

SA

SESIMBRA CONTECE

210 · SET'25



REGATA DE AIOLAS • Jornadas Europeias do Património
20 ANOS DE BIBLIOTECA MUNICIPAL

20 anos **Biblioteca Municipal** **14**

JORNADAS EUROPEIAS DO PATRIMÓNIO

34
Festa
em Honra
de Nossa
Senhora
do Cabo
Espichel
38
40
**REGATA
DE AIOLAS**

68
**CENTRO
DE ATIVIDADES NÁUTICAS**

Sesimbra
bilhete-postal **70**

**Contactos
Úteis 78**

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.

Música 4

teatro 8

dança 10

Exposições 11

leituras 14

Cursos & Oficinas 20

**Conferências &
tertúlias 24**

Visitas 30

feiras 34

festas religiosas 37

desporto 40

Corpo & Mente 46

ar livre 47

turismo 56

Mais Novos 58



▲ Baía de Sesimbra ©Rui Rodrigues

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** Hugo Custódio **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



MÚSICAS DO MUNDO (ESPANHA)

DIEGO EL GAVI

A história de vida de Diego El Gavi é marcada pelas suas origens. Natural de Lisboa, o cantor mudou-se com a família para Madrid onde viveu alguns anos e onde teve contacto com as principais características da alma espanhola, desde a língua à cultura flamenca. Já na adolescência, mudou-se para o Porto e interessou-se pelas artes sonoras da sua etnia, sobretudo graças a uma cassete dos Gipsy Kings, cedida pela sua mãe. Em 1987, com seus primos, formaram o projeto Les Gitanes no qual fizeram versões de canções flamencas. De regresso a Lisboa, descobre o génio de Camarón de la Isla e toda a tradição do flamenco que personificou, o que motivou Diego a desenvolver a sua obra original. Em 2019, lança o seu primeiro álbum *Puerta del Alma* com a participação de convidados especiais como Tatanka, Paulo de Carvalho e Ricardo Ribeiro. Apresenta-se ao vivo em quinteto com os músicos Victor Zamora, Carlos Mil-Homens, Léo Espinosa e Paulo Croft.

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 75 minutos

Parque da Vila, Quinta do Conde

DIA 13 | SÁB | 22H



© Leonor Fonseca

DIA 10 | QUA | 22H
MÚSICAS DO MUNDO
BOSSA & MORNA

Destinatários: maiores de 6 anos
Duração: 75 minutos

Largo das Forças Armadas, Alfirim

Bossa e Morna é uma viagem transatlântica entre Portugal, Brasil e Cabo Verde, é a união e a celebração da língua portuguesa nos seus diferentes sotaques e ritmos separados pelo grandioso Atlântico. Ivo Dias, filho de pais brasileiros, e Diogo Caetano, filho de pais portugueses, dão voz e alma ao álbum *Encontros*. Acompanhados da sonoridade quente das guitarras e cavaquinhos, acrescenta-se a matriz rítmica de Iúri Oliveira, de origens angolanas, trazendo toda a pulsação da coladera, morna, rumba cubana, obatala e do semba ao samba. Com composição e letras de autor e com o single *Por Ai*, os *Bossa e Morna* apresentam uma sonoridade contagiante cantada a três vozes que não deixa ninguém

indiferente. Todo o álbum é uma travessia, uma história de partilhas do quotidiano, epopeias, alegrias e tristezas. O tema *Diz-me* é a ode à morna, cantada em português e com o choro do cavaquinho tradicional cabo-verdiano. Com cinco anos de trabalho juntos, os *Bossa e Morna* apresentam pela primeira vez um projeto de edição de autor, originais criados com o tempo certo de uma gestação, repleto de dedicação, respeito às origens e com muito amor. O álbum *Encontros* é uma comunhão de caminhos, ritmos e alegrias, cantado em português, com sabor a mar, com língua e sotaque, com ginga e celebração desses mesmos encontros de uma margem à outra desse imenso oceano.

DIA 6 | SÁB | 21.06H

MÚSICA

**ALORS
ON DANCE**

Emotions de Jos e Marie

A dupla Emotions de Jos e Marie voltam a animar uma noite no Grémio a convite de Les Sesimbrotos.

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra

DIA 12 | SEX | 20.48H

MÚSICA

MANNIFESTTO

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra

DIA 20 | SÁB | 22.07H

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 já as vossas reservas porque estas são limitadas!

Valor sugerido: 5 €

Reserva para o jantar: 20.08h
(92 931 26 21)

Grémio, Sesimbra



DIA 26 | SEX | 20.08H

MÚSICA

**50 ANOS
DA CRIAÇÃO
DA PRIMEIRA ESCOLA
DE SAMBA
DE PORTUGAL**

A entrada é livre e todos estão convidados a participar no evento.

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

Para comemorar os 50 anos da criação da escola de samba O Cheirinho da Fossa, realiza-se um convívio com a participação de fundadores e amigos do grupo de carnaval, e realiza-se um espetáculo de música brasileira com a presença de Reinaldo Nunes (viola e voz) e de Carlos Proença (surdo).



B.O.B.A.S.

BANDA ORQUESTRAL DE CERIMÓNIA FUNERAL

CIA. JIMENA CAVALLETTI

A companhia espanhola Jimena Cavalletti apresenta *B.O.B.A.S. - Banda Orquestral de Cerimónia Funeral*, um espetáculo inusitado que funde a técnica de clown com música. Uma humilde banda musical organiza cerimónias fúnebres, mas, desta vez, o padre e o morto não chegam. Durante a espera, as três intérpretes em cena partilham com familiares e amigos uma espera

extremamente incômoda e desastrosa. A história, embora fúnebre, promete ser bem divertida. Conta, na produção, com Iván Lionel, na gestão, com Cesar García e, na equipa, com Cristina Pareja e Víctor Méndez. Esta estrutura tem como objetivo artístico principal a aproximação e a relação direta com o público, o humor, a música e a normalização de ver mulheres em cena a fazer humor.

Jimena Cavalletti é uma artista multidisciplinar, que iniciou a sua formação em teatro, circo, dança e música em 1994, e que participa e cocria espetáculos desde 1997.

Duração: 55 minutos

Campo de Futebol da Praia do Ouro

DIA 12 | QUA | 22H



TERÇAS | 18.30 ÀS 20H

DANÇA PARA TODOS

LABORATÓRIO DE DANÇA-TEATRO

com **Bruno Cochat**

Destinatários: maiores de 16 anos

Valor: 45 € / mês ou 15 € / aula

Informações: agora.lap@gmail.com

Espaço Zambujal

Org.: AGORA | Laboratório de Artes Performativas | Apoio: JF Castelo

Oficina artística multidisciplinar, com orientação de Bruno Cochat, professor de Expressão Dramática do Conservatório Nacional, desde 2001. Recorreremos à prática de jogos/exercícios provenientes da Dança,

do Teatro, da Música e do cruzamento de todos eles, criando cenas a partir de situações, de memórias, sonhos e as histórias de cada participante, potenciando as suas capacidades interpretativas e criativas.



