

SA

SE SIMBRA CONTECE

207 · MAI'25



FESTA DAS CHAGAS • Dia do Pescador
Feira Festa • A QUINTA NA MOAGEM

Festa das Chagas 08

Condecorações Municipais 06

A Quinta na Moagem 38

GISC 68
Grupo de Intervenção em
Saúde Comunitária

SESIMBRA PET 42

Mostra de Teatro Escolar 74

Feira Festa 41

Contactos
Úteis 78

Comemorações 06

Música 12

teatro 19

Conferências
tertúlias 24

Exposições 28

leituras 32

Cursos
Oficinas 34

feiras 38

festival 42

desporto 44

ar livre 46

Corpo e
Mente 59

Visitas 60

juventude 64

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.



▲ ©Mário Gomes

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** Mário Gomes **Pré-impressão e impressão** Grafisol - Edições e Papelaria, Lda.º **Distribuição** Salto Cordial, Lda **Periodicidade** Mensal **Tiragem** 15000 exemplares **ISSN** 2182-6315 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

informação | participação | cidadania

edi TORIAL

Em maio homenageamos a c

A procissão em homenagem ao Senhor Jesus das Chagas, no dia 4 de maio, é um dos momentos mais importantes do ano em Sesimbra. Uma grande festa religiosa que enaltece e reforça a devoção da comunidade piscatória ao seu padroeiro. Na mesma data, no período da manhã, a Câmara Municipal volta a distinguir um conjunto de entidades e individualidades que, pelo seu mérito e trabalho, têm levado mais longe o nome do concelho. Paralelamente, e associada a estas comemorações, decorre até dia 4, a Festa das Chagas, promovida pela Câmara Municipal, em parceria com a comissão de festas, que termina com o grande espetáculo de Toy.

Duas semanas depois, é a vez da freguesia do Castelo receber mais uma edição da

Quinta na Moagem, que desta vez se realiza no Parque Augusto Pólvora, uma vez que há a expectativa de que as obras do novo Tribunal de Sesimbra, num terreno contíguo à Moagem, se iniciem em breve. A Quinta na Moagem vai, mais uma vez, destacar a componente rural deste território, que tem uma enorme importância.

Os produtos locais como os queijos da Azoia, o Pão Caseiro Cozido em Forno a Lenha, a Farinha Torrada ou as Tamarinas marcarão presença no certame, que conta, como habitualmente com o Concurso Nacional Ovino Raça Saloia e várias demonstrações ligadas ao pastoreio e à criação de ovelhas, bem como oficinas sobre produção de queijo. Pelo palco vão passar Rouxinol Faduncho, personagem criada e interpretada pelo humorista Marco Horácio, Jorge Nice, entre outros.



Francisco Jesus | Presidente da Câmara Municipal

comunidade piscatória

No fim de semana seguinte, o mesmo espaço recebe o Sesimbra PET, feira dedicada ao bem-estar animal, que já se afirmou no calendário de atividades de Sesimbra. Como habitualmente, haverá várias ações ligadas aos animais de companhia, tasquinhas e atividades para os mais novos.

A 30 de maio, arranca a 33.^a edição da Feira Festa da Quinta do Conde, um dos maiores eventos da região, que recebe todos os anos milhares de visitantes. Cabe ao cantor Emanuel dar início a um programa diário de espetáculos que se prolonga até 8 de junho, e que conta com nomes como Ivo Lucas, Mimicat ou Syro. Stands de associações, entidades e empresas locais e regionais, zona de divertimentos e comes e bebes

completam esta grande festa que se realiza há mais de 30 anos, e que é um dos momentos de afirmação da identidade desta freguesia.

No último dia do mês, 31 de maio, comemora-se o Dia do Pescador, data que o município de Sesimbra faz questão de assinalar todos os anos de forma digna, num momento de enorme respeito e admiração pela coragem e capacidade de trabalho dos nossos homens do mar, que são os grandes embaixadores de Sesimbra. O programa conta com homenagens, condecorações e com um conjunto de atividades enquadradas nas Jornadas das Histórias de Mar, promovidas pelo Museu Marítimo de Sesimbra. São várias as propostas, pelas três freguesias. Participe!



feriado municipal

CERIMÓNIA DAS CONDECORAÇÕES MUNICIPAIS

HOMENAGEADOS

MOTOCUBE DE CEZIMBRA

MÉRITO ASSOCIATIVO

ASSOCIAÇÃO RECREATIVA BIGODES DE RATO

MÉRITO ASSOCIATIVO

CLUBE ESCOLA DE TÊNIS DE SESIMBRA

MÉRITO ASSOCIATIVO

DOJO KO TORA NIN ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E CULTURAL

MÉRITO ASSOCIATIVO

SURF CLUBE DE SESIMBRA

MÉRITO ASSOCIATIVO

RUI FRANCISCO

MÉRITO CULTURAL

MÁRIO CIDADE SANTOS

MÉRITO ASSOCIATIVO

RESTAURANTE FRANKFURT

MÉRITO EMPRESARIAL

JORNAL RAIO DE LUZ

MÉRITO CULTURAL

CAFÉ ESPERANÇA

MÉRITO EMPRESARIAL

RESTAURANTE RIBAMAR

MÉRITO EMPRESARIAL

No dia 4 de maio, feriado municipal, data em que é celebrada a procissão em Honra do Senhor Jesus das Chagas, padroeiro dos pescadores de Sesimbra, a Câmara Municipal entrega condecorações a personalidades e entidades públicas ou privadas que têm contribuí-

do com o seu trabalho para o desenvolvimento e prestígio do município. Este ano, são distinguidas seis associações, duas personalidades e três empresas. Organizada pela autarquia há mais de três décadas, a cerimónia conta com a atuação do grupo Os D'Fiesta. A entrada é livre.

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



FESTA EM HONRA DO SENHOR JESUS DAS CHAGAS

A Grandiosa Procissão, no dia 4 de maio, feriado municipal, é o grande momento da Festa em Honra do Nosso Senhor Jesus das Chagas. A vila de Sesimbra veste-se a rigor, com o chão das ruas coberto de alecrim e as varandas decoradas com as melhores colchas de renda, para receber a passagem do padroeiro dos pescadores de Sesimbra. O sermão e bênção ao mar e às embarcações no Largo da Marinha é um dos pontos altos da procissão. Associado às celebrações religiosas, a Avenida da Liberdade é palco de vários concertos, com nomes bem conhecidos do público, e que animam as principais noites da Festa das Chagas.

DE 3 A 5

DIA 3 | SÁB
18H

Missa das Cinco Chagas do Senhor
pelas intenções de todos os sesimbrenses

Igreja Matriz de Santiago,
Sesimbra

23.30H

Fogo-de-Artificio
Pontão da Praia do Ouro,
Sesimbra

DIA 4 | DOM
9H

Alvorada

15.30H

Missa Solene da Exaltação da Santa Cruz

Igreja Matriz de Santiago

17H

Procissão com a Imagem do Senhor Jesus das Chagas

Sermão no Largo da Marinha e Bênção ao Mar e às embarcações. Sermão no regresso à Igreja Matriz. Procissão de regresso à Capela da Misericórdia

Vila de Sesimbra

DIA 5 | SEG | 18H

Missa solene e tomada de posse do juiz para o ano 2026



DIA DO PESCA

O Dia do Pescador, 31 de maio, é uma das datas mais importantes para a comunidade sesimbrense, cuja identidade e história estão intimamente ligadas ao mar. Para assinalar a data, instituída em 1998, a Câmara Municipal presta homenagem à coragem dos pescadores e à importância que têm para a vila de Sesimbra.

A cerimónia de entrega de distinções às embarcações que obtiveram as maiores vendas de pescado em 2024, ao pescador mais jovem e ao que está há mais tempo em atividade, numa cerimónia realizada no Cineteatro Municipal João Mota, é o ponto alto do programa, que inclui ainda a recriação da antiga lota na praia, que durante séculos foi um dos aconteci-



mentos mais marcantes da vida económica e social da vila, ainda presente na memória de muitos sesimbrenses. Destaque ainda para o lançamento dos Patês o lançamento dos Patês de Cavala, Carapau e Sardinha de Sesimbra, a colocação de uma coroa de flores no Monumento ao Pescador, no Largo de Bombaldes, e a Missa em Homenagem ao Pescador, na Igreja Matriz de Santiago.

10H

Recriação da Antiga Lota

Largo da Marinha

12.30H

Lançamento de Patês de Sesimbra

Cineteatro Municipal
João Mota, Sesimbra

15.30H

Distinção de Individualidades da Comunidade Piscatória Sesimbrense - Ano 2024

Cineteatro Municipal
João Mota, Sesimbra

17H

Colocação de Coroa de Flores no Monumento aos Pescadores

Largo de Bombaldes, Sesimbra

18H

Missa em Homenagem ao Pescador

Igreja Matriz de Santiago,
Sesimbra

DIA 31 | SÁB



DIA 2 | SEX | 22H

FESTA DAS CHAGAS

ÁTOA

Recinto da Festa das Chagas, Avenida da Liberdade,
vila de Sesimbra

A banda é composta por quatro grandes amigos de Évora, que têm como grande objetivo fazer boa música cantada em português. Dizem que as suas músicas são como um espelho que reflete a maneira de ser de cada um e as suas vivências do dia-a-dia. Mais do que uma banda, mais do que um grupo de amigos, assumem-se como uma família! O Guilherme (voz, guitarra, piano) e o João (guitarra, voz, piano) conheceram-se com seis anos e cedo descobriram que partilhavam o gosto pela música. Reencontraram-se no Conservatório Eborae Música em Évora, onde conheceram Rodrigo (bateria, percussão, voz, piano). Mais tarde, convidam Mário (baixo, guitarra) para integrar o grupo. A composição é partilhada pelos quatro, enquanto a escrita fica ao cuidado do Guilherme e do João. Miguel Araújo, Tiago Bettencourt, António Zambujo e Azeitonas são alguns dos nomes apontados pelos Átoa como a sua grande fonte de inspiração.

**1 A 4 | QUA A SÁB
A PARTIR DAS 18H**

FESTA DO PINHEIRO

A Junta de Freguesia da Quinta do Conde promove, de 1 a 4 de maio, a Festa do Pinheiro. As noites do certame contam com animação musical, pelos artistas Hélder Costa, Vítor Ginja e Maria Leal. No dia 4, sábado, às 16.30 horas, a Palhaça Mimi promete animar o público infantil. Para além da música, a Festa do Pinheiro, que decorre no recinto da Junta de Freguesia da Quinta do Conde, conta ainda com tasquinhas e várias diversões, com carrosséis e atrações. Participe nesta festa especial!

DIA 1 | QUA | 20 ÀS 22H

Hélder Costa

DIA 2 | QUI | 21.30H

Vítor Ginja

DIA 3 | SEX | 21.30H

Maria Leal

DIA 4 | SÁB | 16.30H

Animação Infantil

Palhaça Mimi

**Recinto da Junta
de Freguesia da Quinta
do Conde**

Org.: JF Quinta do Conde e Empresa
AnimaTudo Eventos

DIA 1 | QUI | 22H

FESTA DAS CHAGAS

SOCIEDADE MUSICAL SESIMBRENSE

Maestro Duarte Zacarias

Com 111 anos, a Sociedade Musical Sesimbrense é uma referência para a comunidade, com um papel vital na promoção da cultura e na formação de muitas gerações de homens e mulheres como músicos e cidadãos.

A Música, como é carinhosamente apelidada por todos os sesimbrenses, tem levado o nome de Sesimbra de norte ao sul de Portugal, e até além-fronteiras, conquistando palcos por toda a Europa. A Sociedade Musical Sesimbrense promete um espetáculo especial.

Recinto da Festa das Chagas, Avenida da Liberdade, vila de Sesimbra



DIA 3 | SÁB | 22H

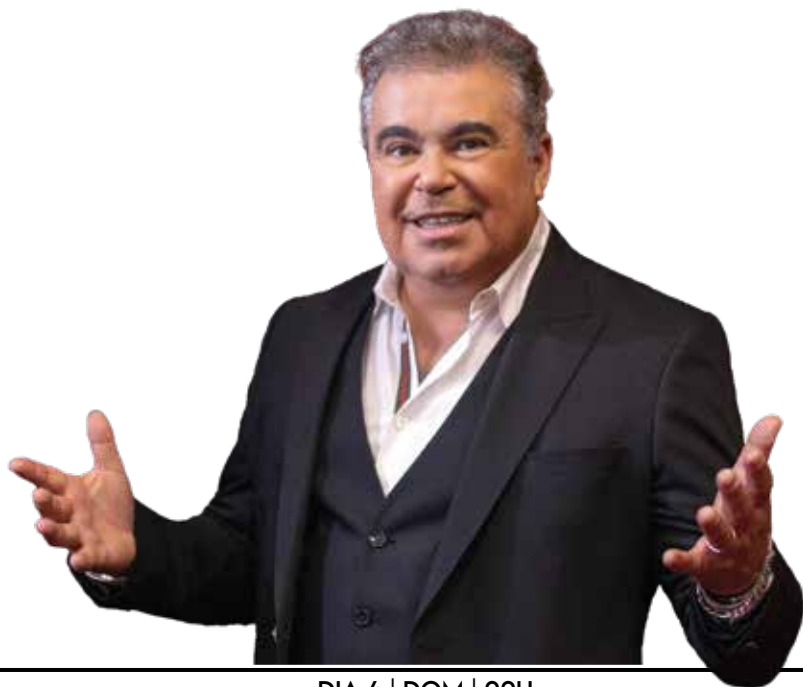
FESTA DAS CHAGAS

RITA ROCHA

Recinto da Festa das Chagas, Avenida da Liberdade, vila de Sesimbra

Rita Rocha é umas das novas vozes do panorama musical português. Deu-se a conhecer ao público no The Voice Kids e editou o single de estreia, agora platina, *Mais ou Menos Isto*. Seguiram-se prestigiantes palcos e destaques, como o MTV Push, com foco nos temas *Outros Planos* e *A Miúda do 319*, que dá título ao EP de estreia, e que conta com duas parcerias de peso: Bárbara Tinoco e Carolina Deslandes, e a estreia, também em nome próprio, com dois concertos esgotados, no Teatro Sá da Bandeira, no Porto, e no Capitólio, em Lisboa.

