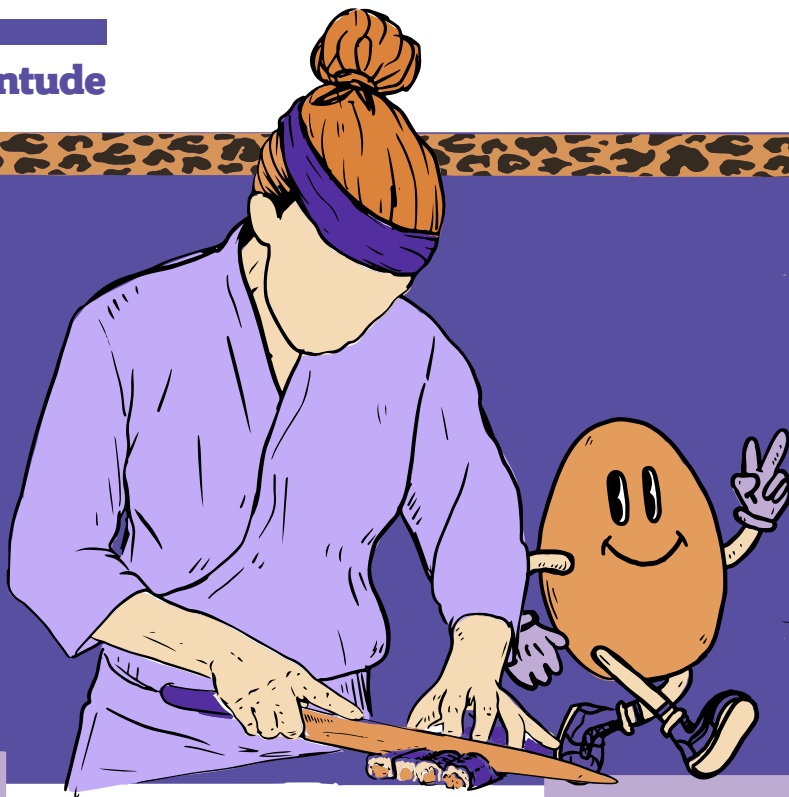
Destinatários: dos 12 aos 18 anos

Limite: 15 participantes

Preço: 40 €

Inscrições: até dia 3

Apoio: Grémio, Agrupamento de Escuteiros 350 de
Santana e Centro Social, Cultural e Desportivo da Quinta
do Conde 2



DIA 18 | SEX | 15 ÀS 24H

15 ÀS 18H

STREET JAM

Skate Best Trick

Vouchers da Safari Surf Shop, entre os 20 e os 80 euros, para os primeiros classificados e kit de participação para todos os atletas.

Destinatários: dos 12 aos 35 anos

Preço: 3 €

Graffiti Jam

por Becks, Resk, Namek, Stoner e Kruz, com a participação especial do DJ Selector Tony

Destinatários: dos 16 aos 35 anos

Inscrições: até dia 3

Skate Parque da Quinta do Conde

Org.: CM Sesimbra e Surf Clube de Sesimbra | Apoios: JF Quinta do Conde e @SafarisurfShop

Inscrições:



18 ÀS 24H

CELEBRAÇÃO DA JUVENTUDE

HOT FEST

18 ÀS 20H

PERFORMANCE
DE TEATRO INTIMISTA

CLANDESTINO

pela Companhia de Teatro
Sui Generis

18H | ANIMAÇÃO MUSICAL

OS D'FIESTA

19.15H | CONCERTO ACÚSTICO

ALANA

20H | DANÇA

ECHAD MI YODEA

do coreógrafo Ohad Naharin

pelas alunas da Escola de Dança Sónia Rendas
e performance a solo de Mafalda Preto

20.20H | HIP HOP

MGBOOS

20.30H | ESPETÁCULO

BATUKA

21.30H | MÚSICA

IRMA

Ver páginas 10 e 11.