DE 6 A 28 | SÁB E DOM | DAS 14 ÀS 18H

PINTURA

WEIRD FISHES

de **Luís Bastos**

Sala Ativa, Fortaleza de Santiago

Inspirada no imaginário lírico e emocional da canção *Weird Fishes / Arpeggi*, da banda Radiohead, esta exposição propõe um mergulho num oceano simbólico onde os corpos, as formas e as emoções se dissolvem em gestos pictóricos profundamente expressivos. As obras reunidas invocam um universo aquático e onírico, onde criaturas indefinidas — peixes estranhos, formas líquidas, estados de alma — emergem do inconsciente. A fluidez do traço, os ritmos cromáticos e os vazios pictóricos compõem um território suspenso, entre o som e o silêncio, o visível e o intuído.

Neste conjunto, Luís Bastos revela o seu fascínio pelas profundezas — não apenas as do mar, mas também as da mente e da emoção — onde habita o estranho, o belo, o fragmentado. Cada pintura é um eco visual daquilo que escapa à linguagem: deslocamento, desejo, busca e metamorfose. *Weird Fishes* é uma travessia sensorial onde se dança com o abismo, onde o espectador é convidado a afundar-se na sua própria interioridade, e talvez, como na canção, a “*follow me to the bottom of the ocean*” — e reaparecer transformado.



ATÉ 24 SET
DESENHO E PINTURA

ALDEIA 21

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra

Aldeia 21, a sua segunda exposição de Ludovic, no Grémio, é uma série de desenhos e pinturas que abordam as questões ecológicas e sociais do século XXI. Ludovic Duprez é um artista originário de França, que vive e trabalha no Zambujal, perto de Sesimbra. A sua profunda ligação com a natureza foi moldada na infância, entre o mar e o campo, nas costas da Normandia. Após estudar Desenho Industrial, Mecânica Aplicada e Belas-Artes, viveu em Londres, Nova Iorque, Paris e Berlim, exercendo várias profissões ligadas às artes visuais e à construção. Em 2016, apresentou a sua primeira exposição individual, *Stone Iceland*, em Berlim, inspirada numa viagem a solo de bicicleta pelo deserto islandês. Desde que se estabeleceu em Portugal, em 2019, dedica-se à pintura, ao desenho e à escultura, tendo apresentado as suas obras na Galeria Ojo, em Lisboa, no Grémio e na Bienal de Gaia.

ATÉ 20 SET

PINTURA

ALENTEJO... ESTAÇÕES NA PLANÍCIE

de António Ervedeiro

António Ervedeiro, natural de Freixo de Numão, distrito de Guarda, licenciou-se em Psicologia Clínica e durante os anos 70 realizou os seus primeiros esboços, naturalmente simples e rudimentares, com base em modelos conhecidos e influência de amigos especializados nesta área. Atualmente, uma técnica mista de guache e aguarela constitui a referência fundamental da sua obra, quase sempre preocupado com a forma e a cor como vínculo de transmissão da mensagem pessoal. É membro da Associação de Artes Plásticas de Cascais e tem participado em inúmeras exposições individuais e coletivas em todo o país.

Átrio e Piso 1, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

23 SET A 24 OUT

DOCUMENTAL

ODS: LER PARA MELHOR VIVER

Divulgar a importância dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e a necessidade das ações no âmbito destes, para transmitir e/ou educar práticas e hábitos que cada um de nós deve adotar para garantir um planeta sustentável e saudável para todos. Os 17 ODS, assumidos pelos 193 países das Nações Unidas, têm como ambição Não Deixar Ninguém para Trás, e estruturam-se em torno de cinco princípios: pessoas, planeta, prosperidade, parcerias e paz. No âmbito desta exposição, em conjunto com os livros sugeridos, na Biblioteca e no Polo de Leitura, são apresentados 17 ODS e 6 ODS da Agenda 2030, respetivamente.

Integrada nas comemorações do 20.º aniversário da Biblioteca Municipal

23 SET A 25 OUT

Átrio e Piso 1, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

23 SET A 25 OUT

Polo de Leitura da Quinta
do Conde

27 SET A 1 NOV

PINTURA

XAVIER OVÍDEO

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra



2 A 20 SET

BIBLIOGRÁFICA MULTILINGUE

ALICE NO PAÍS DAS MARAVILHAS

Piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Concebida para celebrar o Dia Europeu das Línguas de 2019, na Casa Europa, em Viena (Áustria), esta é a quinta exposição itinerante multilingue da Direção-Geral da Tradução da Comissão Europeia. Apresenta diferentes versões linguísticas do livro intemporal *Alice no País das Maravilhas*, de Lewis Carroll. Nos 27 Estados-membros da União Europeia são faladas 24 línguas oficiais, o que significa uma grande diversidade linguística e cultural que devemos conhecer e valorizar. As exposições bibliográficas multilingues pretendem celebrar esta diversidade linguística e cultural e os valores da União Europeia, circulando por escolas, bibliotecas, feiras de línguas, festivais literários e outras manifestações culturais relacionadas com as línguas. O Dia Europeu das Línguas celebra-se todos os anos, desde 2001, no dia 26 de setembro.

20 ANOS

BIBLIOTECA MUNICIPAL

No dia 24 de setembro, a Biblioteca Municipal de Sesimbra comemora duas décadas de portas abertas na Avenida da Liberdade. Para assinalar a data, a noite de festa é marcada por uma homenagem aos melhores leitores e o espetáculo de contos e comédia, *Rir e Pensar é um Dever*, de Jorge Serafim, no Cineteatro Municipal João Mota. O artista define-se como um esmerado cozinheiro nas artes da boa-disposição, que narra histórias rocambolescas onde habitam personagens caricatas em situações que nem lembram ao diabo. *Estórias com Sal e Amor*, pelo Museu das Emoções, preenchem o último sábado do mês.

O programa estende-se até 25 de outubro, na Biblioteca, no Cineteatro e no Polo de Leitura da Quinta do Conde,

com atividades todos os sábados, que incluem vários espetáculos de música e de marionetas, conversas com autores e diversas exposições, como *20 Anos 20 Livros*, que dá a conhecer os títulos mais requisitados nos milhares de empréstimos que o equipamento registou desde que passou a funcionar no atual edifício. Destaque para o espetáculo *Labirinto*, organizado pela ArtemRede, no dia 4, para a leitura encenada do livro *Afonso e Axolote Mágico*, complementada com um workshop de ilustração, no dia 11, e para o espetáculo para bebés *BubU*, pela Andante, Associação Artística, no dia 18. As Bibliotecas Escolares do concelho também se associam às comemorações com a dinamização da exposição *Bibliotecas e o Futuro – 20 Anos de Biblioteca Municipal de Sesimbra*.

PROGRAMA

24 SET | QUA

20.30H

ENTREGA DE PRÉMIOS AOS LEITORES

21.30H

RIR E PENSAR É UM DEVER
Jorge Serafim

Cineteatro Municipal

24 SET A 25 OUT

EXPOSIÇÃO DOCUMENTAL
ODS: LER PARA MELHOR VIVER

Biblioteca Municipal e Polo de Leitura

27 SET | SÁB

11H

ESTÓRIAS COM SAL E AMOR
Associação Museu das Emoções

Sala Polivalente

17H

APRESENTAÇÃO DE LIVRO
NAS ASAS DO MEU PENSAMENTO
Fernanda Pestana

Polo de Leitura

1 A 31 OUT

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA
PORQUE LER É UM SUPERPODER...