Em 2024, Rita Rocha passou à final do Festival da Canção com *Pontos Finais* e lançou *Sem Hora Marcada* e *Capicuas*, temas do já anunciado disco de estreia, *8 ou 80*, que promete ser um espelho de emoções e sentimentos, bem como acompanhar o processo evolutivo da sua vida na transição de adolescente para jovem adulta.



DIA 4 | DOM | 22H
FESTA DAS CHAGAS

TOY

Recinto da Festa das Chagas, Avenida da Liberdade, vila de Sesimbra

Toy é um sucesso de popularidade que arrasta multidões. Com um estilo inconfundível, genuíno e único, construiu uma carreira de autor e compositor de quase quatro décadas marcada por inúmeros êxitos, como *Aguenta-te com Esta*, *Estupidamente Apaixonado*, *És Tão Sensual* ou *Coração Não Tem Idade*.

Foi na cidade que o viu nascer, Setúbal, que Toy, com apenas cinco anos, faz a sua primeira atuação. Após concluir os estudos, na escola Comercial, emigra para a Alemanha, onde edita o seu primeiro trabalho e onde teve a oportunidade de ser produtor em vários estúdios de gravação. Em 1984, regressa a

Portugal e lança o seu primeiro single, *Dias de Paz*. Em 1990, participa no Festival da Canção da RTP com a música *Mais e Mais*, alcançando o 3.º lugar e o prémio de interpretação. É júri residente no programa *Ri-te, Ri-te*, membro da Direção Musical da novela *Olhos de Água* e alcança um êxito singular com o programa televisivo *Na Casa do Toy*. Em 2012, grava *Enquanto Estou Vivo*, dando destaque à sua vida pessoal e profissional. Dois anos depois, lança o seu segundo DVD ao vivo, no Fórum Luísa Tody, em Setúbal. Nos últimos anos, tem sido um dos rostos de *Taskmaster*, programa exibido na RTP e continua a compor para outros músicos, telenovelas e publicidades.

DIA 3 | SÁB | 14.30H

CONCERTO MÚSICA ENTRE NÓS

**Comemoração do 3.º
aniversário do projeto
e do Dia da Mãe**

Atuação do Coro Infantil e do Grupo de Cordas, acompanhados pela professora de música Beta Pereira. O concerto conta com o Grupo de Cantares Populares do Castelo de Sesimbra e Grupo de Cantares da L.I.A.L.A.

Entrada Livre

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

Org.: JF Castelo

DIA 5 | SEG | 15.45H

RECITAL DE POESIA
E MÚSICA

DIA DA MÃE

Recital de poesia e música para celebrar o Dia da Mãe realizado pelas crianças do 5.º e 6.º ano. Venda de comes e bebes e artesanato elaborado pelas crianças.

Destinatários: adultos e crianças

Inscrições: até dia 4
apisescolawaldorfsesimbra@gmail.com

Informações: 91 491 90 09

Bilhete: 2 €

**Apis Escola Waldorf
de Sesimbra**

Org.: Sala Alfazema - Apis Escola Waldorf de Sesimbra

DIA 6 | TER | 21.30H

CONCERTO
TEMÁTICO

DESENHOS ANIMADOS

**pela Banda Filarmónica
União Seixalense**

Uma noite especial de música e imagem que marcou e marca gerações. O espetáculo traz a vida, as emoções e as aventuras das personagens da Disney.

Bilhetes: levantamento na Junta de Freguesia da Quinta do Conde e na Associação Centro Social Cultural e Desportivo da Quinta do Conde

**Associação Centro Social
Cultural e Desportivo da
Quinta do Conde**

Org.: JF Quinta do Conde

DIA 22 | QUI | 21.30H

REVISTA À PORTUGUESA

E NINGUÉM VAI PRESO?

A nova revista à portuguesa do Teatro Maria Vitória promete divertir os portugueses, colocando-os diante de um grande espelho onde irão rir à gargalhada de si, do país, de tudo o que nos revolta, mas também comover-se e celebrar a força de sermos portugueses!

Inscrições: sede da JF Santiago e 21 228 84 10

**Teatro Maria Vitória,
Parque Mayer, Lisboa**

Org.: JF Santiago

DIA 24 | SÁB | 20.08H

MÚSICA

NOS TEMPOS IDOS

Após o grande sucesso da primeira edição, o Grémio volta a receber o projeto *Nos Tempos Idos*, que traz à memória o Samba de Raiz, o Choro, a Bossa Nova, entre outros, que irão ser tocados em modo de tertúlia musical logo pelo jantar. Comida caseira, com a qualidade habitual do Grémio Café, bom vinho, cerveja e a tradicional caipirinha farão parte do cardápio da noite, por isso façam as vossas reservas.

Valor sugerido: 5 €

**Grémio Cezimbrense,
Sesimbra**

DIA 29 | QUI | 16 ÀS 24H

BAILE DO POÇO

Para celebrar o Dia da Espiga, na Quinta-feira da Ascensão, que se assinala 40 dias depois da Páscoa, a Associação de Cultura e Recreio União Trabalhadora Zambujalense, com o apoio da Junta de Freguesia do Castelo, realiza o tradicional e famoso Baile do Poço, a partir das 16 horas, no Zambujal de Baixo. Bailarico, folclore, petiscos e muita animação!

ACTRU Zambujalense



DIA 30 | SEX | 22H

FEIRA FESTA

EMANUEL

Recinto da Feira Festa, Quinta do Conde

Emanuel nasce para a música em 1973, numa escola especializada em guitarra clássica. Mais tarde, assume a música como única atividade profissional, tornando-se professor durante oito anos, dirige pequenas orquestras, toca em bares e lança um disco só com instrumentais. Passa a ser solicitado como compositor e orquestrador para intérpretes da música ligeira portuguesa bem conhecidos na década de 80, como Marco Paulo, líder de sucessos na época, e para quem Emanuel produz, em 1988, o álbum *Joana*, que atinge a quádrupla platina. Em 1992, assume-se como intérprete e edita o primeiro disco. Estabelece de imediato uma relação muito própria com o público e conquista a primeira platina, em 1994, com o álbum *Rapaziada Vamos Dançar*.

No ano seguinte, torna-se num fenómeno de popularidade com *Pimba, Pimba* (510 mil cópias vendidas só nos primeiros seis meses). Os media apelidaram-no de “música pimba”, o que tornou Emanuel como uma das poucas pessoas a ter o seu nome no Dicionário da Língua Portuguesa. Emanuel é eleito Rei da Música Popular e Artista Mais Popular. Com o hit *O Ritmo do Amor (Kuduro)* torna-se o primeiro artista português a alcançar a marca de 10 milhões de visualizações no Youtube.

Em 2023, Emanuel atinge os 45 anos de música e os 32 anos de carreira de intérprete, celebrando data com um espetáculo na mítica sala parisiense L'Olympia. No palco móvel do programa *Domingão*, da SIC, ao lado de Luciana Abreu, viaja por todo o país.

DIA 30 | SEX | 21H

IV CONCERTO DA SOCIEDADE SANTANENSE INSTRUÇÃO E RECREIO

Miguel Moura

Concerto integrado nas comemorações do 93.º Aniversário da Sociedade Santanense.

Destinatários: maiores de 5 anos
Bilhetes: 10 € (à venda no Cineteatro Municipal João Mota e sede da SSIR)

**Cineteatro Municipal
João Mota, em Sesimbra**

Org.: Sociedade Santanense Instrução e Recreio

DIA 31 | SÁB | 11H

MÚSICA

FESTOM

No Tom Errado

Valor sugerido: 5 €

**Grémio Cezimbrense,
Sesimbra**

a decorrer...

SEGUNDAS | 17 ÀS 19H

MÚSICA ENTRE NÓS

Aprendizagem em grupo de instrumentos de corda e percussão.

Destinatários: adultos

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

Lugar da Terra, Zambujal



DIA 31 | SÁB | 22H

FEIRA FESTA

MARAVILHOSO CORACÃO - TRIBUTO A MÁRCO PAULO

Recinto da Feira Festa, Quinta do Conde

O músico e cantor Telmo Miranda, companheiro de estrada e amigo de Marco Paulo, presta homenagem ao maior ícone da música ligeira portuguesa, recentemente desaparecido, num espetáculo cheio de emoção, ao som dos grandes êxitos deste enorme artista reconhecido por todos. A banda é composta por oito músicos em palco mantendo as duas *backing vocals*, Carla Ribeiro e Elisabete Brás, que acompanharam Marco Paulo nos últimos anos e participaram em todos os programas *Alô Marco Paulo*, na SIC. O espetáculo tem um alinhamento superior a vinte canções, incluindo imagens emocionantes de Marco Paulo, revivendo alguns momentos da sua carreira, e inclui ainda novos arranjos sem perder a essência romântica característica da sua música. Um *LED Wall* faz parte do cenário e um amplo projeto de iluminação acompanha cada tema interpretado por Telmo Miranda, que conta com mais de 30 anos de carreira, com destaque para a sua participação nas bandas Sétimo Céu e Xanadu.



DIAS 16 E 17 | SEX E SÁB | 22H

A QUINTA NA MOAGEM

ANIMAÇÃO MUSICAL COM ROUXINOL FADUNCHO E JORGE NICE

Parque Augusto Pólvora, Maçã

Na noite de 17 de maio, sábado, A Quinta na Moagem, no Parque Augusto Pólvora, recebe o espetáculo de Rouxinol Faduncho, personagem criado pelo ator e humorista Marco Horácio. Depois do lançamento do seu primeiro CD, intitulado *Grandes Êxitos de Rouxinol Faduncho*, em 2005, a sua carreira nunca mais foi a mesma. Alcançou o disco de ouro (entregue ao próprio pelas mãos de Júlio Isidro), foi o CD com mais downloads feitos em Portugal até maio de 2006 e o mais pirateado até ao verão de 2006. Em palco,

Rouxinol faz-se acompanhar por três grandes músicos do fado: Paulo Valentim (guitarra portuguesa), João Mário Veiga (viola) e Rodrigo Serrão (baixo).

Destaque também para a atuação de Jorge Nice, na primeira noite da feira, dia 16, sexta-feira, às 22 horas. *Sou Visigodo*, *Alma Charroca* ou *Que Peixe é?* são alguns dos êxitos do artista setubalense, que se inspira na sua cidade para escrever as suas músicas, sempre com a boa-disposição e a criatividade que lhe são características.



DE 15 A 18 | QUI A DOM
DIAS 15, 16 E 17 | 21.30H - DIA 18 | 15.30H

A FESTA VAI À PRAÇA

EVARISTO, TU QUERES É FESTA!

pelo Grupo de Teatro Amador de Vez em Quando

Elenco: Carlos Silva, Paula Gatinho, Maria João Crespo, Laura Correia, Rosário Cagica, António Martins, Soraia Cunha, André Fernandes, Mané Gomes, Eduardo Cunha, Ana Ferreira, Ana Ribeiro, Alexandra Pólvora, Graça Pólvora, Helena Martins e Vítor Fidalgo.

Cenários e adereços: Eduardo Cunha.

Destinatários: maiores de 6 anos

Bilhete: 7,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Evaristo é um alegre e apaixonado pelo tinto e pela sua Francelina. Depois de varredor, taberneiro e empresário, Evaristo volta a tentar a sorte com o intuito de ter uma vida mais facilitada, porém as coisas não vão correr como esperado. Com o objetivo de se candidatar a Belém, conta com a ajuda dos amigos e de

peças bem famosas.

O Grupo de Teatro Amador De Vez em Quando apresenta, desde 2010, a saga do cómico taberneiro Ti Evaristo, sempre acompanhado da sua mãe Vicência, da sua amante Francelina, das vizinhas calhandras e por muitas outras personagens.



PAISAGENS INÚTEIS

DE VANDA RODRIGUES

DIAS 7, 8 E 9 | QUA, QUI E SEX

OFICINA COM A COMUNIDADE

**PODA – Práticas e Observações
Didáticas da Acessibilidade**

Uma paisagem só se pode ver com os olhos, só se pode ocupar com o corpo?

O que é um passo ou uma passagem?

Como podemos comunicar uns com os outros sem palavras? E transformar o mundo sem sair de uma sala?

Estas oficinas ligam-se à questão da paisagem, explorando questões biográficas e de identidade, através de exercícios e dinâmicas dos jogos teatrais, expressão corporal, e de criação de narrativas numa tentativa de encontrar uma forma de expressão que fuja ao capacitismo. A oficina é organizada em uma sessão de 3 horas e uma outra sessão com todos os grupos envolvidos.