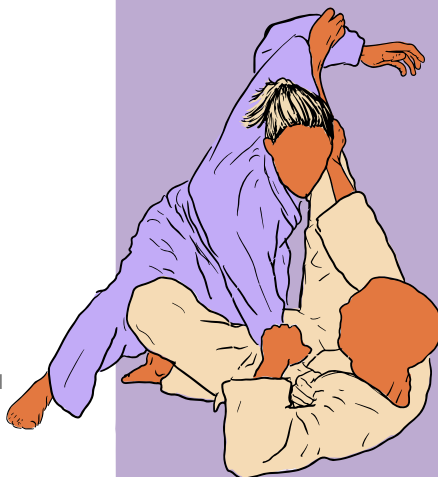
22.30H | DJ SET

DJ KEPLER-LOU

Destinatários: jovens e comunidade em geral

Parque da Vila, Quinta do Conde

Org.: CM Sesimbra | Apoio: JF Quinta do Conde





DIA 5 | SÁB | 11H

ENAMORAMENTO DE ESTÓRIAS

A MANTA: UMA HISTÓRIA AOS QUADRADINHOS

de Isabel Minhós Martins e Yara Kono

dinamizado pela Associação Museu das Emoções

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Nos livros aos quadrinhos, cada quadrado conta um pedaço de uma história. Neste livro, que não é um livro de banda-desenhada nem nada assim parecido, cada quadradinho (de tecido) tem também uma história para contar. Há uma manta de retalhos, uma avó com boa memória e muitos netos de ouvido atento. À noite, ao deitar, não são precisos livros: basta à avó olhar a manta e todas as personagens e enredos que lá moram, para a sessão começar...

DE 1 A 30

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA

E O PRÉMIO VAI PARA...

Este mês é anunciado o Prémio ALMA 2025 (Astrid Lindgren Memorial Award), o maior prémio de literatura infantil do mundo, criado em 2002 pelo governo sueco. Para a edição de 2025 do ALMA há sete nomeados de Portugal, mas para Adélia Carvalho e para a cooperativa cultural Bairro dos Livros, com sede no Porto, esta será a primeira nomeação. Adélia Carvalho, fundadora da livraria Papa-Livros, no Porto, e da editora Tcharan, deu aulas em várias escolas antes de se dedicar em exclusivo à escrita. Licenciada em Educação de Infância pela Escola Superior de Educação do Porto é autora de vários livros infantis premiados e escritos em vários idiomas. Vem descobri-los!

Sala de Leitura, Piso 2,
Biblioteca Municipal
de Sesimbra

**DIAS 2, 9, 23 E 30
QUA | 10.30H**

ESPAÇO

AQUI BRINCAMOS TODOS

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

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 3 | QUI | 11H

ESPAÇO BEBETECA

DO BERÇO ATÉ À LUA...

por Sofia Delfino

Mas os bebés, não sabem ler!!! Claro que sabem!!!

Desde tenra idade que os bebés sabem ler imagens, expressões faciais, cheiros, sabores, cores, sons e muito mais.

No espaço Bebeteca, vamos ativar os sentidos dos bebés, para enriquecer o seu crescimento e desenvolvimento, introduzindo-os no Mundo.

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhados por um adulto

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**

DE 7 A 11

JUNTOS NA PÁSCOA

E nestas férias da Páscoa, os jovens não estão esquecidos! O projeto #JUNTOS volta a reunir jovens entre os 12 e os 16 anos, num conjunto de iniciativas de carácter social e solidário.

Inscribe-te e participa!

Inscrições: até dia 4 (geral@jf-castelo.pt)

Org.: JF Castelo

DIA 8 | TER | 16.30H

OFICINA

ART&MANHAS

por Sofia Delfino

Um 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 ajudam a promover a imaginação, a curiosidade e as gargalhadas na criança.

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**



DIA 5 | SÁB | 15H

WORKSHOP

DEM DIVERTIR-TE A APRENDER INGLÊS

por Carla Carambola

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

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

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**

Um workshop interativo, onde se promove a aprendizagem da língua inglesa de forma lúdica e interativa, utilizando metodologias que estimulem o interesse e a participação ativa das crianças.



A MANTA DE JOSÉ

UMA HISTÓRIA CANÇÃO

Associação Cultural a Monda

Cocriação: Tânia Cardoso (direção cénica) e Rodrigo Crespo (música)

A partir do livro *A Manta do José*, de Miguel Gouveia e Raquel Catalina, da editora Bruaá e do universo musical da tradição judaica e portuguesa (canti-gas sefarditas).