Sala de Leitura, Piso 2

4 OUT | SÁB

11H

NARRATIVAS EM AÇÃO – A BIBLIOTECA É O MOTE

15H

EXPRESSÃO PLÁSTICA
UM, DOIS, TRÊS... AQUI ESTAMOS OUTRA VEZ!

17H

PERFORMANCE POÉTICA
JOÃO AZEVEDO

21.30H

ESPETÁCULO
LABIRINTO

Biblioteca e Cineteatro Municipal

11 OUT | SÁB

11H

LEITURA ENCENADA E WORKSHOP DE ILUSTRAÇÃO
AFONSO E O AXOLOTE MÁGICO – UMA INCRÍVEL AVENTURA NO ZOO

21.30H

GENTE DE CÁ
EDUARDO PINA E MATILDE PINHO

Cineteatro Municipal

18 OUT | SÁB

10.30 E 11.30H
ESPETÁCULO PARA BEBÊS
BubU

Andante, Associação Artística

16H

À CONVERSA COM...
40 ANOS A TRABALHAR PARA O BONECO

Luís Louro

Sala Polivalente

17H

SEI QUE ESTÁS DE FÉRIAS, MAS...

Manê Gomes

Polo de Leitura

21.30H

EXIBIÇÃO DE FILME
Cineteatro Municipal

19 OUT | DOM | 16H

ESPETÁCULO DE MARIONETAS
A CEREJEIRA DA LUA

de António Torrado

Cineteatro Municipal

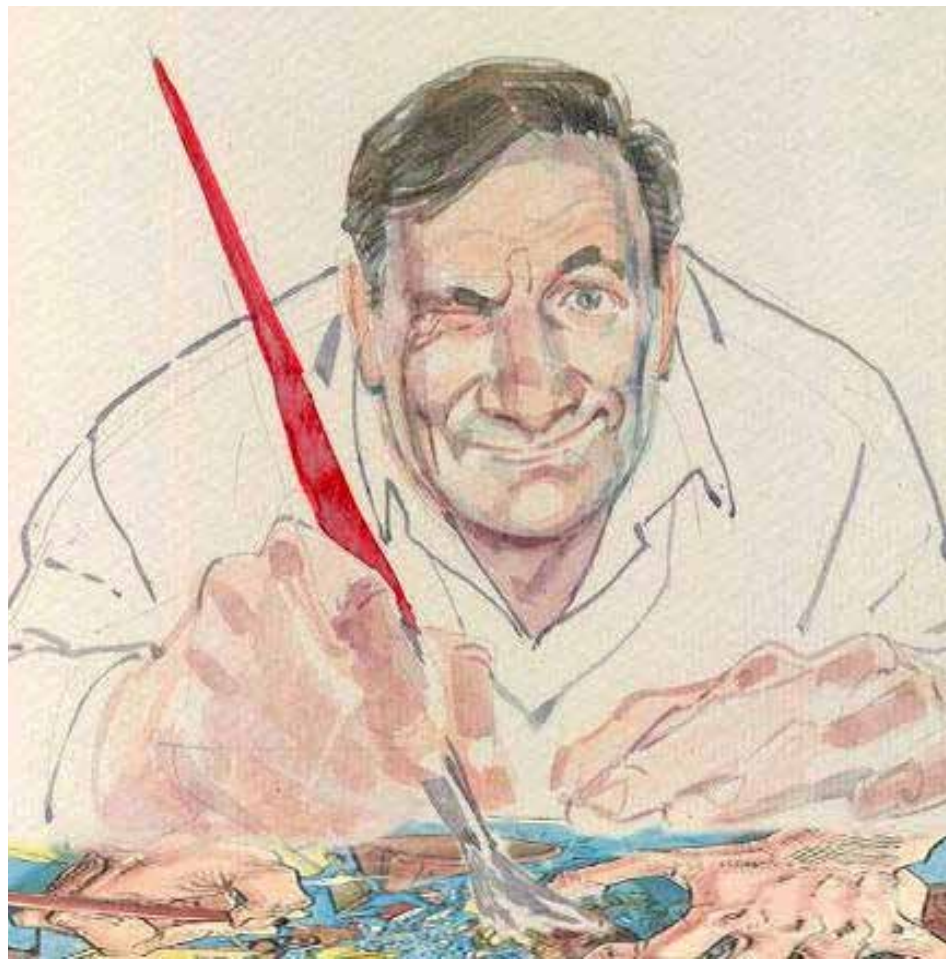
24 OUT | SEX | 21.30H

ESPETÁCULO
NOISERV

Cineteatro Municipal



Programa completo em sesimbra.pt



2 A 30 SET

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

A 9.ª ARTE NA BIBLIOTECA

François Boucq

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

François Boucq é um autor e ilustrador francês afamado no universo da Banda Desenhada (BD), conhecido pelo seu traço distinto, narrativas complexas e um sentido

de humor peculiar. Nascido em 1955, Boucq construiu uma carreira sólida, explorando diversos géneros e técnicas ao longo das décadas.

DIAS 3 E 10 | QUA | 17.45H

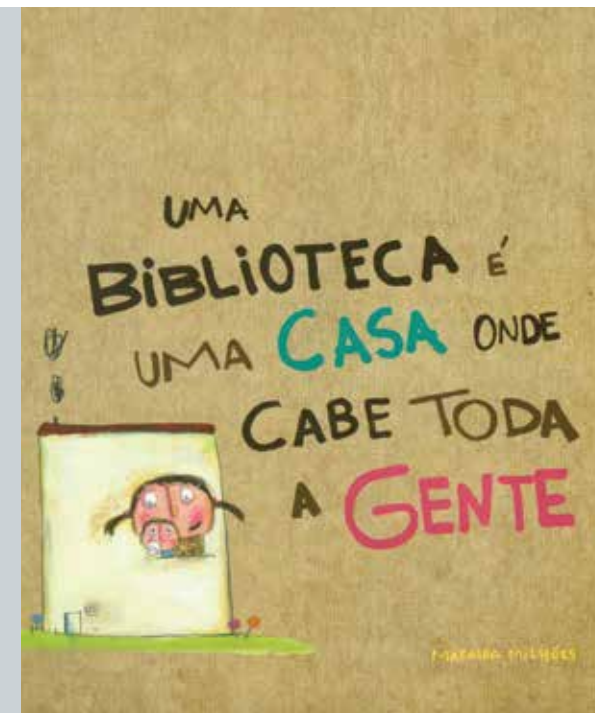
BIBLIOTERAPIA
ARTÍSTICA

LIVROS COM COMPORTA- MENTO

por Cristina Saraiva

Ler e escrever ajudam-nos a formarmo-nos como pessoas, estruturam o nosso pensamento e ensinam-nos a comunicar de forma mais eficaz. Brincar com as palavras, pintá-las, desarrumá-las, arrumá-las e escondê-las são atividades que dão grande prazer e, é aí reside o segredo.