Destinatários: a partir dos 13 anos (atividade pensada para pessoas com deficiência, pessoas cegas, pessoas surdas, pessoas dentro do espectro ou com qualquer divergência neurológica ou funcional, minorias ou pessoas em isolamento social. Para as atividades com pessoas surdas é necessário a presença de um intérprete)

Inscrições: inscricoes.cineteatro@cm-sesimbra.pt
Local e horário a acordar com os participantes / associações

DIA 17 | SÁB | 18H

ESPETÁCULO

Até que ponto o quotidiano nos permite ver e ouvir uma paisagem? Teremos o tempo para abarcar a sua totalidade? Poderá um espetáculo recuperar esse espaço de contemplação e ócio?

Paisagens Inúteis é um espetáculo bilingue (Língua Portuguesa e Língua Gestual Portuguesa) que ousa considerar todas as capacidades como pretexto para aceder e dialogar com a paisagem. Almeja ser acessível e falha, orgulhoso da sua tentativa. É um caminho real e metafórico na direção do horizonte. É uma odisseia: inútil e inutilista. Até lá, diversas são as paragens, ou serão paisagens?

Destinatários: maiores de 6 anos

Limite: 35 participantes

Duração: 45 minutos

inscrições: inscricoes.cineteatro@cm-sesimbra.pt

Parque da Várzea, Quinta do Conde

DE 7 A 17



JORNADAS DE ESTÓRIAS DE MAR

Com Nicolas Brites, Pedro Marujo e Alexandra Bordalo, Ariana Barbosa, Beatriz Patrício, Cristina Saraiva, Filomena Ferraria, Iris Macedo, Josh Sousa, Leonor Rodrigues, Paula Rodrigues, Rita Fonseca, Rosa Rodrigues, Sónia Bastos, Tiago Neves, Vera Gaspar.

Coordenação artística RAQUEL BELCHIOR

Direção e criação musical PEDRO MARUJO

Formação teatral à comunidade NICOLAS BRITES, PEDRO MARUJO, RAQUEL BELCHIOR

Assistência de Produção ÍRIS MACEDO

Registo audiovisual LUÍS VALDIR

Figurinos CLARA BENTO

PROGRAMA

DIA 31 | SÁB | 10 ÀS 13 E DAS 15 ÀS 18H

PASSEIO DOS CONTADORES DE ESTÓRIAS DE MAR

21H

INTERVENÇÃO TEATRAL COMUNITÁRIA

ESPECTÁCULO EM PERCURSO

Ponto de encontro: a anunciar

1 JUN | DOM

10.30H

COMPANHIA

Largo de Bombaldes

11 ÀS 13H

PASSEIO DOS CONTADORES DE ESTÓRIAS DE MAR

As Jornadas de Estórias de Mar voltam a traduzir-se em caminhos que se entrecruzam, numa cartografia de memórias e intervenções artísticas desenvolvidas e partilhadas em comunidade. O cheiro a mar mistura-se com as cantilenas que nascem das vozes que leiloam o peixe, mas também das ideias e sonhos naufragados na nossa costa.

Iniciativa do Museu Marítimo de Sesimbra em parceria com O Teatro O Bando

Iniciativa inserida nas celebrações do Dia Nacional do Pescador e IX Aniversário do Museu Marítimo de Sesimbra

Destinatários: maiores de 6 anos

Vila de Sesimbra

31 MAI E 1 JUN



DIA 9 | SEX | 21.30H

CONVERSAS NA CAPELA

A REDE PAROQUIAL E ADMINISTRATIVA NA PENÍNSULA DE SETÚBAL: O CASO DE SESIMBRA (1147-1600)

Reverendo Padre Francisco Mendes

Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

Na estruturação da rede paroquial e administrativa após a conquista portuguesa do espaço da Península de Setúbal, o caso de Sesimbra, não sendo único, reveste-se, contudo, de uma originalidade e de uma exemplaridade que fazem dele uma espécie de «concentrado» dos ajustes de poderes e jurisdições que sucedem ao longo da Idade

Média e primeira parte da Idade Moderna em Portugal. Desta lenta evolução e momentos de crise não estão ausentes figuras concretas de homens e mulheres que importa conhecer pois tornaram-se decisivos para as reconfigurações dos espaços e poderes em presença.

Inserida no programa *Capela do Espírito Santo dos Mareantes - 20 Anos Cheios de Conversas*.

DIA 3 | SÁB | 22.36H

STAND-UP COMEDY

BRUNO PORTA NOVA CONVIDA AMIGOS?

Valor sugerido: 5 €

Grémio Cezimbrense

Org.: Grémio Cezimbrense

DIA 4 | DOM | 17.15H

CICLO DE
CONVERSAS

REGENERAR A NATUREZA

**Conversa/entrevista
moderada por Mariana
Tengner Barros**

A *Floresta Invisível* propõe um ciclo de conversas sobre a regeneração da natureza com pessoas convidadas cujas práticas passam por uma grande dedicação à Natureza e à sua proteção. Depois do espetáculo *O Dragão e os Morcegos*, convidamos o público a assistir à conversa com membros da Anime - Projeto de Animação e Formação e d'A Bela Associação. A conversa tem um formato de entrevista e é documentada em áudio e vídeo (podcast) e disponibilizada posteriormente nos canais de youtube, mixcloud e soundcloud d'A Bela e da Rádio Ophelia.

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



DIA 16 | SEX | 21.30H

CONVERSAS NA CAPELA

MODOS DE VER/ MODOS DE VIVER: A REPRESENTAÇÃO DA PAISAGEM NA ARTE

João Cunha Borges

Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

A paisagem e a sua transformação são reveladoras do carácter de uma sociedade ou de um tempo. A História da Arte contém um vasto repositório de paisagens que mostram a experiência dos lugares sem ter, à partida, um propósito documental. João Cunha Borges é arquiteto, trabalha como investigador e frequenta o Doutoramento em Estudos Urbanos do Iscte/FCSH-Nova.

Conferências | tertúlias

DIAS 7, 8, 14, 15, 21, 22, 28
E 29 | QUA OU QUI | 19H

PROJETO CÍRCULO
DE MULHERES

CONVERSA E PARTILHA PARA MULHERES DE TODAS AS IDADES

por Amanda Moutinho,
psicóloga

DIA 7 | Estratégias para Gerir
a Ansiedade & o Stress (Grupo I)

DIA 8 | Estratégias para Gerir
a Ansiedade & o Stress (Grupo II)

DIA 14 | Mudança
de Comportamento (Grupo I)

DIA 15 | Mudança
de Comportamento (Grupo II)

DIA 21 | Comunicação Não
Violenta & Relacionamentos
Saudáveis (Grupo I)

DIA 22 | Comunicação Não
Violenta & Relacionamentos
Saudáveis (Grupo II)

DIA 28 | Encerramento
& Celebração (Grupo I)

DIA 29 | Encerramento
& Celebração (Grupo II)

Destinatários: mulheres

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

Lugar da Terra, Zambujal

Org.: JF Castelo

DIA 9 | SEX | 21.03H

JOGOS

QUEM TÁ FORA NÃO RACHA LENHA!

Jogo na Mesa

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

Org.: Grémio Cezimbrense

DIA 10 | SÁB | 10.30H

DEBATE

OLHAR SOBRE A ADOLESCÊNCIA

Débora Nabais

O Grémio e Débora Nabais
voltam a unir esforços para dar
palco a um tema que desperta
dúvidas e receios: o uso das
redes sociais na adolescência.
Este encontro convida pais,
educadores e adolescentes a
estarem juntos para explorar
em conjunto, os riscos e os
benefícios das redes sociais,
e descobrir estratégias
que possam apoiar um
crescimento saudável.

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio Cezimbrense

DIA 10 | SÁB | 19.31H

CICLO DE DEBATES
CULTURAIS

À MESA NÃO SE FALA #2

Como podem as artes
transformar a comunidade
de Sesimbra?

Um jantar debate com três
vozes diferentes da cena
artística e cultural portuguesa:
Pedro Penim, encenador e
diretor artístico do Teatro
Nacional D. Maria II, Luís
Taklin, músico com raízes
profundas em Sesimbra, e
Marta Martins, especialista em
políticas culturais e diretora
executiva da Artemrede.

Inscrições: jantar, pelo e-mail
gremio.1853@gmail.com

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio Cezimbrense

DIA 17 | SÁB | 20.03H

JOGOS

SIGA PARA BINGO

Valor sugerido: 4 €

Grémio Cezimbrense,
Sesimbra

DIA 17 | SÁB | 21H

APRESENTAÇÃO DE LIVRO, EXPOSIÇÃO E FILME

Arrábida Subterrânea –
Memória da Profundidade
dos Tempos

Associação Cultural e
Desportiva da Cotovia

Org.: Arrábida Subterrânea
Apoio: JF Castelo



DIA 24 | SÁB | 10 ÀS 12H

PALESTRA

CAFÉ MEMÓRIA DE SESIMBRA

Mitos e Verdades sobre a Demência

**Rita Santos, psicóloga e coordenadora da Rede Nacional
de Cafés Memória da Alzheimer Portugal.**

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.: CM Sesimbra - Coordenação Local do Café Memória de Sesimbra

A 46.ª sessão do Café Memória de Sesimbra debruça-se sobre o tema *Mitos e Verdades sobre a Demência* e conta com a participação da psicóloga Rita Santos. O Café Memória de Sesimbra é um local de encontro para pessoas com problemas de memória ou demência e seus familiares, cuidadores e amigos, onde se partilham experiências, informação e suporte mútuo,

em contexto informal. Este projeto, que resulta de um protocolo entre a Câmara Municipal de Sesimbra e a Associação Alzheimer Portugal, permitiu ao município ser distinguido pela Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais com a atribuição do selo de mérito, pelo Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais.



3 MAI A 1 JUN | SÁB E DOM | 14 ÀS 18H

EXPOSIÇÃO

50 ANOS 25 DE ABRIL - MOVIMENTO DEMOCRÁTICO DE MULHERES (MDM)

A exposição é inaugurada no dia 3 de maio às 16 horas e é marcada por uma homenagem a Conceição Morais.

Espaço Multiusos, Fortaleza de Santiago

A exposição celebra os 50 anos do 25 de Abril, evocando as conquistas das mulheres e de toda a sociedade, na luta pela liberdade, igualdade e justiça social. o fim da Guerra Colonial. Uma perspectiva de um futuro novo. Promovida pelo MDM, destaca os avanços alcançados após a

revolução e alerta para os retrocessos atuais. É também um apelo à construção de um novo Abril. Através de testemunhos e memória ativa, reforça o papel das mulheres como agentes de mudança. Uma homenagem às “Mulheres de Abril” e ao seu legado transformador.

ATÉ DIA 21

EXPOSIÇÃO
DE CERÂMICA

**ORIGINAL
HANDMADE
CERAMICS**

by Mazagran

Num mundo onde o perfeito é um padrão, Mazagran Ceramics ousa divergir. As 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? No fundo, somos todos feitos da mesma matéria: singulares, um tanto frágeis, e infinitamente belos na nossa complexidade, tão única como fugaz. Convidamos-te a insurgir para lá do convencional.

Valor sugerido: 3 €

Grémio Cezimbrense

Org.: Mazagran Ceramics



DE 6 A 31

PINTURA

CAMÕES:

Imaginário em Pintura

de Mónica Canteiro

Curadoria de Cláudia Matos
e Luís Jorge Gonçalves

Átrio e Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

A exposição é uma homenagem aos 500 anos de nascimento do poeta português Luís de Camões. As telas foram criadas em pintura acrílica sobre tela, tendo como inspiração a edição completa das Obras de Luís de Camões. A artista selecionou, previamente, trechos de poemas que despertaram o seu imaginário e que a motivaram no processo de criação dos seus quadros. O público terá a oportunidade de visualizar esta conexão entre a pintura e a literatura.

Esta exposição revela ainda a história de superação de uma artista que apresenta a Arte como Conexão entre o Conhecimento e o Mundo.

Exposições

DE 6 A 31

ILUSTRAÇÃO

CAMÕES AO ESTILO CONTEMPORÂNEO

pelos alunos do 9.º
ano da Escola Básica
Navegador Rodrigues
Soromenho

A exposição é resultado de um desafio lançado no âmbito das comemorações do V Centenário do Nascimento do poeta Luís Vaz de Camões, pela Biblioteca Escolar da Escola Básica Navegador Rodrigues Soromenho, aos alunos do 9.º ano, na disciplina de Educação Visual. Com intuito de homenagear este poeta, tão importante na cultura portuguesa, surgiu então a ideia da concretização de um trabalho por aluno, com a temática: *Camões ao Estilo Contemporâneo*. Como resultado, os trabalhos apresentados refletem o tema, as técnicas de arte contemporânea e as orientações dadas pelo professor, bem como os gostos pessoais.