Saudade é o amor que fica... e ficou! Saudade é também o ponto de partida para esta história de cantar e contar! Quem conta um conto acrescenta um ponto, mas nesta história-canção diria que “quem canta um conto” acrescenta alinhavos, costuras e algumas bainhas... Quando o José nasceu, o avô, que era alfaiate, ofereceu-lhe uma manta, uma

bonita manta feita à mão para o berço do seu primeiro neto. O que o avô não adivinhava era quanto o José ia gostar daquela prenda... Este é o início de uma bela história sobre o crescimento, a passagem do tempo, os afetos e a importância das memórias que guardamos... Tal como o José, também eu tive um avô alfaiate que me deixava colocar os pés no pedal da sua máquina de costura Oliva e ajudar na dança das linhas e das agulhas... Tal como o José, também eu me tornei inseparável das histórias costuradas e reinventadas na oficina do meu avô!

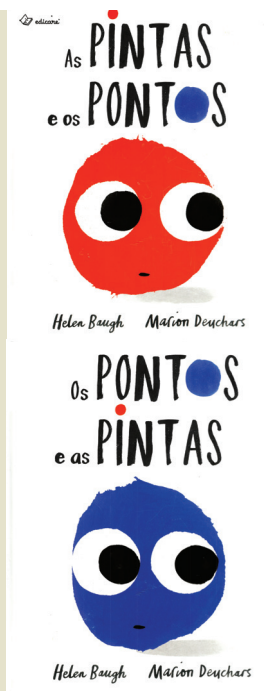
DIA 6 | DOM | 16H

Destinatários: dos 3 aos 8 anos

Duração: 50 minutos

Bilhete: 2,5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



DIA 8 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA...

AS PINTAS E OS PONTOS / OS PONTOS E AS PINTAS

de Helen Baugh e Marion Deuchars

por Sofia Delfino

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

A intemporalidade desta história mostra que temos de ser curiosos e audazes para vermos as coisas com os nossos próprios olhos.

DIA 9 | QUA | 10.30H

PÁSCOA NO ESPAÇO

COELHINHO DA PÁSCOA

Oficina Artística

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

Inscrição: até dia 8 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

DIA 10 | QUI | 10.30H

PÁSCOA NO ESPAÇO

CAMINHADA

Participa nesta divertida caminhada e descobre os ovinhos da Páscoa que estão escondidos.

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

Inscrição: até dia 8 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

DIA 11 | SEX | 15H

SESSÃO DE ESCLARECIMENTO / WORKSHOP

VEM NAVEGAR EM SEGURANÇA

por João Bizarro

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

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

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

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 12 | SÁB | 10H

APRESENTAÇÃO DE LIVROS

UMA MANHÃ COM...

Autores Locais

Atividade inserida nas comemorações do Dia Internacional do Livro Infantil (2 de abril)

Espaço Zambujal

DIA 12 | SÁB | 10.30H

BIBLIOTERAPIA

LIVROS COM COMPORTAMENTO por Cristina Saraiva

O bem-estar de todos os indivíduos está inserido numa perspetiva holística, podendo-se incluir nesta procura a Biblioterapia e a Arteterapia. Ambas têm um comportamento semelhante uma vez que na primeira, a relação existente passa-se entre o leitor e o ouvinte e na segunda a relação dá-se entre o criador e a sua criação.

Destinatários: jovens e adultos

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

Polo de Leitura da Quinta do Conde



DIA 12 | SÁB | 10.30 ÀS 12H

ABRIGOS E COMEDOUROS PARA OS PEQUENOS HABITANTES DA FLORESTA

Destinatários: famílias

Limite: 20 participantes

Inscrições: até dia 10 (ambiente.sustentabilidade@cm-sesimbra.pt / formulário online)

Parque Ecológico da Várzea, Quinta do Conde

Nesta atividade educativa vais aprender qual é a importância dos insetos polinizadores e das aves no equilíbrio dos ecossistemas, ajudando-os a ter um abrigo e alimento disponível.