Destinatários: jovens e adultos

Inscrições: biblioteca.leitura.
sesimbra@cm-sesimbra.ptEspaço Coworking e Espaço
Ateliê, Piso 2, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

2 A 30 SET

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

CONTAS TU... OU CONTO EU?

20 Anos de Histórias na Biblioteca Municipal

Integrada nas comemorações
do 20.º aniversário da Biblioteca Municipal

Sala de Leitura, Piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Tudo começou em 2005. A Biblioteca Municipal de Sesimbra abria as portas e convidava toda a gente a aparecer neste espaço, que permite o acesso à informação, ao conhecimento, à leitura, à educação, às artes e às novas tecnologias. Nesta casa onde cabe toda a gente, muitas foram as histórias que se contaram para as crianças e jovens das escolas do concelho, para famílias, em atividades diversas de promoção do livro e da leitura, como o Clube de Teatro da Biblioteca Municipal, a Noite Mistério, a Noite das Bruxas... Vem conhecer algumas destas histórias.



23 SET A 25 OUT

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

BIBLIOTERAPIA ARTÍSTICA

Integrada nas comemorações do 20.º aniversário da Biblioteca Municipal

Piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Foi em 2021 que a ideia de Biblioterapia deu início na Biblioteca Municipal de Sesimbra. O projeto iniciou-se para a faixa etária dos 16 aos 100 anos, denominando-se *Livros com Comportamento*, e desde então é desenvolvido na Biblioteca Municipal e no Polo de Leitura da Quinta do Conde. Juntando os livros, as ideias faladas e escritas e as artes, neste vigésimo aniversário da Biblioteca Municipal, apresentamos o resultado, através de uma pequena mostra, do que têm sido os nossos encontros com estes *Livros com Comportamento*!

23 SET A 25 OUT

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

20 ANOS, 20 LIVROS

Uma das missões das Bibliotecas Públicas é criar e fortalecer hábitos de leitura junto da comunidade onde se insere, quer seja através da leitura presencial, quer pelo empréstimo domiciliário. A funcionar há 20 anos no atual edifício, a Biblioteca Municipal de Sesimbra realizou milhares de empréstimos aos seus leitores, sendo que a incidência dos pedidos recai sobre a literatura, especificamente no romance. No mês em que assinalamos os 20 anos da Biblioteca Municipal, damos a conhecer os 20 títulos de livros mais requisitados durante o referido período.

Integrada nas comemorações do 20.º aniversário da Biblioteca Municipal

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

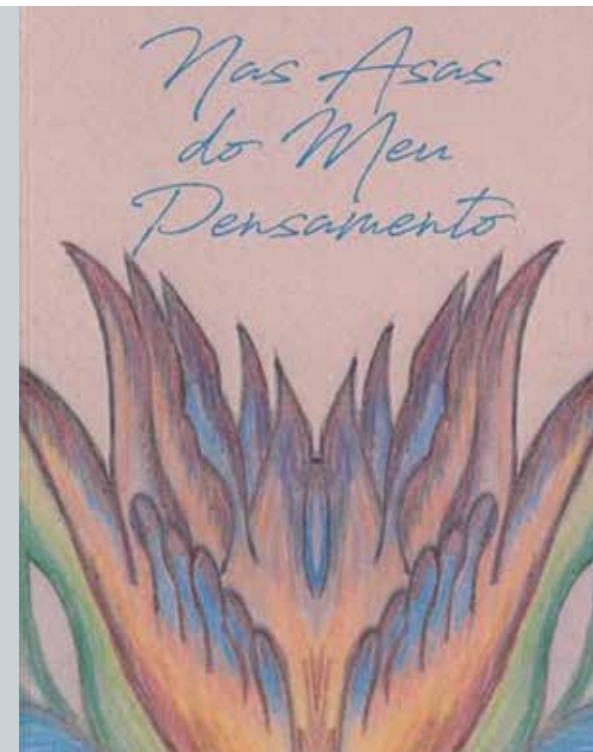
BIBLIOLED : O NOVO SERVIÇO DIGITAL DA SUA BIBLIOTECA

Os livros digitais e audiolivros nunca foram tão acessíveis como agora com a BiblioLED, a Biblioteca Pública para a Leitura e o Empréstimo Digital da sua biblioteca municipal, promovida pela DGLAB. 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

Destinatários: Público em geral
Entidades promotoras:
Direção-Geral do Livro, dos Arquivos e das Bibliotecas
Disponível em: www.biblioled.gov.pt
Informações: biblioteca.leitura.sesimbra@cm-sesimbra.pt



DIA 27 | SÁB | 17H

APRESENTAÇÃO DE LIVRO

NAS ASAS DO MEU PENSAMENTO

Integrada nas comemorações do 20.º aniversário da Biblioteca Municipal

Polo de Leitura da Quinta do Conde

Residente na Quinta do Conde há mais de 25 anos, Fernanda Vale Pestana iniciou recentemente o seu percurso literário, revelando-se uma voz sensível e cativante no panorama da escrita contemporânea com o seu primeiro livro de poesia, *Nas Asas do Meu Pensamento*. Com uma escrita marcada pela emoção, introspeção e autenticidade, Fernanda continua a dar asas ao pensamento, abrindo caminho para novos projetos literários que prometem tocar os leitores.



DIAS 1 E 8 | SEG
WORKSHOP

UM MERGULHO NO OCEANO

**Sensibilizar para a importância de proteger a biodiversidade
e restaurar a natureza.**

Destinatários: profissionais de mergulho

DIA 1 | Porto de Abrigo de Sesimbra

DIA 8 | Oceanário de Lisboa

Inscrições: 21 228 85 40 / 93 245 60 98 / turismo@cm-sesimbra.pt

Org.: CM Sesimbra e Oceanário de Lisboa

O workshop sensibiliza para a necessidade de proteção da biodiversidade marinha, dando a conhecer a riqueza dos ecossistemas costeiros de Portugal, com destaque para o Parque Marinho Luiz Saldanha. Descubra as espécies que pode encontrar durante o mergulho, as suas adaptações ao meio e as ameaças que enfrentam. Saiba porque é importante proteger a diversidade de habitats

marinhos do fundo do mar da Arrábida, os serviços que proporcionam às comunidades e como comportamentos responsáveis em mergulho podem contribuir para a sua conservação. Conheça ainda o trabalho de investigação realizado pelo Oceanário de Lisboa, particularmente na área de reprodução de Gorgónias. No final, pretende-se mobilizar todos em prol da conservação do oceano.



DIA 20 | SÁB | 10 ÀS 12.30H
OFICINA

ESTACARIA DE AROMÁTICAS

Inscrições: até dia 19 (93 045 42 38 / varzea@cm-sesimbra.pt)

Parque Ecológico da Várzea, Quinta do Conde

Org.: CM Sesimbra e ANIME.PAF

Venha aprender a “fazer” as suas próprias plantas e recriando o seu jardim de aromáticas, utilizando um fragmento de uma outra planta a que chamamos ‘estaca’. Com condições favoráveis de humidade e

temperatura, uma nova planta completa aparecerá com emissão de raízes numa das extremidades e rebentos na outra. As espécies selecionadas são o alecrim, a alfavema, o tomilho e o jasmineiro-do-campo.