Piso 2, Biblioteca Municipal
de Sesimbra

EXPOSIÇÃO
ITINERANTE DE
LIVROS PARA A
INFÂNCIA

FALAR DE... COMO COOPERAR PARA REINVENTAR

ATÉ DIA 23

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

Organização: Creches e Jardins de Infância
das IPSS do Concelho

No horário de funcionamento das
instituições

Projeto inserido no âmbito do Ano
Internacional do Cooperativismo

24 MAI A 25 JUN

PINTURA
CONTEMPORÂNEA

UM OUTRO LADO

por Luís Bastos

Entre o visível e o invisível,
entre a razão e a emoção,
existe um outro lado. É nesse
espaço sensível que a arte
de Luís Bastos ganha forma.
Nesta exposição, o artista
apresenta obras da série
Sintonias, onde cor, gesto e
matéria criam composições
abstratas que evocam
conexões profundas entre
mundos. Criadas com técnicas
mistas e em sessões marcadas
por estados emocionais
distintos, estas pinturas
vibram como sinapses visuais
— sinais entre céu e terra,
entre corpo e alma.

Cada obra é uma frequência
única que convida à
contemplação e à escuta
interior. *Um Outro Lado*
é mais do que uma mostra:
é uma experiência sensorial,
um convite a sintonizar com
aquilo que não se vê, mas
se sente.

A inauguração é no dia 24,
sábado, às 16.09 horas.

Valor sugerido: 3 €

Grémio Cezimbrense,
Sesimbra



DE 6 A 31

EXPOSIÇÃO DE ILUSTRAÇÃO

AS PLANTAS NA OBRA POÉTICA DE LUÍS VAZ DE CAMÕES

de Ursula Beau

Piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Dedicada às plantas na obra poética de Luís de Camões, a exposição propõe um conjunto de ilustrações de alguns poemas do poeta com aguarelas das plantas glosadas. Na época camonianiana, as plantas mais conhecidas e citadas na literatura não eram as plantas comestíveis ou ornamentais, mas sim as plantas medicinais. Não é fácil determinar com exatidão todas as plantas citadas por Camões, pois a maioria das vezes refere-se de forma poética e utilizando, “derivações com extraordinários

malabarismos linguísticos”. As aguarelas da autoria de Ursula Beau (1906-1984), com base no trabalho do investigador Jorge Paiva, representam espécies da flora espontânea de Portugal que fazem parte de um notável conjunto pertença da Sociedade Broteriana. A exposição é realizada a partir de uma versão digital, disponibilizada pela Rede de Bibliotecas Escolares com objetivo de celebrar e promover não só a obra poética de Camões, bem como divulgar a botânica e a língua portuguesa.



DE 2 A 31

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

MARIA TERESA HORTA

Autor do Mês

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Escritora, jornalista e poetisa portuguesa, nasceu em Lisboa em maio de 1937. Frequentou a Faculdade de Letras de Lisboa e ficou conhecida como uma das mais destacadas feministas portuguesas, tendo feito parte do movimento feminista de Portugal juntamente com Maria Isabel Barreno e Maria Velho da Costa, conhecidas como as Três Marias. Estreou-se na poesia em 1960, publicando diversas obras neste género literário, como *As Palavras do Corpo: Antologia de Poesia Erótica*, *A Dama e o Unicórnio*, *Anúncios* (Prémio Autores SPA / Melhor Livro de Poesia 2017), *Poesis*, *Estranhezas* e a antologia *Eu sou a Minha Poesia*. Foi também autora dos romances *Ambas as mãos sobre o corpo*, *Ema* (Prémio Ficção Revista Mulheres) e *Paixão segundo Constança H.*, e coautora com Maria Isabel Barreno e Maria Velho da Costa de *Novas Cartas Portuguesas*. Faleceu em fevereiro deste ano, aos 87 anos. No mês em que se assinala o Dia Mundial da Língua Portuguesa (5 de maio), a Biblioteca Municipal celebra esta autora portuguesa destacando algumas das suas obras.

DE 2 A 31

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA

JÚLIO VERNE E AS VIAGENS EXTRAORDINÁRIAS

Há quem já tenha viajado até à Lua ou de submarino ou feito uma grande viagem à volta do mundo. Júlio Verne imaginou-o no seu tempo, muito antes de acontecerem. Este escritor francês, que viveu no século XIX, não se dedicou apenas a escrever histórias mas a imaginar as possibilidades da ciência e as aventuras que podiam surgir das invenções. Graças a isto, milhões de crianças, de jovens e de adultos puderam desfrutar de muitas viagens incríveis. Fê-los imaginarem o fundo do mar, o centro da Terra, os países mais exóticos do mundo, a superfície da Lua... Quando se assinalam 120 anos da sua morte, destacamos este escritor considerado o precursor do romance de ficção científica porque sonhou com grandes aventuras e fez sonhar todos aqueles que o leram.

Sala de Leitura, Piso 2,
Biblioteca Municipal
de Sesimbra

DIAS 7 E 28 | QUA | 17.45H

BIBLIOTERAPIA
ARTÍSTICA

LIVROS COM COMPORTAMENTO

**dinamizado 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, na segunda a relação dá-se entre o criador e a sua criação.

Destinatários: jovens e adultos

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

**Sala Infantojuvenil/Espaço
Coworking, 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](mailto:biblioteca.leitura.sesimbra@cm-sesimbra.pt)



DE 2 A 31

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA

A 9.ª ARTE NA BIBLIOTECA

**Mulheres
Portuguesas Autoras
de Banda Desenhada**

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

Durante o mês de maio, a Biblioteca Municipal dá a conhecer algumas mulheres que se dedicam à 9.ª Arte. Nomes como Raquel Sem Interesse, Vera Tavares, Marta Teives, Mosi, Joana Afonso, entre outras, serão apresentados, assim como a sua arte.



DIA 10 | SÁB | 9.30 ÀS 12.30H

WORKSHOP

CONTROLO DE FLORA INVASORA

Destinatários: amantes da natureza e famílias

Limite: entre 8 e 14 participantes

Inscrições: até dia 9 (formulário online em [sesimbra.pt](https://www.sesimbra.pt))

Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena

Org.: CM Sesimbra e Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves

Sabia que a acácia, apesar de bonita, é uma das espécies invasoras que mais ameaça os ecossistemas naturais em Portugal? Neste workshop no Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena vamos aprender mais sobre o impacto destas plantas e como podemos ajudar a controlar a sua propagação. Uma oportunidade para aprender, agir e contribuir

diretamente para a proteção da natureza!

Componente Teórica – Vamos conhecer algumas das principais espécies de flora invasora em Portugal, os seus impactos e os métodos mais eficazes de controlo e prevenção.

Componente Prática – Mãos à obra! Vamos aplicar no terreno algumas das técnicas de controlo, com especial foco em acácias.

**DIAS 10, 17, 24 E 31
SÁB | 6 ÀS 9H**

WORKSHOP DE PÃO

Viva a magia das primeiras horas do dia numa padaria tradicional a lenha. Aprenda os segredos do pão artesanal enquanto participa na sua preparação e desfruta de um pequeno-almoço especial.

Preço: 47 €

Inscrições: 93 807 94 29

**Massa Mãe – Museu Vivo
nos Segredos da Terra
Rua dos Amigos, Alfirim**

DIA 13 | TER | DAS 14.30 ÀS 17H

OFICINA DE DANÇAS DE RODA PARA A INFÂNCIA

por Isabel Valente da Cruz

A roda é um espaço de cooperação onde cada um tem lugar e se liga ao todo. No âmbito da temática da exposição deste ano, vamos cooperar através da partilha de danças de roda tradicionais e reinventar novas danças.

Destinatários: profissionais de educação

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

Entidades promotoras: CM Sesimbra/Biblioteca Municipal e Cercizimbra/ELI

Projeto inserido no âmbito dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável e Ano Internacional do Cooperativismo

Integrado no Projeto Falar de Como Cooperar para Reinventar

**Sala Polivalente, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

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



DIA 24 | SÁB | 16H

OFICINA DE DANÇA CRIATIVA NA NATUREZA

com Mariana Tengner Barros

**Música ao vivo
(Bdjoy e Jonny K)**

Destinatários: maiores de 6 anos

Parque Ecológico da Várzea, Quinta do Conde

Vamos explorar modos de expressão através do corpo e do movimento, estimulando a conexão corpórea e o uso da imaginação na construção de imagens coreográficas. Estas sessões terão acompanhamento de música ao vivo, tocada por músicos e que visam proporcionar uma experiência raramente possível e que adiciona uma camada de informação que torna todo o processo muito enriquecedor. Procura-se também que seja uma oportunidade dos participantes poderem experienciar a relação entre a dança e a música, em primeira mão, com a vibração do tempo real e em harmonia com a Natureza.



DIA 25 | DOM | 11H

WORKSHOP

N.A.M.E. (NOW, ACTING, MOVING, EMBRACE!)

por Graça Pólvora

(licenciada em
Animação Educativa
e Sócio cultural, Arte
Terapia, pós-graduada
em Práticas Artísticas
Para a Inclusão)

Inscrições: até dia 22
(servicoeducativo.museu@
cm-sesimbra.pt)

Destinatários: maiores de 16 anos
Limite: 16 participantes

**Centro Cultural Costeiro,
Sesimbra**

Um workshop focado no reconhecimento e valorização pessoal através dos nomes, assim como na estimulação da criatividade, expressão corporal e autoconhecimento!

DIA 15 | QUI | 10 ÀS 12H

WORKSHOP

PÃO DE SESIMBRA

**Comemoração do Dia
Internacional da Família**

Preço: 20 € adulto, 8 € crianças
até aos 12 anos (inclui degustação)
Inscrições: 93 807 94 29

**Massa Mãe - Museu Vivo
nos Segredos da Terra
Rua dos Amigos, Alfirim**

DIA 23 | SEX | 18.30H

WORKSHOP

INSTAGRAM E REDES SOCIAIS com Margarida Cucho

Destinatários: empresas,
empreendedores e comunidade
Inscrições: até dia 21 (96 241 73 27
/ espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal

DIA 24 | SÁB | 16H

APRESENTAÇÃO
DE LIVRO

AMAR NAS ESTAÇÕES de Beatriz Branco

O primeiro livro publicado pela jovem sesimbrense Beatriz Branco, que narra as aventuras de quatro jovens que fizeram um acordo: voltar a casa em todas as épocas festivas. A tradição cumpriu-se e deu lugar a uma nova geração que é tão unida como a anterior.

**Sala Polivalente, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

A decorrer...

SEGUNDAS

COMUNICAÇÃO DIGITAL DE PROXIMIDADE

por Hugo Pólvora

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

WORKSHOPS

PRINCÍPIOS BÁSICOS DE IMAGEM

Objetivos: conhecimentos sobre luz, ótica, objetiva, aparelho fotográfico, filtro e cor

INTRODUÇÃO AO VÍDEO DIGITAL

Objetivos: conhecimentos sobre câmara, som, plano e guião

EDIÇÃO DE VÍDEO

Objetivos: conhecimentos sobre equipamento, edição, software de edição em formato de vídeo

LIVE STREAMING

Objetivos: conhecimentos sobre software, preparação, canais, equipamento e edição.

Inscrições: comunicacao.
proximidade@cm-sesimbra.pt

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

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 do Grupo Desportivo de Alfirim

SEGUNDAS | 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

SEGUNDA A QUINTA 18.30 ÀS 19.30H

CURSO DE PORTUGUÊS

Língua Não Materna

Preço: 200 € /mês

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

Org.: Innestudios, Centro
de Estudos e Formação

SEGUNDA A SEXTA CURSO DE INGLÊS CERTIFICADO PELO CAMBRIDGE

Valor: desde 12,5 € /aula 90 min.
Inscrições: 91 152 76 65 /
innestudios@gmail.com

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

Org.: Innestudios, Centro
de Estudos e Formação

SEGUNDA A SEXTA LANGUAGE.SPOT.PT

Curso de Inglês do Cambridge

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

Curso de Português

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

Explicações de Línguas

Inscrições: 92 444 98 37 /

language.spot.pt@gmail.com

Dinamizado por Maria Simplicio

CAIES, Santana

TERÇA A SÁBADO | 10 ÀS 12 OU DAS 14 ÀS 16H WORKSHOP DE CERÂMICA

Usando o barro como uma
ferramenta de expressão
artística e emocional, nesta
oficina vamos criar peças a
partir de técnicas como bola,
lastra e cordelado.