Vamos construir um refúgio para abelhas, joaninhas e outros pequenos polinizadores essenciais à biodiversidade, bem como

comedouros para pássaros, ajudando a preservar a vida na floresta, de forma sustentável.

Usando materiais naturais e reciclados vamos promover a consciência ambiental de forma prática e divertida e ao mesmo tempo partilhar um momento de aprendizagem em família ou com amigos, que irá trazer muita diversão.



DIA 12 | SÁB | 14.30H

ATELIÊ

COELHINHO RECICLADO

**pela voluntária
Sara Patrício**

Destinatários: crianças
dos 3 aos 12 anos

**Sala Infantojuvenil,
Biblioteca Municipal
de Sesimbra**

Dando largas à imaginação e criatividade, transforma-te num verdadeiro artista de palmo e meio construindo um coelhinho muito original.

DIA 12 | SÁB | 11H

ESPAÇO BEBETECA

UM CONTO E DOIS PASSOS...

**dinamizado
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... Histórias que o ajudam a crescer e promovem de forma harmoniosa a linguagem.

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhados por um adulto

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

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

DIA 12 | SÁB | 15H

WORKSHOP

VEM APRENDER INGLÊS

**pelo voluntário
João Gonçalves**

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

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

Destinatários: crianças e comunidade em geral

**Sala Polivalente, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

DIA 16 | QUA | 8.30H

PÁSCOA NO ESPAÇO

VISITA AO PAVILHÃO DO CONHECIMENTO

Destinatários: crianças
dos 6 aos 12 anos

Valor: 8 €

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

**Ponto de encontro: Espaço
Zambujal**

DIA 17 | QUI | 10.30H

PÁSCOA NO ESPAÇO

MÃOS NA MASSA

Folar da Páscoa

Destinatários: crianças
dos 6 aos 12 anos

Inscrições: até dia 15 (96 241 73 27
/ espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Lugar da Terra

DIA 22 | 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**

Mais Novos



comunidades-em-ação
Castelo

SESIMBRA

Associação
de
Marionetistas
de
Braga

PRR
Plano de Recuperação
e Resiliência

REPÚBLICA
PORTUGUESA

Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU

DIAS 14, 15 E 16 | SEG, TER E QUA | 14 ÀS 17H

OFICINAS

MUNDO EM ARTE

IV EDIÇÃO PÁSCOA

DIAS 14 E 15 | SEG E TER | 14 ÀS 17H

Oficina

DIA 16 | QUA | 14 ÀS 17H

Oficina e Apresentação

Inscrições: até dia 10 (sesimbra.pt)

Centro de Estudos Culturais e Acção Social Raio de Luz, Sampaio

Nestas férias da Páscoa, o projeto Mundo em Arte é dedicado às marionetas, permitindo que cada criança explore e partilhe a sua identidade cultural de maneira criativa. Manipulação e voz de marionetas e criação de história preformada são outras das atividades que vão enriquecer esta experiência,

facilitando a comunicação e fortalecendo a empatia entre os participantes.

O projeto culmina numa apresentação final, que decorre no último dia, aberta a pais e familiares. Uma oportunidade para a comunidade apreciar o valor de todas as culturas e celebrar um espaço de partilha.

Mais Novos | Domingos em Família | cinema



UMA **FAMÍLIA** **ASSUSTADORA**

de Mark Gravas, com vozes de Nelson Raposo, Mila Belo, Renata Belo, Simon Frankel, Bruno Ferreira e Paulo Oom.

Animação; IRL, ALE, Austrália; 86 min; 2025; Versão Portuguesa



DIA 13 | DOM | 16H

Prestes a completar 13 anos, Betty Flood - uma jovem música e criatura mágica - só quer ser como o resto da sua fabulosa, mas muito diferente família. À medida que Betty se debate com esta questão, descobre também a incrível verdade sobre a sua família e descobre que o não tão normal, o mágico e o musical fazem todos parte da sua família fabulosamente estranha.