DIA 21 | DOM | 11H
DOMINGO ÀS 11...
NO MUSEU

ARTESANATO EM ESCAMAS DE PEIXE

por Mané Gomes

Centro Cultural Costeiro,
Sesimbra

Org.: Museu de Sesimbra e JF Castelo

Descobre a beleza escondida nas escamas de peixe! Nesta oficina, transforma as escamas em pequenas obras de arte, explorando técnicas tradicionais e criativas inspiradas no mar.

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

SEGUNDA A SÁBADO

AULAS DE MÚSICA

Inscrições: smsesimbrense@gmail.com ou na secretaria da coletividade, segunda a sexta, das 10 às 17h

Informações: smsesimbrense@gmail.com ou 96 117 17 27

Sociedade Musical Sesimbrense, Sesimbra

Org.: Sociedade Musical Sesimbrense

SEGUNDA E QUINTA 18.30 ÀS 20.30H

CURSO DE PORTUGUÊS Português Língua Não Materna

Valor: 200 € /mês
Inscrições: 91 152 76 65 /
innestudos@gmail.com

Rua do Valparaíso, n.º 5,
Sesimbra

Org.: Innestudios, Centro
de Estudos e Formação

SEGUNDA A SÁBADO

CURSO DE INGLÊS CERTIFICADO PELO CAMBRIDGE

Valor: desde 12,5 € /aula 90 min

Inscrições: 91 152 76 65 /
innestudos@gmail.com

Rua do Valparaíso, n.º 5,
Sesimbra

Org.: Innestudios, Centro
de Estudos e Formação

SEGUNDAS | 14.30H

ESPAÇO ALFARIM Oficinas de Costura Criativa

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

Biblioteca do Grupo
Desportivo de Alfirim

Org.: JF Castelo

SEGUNDAS | 14.30H

ESPAÇO AZOIA Oficinas Artísticas

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

Espaço Azoia

Org.: JF Castelo

SEGUNDAS | 17 ÀS 19H

MÚSICA ENTRE NÓS

Aprendizagem em grupo
de instrumentos de corda e
percussão.

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

Lugar da Terra, Zambujal

Org.: JF Castelo

ESPAÇO SANTANA

Oficinas Artísticas, Costura
Criativa, Música e Informática
Destinatários: maiores de 55 anos

CAIES, Santana

Org.: JF Castelo

TERÇAS OU QUINTAS 9.30, 10.30, 11.30 OU 12.30H

CORPO EM MOVIMENTO SÊNIOR

Aulas de Ginástica
em Grupo

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

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

TERÇAS OU QUINTAS | 14.30 ÀS 17.30H

COSTURA CRIATIVA

com Gisela Marques

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

Lugar da Terra, Zambujal

Org.: JF Castelo

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, Zambujal

Org.: JF Castelo

QUARTAS | 15.30 ÀS 17H

INFORMÁTICA SÊNIOR

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

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

SEXTAS | 14.30H

ESPAÇO ALFARIM Oficinas Artísticas

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

Biblioteca do Grupo
Desportivo de Alfirim

Org.: JF Castelo

SEXTAS | 14.30H

ESPAÇO AZOIA Oficinas de Costura Criativa

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

Espaço Azoia

Org.: JF Castelo

SÁBADOS | 9 OU 10.30H

GRUPO DE TEATRO JFC

GRUPO I – 9 ÀS 10.30H

GRUPO II – 10.30 ÀS 12.30H

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

Valor: 15 € (mensal)

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

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo



DIAS 5 E 19 | SEX | 21.03H

JOGOS

QUEM TÁ FORA NÃO RACHA LENHA!

Jogo na Mesa

Valor sugerido: 4 €

Grémio, Sesimbra

Jogos modernos e desafiantes para quem procura algo mais fora da caixa! Aparece porque quem “tá fora não racha lenha”!

DIA 13 | SÁB | 19.32H

DEBATE

À MESA NÃO SE FALA - CICLO DE DEBATES CULTURAIS

#4 – O Futuro da Política Cultural de Sesimbra

Na rentrée, o Grémio termina a sua primeira temporada de jantares-debate sobre Cultura, estando desta vez em cima da mesa o tema O Futuro da Política Cultural de Sesimbra. Num ambiente informal, os participantes vão ter oportunidade para falar e discutir sobre o que consideram ser a sua visão para o futuro da Cultura no concelho de Sesimbra.

Inscrições: gremio1853@gmail.com / 92 931 26 21

Grémio, Sesimbra



DIA 6 | SÁB | 21.30H

CONVERSA NA CAPELA

PATOLOGIAS SOCIAIS, LIBERDADE E REVOLUÇÃO:

UM MANIFESTO PARA REPENSAR E IMAGINAR A ESCOLA E A SOCIEDADE

pelo antropólogo Pedro Pereira

Inserida no programa Capela do Espírito Santo dos Mareantes – 20 Anos Cheios de Conversas

Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

A conferência parte da constatação das evidências resultantes da revolução e da liberdade, para sustentar que se estes dois pilares do Espírito de Abril não forem devidamente alimentados, correm o risco de perecer por inanição. Assim, é feito um itinerário por algumas patologias sociais e afirmar-se-á a escola como um lugar de excelência para anunciar e renovar o Espírito de Abril. Esta viagem culmina na apresentação de um brevíário de um manifesto que mais não se propõe do que anunciar a reivindicação da urgência de se repensar e imaginar a escola e a sociedade. Pedro Pereira é antropólogo e professor. Nasceu no Porto, é licenciado, mestre, doutor,

pós-doutorado em Antropologia e possui uma pós-graduação em Práticas Terapêuticas e Diversidade Cultural e outra em Dinâmicas Religiosas. Entre as diversas publicações de artigos e livros, destacam-se as obras: Relações e Situações Críticas em Enfermagem (2005 - em colaboração com Paulo Seixas), Peregrinos – Um estudo antropológico das peregrinações a pé a Fátima (2003), Em busca da saúde – O culto da Senhora da Saúde numa perspetiva antropológica (2021). No campo literário, salientam-se as publicações dos livros Escrita de Lume (2019), O Outro Lado da Rua (2021), Ruas do Porto – Itinerários Líricos 100 Palavras (2023), Rumores da Sombra (2024).



DIA 19 | SEX | 21.30H

CONVERSA NA CAPELA

A FAMÍLIA OLIVEIRA BERNARDES

NOVOS DADOS DOCUMENTAIS PARA UMA LEITURA INTEGRADA DE UMA EXEMPLAR OFICINA DE PINTURA EM LISBOA (SÉCULO XVII-XIX)

por **Susana Varela Flor**

Inserida no programa Capela do Espírito Santo dos Mareantes – 20 Anos Cheios de Conversas

Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

Em 1917, Vergílio Correia escrevia um artigo seminal para o estudo da Azulejaria Portuguesa na publicação portuense *A Águia* – Revista Quinzenal Ilustrada de Literatura e Crítica. Na página 205 de *A Família Oliveira Bernardes – uma grande escola de pintura de azulejos* (1.ª metade do século XVIII) – declarava que “um acaso feliz, colocou-me na extremidade de um fio que, seguido com pertinácia, me levou ao conhecimento de grande número de factos novos da vida dos dois grandes artistas e da sua família” (Correia, 1917:205). Mais de um século passado, estamos na mesma posição deste estudioso:

admirar novos elementos documentais para a biografia histórico-artística da importante família Oliveira Bernardes e, à luz de uma leitura integrada, discutir o subtítulo “uma grande escola de pintura de azulejos”. Susana Varela Flor é investigadora auxiliar do Instituto de História da Arte da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade NOVA no âmbito do Laboratório Associado IN2PAST e docente no Departamento de História da Arte da mesma Instituição, onde ministra as Unidades Curriculares de Introdução à História da Arte e Pintura da Idade Moderna.