Destinatários: a partir dos 7 anos

Inscrições: 96 989 05 50

Gis Studio, Zambujal de Cima

Org.: Gis Studio

TERÇAS E QUINTAS | DAS 10 ÀS 11,30H

INFORMÁTICA SÊNIOR

por Jorge Rocha

Destinatários: maiores de 18 anos

Inscrições: biblioteca.leitura.

sesimbra@cm-sesimbra.pt

**Sala Polivalente, Biblioteca
Municipal de 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

QUARTAS | 14.30H

ESPAÇO AZOIA

OFICINA DE COSTURA CRIATIVA

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

OFICINAS ARTÍSTICAS

Destinatários: maiores de 55 anos

Inscrição: 96 241 73 27 / espaço.

zambujal@jf-castelo.pt

**Biblioteca do Grupo
Desportivo de Alfirim**

A QUINTA NA MOAGEM 2025

PROGRAMA

DIA 16 | sexta

17h | **Abertura Oficial**

17.15h | **Atividades Equestres** Equizimbra
Picadeiro

20h | **DIVULGAÇÃO DE RESULTADOS**
III Concurso Nacional Ovino Raça Saloia

22h | **ANIMAÇÃO MUSICAL** Jorge Nice

00.30h | **Encerramento**

DIA 17 | sábado

10h | **Abertura**

10.30h | **Demonstração**
de Ordenha de Ovinos
Sabino Rodrigues

11h | **Oficina Como Fazer Queijo**
Queijaria Sabino

11.30h | **Demonstração de Tosquia**
Armando Mendes (Mecânica)
e João Cândido (Manual)

15.30h | **Demonstração de Cão de Pastoreio**
Sabino Rodrigues

16.30h | **Demonstração de Roda de Oleiro**
Stand Olaria Nova

17h | **Demonstração de Cão de Pastoreio**
Sabino Rodrigues

18h | **Degustação do Vinho Sesimbra**
e Produtos Regionais

AVIPE - Associação de Viticultores
do Concelho de Palmela

21.30h | **Demonstração Equestre**
Equizimbra

22h | **Animação Musical**
Rouxinol Faduncho

1.30h | **Encerramento**

Organização:

SESIMBRA


Castelo
Junta de Freguesia

ARC  **OLSA**
Associação de Regantes do Alentejo



Apoios:

DOGS PT
MAGAZINE

WW
NANTA

**16, 17 e 18
MAIO**

Parque Augusto Pólvora, Maçã

DIA 18 | domingo

10h | **Abertura**

10.30h | **Demonstração
de Ordenha de Ovinos**

Sabino Rodrigues

11h | **Oficina Como Fazer Queijo**
Queijaria d'Avô Inês

11.45h | **Demonstração de Tosquia**
Armindo Mendes (Mecânica)
e João Cândido (Manual)

15h | **Demonstração de Roda de Oleiro**
Stand Olaria Nova

15.30h | **Cavalhadas**
Cavaleiros & Companhia

16h | **Entrega de Prêmios**

17h | **Música Infantil**
Professor Idalécio

21h | **Encerramento**

**III Concurso Nacional
da Raça Ovina Saloia**

**Exposição de Bovinos,
Caprinos, Equídeos e Ovinos**

**Demonstração
de Ordenha e Tosquia**

Mostra de Cães de Rebanho





ATÉ DIA 4 | DAS 15 ÀS 24H
SEXTAS, SÁBADOS E VÉSPERAS
DE FERIADOS ENCERRA À 1H

FEIRA DA FESTA DAS CHAGAS

Recinto da Festa, Avenida da Liberdade, vila de Sesimbra

A festa conta com zona de divertimentos, área destinada a tasquinhas do mar, onde o peixe e marisco de Sesimbra podem ser saboreados, divulgação de entidades ligadas ao mar e à pesca e um stand da Câmara Municipal com promoção turística do concelho. A Festa das Chagas está associada às celebrações religiosas em honra do Senhor Jesus das Chagas, que têm o seu momento alto no dia 4 de maio, feriado municipal, com a procissão, que percorre as principais ruas da vila.

DIA 4

DIA DA MÃE

OFERTA DE FLORES

Para celebrar o Dia da Mãe, a Junta de Freguesia de Santiago oferece flores no stand da autarquia. As flores são limitadas ao stock existente.

Recinto da Festa das Chagas, Sesimbra

Org.: JF de Santiago

a decorrer...

SÁBADOS E DOMINGOS
| 9.30 ÀS 13H

**VENDA DE PRODUTOS
LOCAIS**

SABORES DA NOSSA TERRA

Frutas e legumes frescos da época, Pão Caseiro de Sesimbra Cozido em Forno a Lenha, Queijo da Azoia, Farinha Torrada ou as Tamarinas são alguns dos produtos locais à venda.

Moagem de Sampaio

SÁBADOS | DAS 10 ÀS 18H

MOSTRA DE ARTESANATO DE SANTIAGO

Quem quiser fazer parte da feira pode inscrever-se na sede da Junta de Freguesia de Santiago ou pelo telefone 21 228 84 10.

Largo da Marinha

Org.: JF Santiago | Apoio: CM Sesimbra

SESI MBRA

33.ª edição

30 MAIO a 8 JUNHO

FEIRA FESTA

2025

QUINTA DO CONDE

30 MAIO | SEXTA | 22H

EMANUEL

31 MAIO | SÁBADO | 22H

**MARAVILHOSO
CORACÃO**

TRIBUTO A MARCO PAULO

1 JUNHO | DOMINGO | 22H

**DAVID
ANTUNES**

& MIDNIGHT BAND

2 JUNHO | SEGUNDA

21H | **GRUPO CORAL**

A VOZ DO ALENTEJO

22H | **MINHOTOS
MAROTOS**

3 JUNHO | TERÇA

21H | **GRUPO**

MUSICAL RENAScer

21.30H | **BRUNA**

23H | **HELDER COSTA**

4 JUNHO | QUARTA

21H | **GRUPO MUSICAL ECOS**

21.30H | **DANÇAS ORIENTAIS**

22H | **AFRICAN DANCE ROOTS**

22.30H | **IVO LUCAS**

5 JUNHO | QUINTA

21.30H | **GAITEIROS
DA QUINTA DO CONDE**

22H | **TUNA DA
UNIVERSIDADE SÉNIOR**

O SONHO NÃO TEM IDADE

22.30H | **JORGE PAULO**

6 JUNHO | SEXTA

21.30H | **BENJAMINS
DO GRUPO CORAL**

22H | **MORABITINOS**

22.30H | **MIMICAT**

7 JUNHO | SÁBADO | 22H

SYRO

8 JUNHO | DOMINGO | 22H

SAI DO CHÃO

TRIBUTO A IVETE SANGALO

festival

SESIMBRA PET

FESTIVAL DO BEM-ESTAR ANIMAL

Mostra de cães e de gatos, encontros de raças, dança com cães, demonstrações cinotécnicas pela GNR, desfile de moda canina e o primeiro Open de Dog Puller são algumas das atividades que fazem parte do programa da terceira edição do Festival do Bem-estar Animal Sesimbra PET, que decorre nos dias 24 e 25, no Parque Augusto Pólvora, Maçã.

Vem Descobrir o Mundo Secreto das Formigas, apresentação do livro *Andar à Trela*, de Paulo Fernandes, conhecido locutor das Manhãs da M80 e instrutor canino, e o concerto com a banda tri-

buto aos anos 80 Relax são outros dos destaques do programa.

O Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia de Sesimbra (CROAC) volta a estar representado no certame com um espaço próprio, com a promoção de campanhas de adoção e de angariação de alimentos para gatos de colónias.

Os visitantes podem levar os seus melhores amigos para passear ou para brincar no Playground Canino.

A organização está a cargo da Câmara Municipal de Sesimbra, em parceria com a DOGS PT magazine e a CATS PT magazine, e apoio da Avenal.



SESIMBRA



CÁOMINHADA
CAMPANHA DE ADOÇÃO
MOSTRA DE CÃES
MOSTRA DE GATOS
ENCONTROS DE RAÇAS
DANÇA COM CÃES
DOG FASHION SHOW

DEMONSTRAÇÕES
CINOTÉCNICA PELA GNR
WORKSHOPS
PLAYGROUND
CANINO
ATIVIDADES
PARA CRIANÇAS



24 e 25 de MAIO
Parque Augusto Pólvora, Maçã

SESIMBRA PET 2025

FESTIVAL DO BEM-ESTAR ANIMAL



**CENTRO DE RECOLHA
OFICIAL DE ANIMAIS
DE COMPANHIA
SESIMBRA**

Parceiros:

DOGS PT
MAGAZINE

CATS PT
MAGAZINE

Apoio:

Fluffy
Nutrição com paixão!

Programa completo:





DIA 11 | DOM | 7 ÀS 13H

AQUARACE SESIMBRA 2025

Informações: <https://aquarace.pt/regulamento/>

Praia do Ouro, Sesimbra

Org.: Limited Edition Team e CM Sesimbra

A 4.ª edição do Aquarace volta a trazer a Sesimbra três centenas de atletas, que demonstram sempre um grande *fair play*. É na Praia do Ouro que os participantes vão partir e cortar a meta da prova, composta por um percurso de 10 quilómetros de corrida e 5 de canoagem. A competição é realizada em equipas de dois elementos, nos escalões de Elite (competitivo) e em Open

(não competitivo). O público pode assistir à passagem dos atletas a correr pelas ruas da vila ou a remar ao longo da costa até à Praia do Ribeira do Cavalo.

O Aquarace Sesimbra é uma atividade de promoção da atividade física, disciplina de treino e espírito de equipa, organizada pela Limited Edition Team, com o apoio da Câmara Municipal de Sesimbra.

DIA 3 | SÁB | 9 ÀS 19H

1.ª ETAPA DO CAMPEONATO NACIONAL DE SKIMBOARD

Destinatários: Sub-16, Feminino e Open (atletas federados)
Informações: www.scs.pt

Praia do concelho de Sesimbra

Org.: Surf Clube de Sesimbra e Federação Portuguesa de Surf

**DIAS 9, 10 E 11
QUI, SEX E SÁB**

SEMINÁRIO TÉCNICO INTERNACIONAL

SHITORYU KARATEDO

Ação de Formação de Treinadores com 1,0 UC (IPDJ) com Kyoshi Tanzadeh, 8.º Dan

Inscrições: sesimbra.pt
Informações: 96 602 83 49 | karate.ccsrva@gmail.com

Pavilhão Municipal da Quinta do Conde

Org.: CCSR A Voz do Alentejo e Karaté
Apoio: CM Sesimbra e JF Quinta do Conde

a decorrer...

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

CORPO EM MOVIMENTO SÊNIOR

Aulas de Ginástica em Grupo

Destinatários: maiores de 55 anos

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo



DIAS 24 E 25 | SÁB E DOM | 9 ÀS 19H

1.ª ETAPA DO CIRCUITO DE SESIMBRA, NAS MODALIDADES SURF, BODYBOARD, SKIMBOARD E SUP SURF

Destinatários: Sub-16, Feminino e Open (atletas federados)

Inscrições: até dia 21 (www.scs.pt)

Informações: www.scs.pt

Praia do concelho de Sesimbra

Org.: Surf Clube de Sesimbra

Competição das diferentes categorias que apura os campeões de Sesimbra das diferentes modalidades e categorias.



DIA 1 | QUI | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 21 084 89 19

info@vertentenatural.com

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

Org.: Vertente Natural

O Coasteering, atividade em que a Vertente Natural foi pioneira em Portugal, consiste na progressão da linha de costa, recorrendo à natação, escalada, rappel, saltos para a água, slide e caminhada.

Este é um dos percursos de Coasteering mais apetecíveis pela sua envolvente e beleza natural.

DIA 1 | QUI | 9.30H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRABIDA

Visita à Lapa de Santa Margarida

Preço: 60 € (até 12 anos, 40 €)

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 93 600 57 43 /

sesimbrasafari@gmail.com

Org.: Sesimbra Safari

DIA 1 | QUI | 9.30 ÀS 15H

VISITA

GRUTA DA FURADA

Gruta de acesso com recurso a técnicas de progressão com cordas. É uma cavidade onde se conjugaram vários elementos importantes para a sua paisagem subterrânea atual.

Preço: 30 €

Grau de dificuldade: médio

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até 30 ABR (96 858 56

82 / <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/>)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 1 | QUI | 9.40H

PASSEIO DE BARCO

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

Preço: 50 € (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 2 | SEX | 9.30 ÀS 14.30H

PERCURSO PEDESTRE

TERRAS DO RISCO

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

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições: até dia 1 (96 858 56

82 / <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/>)

Ponto de encontro: Km 5 Terras do Risco

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 2 | SEX | 10H

PASSEIO PEDESTRE

RECHÃ D'ARCOS

A Rechã D'Arcos é um planalto em que se desenvolve a gruta do Frade, o maior tesouro subterrâneo da Arrábida. Durante o percurso, são avistadas grutas, lapas e sumidouros, com vistas encantadoras sobre o mar. A praia selvagem da Cova da Mijona é um dos pontos de visita.

Destinatários: maiores de 10 anos

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

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 21 084 89 19 /

info@vertentenatural.com

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

DIA 3 | SÁB | 9.30H

PASSEIO DE JIPE
E PEDESTRE

ROTA DO CABO ESPICHEL

**Visita às Pegadas
de Dinossauros**

Preço: 55 € (até 12 anos: 35 €)

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 1 (93 600 57 43
/ sesimbrasafari@gmail.com)

Org.: Sesimbra Safari

DIA 3 | SÁB | 9.30 ÀS 15H

PERCURSO PEDESTRE

ALDEIA DAS PEDREIRAS – TERRAS DO RISCO

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

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições: até dia 2 (96 858 56
82 / <https://arrabidasubterranea.rrabida.org/agenda/>)

Ponto de encontro: Pedreiras

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 3 | SÁB | 9 ÀS 12H

#NOSSO CHÃO SEM LIXO

**6.ª Caminhada de Limpeza Comunitária Urbana
de Sensibilização Ambiental**

Inscrições: até dia 2 (ecogrupopotrevo@gmail.com)

**Ponto de encontro: junto à Igreja de Nossa Senhora
da Esperança, Quinta do Conde 1**

Org.: Associação Ecogrupopotrevo - Transição Ecológica Voluntária

Associamos esta caminhada à quinta edição nacional do *Plogging Challenge Portugal*. Ao longo, os participantes vão remover diversos tipos de resíduos (plástico, metal, vidro...) encontrados ao longo do percurso em zona de mata urbana. Recomenda-se a utilização de vestuário e calçado apropriado e luvas com bom grau de proteção. A atividade é de participação gratuita, livre e voluntária.