Destinatários: maiores de 6 anos

Bilhete: 2,5 €

Crianças até aos 12 anos: 1,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



DIA 19 | SÁB | 15.42H

CONTOS
DE BRINCAR

TROVADORAS ITINERANTES

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

Sessão de contos com acompanhamento musical para miúdos e famílias que explora os sons e a ludicidade de histórias divertidas da tradição oral, além de obras de importantes autores da literatura infantil. No final, a Aldeia Brincar, projeto das Trovadoras Itinerantes, vai garantir muitas brincadeiras para toda a família com os seus Jogos Tradicionais Gigantes!

DIA 24 | QUI | 11H

ESPAÇO BEBETECA

DO BERÇO ATÉ À LUA...

por Sofia Delfino

Mas os bebés, não sabem ler!!!
Claro que sabem!!!

Desde tenra idade que os bebés sabem ler imagens, expressões faciais, cheiros, sabores, cores, sons e muito mais.

No espaço Bebeteca, vamos ativar os sentidos dos bebés, para enriquecer o seu crescimento e desenvolvimento, introduzindo-os no Mundo.

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhadas por um adulto

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**

DIA 26 | SÁB | 14.30H

ATELIÊ

MARCADORES DA LIBERDADE

pela voluntária
Daniela Reis

Com o mote Liberdade, aventura-te neste ateliê construindo um marcador de livros muito original para colocares na tua história favorita...

Destinatários: crianças dos 3 aos 12 anos

Atividade inserida no 51.º Aniversário do 25 de Abril

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

ATIVIDADES
DINAMIZADAS
NO ÂMBITO DA
EXPOSIÇÃO

FALAR DE... COMO COOPERAR PARA REINVENTAR

DIA 1 | TER | 10 E 11H

**Todos para a Cama,
de Katrina Charman
e Guilherme Karsten**

Dinamização: Centro Infantil do Centro Comunitário da Quinta do Conde

DIA 2 | QUA | 10 E 11H

DIAS 23 E 30 | QUA | 11H

**Gosto de Ti, Já Disse!,
de Jory John e Benji
Davies**

Dinamização: Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 4 | SEX | 10 E 11H

**Vamos à Caça do Urso,
de Michael Rosen
e Helen Oxenbury**

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

DIA 8 | TER | 10 E 11H

**Nadadorzinho,
de Leo Lionni**

Dinamização: Associação Externato de Santa Joana

DIA 9 | QUA | 10 E 11H

**A que Sabe a Lua?,
de Michael Grejniec**

Dinamização: Liga dos Amigos da Quinta do Conde

DIA 10 | QUI | 10 E 11H

O Meu Balão Vermelho, de Kazuaki Yamada

Dinamização: Polo de Leitura
da Quinta do Conde

DIA 11 | SEX | 10 E 11H

Pássaro Amarelo, de Olga de Dios

Dinamização: Jardim de Infância
da CASCUZ

DIA 15 | TER | 10H

DIA 29 | TER | 10 E 11H

Flicts, de Ziraldo

Dinamização: ELI/ Cercizimbra

DIA 16 | QUA | 10 E 11H

Vem aí o Lobo de Émile Jadoul

Dinamização: Jardim de Infância
da Cercizimbra

Destinatários: crianças das IPSS
e seus profissionais

Entidades promotoras: CMS/
Biblioteca Municipal e ELI/
Cercizimbra

Atividades dinamizadas no âmbito
dos Objetivos do Desenvolvimento
Sustentável

**Local: Biblioteca Municipal de
Sesimbra**

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

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

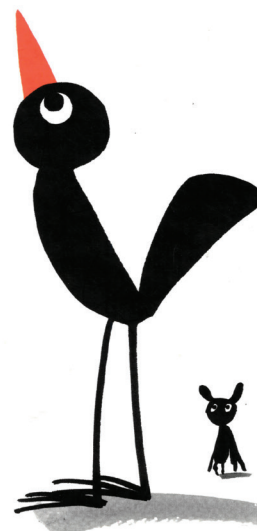
Português Língua Não Materna

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



DIA 22 | TER | 15.30H
AQUI HÁ ESTÓRIA...