DIA 25 | QUI | 18H

LANÇAMENTO E APRESENTAÇÃO

A QUE SABE SESIMBRA E XIII MOSTRA DE MAÇÃ CAMOESA, DOÇARIA E PÃO

Casa da Água, Cabo Espichel

Papas de Abóbora, que reconfortavam os agricultores nos dias mais frios, carapaus alimados, cuja forma de preparação permitia conservar o peixe por mais tempo, tornando-o ideal para um petisco a bordo ou para ser comido quando os pescadores regressavam do mar, ou umas Papas de Raposa, um doce que nada tem a ver com o animal que lhe dá o nome, são algumas das receitas e tradições culinárias reunidas no livro *A Que Sabe Sesimbra - Quando os Sabores Diferenciam um Território*, editado pela Junta de Freguesia

do Castelo. O lançamento da publicação, é marcada pela apresentação da XIII Mostra de Maçã Camoesa, Doçaria e Pão, um espaço de excelência na divulgação dos produtos tradicionais do concelho, sobretudo da freguesia rural, como a Maçã Camoesa, o pão caseiro de Sesimbra cozido em forno a lenha ou a Farinha Torrada – Especialidade Tradicional Local. A tarde termina com degustação de produtos locais. No local, pode também ser visitada a exposição de pintura a óleo e acrílico de Rita Conceição.



DIA 26 | SEX | 21.30H

CONVERSA NA CAPELA

GÉNESE DA IMAGEM CULTURAL DO CASTELO PORTUGUÊS E OS RESTAUROS DA DGEMN

Inserida nos programas Jornadas Europeias do Património 2025 e Capela do Espírito Santo dos Mareantes – 20 Anos Cheios de Conversas

Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

Em meados do século XX, o regime ditatorial do Estado Novo realizou um ambicioso programa de restauro de fortificações medievais, executado pela Direcção-Geral dos Edifícios e Monumentos Nacionais (DGEMN). A reintegração dessas fortificações foi condicionada pela existência de uma imagética cultural do “castelo português”, cuja génese estava no movimento romântico oitocentista. A palestra pretende explorar a criação dessa imagética cultural e o modo como acabou por influenciar, mais tarde, os restauros feitos pela DGEMN.

Joaquim Rodrigues dos Santos (1975) é arquiteto, investigador e docente no ARTIS -

Instituto de História da Arte da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa. Investigou sobre a reabilitação de fortificações medievais no mestrado (Universidade de Coimbra) e doutoramento (Universidade de Alcalá de Henares). Realizou uma especialização em conservação de monumentos (Universidade Federal da Bahia) e o pós-doutoramento sobre a salvaguarda patrimonial em Goa, Damão e Diu (Universidade de Lisboa / Goa University). Presentemente, investiga sobre o património arquitetónico e urbano de influência portuguesa no mundo, com destaque para a Índia e o Sri Lanka.

DIA 27 | SÁB
DAS 10 ÀS 12H

CAFÉ MEMÓRIA
DE SESIMBRA

ACIDENTES DOMÉSTICOS E A PREVENÇÃO

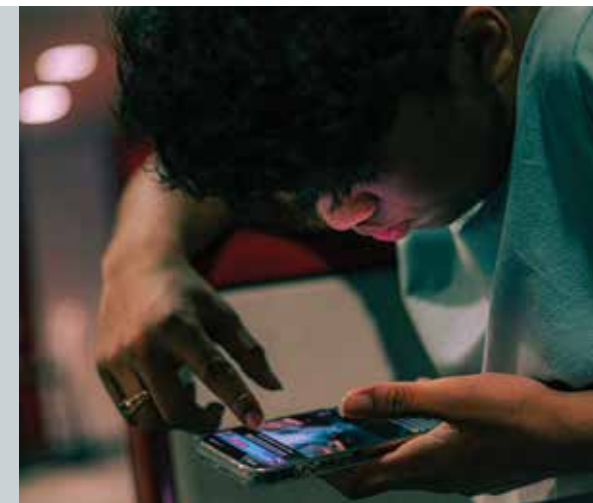
Natalino Clímaco,
formador da Escola
Nacional de Bombeiros
na área da saúde

Nesta sessão são abordados vários aspetos relacionados com os acidentes domésticos e a sua prevenção através da partilha de conhecimentos e informações úteis, designadamente ao nível de procedimentos e formas de atuação, como por exemplo suporte básico de vida, feridas, desobstrução de vias aéreas, número europeu de emergência, entre outros. O Café Memória de Sesimbra nasceu em 2019, no âmbito de um protocolo entre a Câmara Municipal e a Associação Alzheimer Portugal, e pretende contribuir para a melhoria da qualidade de vida e redução do isolamento social das pessoas com demência.

Destinatários: pessoas com problemas de memória e demências, seus cuidadores, familiares e amigos
Informações: anabela.gato@cm-sesimbra.pt

Salão Nobre João Favinha,
Junta de Freguesia da Quinta
do Conde

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



DIA 27 | SÁB | 10.36H

DEBATE

CICLO DE CONVERSAS SOBRE ADOLESCÊNCIA

Encontro 1 - O efeito da proibição e o impacto das escolas na vida digital do adolescente

por Débora Nabais

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra

O Grémio e Débora Nabais — impulsionadora dos *Encontros dos Amigos da Parentalidade Positiva* — voltam a unir esforços para dar palco a um tema que desperta dúvidas, receios e muitas vezes divisões: a adolescência. Num tempo em que tudo parece acontecer ao ritmo de um scroll, propomos um momento de pausa, escuta e reflexão. Este ciclo vai ter três encontros e convida pais, educadores e adolescentes a estarem juntos para compreender. Vamos explorar, em conjunto, vários temas como os riscos e os benefícios das redes sociais, a saúde mental e vamos também descobrir estratégias que possam apoiar um crescimento saudável, empático e consciente nesta nova era digital. Contaremos com convidados especiais, que trarão diferentes olhares e experiências.



VISITA DRAMATIZADA
AO MUSEU MARÍTIMO
DE SESIMBRA

JORNADAS EUROPEIAS DO PATRIMÓNIO

PELA COMPANHIA
DE TEATRO **SUI GENERIS**

A visita dramatizada ao Museu Marítimo de Sesimbra conta com um percurso teatralizado pela Companhia de Teatro Sui Generis, onde o espectador é convidado a realizar uma viagem, que enaltece e reconta as narrativas que alguns objetos transportam. Paralelamente, cada espectador é convidado a mergulhar em imaginários e universos que surgem do detalhe de cada objeto, momentos que se descolam do real, para dar lugar ao utópico e à ficção que estas peças são capazes de criar.