DIA 3 | 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 3 | SÁB | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

É um percurso em paredes rochosas, preparado com escadas, cabos, pitões, entre outros apoios, destinado a facilitar a progressão e otimizar a segurança dos participantes.

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: médio/alto

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

**Ponto de encontro: Povoação
dos Pinheirinhos**

Org.: Vertente Natural

DIA 3 | SÁB | 10H

PASSEIO PEDESTRE

CAMINHO DOS DINOSSAUROS

O Cabo Espichel, no Parque Natural da Arrábida, é um lugar encantado, repleto de história, lendas e tradições. Descubra as pegadas de dinossauros, conheça a história do Santuário da Nossa Senhora do Cabo e a sua flora e fauna, num passeio a pé por paisagens de cortar a respiração.

Destinatários: maiores de 6 anos

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

Duração: manhã

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

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

Org.: Vertente Natural

DIA 4 | DOM | 9.30H

PASSEIO DE JIPE
E PEDESTRE

ROTA DA ARRABIDA

**Visita ao Museu
Oceanográfico
Professor Luiz Saldanha**

Preço: 60 € (até 12 anos, 40 €)

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

Org.: Sesimbra Safari

DIA 4 | DOM | 9.30H

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 4 | DOM | 9.30 ÀS 16H

VISITA

GRUTA DA UTOPIA

Preço: 40 €

Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 3 (96 858 56 82 /
https://arrabidasubterranea.
arrabida.org/agenda/)

Ponto de encontro: Pinheirinhos

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 4 | DOM | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Este é um dos percursos de Coasteering mais apetecíveis pela sua envolvente e beleza natural.

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

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

Org.: Vertente Natural

DIA 4 | DOM | 10H

PASSEIO PEDESTRE

FOJO E A HISTÓRIA DO RISCO

Um passeio pelo Fojo, entre a Serra da Arrábida e a Serra do Risco. Um lugar de magníficas paisagens escarpadas e vales onde a flora autóctone está bem presente. Visitaremos antigas pedreiras manuais de Brecha da Arrábida e antigos casais agrícolas, situados nas Terras do Risco, num percurso pela beleza de duas serras únicas.

Destinatários: maiores de 6 anos

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

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

Ponto de encontro: Serra da Arrábida, km 6

Org.: Vertente Natural

DIA 10 | SÁB | 9H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

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

Preço: 55 € (até 12 anos: 35 €)

Duração: 4 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

Org.: Sesimbra Safari

DIA 10 | SÁB | 9.40H

PASSEIO DE BARCO

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

Preço: 50 € (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 10 | SÁB | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

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

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

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

Org.: Vertente Natural



**DIA 4 | DOM
9.30 ÀS 13H**

PERCURSO
PEDESTRE

VALE DAS LAPAS

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições: até dia 3 (96 858 56 82 / https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

Viajem pelos antigos níveis de mar, por vales, cascalheiras e grutas, testemunhos da era glacial que moldou as formas da Arrábida em que agora vivemos.



DIA 11 | DOM | 9.30H

PASSEIO DE JIPE
E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA

Visita ao Museu
Oceanográfico
Professor Luiz
Saldanha

Preço: 60 € (até 12 anos, 40 €)

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/
médio

Inscrições: até dia 9

(93 600 57 43 /

sesimbrasafari@gmail.com)

Org.: Sesimbra Safari

DIA 10 | SÁB | 10.45H

VINHOS & MARÉS

PASSEIO DE BARCO COM VISÃO SUBMARINA E PROVA DE VINHOS

Cruzeiros Vinicos em Sesimbra

Preço: 40 € (dos 3 aos 12 anos: 30 €)

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 8 (93 600 57 43
/ activities@arrabidalife.com)

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

Org.: Arrábida Life, Aquarama e Adega de Palmela

DIA 11 | DOM | 9.30 ÀS 16H

VISITA

GRUTA GARGANTA DO CABO

Preço: 55 €

Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições até dia 10 (96 858 56
82 / [https://arrabidasubterranea.
arrabida.org/agenda/](https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/))

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

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 11 | DOM | 10H

PASSEIO DE BARCO

MISTÉRIOS DO CABO ESPICHEL

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

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 9 (93 600 57 43
/ activities@arrabidalife.com)

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

Org.: Arrábida Life

DIA 11 | 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: 21 084 89 19 / info@
vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 11 | 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: 21 084 89 19 /
info@vertentenatural.com

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

Org.: Vertente Natural

DIA 14 | QUA | 9.30 ÀS 13H

PERCURSO PEDESTRE

AGUNCHEIRAS - AREIA DE MASTRO

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições: até dia 13 (96 858 56
82 / [https://arrabidasubterranea.
arrabida.org/agenda/](https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/))

**Ponto de encontro: Café Bica
no Campo, Aldeia do Meco**

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 11 | DOM | 9 ÀS 13.30H

CAMINHADA

CHÃ DOS NAVEGANTES

Programa Pedalar, Caminhar e Navegar pelo Património

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 9 (desporto@cm-sesimbra.pt)

Limite: 30 participantes

Ponto de encontro: estacionamento à esquerda (sentido Azoia - Cabo Espichel, onde a Rua da Baleeira faz ligação com a Avenida 25 de Abril, Estrada Nacional 379)

Descobrir a história e o património geológico a sul do Cabo Espichel é a proposta desta caminhada até à Chã dos Navegantes, no extremo da arriba, outrora submersa pelo mar. Guiada pelo NECA - Núcleo de Espeleologia da Costa Azul, segue pela Rechã e passa pelo Forte de São Domingos da Baralha, a primeira defesa da costa da Arrábida no século XVII, e uma marca da estratégica presença humana de defesa costeira e na paisagem, onde predominam as falésias de calcário e o azul

do mar. Construída entre os reinados de D. Afonso VI e D. Pedro II, encontra-se em estado de ruína, no entanto não deixa de apresentar a imponência do pano de muralha e da cisterna integrada na plataforma do edifício. Na proximidade, ainda se pode ver testemunhos de uma antiga Capela de invocação ao Senhor Jesus dos Navegantes, destruída por um incêndio, em 1803. Ao longo do caminho atravessamos o coberto vegetal, característico da serra, e podemos vislumbrar alguma da fauna local.



comunidades em ação
operações integradas metropolitanas



SESIMBRA



DIAS 17 E 24 | SÁB

PEDDY-PAPER

À DESCOBERTA DA LAGOA E DA VÂRZEA

DIA 17 | SÁB | 10.30 ÀS 12.30H

À Descoberta da Várzea

Parque Ecológico da Várzea, Quinta do Conde

DIA 24 | SÁB | 10 ÀS 12H

À Descoberta da Lagoa

Inscrições: Formulário online (sesimbra.pt) ou ambiente.sustentabilidade@cm-sesimbra.pt

Centro de Atividades Ambientais e Desportivas, Lagoa de Albufeira

Para todos os que queiram desafiar os seus conhecimentos, quer seja um amante da natureza, um aventureiro curioso ou apenas alguém que gosta de um bom desafio, temos um conjunto de perguntas,

orientadas num percurso de mapa na mão. O peddy-paper vai mergulhar na biodiversidade, na história e nos segredos que fazem da Lagoa e da Várzea lugares únicos. Aceita o desafio?

DIA 17 | SÁB | 9 ÀS 18H

ESPELEOLOGIA

GARGANTA DO CABO

Destinatários: maiores de 14 anos

Preço: 100 €

Duração: 1 dia

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

Ponto de encontro: Café Retiro dos Amigos, Azoia

Org.: Vertente Natural

DIA 17 | SÁB | 9H

COASTEERING

PERCURSO COSTA DE SESIMBRA

Preço: 50 €

Duração: 4 horas

Inscrições: até dia 15 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 17 | SÁB | 9.30H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DO CABO ESPICHEL

Visita às Pegadas de Dinossauros

Preço: 55 € (até 12 anos: 35 €)

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 15 (93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com)

Org.: Sesimbra Safari

DIA 17 | SÁB | 10.45H

VINHOS & MARÉS

PASSEIO DE BARCO COM VISÃO SUBMARINA E PROVA DE VINHOS

Cruzeiros Vinicos em Sesimbra

Preço: 40 € (dos 3 aos 12 anos: 30 €)

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 8 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life, Aquarama e Casa Ermelinda de Freitas

DIA 18 | DOM | 9.30 ÀS 15H

VISITA

COMPLEXO CAVERNÍCOLA DA AZOIA

Preço: 20 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições: até dia 17 (96 858 56 82 / https://arrabidasubterranea. arrabida.org/agenda/)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 18 | DOM | 9.30H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRABIDA NATUREZA

Preço: 60 € (até 12 anos: 40 €)

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

Org.: Sesimbra Safari

**DIA 18 | SÁB
9.30 ÀS 15.30H**

VISITA

RAPEL DA BALEEIRA

Preço: 30 €

Grau de dificuldade: médio/alto

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 16 (96 858 56 82 / https://arrabidasubterranea. arrabida.org/agenda/)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

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

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 18 | DOM | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

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

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

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

Org.: Vertente Natural

DIA 21 | QUA
9.30 ÀS 13.30H

RIBEIRO DO CAVALO

Preço: 15 €
Grau de dificuldade: fácil
Destinatários: maiores de 10 anos
Inscrições: até dia 20 (96 858 56 82 / <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/>)

Ponto de encontro: Aldeia de Pinheirinhos

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 24 | SÁB | 9H

KAYAK & SNORKELING COSTA SELVAGEM DA ARRABIDA

Preço: 50 € (até 12 anos, 40 €)
Duração: 6 horas
Inscrições: até dia 22 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 24 | SÁB | 10H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DO CABO ESPICHEL

Visita ao Castelo de Sesimbra

Preço: 55 € (até 12 anos: 35 €)
Duração: 3 horas
Grau de dificuldade: baixo/médio
Inscrições: até dia 22 (93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com)
Org.: Sesimbra Safari

DIA 24 | SÁB | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

Preço: 25 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)
Duração: manhã
Grau de dificuldade: baixo/médio
Inscrições: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

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

Org.: Vertente Natural

DIA 24 | SÁB | 10.45H

VINHOS & MARÉS

PASSEIO DE BARCO COM VISÃO SUBMARINA E PROVA DE VINHOS

Cruzeiros Vínicos em Sesimbra

Preço: 40 € (crianças dos 3 aos 12 anos: 30 €)
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: até dia 8 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life, Aquarama e Casa Agrícola Assis Lobo

DIA 24 | SÁB | 11H

MUSEU EM 45 MINUTOS

CÃOMINHADA

por Raquel Martins e Rui Gil

Descubra o Castelo de Sesimbra na companhia do seu patudo, numa visita guiada que combina património e natureza. Passeie pelas muralhas, explore os recantos históricos e desfrute das vistas deslumbrantes sobre a vila e o mar. Enquanto o seu fiel companheiro explora o espaço, conheça as histórias que moldaram este local ao longo dos séculos.

Castelo de Sesimbra

DIA 25 | DOM | 9H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRABIDA

Visita às Caves em Azeitão e Prova de Vinhos

Preço: 60 € (até 12 anos, 40 €)
Duração: 4 horas
Inscrições: até dia 23 (93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com)
Org.: Sesimbra Safari



comunidades em ação
Quinta do Conde



SESIMBRA



DIA 24 | SÁB | DAS 10 ÀS 12.30H

VISITA GUIADA

VÁRZEA DA RIBEIRA DE COINA

Dia Internacional da Biodiversidade

Inscrições: 93 045 42 38 / varzea@cm-sesimbra.pt

Condições de participação: é recomendado trazer calçado apropriado para caminhada.

Em caso de chuva a atividade não se realiza.

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

Org.: CM Sesimbra e a ANIME.PAF

Com a proximidade do Dia Internacional da Biodiversidade (22 de maio), pretende-se alertar para a importância da biologia das plantas. Iremos realizar uma visita guiada pelo Parque Ecológico da

Várzea e Parque da Ribeira e conhecer a flora existente e quais as suas principais funções enquanto agentes na linha da frente no combate às alterações climáticas e de renaturalização.

DIA 25 | DOM | 9.40H

PASSEIO DE BARCO

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

Preço: 50 € (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 | 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: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

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

Org.: Vertente Natural

DIA 29 | QUI | 10.30H

CAMINHADA DA ESPIGA

Destinatários: comunidade

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

Ponto de encontro: Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal

DIA 31 | SÁB | 9.30H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA NATUREZA

Preço: 60 € (até 12 anos: 40 €)

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 29 (93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com)

Org.: Sesimbra Safari

DIA 31 | QUI | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 21 084 89 19

info@vertentenatural.com

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

Org.: Vertente Natural

DIA 31 | SÁB | 10H

PASSEIO DE BARCO

MISTÉRIOS DO CABO ESPICHEL

Preço: 35 € (até 10 anos, 25 €)

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 29 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 31 | SÁB | 10.45H

VINHOS & MARÉS

PASSEIO DE BARCO COM VISÃO SUBMARINA E PROVA DE VINHOS

Cruzeiros Vinicos em Sesimbra

Preço: 40 € (dos 3 aos 12 anos: 30 €)

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 29 (93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life, Aquarama e Quinta de Catralvos

a decorrer...