O MELRO ARTISTA

de Marion Deuchars
por Sofia Delfino

Destinatários: crianças
acompanhadas por um adulto

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**

O Melro anda muito triste, pois tem umas pernas magricelas. E agora? O que vai fazer o melro para acabar com a sua tristeza?

contactos ÚTEIS

EQUIPAMENTOS E SERVIÇOS MUNICIPAIS

Arquivo Municipal de Sesimbra

Tel.: 21 228 86 71

E-mail:

arquivo.municipal@cm-sesimbra.pt

Horário: segunda a sexta,
das 9.30 às 12 e das 14.30 às 17h

Assembleia Municipal de Sesimbra

Tel.: 21 228 86 88

E-mail:

assembleiamunicipal@cm-sesimbra.pt

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

Balcão Único de Serviços Sesimbra

Rua da República, 3, 2970-741

Sesimbra

Tel.: 21 228 85 00

Quinta do Conde

Edifício do Mercado Municipal,

Av. Manuel de Arriaga

2975-337 Quinta do Conde

Tel.: 21 801 56 12

E-mail: balcao.unico@cm-sesimbra.pt

Horário: segunda a sexta, das 8
às 19, sábados, das 8.30 às 13h

BÚS Móvel

Tel.: 93 842 74 93

Horário: segunda a sexta, das 9.30
às 17, sábados, das 8.30 às 12.30h

Linha Verde (Reclamações):

800 22 88 50

Biblioteca Municipal de Sesimbra

Av. da Liberdade, n.º 46

2970 - 635 Sesimbra

Tel.: 21 228 85 88 / 21 228 85 00

E-mail: biblioteca.leitura.sesimbra@cm-sesimbra.pt

Horário: terça a sexta, das 9 às 19h,
sábados, das 10 às 18h (as salas do
piso 1 e piso 2 encerram das 13 às 14h)

Capela do Espírito Santo dos Mareantes

Rua Cândido do Reis, n.º 17

2970 - 724 Sesimbra

Tel.: 21 014 94 61 / 21 014 92 24

E-mail: museu@cm-sesimbra.pt

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

Castelo de Sesimbra

Rua de Sta. Maria do Castelo,

Corredoura, 2970 - 063 Sesimbra

Tel.: 21 228 82 06 / 21 240 01 56

E-mail: museu@cm-sesimbra.pt

Horário: de segunda a domingo,
das 7 às 19h

Visit Sesimbra no Castelo

Castelo de Sesimbra

Tel.: 21 268 07 46

E-mail: museu@cm-sesimbra.pt

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

Site: visitsesimbra.pt

Centro de Apoio à Empregabilidade e Formação

Junta de Freguesia da Quinta do Conde

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

E-mail: gjp.qtaconde@gmail.com

Horário: segunda a sexta, das 14 às 17h

Centro de Apoio à Incubação de Empresas de Sesimbra

Av. João Paulo II, n.º 6 - Santana

2970-002 Sesimbra

Tel.: 21 010 84 43

E-mail: caies@cm-sesimbra.pt

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

Cineteatro Municipal João Mota

Avenida da Liberdade, 46

2970-635 Sesimbra

Tel.: 21 228 87 15

E-mail: cineteatro@cm-sesimbra.pt

Informações e reservas: 21 223 40 34 /

reservas.cineteatro@cm-sesimbra.pt

Horário: terça a sábado, das 9 às 19h
Em dias de espetáculo/cinema, a
bilheteira abre 1 hora antes do início
do espetáculo/cinema e encerra 30
minutos após o início dos mesmos.
Quando o espetáculo/cinema é às
21.30h, a bilheteira encerra entre as
19.30 e as 20.30h. As reservas de
bilhetes têm de ser levantadas com
48 horas de antecedência.

Espaço Cidadania - CLAI

Quinta do Conde

Tel.: 21 210 95 06

Horário: terça a sexta, das 9 às 12h

Sesimbra

Tel.: 93 801 01 40 / 21 223 40 83

21 228 82 37 (Ação Social)

Horário: segundas,
das 9 às 12.30 e das 14 às 15.30h

Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena

Lagoa de Albufeira

Tel.: 93 998 22 92

E-mail:

info.lagoapequena@cm-sesimbra.pt

Site: cm-sesimbra.pt/lagoapequena

Horário: quartas, sextas, sábados
e domingos (terceiro sábado
de cada mês abre às 7h)
quintas, reservado a escolas,
grupos e outras atividades