Inscrição: até dia 17 (servicoeducativo.museu@cm-sesimbra.pt)

Museu Marítimo de Sesimbra

DIAS 19 E 20 | SEX E SÁB | 21H



SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS | 16H
CONHECER E VALORIZAR O PATRIMÓNIO

REDESCOBRIR O SPRITAL MEDIEVAL E A CAPELA DO ESPÍRITO SANTO DOS MAREANTES

Limite: 10 participantes

Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

As visitas inserem-se nas comemorações dos 20 anos do Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes e têm por objetivo promover o acesso a um espaço único, de (re)descoberta de uma herança cultural comum, reforçando os sentimentos de identidade cultural, de memória coletiva e de valorização de um património ímpar.

a decorrer...

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 13
E DAS 14.30 ÀS 17.30H

NÚCLEO MUSEOLÓGICO DA MOAGEM DE SAMPAIO

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

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

Estrada Nacional 379,
Sampaio

TERÇA A DOMINGO MUSEU MARÍTIMO DE SESIMBRA

ATÉ DIA 15
DAS 15.30 ÀS 19
E DAS 20.30 ÀS 23H

16 SET A 15 JUN
DAS 9.30 ÀS 13
E DAS 14.30 ÀS 18H
Fortaleza de Santiago,
Sesimbra

TODOS OS DIAS
DAS 7 ÀS 19H

CIRCUITO MUSEOLÓGICO DO CASTELO DE SESIMBRA

Castelo de Sesimbra

TERÇA A DOMINGO DAS 9 ÀS 12.30 E DAS 14 ÀS 17.30H NÚCLEO MUSEOLÓGICO DA CAPELA DO ESPÍRITO SANTO DOS MAREANTES

Capela do Espírito Santo
dos Mareantes, Sesimbra



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

IGREJA DE NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL

Santuário do Cabo Espichel

Mandado construir em 1701 por iniciativa de D. Pedro II, devoto de Nossa Senhora do Cabo, o edifício de risco sóbrio e "estilo chão" poderá ter sido concebido por João Antunes, célebre arquiteto e decorador régio. Composto por uma nave única, é coberto por um teto em abóbada, pintado a fresco pela mão de Lourenço da Cunha, em 1740, representando o tema da Assunção da Virgem. As paredes encontram-se revestidas por mármore da Arrábida, abrindo-se na parte superior seis tribunas, entre as quais se encontram encaixilhadas seis pinturas sobre tela, representando os passos da Vida da Virgem, executadas em 1743 por autor desconhecido.



II CONCURSO UMA MAÇÃ DE PESO

MOSTRA DE MAÇÃ CAMOESA, DOÇARIA E PÃO

A maior Maçã Camoesa, vencedora do primeiro concurso Uma Maçã de Peso, pesava 604 gramas e foi produzida por Ricardo Peralta dos Santos, na Aldeia Nova da Azoia. O pódio ficou completo com as maçãs de 564 gramas, de Raul Neves Gaspar, Alfirim, e 525 gramas, de António Fidelino Cunha Pereira, Azoia. Antigamente, os maiores exemplares desta Maçã eram colocados em cima dos armários a decorar e a perfumar as cozinhas. Característica da zona do Cabo Espichel, onde os terrenos são argilosos e ricos em ferro, a Maçã Camoesa distingue-se pelas suas propriedades únicas, que a diferenciam das restantes variedades de maçãs nacionais. Apresenta polpa ácida, de cor branca e consistência firme, distin-

guindo-se ainda das restantes por exibir uma coloração manchada de vermelho na face de maior incidência do sol, sobre um fundo amarelo.

Para promover esta variedade tradicional de fruta da região, surgiu a Mostra de Maçã Camoesa, na Moagem de Sampaio, e que foi um sucesso desde a primeira edição, contribuindo para o aumento da produção e dos produtores, e, em 2024, o concurso Uma Maçã de Peso, para premiar os exemplares com maior peso. Os interessados em participar na segunda edição do concurso podem inscrever-se até 15 de setembro. A XIII Mostra de Maçã Camoesa, Doçaria e Pão decorre no fim de semana de 4 e 5 de outubro, e é promovida pela Câmara Municipal de Sesimbra e Junta de Freguesia do Castelo.



Inscrições: até 15 de setembro
Moagem de Sampaio

INSCRIÇÕES ABERTAS



SÁBADOS E DOMINGOS | 9.30H

PRODUTOS LOCAIS

SABORES DA NOSSA TERRA

Moagem de Sampaio

Ao fim de semana de manhã, as bancas de frutas, legumes, doces, queijos e pão espalham-se pela rua e pelo interior da Moagem, que ganha um colorido e uma azáfama bem diferentes do resto dos dias.

A venda de produtos locais Sabores da Nossa Terra tem como objetivo incentivar

os pequenos produtores a prosseguirem as suas atividades, importantes para a salvaguarda de uma tradição agrícola que sempre existiu no concelho, sobretudo na freguesia do Castelo e, ao mesmo tempo, estreitar os laços com os consumidores, dando a conhecer aquilo que de melhor se cultiva e produz na nossa terra.



DIAS 12, 13 E 14 | SEX, SÁB E DOM

FESTA DA LUZ

Quinta de São Payo, Sampaio

Org.: Associação Espuma do Mar | Apoio: CM Sesimbra, JF Castelo e JF Santiago

DIA 12 | SEX

19H
ABERTURA

21H
Ladainha a Nossa Senhora da Luz e Hastear das Bandeiras

22.30H
ESPETÁCULO MUSICAL
IRAN COSTA

OOH
DJ MONCHIQUE

DIA 13 | SÁB

15H
ABERTURA

18H
ANIMAÇÃO DE RUA
OS D'FIESTA

22H
ESPETÁCULO MUSICAL
CLAÚDIA NAYARA

OOH
DJ PAULO TRINDADE

DIA 14 | DOM

17H
Missa e Procissão em Honra da Nossa Senhora da Luz

19.30 E 22.30H
ESPETÁCULO MUSICAL
JÚLIO PANÃO



FESTA EM HONRA DE NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL

A Ermida da Memória, elemento central do Santuário do Cabo Espichel, situada no topo da escarpa sul da Baía dos Lagosteiros, foi o local onde, segundo a lenda, apareceu em 1410 a imagem da Virgem, que deu origem ao culto a Nossa Senhora do Cabo Espichel. O seu interior é revestido por um conjunto de dez painéis de azulejos do

século XVIII, que representam a origem do culto e a história do Santuário. São ilustradas as cenas relativas à lenda, ao transporte da Virgem no dorso de uma mula pela escarpa, à construção da Igreja, das hospedarias e do arraial no terreiro. No exterior, virados a sul, dois painéis de azulejo do século XVIII representam santos peregrinos. Terá sido este edifício, ou outro que lhe

antecedeu, mas do qual não há registos, que a partir de 1430 se tornou o centro de romarias e procissões por círios de oito freguesias da margem sul, uma da capital e trinta dos arredores de Lisboa. Seis séculos depois do início do culto, as festas em Honra de Nossa Senhora do Cabo Espichel, as mais antigas do concelho, continuam a atrair centenas deromeiros, que aproveitam estes dias para

um momento de reflexão espiritual no Santuário, um dos locais mais visitados do concelho. O ponto alto está marcado para as 16 horas de domingo, com Missa seguida da Procissão da Nossa Senhora do Cabo Espichel.