PASSEIOS DE BARCO

DAS 9 ÀS 13 OU DAS 14 ÀS 18H

**Praias Selvagens
Observação de Golfinhos**

DAS 9.30 ÀS 17.30H

Dia a Bordo

Sesimbra Vista do Mar

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

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

Cais Espadarte, Porto de Abrigo de Sesimbra



DIA 24 | SÁB | 8 ÀS 20H

BIODIVERSIDADE EM MOVIMENTO

Destinatários: amantes da natureza, famílias

Limite: entre 8 e 14 participantes

Inscrições: até dia 23 (formulário online em sesimbra.pt)

Esta atividade realiza-se no âmbito do protocolo entre a Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves e a CM Sesimbra.

Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena

Em celebração ao Dia Internacional da Biodiversidade, 22 de maio, vamos promover um dia inteiro de atividades imersivas na Lagoa Pequena, um dos recantos mais ricos de vida selvagem na região de Sesimbra. Um convite para ver, ouvir e sentir a biodiversidade bem de perto. Neste dia, teremos horário alargado, das

8 às 20 horas, para que ninguém fique de fora!

Manhã – Saída para observação de aves, guiada por especialista.

Tarde – Caminhada interpretativa mista: insetos, répteis, plantas e muito mais.

Noite – Sessão especial de observação de borboletas noturnas.



comunidades em ação
Castelo



SESIMBRA



DIA 31 | SÁB | 10 ÀS 12H

VOLUNTARIADO

ATUAR EM TERRA, PROTEGER O MAR

Limite: entre 10 e 30 participantes

Inscrições: até dia 30 (ambiente.sustentabilidade@cm-sesimbra.pt ou formulário online em sesimbra.pt)

Ação de Educação Ambiental no âmbito do Programa Bandeira Azul

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 31 de maio vamos realizar mais uma ação de recolha de lixo marinho e

remoção do chorão de praia, na margem da Lagoa. Junte-se a nós nestas ações para a sustentabilidade da Lagoa de Albufeira! Convidamo-lo ainda a desfrutar do espaço existente no Centro de Atividades Ambientais e Desportivas e a conhecer os percursos na margem sul da Lagoa.

**DIAS 3, 10, 17, 24 E 31
SÁB | 9.30H**

YOGA

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

Destinatários: maiores de 16 anos

Valor: 5 €

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

Lugar da Terra, Zambujal

Org.: Espaço Zambujal

DIA 3 | SÁB | 15H

WORKSHOP

SESSÃO DE AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR COM AROMATERAPIA

**com Sofia Zegre_
mothers.melody.
aromaterapia**

Destinatários: mães

Valor: 7,5 € (oferta de uma sinergia)

Inscrições: até dia 2 [96 241 73 27
/ espaço.zambujal@jf-castelo.pt]

Atividade inserida nas
comemorações do Dia da Mãe
(4 de maio)

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal

**DIAS 15 E 30 | QUI E SEX
9.30 ÀS 15H**

INTERVENÇÃO DE RASTREIO

GAT MOVE-SE

Rastreios (anónimos,
confidencial e gratuitos)
a VIH, VHC, Sífilis,
Tuberculose; aconselhamento
personalizado, prevenção
da saúde sexual e literacia
em saúde; referenciação
e acompanhamento em
consultas específicas no caso
de resultados reativos.

Destinatários: população em geral
com enfoque em grupos mais
vulneráveis como utilizadores de
drogas, trabalhadores do sexo,
situações sociais desfavorecidas,
sem-abrigo, migrantes

DIA 15

**Vila de Sesimbra,
junto à Docapesca**

DIA 30

**Junto ao Mercado Municipal
da Quinta do Conde**

Org.: GAT - Grupo de Ativistas em
Tratamentos | Apoio: CM Sesimbra

**DIAS 17 E 18 | SÁB E DOM
9 ÀS 13H**

SAÚDE NA MOAGEM

Rastreios (cardiovascular, IMC,
glicemia, nutricional, etc.)

Moagem de Sampaio

Org.: CM Sesimbra | Apoio: Farmácia LIZ,
Cotovia e Sofárida



DIA 9 | SEX | 9 ÀS 13H

CAMINHADA SOLIDÁRIA

CAMINHAR PARA A SAÚDE

Pavilhão do GD Alfarim

Valor: 2,5 € (oferta de saco
com t-shirt e água)

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

Ação no âmbito do Dia Mundial
da Atividade Física e Dia
Mundial da Saúde

Alfarim

Org.: Farmácia Liz e CM Sesimbra

**9H CONCENTRAÇÃO
JUNTO À FARMÁCIA LIZ**

**9.30H CAMINHADA
(DOIS PERCURSOS: CUR-
TO E LONGO)**

10 ÀS 13H RASTREIOS

**11H GINÁSTICA E AULA
DE YOGA**



DIA 3 | SÁB | 11H

MUSEU EM 45 MINUTOS

ECOLOGIAS DO TRABALHO DA PESCA EM SESIMBRA

Museu Marítimo de Sesimbra

Joana Sá Couto, antropóloga, com mestrado em Estudos ambientais e sustentabilidade e doutoranda em Mudanças Climáticas e Políticas de desenvolvimento sustentável, tem desenvolvido investigação com as comunidades piscatórias de Setúbal e Sesimbra, focada em questões de conhecimento local e como o trabalho molda a relação humana com a natureza. Tem como interesses pessoais e profissionais questões de justiça, dignidade

e sustentabilidade. Parte do seu foco é direcionado para os movimentos sociais por transições justas e pelos direitos das comunidades locais. Nesta visita, convidamos o público a entrar numa viagem pelo mundo da pesca em Sesimbra. Perceber como esta atividade tem moldado a identidade do território e como tem evoluído ao longo dos tempos. Que desafios enfrenta hoje? Como as mudanças políticas, económicas, sociais e ambientais estão a transformar este ofício?

**DIAS 10, 17, 24 E 31 | SÁB
| 9 ÀS 11H**

SÁBADOS DE
TRADIÇÃO

DEMONSTRAÇÕES GASTRONÓMICAS

Prepare-se para viajar pelos sabores da nossa terra com demonstrações de gastronomia regional. Visite-nos e descubra o que a nossa terra tem para oferecer!

Destinatários: famílias com crianças e público em geral
Entrada gratuita

Inscrições: 93 807 94 29

**Massa Mãe - Museu Vivo
nos Segredos da Terra**
Rua dos Amigos, Alfárim

DIA 10 | SÁB | 11H

MUSEU EM 45
MINUTOS

PÃO E CEREAIS

**Nutricionista Mária
Benedito**

Junte-se a nós numa visita pela Moagem de Sampaio, onde a tradição se funde com a ciência da alimentação. Sob a orientação de uma nutricionista, conheça os segredos dos ingredientes e aprenda como cada etapa contribui para uma alimentação saudável e equilibrada. Uma experiência enriquecedora que combina história, cultura e bem-estar.

Moagem de Sampaio



DIA 17 | SÁB | 21H

NOITE EUROPEIA DOS MUSEUS

Destinatários: maiores de 6 anos

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

Para a Noite Europeia dos Museus convidamos o público a partilhar um ensaio especial. Ou será uma visita guiada pelo tempo e pelo espaço, como uma fita de cinema que anda para trás?

Entre a realidade e a ficção, percorremos os lugares que ficaram nas memórias cruzadas da comunidade: há quem recorde o seu primeiro filme no animatógrafo da esquina, os avios na mercearia ideal. Um só espaço pode conter em si mesmo toda a panóplia de imagens, vivências e situações inesperadas?



DIA 11 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS ONZE... NO MUSEU

DEMONSTRAÇÃO DE PESCA DO CHOCO E CONSTRUÇÃO NAVAL TRADICIONAL

André Machado

Junto ao Clube Naval de Sesimbra

Explore a história da construção da aiola e as técnicas de pesca tradicional do choco em doca seca. Uma

imersão nas raízes da pesca artesanal de Sesimbra e na importância cultural desta prática.

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 24 | SÁB | 21.30H

**VISITA
DRAMATIZADA**

**CENTRO
CULTURAL
COSTEIRO:
UM
SÉCULO DE
SEGREDOS**

**Centro Cultural Costeiro,
Sesimbra**

No dia da celebração do primeiro ano do Centro Cultural Costeiro, propomos uma visita dramatizada por alguns momentos da história de um edifício com mais de um século de existência. Muitas vidas paralelas, história e humor.



INSCRIÇÕES ATÉ DIA 8

FÉRIAS JOVEM, ACADEMIAS DE VERÃO, BIBLIOTECAS E TURISMO

A atendimento no Posto de Turismo de Sesimbra e no Espaço Visit Sesimbra, no Castelo, apoio às atividades de Educação Ambiental e do Mar4All e dinamização de atividades no âmbito de campo de férias são algumas das propostas disponíveis no âmbito do projeto Lança-te. Destinado a jovens entre os 18 e os 30 anos do concelho,

pretende proporcionar formação prática em contexto de trabalho e o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais, enriquecendo o currículo. O Lança-te prevê a atribuição de uma bolsa que inclui apoio financeiro, seguro de acidentes pessoais, formação presencial inicial e contínua e certificado de



INSCRIÇÕES ABERTAS DE 12 MAI A 1 JUN

FÉRIAS JOVEM 2025

Informações: sesimbra.pt

Entre 7 de julho e 1 de agosto, o concelho de Sesimbra ganha uma nova vida com as centenas de crianças e jovens com t-shirt e chapéus vermelhos, que participam nas Férias Jovem, programa municipal de ocupação de tempos livres, que decorre há três décadas. Surf, skimming, paddle, bodyboard, idas à praia, piscina e ao campo e atividades culturais são algumas das propostas do projeto, destinado a jovens entre os 6 e os 13 anos. As inscrições são online, através de formulário

disponível entre 12 de maio e 1 de junho. Existem quatro núcleos distribuídos pelas localidades de Sesimbra, Sampaio, Quinta do Conde e Alfarim. As atividades decorrem de segunda a sexta, entre as 8.30 e as 18 horas, e são realizadas nas sedes ou nas imediações dos núcleos, às segundas, quartas e sextas, e na praia e piscina, às terças e quintas, alternadamente. A inscrição tem um valor de 160 euros para residentes no concelho de Sesimbra.



DIA 3 | SÁB | 11H

HORA DO CONTO

CORAÇÃO DE MÃE

por Vânia Marcelino

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto
Informações: biblioteca.leitura.sesimbra@cm-sesimbra.pt

Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Um cordão umbilical entre a mãe e os filhos que nunca se corta, apenas estica. Assim se desvendam alguns mistérios das mães. No fundo, tudo o que acontece aos filhos espalha-se no coração de mãe.

**DE 1 A 4 | QUA A SÁB
A PARTIR DAS 18H**

FESTA DO PINHEIRO

DIA 4 | SÁB | 16.30H

**ANIMAÇÃO INFANTIL
PALHAÇA MIMI**

A Junta de Freguesia da Quinta do Conde convida o público para a animada Festa do Pinheiro, onde não vai faltar música ao vivo com vários artistas, tasquinhas e diversão para todas as idades, com carrosséis e atrações. Participe nesta festa especial!

Recinto da Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Org.: JF Quinta do Conde e Empresa AnimaTudo Eventos

**DIAS 3, 10, 17, 24 E 31
SÁB | 9 ÀS 10.30 E DAS
10.30 ÀS 12.30H**

AULAS DE TEATRO

GRUPO DE TEATRO DA JUNTA FREGUESIA DO CASTELO

Destinatários: dos 8 aos 13 anos (grupo I) e maiores 14 anos (grupo II)
Valor: 15 euros

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

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

DIA 3 | SÁB | 15H

WORKSHOP

DEM DIVERTIR- TE A APRENDER INGLÊS

por Carla Carambola

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.

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

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

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIA 6 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA

VAMOS À CAÇA DO URSO

**de Michael Rosen
e Helen Oxenbury**

por Sofia Delfino

Esta é mais do que uma história, baseada numa tradicional rima infantil, que se pode transformar num jogo para todas as idades. Não é fácil ir à caça do Urso. Vem ajudar-nos!!

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIA 6 | TER | 16H

ART&MANHAS

OFICINA

por Sofia Delfino

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

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**

DIA 8 | 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 – Do Berço até à Lua, vamos ativar os sentidos dos bebés, para enriquecer o seu crescimento e desenvolvimento, introduzindo-os no Mundo

Destinatários: até aos 36 meses acompanhadas por um adulto

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**



DIA 4 | DOM | 16H

PERFORMANCE DE DANÇA NA NATUREZA

O DRAGÃO E OS MORCEGOS

de Mariana Tengner Barros

**Co-produção Ballet Contemporâneo do Norte
e A Bela Associação**

Destinatários: crianças e famílias

Parque Ecológico da Várzea, Quinta do Conde

Integrada no projeto continuado *Floresta Invisível* d'A Bela Associação, a peça *O Dragão e os Morcegos* tem como tema central a importância dos morcegos no nosso ecossistema e visa combater o preconceito a que esta maravilhosa e misteriosa espécie está sujeita. O Dragão é o ser mítico protetor da Natureza, reconhecido em inúmeras culturas no mundo, mas ostracizado em contos e mitos populares da cultura ocidental. Nesta fábula contemporânea, o Dragão ajuda os humanos a entenderem os morcegos e a encontrar harmonia com o mundo natural.