Espaço Solidário

Cotovia

Tel.: 21 015 66 80

Horário: segunda a sexta,
das 9 às 12 e das 14 às 17h

Quinta do Conde

Tel.: 21 210 94 91 / 93 998 06 21

Horário: terça a sexta,
das 9 às 12 e das 14 às 17h

Espaço Zambujal

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

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

Site: www.espaco-zambujal.blospot.com

Horário: terça a sábado,
das 10 às 13 e das 14 às 18h

Fortaleza de Santiago

Horário: das 9.30 às 20h

Gabinete de Inserção Profissional

Sesimbra

Bairro de Argêis, FORMAR,

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

E-mail: gipsesimbra@gmail.com

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

Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia de Sesimbra

Rua das Esmeraldas, Pinhal do Cabedal
2970 Sesimbra

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

21 013 82 03

E-mail: veterinario@cm-sesimbra.pt

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

Gabinete Médico-veterinário Municipal

Posto Veterinário Municipal

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

E-mail: veterinario@cm-sesimbra.pt

Sesimbra

Rua Mareantes de Sesimbra, Bloco n.º

6 r/c, 2970-711 Sesimbra

Horário: sextas, das 10 às 12h

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

Moagem de Sampaio

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

Museu Marítimo de Sesimbra **Fortaleza de Santiago**

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

Parque Augusto Pólvora

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

Parque Municipal de Campismo

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

Pavilhão Municipal **da Quinta do Conde**

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

Pavilhão Municipal de Sampaio

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

Polo de Leitura **da Quinta do Conde**

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

Posto de Turismo de Sesimbra

Fortaleza de Santiago
Tel.: 21 228 85 40 / 93 245 60 98
E-mail: turismo@cm-sesimbra.pt
Horário: das 9.30 às 12.30 e das 13.30
às 17.30h
Site: visitsesimbra.pt

Spot Jovem

Parque Augusto Pólvora, Maçã
Tel.: 21 228 86 35 / 93 998 25 96

E-mail: juventude@cm-sesimbra.pt

JUNTAS DE FREGUESIA

Junta de Freguesia **da Quinta do Conde**

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

Junta de Freguesia do Castelo

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

Junta de Freguesia **de Santiago**

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

COMUNICAÇÃO SOCIAL

Comércio do Seixal e Sesimbra

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

Sesimbra FM

Tel.: 21 086 84 59

O Sesimbrense

Tel.: 21 223 31 33

Raio de Luz

Tel.: 21 268 15 54

Rádio Quinta do Conde

Tel.: 21 086 07 87

EMERGÊNCIA

Bombeiros Voluntários **de Sesimbra**

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

Centros de Saúde

Sesimbra | **Tel.:** 21 228 96 00
Santana | **Tel.:** 21 268 92 80
Quinta do Conde | **Tel.:** 21 213 82 00

Comissão de Proteção **de Crianças e Jovens**

Concelho de Sesimbra (CPCJ)
Tel.: 21 015 66 77/8 / 93 998 25 39

E-mail: cpcj.sesimbra@cnpdpcj.pt

Cruz Vermelha Portuguesa

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

EDP (avarias)

Tel.: 800 50 65 06

Farmácias

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

GNR

Sesimbra | **Tel.:** 21 765 77 00
Alfarim | **Tel.:** 21 765 76 70
Quinta do Conde | **Tel.:** 21 765 76 90

Guarda Noturno **da Quinta do Conde**

Raúl Pereira
Tel.: 92 656 42 32

Hospital Garcia de Orta

Almada
Tel.: 21 294 02 94

Hospital São Bernardo

Centro Hospitalar de Setúbal, EPE
Tel.: 265 54 90 00

Linha SOS Criança

Tel.: 800 202 651 (grátis)

Linha Verde **Recados da Criança**

Tel.: 800 206 656 (grátis)

Piquete de Águas (CMS)

Tel.: 21 228 85 00 (opção 3)

Polícia Marítima

Tel.: 91 849 80 53

Proteção Civil (CMS)

Tel.: 21 228 05 21

SESIMBRA



25 DE ABRIL'25

LIBERDADE