DIA 9 | QUI | 9.30 ÀS 17H

XXII CONGRESSO GISC

Grupo de Intervenção em Saúde Comunitária

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

9H

Sessão de Abertura

9.30H

O Livro Mágico do Sono

Pré-escolar do Jardim de Infância N.º 3 da Quinta do Conde

9.45H

Juntos Conseguimos

CAA, Sampaio

10H

Saúde e Ambiente

8.º B da Escola Básica Maria do Carmo Serrote

10.20H

TEATRO

Mundo Virtual... com peso e medida!

9.º A e B da Escola Básica da Boa Água

10.45H

MÚSICA

Som da Sustentabilidade

7.º A da Escola Básica Maria do Carmo Serrote

11H PAUSA

11.30H

TEATRO

Não à Violência

9.º B da Escola Básica Navegador Rodrigues Soromenho

11.45H

JOGO INTERATIVO

Diálogos Saudáveis

2.º PM da Escola Secundária de Sampaio

12H

TEATRO

SexualMente

9.º E da Escola Básica e Secundária Michel Giacometti

12.15H

GINÁSTICA

Movimento é Saúde

Escola Básica do Castelo

12.30H ALMOÇO

14.30H

Visita de Estudo

DIA 10 | SÁB | 10.30H

**BIBLIOTERAPIA
ARTÍSTICA**

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, 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 10 | SÁB | 14H

ATELIÊ EM FAMÍLIA

DIA DA MÃE

Bouquet de Flores

Atividade inserida nas comemorações do Dia da Mãe (4 de maio)

Destinatários: famílias com crianças a partir dos 4 anos

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

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal

DIA 10 | SÁB | 14.30 ÀS 18H

FÓRUM JOVEM... PEÇO A PALAVRA!

Destinatários: alunos do ensino secundário (AE Sampaio e AE Michel Giacometti)

**Auditório Raio de Luz,
Sampaio**

DIA 10 | SÁB | 14.30H

ATELIÊ

PRIMAVERA NO SEU MELHOR!

**pela voluntária
Joana Marquês**

Dando largas à imaginação e criatividade, transforma-te num verdadeiro artista de palmo e meio construindo uma flor muito primaveril.

Destinatários: dos 3 aos 12 anos

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

DIA 10 | 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 17 | SÁB | 11H

HORA DO CONTO

GOSTO DE TI, JÁ DISSE!

por Vânia Marcelino

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto
Informações: biblioteca.leitura.
sesimbra@cm-sesimbra.pt

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

Já conheces o urso?! O Urso adora descansar... E ficar o dia inteiro em casa a relaxar. Já conheces o pato?! O Pato é divertido! Tudo o que quer é brincar e andar de um lado para o outro, a passear... Com quem!? Com o Urso!

A QUINTA MAGEM

PROGRAMA
INFANTIL

DIA 16 | SEX | 17 às 23h

Pinturas Faciais e Modelagem de Balões

por Ana Maria Soromenho

DIA 17 | SÁB | 10 às 23h

10 às 13h

Pinturas Faciais

pelo Espaço Zambujal e JF Castelo

10 às 16h

Escuta com Atenção! É a Vaca Clotilde!

Jogo de treino da memória/atenção
pela Equipa de Intervenção para o Sucesso Escolar

Há Magia na Quinta!

Ateliê de Expressão Plástica
pela Equipa de Intervenção para o Sucesso Escolar

14 às 16h

Marcador de Livro Animais da Quinta!

Ateliê de Expressão Plástica
pelo Espaço Zambujal e JF Castelo

16 às 23h

A Quinta e a Savana!

Jogo de treino da memória/atenção

Há Magia na Quinta!

Ateliê de Expressão Plástica
pela Equipa de Intervenção para o Sucesso Escolar

17 às 23h

Pinturas Faciais e Modelagem de Balões

por Ana Maria Soromenho

HORÁRIO DO STAND INFANTIL:

dia 16 | sexta | das 17 às 23h

dia 17 | sábado | das 10 às 23h

dia 18 | domingo | das 10 às 21h

Organização:

SESIMBRA


Castelo
Junta de Freguesia

ARCOISA
Associação de Regeneração e Desenvolvimento da Comunidade



Apoios:

DOGS PT
MAGAZINE

NANTA

**16, 17 e 18
MAIO**

Parque Augusto Pólvora, Maçã

DIA 18 | DOM | 10 às 21h

10 às 14h

O Museu na Quinta

pelo Museu de Sesimbra

10 às 16h

Ovelha Camélia e Companhia!

Jogo de Treino da Memória/Atenção

Há Magia na Quinta!

Ateliê de Expressão Plástica

pela Equipa de Intervenção para o Sucesso Escolar

15 às 21h

**Pinturas Faciais
e Modelagem de Balões**

por Ana Maria Soromenho

16 às 21h

Ovelha Camélia e Companhia!

Jogo de treino da memória/atenção

Há Magia na Quinta!

Ateliê de Expressão Plástica

pela Equipa de Intervenção para o Sucesso Escolar

17h | **MÚSICA**

Professor Idalécio





DIA 18 | DOM | 11H

YOGA E SOUND HEALING

**por Ana Maria &
Renato Veríssimo**

Destinatários: famílias
e crianças

Castelo de Sesimbra

Nesta aula especial de yoga e sound healing, adultos e crianças serão guiados por práticas suaves de yoga em conjunto, promovendo a harmonia, a alegria, o movimento consciente e a partilha em família. A sessão termina com um relaxamento profundo ao som de instrumentos terapêuticos — taças, gongos, e outros sons envolventes — que ajudam a acalmar a mente, equilibrar as emoções e nutrir o espírito. Uma experiência inesquecível ao ar livre, onde a natureza, a história e o bem-estar se encontram, criando memórias especiais para miúdos e graúdos.

DIA 17 | SÁB | DAS 10.30 ÀS 12H

EXPRESSARTE -
DANÇA CRIATIVA

EXPRESSÃO DRAMÁTICA E ARTES PLÁSTICAS PARA MÃES E FILHOS

Convidamos todas as mães a experienciarem com os seus filhos uma atividade de movimento expressivo e dança, num ambiente de muita alegria e diversão, em contacto com a natureza.

Destinatários: mães com crianças dos 6 aos 10 anos

Valor: 10 €, por família

Inscrições: até dia 16 (91 768 78 88)

Informações: trazer roupa confortável

Parque Augusto Pólvora, Maçã

Org.: Fátima Rapaz, pelo Estúdio Articoração

DIA 17 | SÁB | 14.30H

OFICINA CRIATIVA
HELLO BIA!

EXPERIÊNCIA SENSORIAL COM BARRO

**com Nádia, Beatriz,
Rafaela e Mel Casanova_@HelloBia.festaseventos**

A estimulação da criatividade e as experiências sensoriais promovem a ligação da criança ao meio envolvente e o seu bem-estar, e contribuem de diversas formas para o seu desenvolvimento.

Destinatários: dos 6 aos 11 anos

Valor: 10 € (material e minilanche)

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

Espaço Zambujal

DIA 17 | 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 17 | SÁB | 15H

WORKSHOP

VEM DIVERTIR- -TE A APRENDER INGLÊS

por Carla Carambola

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.

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

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

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**

DIA 20 | TER | 16H

ART&MANHAS

OFICINA

por Sofia Delfino

Destinatários: crianças
acompanhadas por um adulto

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**

DIA 20 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA ...

OS ANIMAIS E O ROLO PERDIDO

por Sofia Delfino

Um objeto misterioso... Uma gravata? Uma coroa? Ou um jogo para todos se divertirem? Afinal, a verdadeira diversão está sempre onde menos se espera... E neste dia está no Polo de Leitura da Quinta do Conde.

Destinatários: crianças
acompanhadas por um adulto

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**

DIA 22 | QUI | 11H

ESPAÇO BEBETECA

DO BERÇO ATÉ À LUA...

por Sofia Delfino

Destinatários: bebés até aos 36
meses acompanhadas por um
adulto

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**



DIA 20 | TER | 10 ÀS 13H

EDUCAÇÃO AMBIENTAL

RECICLAR COM ARTE

Workshop de Criatividade Sustentável por João Cruz

Destinatários: crianças, famílias, educadores, artistas e curiosos que queiram
explorar a criatividade de forma ecológica

No âmbito das Ações de Educação Ambiental da Associação Bandeira
Azul de Ambiente e Educação (ABAAE)

Parque Augusto Pólvora, Maçã

Neste ciclo de workshops *Reciclar com Arte*, que conta com a participação do artista João Cruz, vamos dar uma nova vida a materiais que normalmente vão para o lixo. Garrafas, papel, tecidos, plástico e outros desperdícios vão tornar-se a matéria-prima para criações únicas e sustentáveis. Este é um espaço para todas as idades, onde a imaginação não tem limites, e onde cada objeto reaproveitado conta uma nova história. Combinamos consciência ambiental com expressão artística, promovendo hábitos mais ecológicos de forma divertida e educativa. Técnicas básicas de reutilização criativa, como transformar os desperdícios do dia a dia em peças artísticas ou utilitárias, princípios da arte sustentável, inspiração para continuar a criar em casa são alguns dos conhecimentos transmitidos. As próximas ações acontecem no dia 18 de junho, no Parque da Vila, 16 de julho, na Praia do Ouro, e em agosto, no Moinho de Baixo ou na Lagoa de Albufeira. Descobre o poder da transformação através da arte e transforma desperdício em inspiração!

Mais Novos



MOSTRA DE TEATRO ES

DIA 23 | SEX | 21H

Pelos Montes de Viriato

EB n.º 3 da Quinta do Conde

DIA 24 | SÁB | 10.30 ÀS 21.30H

1.ª Sessão

Juntos Conseguimos

CAA Sampaio

Passos para a Paz

EB Sesimbra

Os Meninos de Todas as Cores... o Amor e os Afetos, no Caminho para a Paz

EB Sesimbra

2.ª Sessão

Somos Amigos do Mar

Pré-escolar Aiana de Cima

A Bondade Torna-me Mais Forte

EB Aldeia do Meco

O Mistério do Bosque Encantado

Colégio Educa a Brincar

3.ª Sessão

Vai Chatear Camões

EB Navegador Rodrigues Soromenho

Gaiivotas em Terra, Pexitos no Mar

EB Castelo



ESCOLAR

20.ª EDIÇÃO

4.ª Sessão

O Cante vai à Escola

AE Michel Giacometti

Ca Quê?

AE Michel Giacometti

Em Busca de Santo António

EB Maria do Carmo Serrote

5.ª Sessão

A Viagem de Camões Sem Medo

EB Boa Água

Nos Castelos de D. Afonso Henriques

EB Boa Água

DIA 25 | DOM | 10.30H

1.ª sessão

Peter Pan

EB Alfarim

Cuidado, vem aí o Lobo

Centro Comunitário da Quinta do Conde

O Rapto da Princesa

Escola Básica de Alfarim

O Planeta Azul

Escola Básica do Castelo

Divertidamente 3

Escola Básica de Alfarim

DE 23 A 25 | SEX A DOM

Mais Novos

DIA 24 | SÁB | 11H

ESPAÇO BEBETECA

UM CONTO E DOIS PASSOS...

por Inês Santos

Destinatários: até aos 36 meses
Informações: biblioteca.leitura.
sesimbra@cm-sesimbra.pt

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

DIA 24 | SÁB | 14.30H

ATELIÉ

COM OS PÉS TAMBÉM SE PINTA

pela voluntária
Sara Patrício

Que és um artista com as mãos, disso não tenho dúvidas. Mas será que um artista usa os pés para pintar? Vem descobrir e divertir-te a fazer obras de arte usando os teus pés!

Destinatários: crianças dos 3 aos 12 anos

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

DIA 30 | SEX | 15H

SESSÃO DE
ESCLARECIMENTO/
WORKSHOP

VEM NAVEGAR EM SEGURANÇA

por João Bizarro

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

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

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

DIA 31 | SÁB | 11H

ENAMORAMENTO
DE ESTÓRIAS

A MENINA QUE SALVA O LOBO

de Craig Barr - Green
e Francis Martin

dinamizado pela Associação
Museu das Emoções

Destinatários: crianças
acompanhadas por um adulto

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

A decorrer...

SÁBADOS | 14.30 ÀS 16H

OFICINAS CRIATIVAS

A estimulação da criatividade e as experiências sensoriais promovem a ligação da criança ao meio envolvente, promovem o seu bem-estar e contribuem de diversas formas para o seu desenvolvimento.

Destinatários: entre os 6 e os 11 anos
Inscrições: até à quinta-feira
anterior à data da iniciativa
(hellobia.info@gmail.com)

Valor: 15 € por participante (inclui todos os materiais disponibilizados e um mini-lanche (biscoitos sem glúten))

**Freguesias do Castelo
e Santiago**

Org.: Hello Bia segunda a sexta

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



PODES SER QUEM QUISERES NO FESTIVAL DA CRIANÇA



> **31 MAIO e 1 DE JUNHO 2025**

**Parque Augusto Pólvora
Maã- Sesimbra**



Espetáculos Infantis

Animação de Rua

Bazares Infantis

Divertimentos

Street Food

Artesanato

Ateliês

Doçaria

Livros



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

16, 17 e 18
MAIO

A QUINTA NA MOAGEM 2025

Parque
Augusto Pólvora,
Maça



Organização

SESIMBRA



ARCOLSA



Apoios:

DOGSPT
MAGAZINE

NANTA