Santuário do Cabo Espichel

Org.: Comissão de Festas de Nossa Senhora do Cabo Espichel
Apoio: CM Sesimbra, JF Castelo e JF Santiago



REGATA DE AIOLAS



No último domingo de setembro, a aiola volta a ser a “rainha” da Baía. A Regata de Aiolas a dois remadores é uma das competições desportivas mais antigas do concelho. Construídas há dezenas de anos por hábeis carpinteiros sesimbrenses, estas pequenas embarcações ainda hoje navegam graças à vontade de pescadores pro-

fissionais e descendentes de antigos marítimos em manter vivo este símbolo da pesca em Sesimbra. Em 2024, a prova contou com a participação de 16 equipas masculinas, femininas e mistas, o que confirma que a tradição está para durar. A dupla António Mendonça/André Jacinto, na aiola Os Meus Netinhos, que já leva 14 vitórias seguidas, voltou a ser

a mais rápida a fazer o percurso de 900 metros entre as praias da Califórnia e do Ouro. Apesar da forte competição entre os participantes, é o grande convívio entre todos que sobressai no final. As inscrições para quem quer participar na Regata estão abertas entre 1 e 26 de setembro. A competição é destinada a maiores de 16 anos, nas categorias de masculino, feminino e misto. A organiza-

ção assegura o empréstimo de remos, a partir de 3 de setembro, para os remadores com inscrição completa, mediante o preenchimento do formulário disponível na página da Câmara Municipal de Sesimbra. Os documentos podem ser entregues na Divisão de Desporto e Atividade Física, na Piscina de Sesimbra, ou através do e-mail desporto@cm-sesimbra.pt.

Baía de Sesimbra

DIA 28 | DOM | 11H



DIA 20 | SÁB | 21H

ATLETISMO

SESIMBRA NIGHT RUN

Destinatários: maiores de 16 anos

Inscrições: <https://www.associacaoomundodacorrida.com>Informações: associacao.omundodacorrida@gmail.com**Marginal de Sesimbra (partida e chegada na Praça da Califórnia)**

Org.: Associação O Mundo da Corrida, em parceria com CM Sesimbra

A Corrida de Sesimbra – Night Run é uma prova noturna de corrida e caminhada que percorre algumas das principais ruas e avenidas da vila de Sesimbra, proporcionando uma experiência única de

desporto, lazer e convívio, sob a luz das estrelas. Com um ambiente descontraído e familiar, o evento alia atividade física à descoberta do património urbano, promovendo estilos de vida saudáveis.

DIAS 13, 14, 27 E 28

SESIMBRA BOARD
FEST 2025

CIRCUITO DE SESIMBRA E SUP FESTIVAL 2025

Inserido nas comemorações dos 25 anos do Surf Clube de Sesimbra, realiza-se, nos dias 12 e 13 de setembro, a 2.ª etapa do Circuito de Sesimbra, que inclui as modalidades Surf, Bodyboard, Skimboard e SUP Surf. O mês termina em grande estilo, nos dias 27 e 28, com o SUP Festival 2025, na Lagoa de Albufeira, composto por etapas do Campeonato Nacional de SUP Race Sprint do Campeonato Nacional de SUP Surf, provas amadoras e passeios de SUP grátis para todos.

O European SUP League, última prova do circuito europeu, termina em Sesimbra nos dias 15 e 16 de novembro, onde são esperados mais de 100 atletas vindos de toda a Europa.

Org.: Surf Clube de Sesimbra | Apoio:
diversas entidades

DIA 27 | SÁB | 9 ÀS 18H

JUNTA-TE AO DESPORTO

Dar a conhecer as principais modalidades desportivas praticadas na freguesia do Castelo, motivando todos os visitantes para a prática de exercício físico e aquisição de hábitos de vida saudável.

**Parque Augusto Pólvora,
Maçã**

Org.: JF Castelo

ATÉ 12 SET

9.30 ÀS 13 E DAS 14.30 ÀS 18H

SUMMER CLINICS

Oportunidade para praticares a tua modalidade preferida Surf, Bodyboard, Skimboard ou Stand-Up Paddleboarding e evoluir com a nossa experiente equipa. Cinco alunos por treinador, ensino adequado ao nível do praticante, cada aula tem a duração máxima duas horas. Vagas limitadas.

Manhã: 125 €

Dia inteiro: 220 € com alimentação incluída

Inclui: Material, seguro e transporte
Informações: pagamento de quota anual

Destinatários: dos 6 aos 18 anos

Inscrições: www.scs.pt**Praia do Meco**

Org.: Surf Clube de Sesimbra



DIA 27 | SÁB | 20H

HIDROGINÁSTICA

MEGAHIDRO BY NIGHT SESIMBRA

Destinatários: utentes maiores
de 13 anos

Limite: 50 participantes

Inscrições: até dia 19 (Piscina
Municipal de Sesimbra ou
através do telefone/e-mail do
Serviço de Desporto)**Piscina Municipal
de Sesimbra**

Aula especial de hidrogenástica ao final do dia, com muita animação, luzes e música, promovendo o exercício físico num ambiente diferente e divertido.



CENTENÁRIO DA TRAVESSIA DA BAÍA

INSCRIÇÕES ATÉ DIA 24

A Travessia da Baía de Sesimbra, que em 2024 reuniu cerca de 600 atletas, a maior participação de sempre, é aberta a nadadores federados e não federados, maiores de 14 anos. Pela quarta vez, integra o Circuito Nacional de Águas Abertas. O percurso, com partida e meta na Praia da Califórnia, tem a distância aproximada de 2.500 metros. A mini travessia tem início às 10 horas, os federados competem às 11 horas e a prova popular de 1.400 metros começa 45 minutos depois. As inscrições decorrem até 24 de setembro e os valores variam entre os 12 e os 20 euros.

Valores:

Atletas:
até dia 20 - 15 €;
a partir de dia 20 - 20 €

Residentes no concelho de Sesimbra:
até dia 20 - 12 €;
a partir de dia 20 - 17 €

Destinatários: nadadores federados e não federados com idade igual ou superior a 14 anos (mediante autorização do encarregado de educação no caso de menores)

Informações: desporto@cm-sesimbra.pt

Condições de participação: preenchimento de termo de responsabilidade, obrigatório uso de touca fornecida pela organização, marcação prévia e aceitação do regulamento da prova

Baía de Sesimbra

Org.: CM Sesimbra, Associação de Nataç o de Lisboa e Federa o de Nata o de Portugal

TRAVESSIA DA BAÍA

XVIII CIRCUITO NACIONAL DE AA

NATA O ÁGUAS ABERTAS

1925

2025

100 ANOS



Mini Travessia SIMARSUL 10h

5 OUTUBRO | DOMINGO | 11h

Praia da Califórnia

PROVA DE POPULARES

PROVA DE FEDERADOS (A CONTAR PARA O XVIII CIRCUITO NACIONAL DE AA)



TROFÉU IRMÃOS FILIPE



ATÉ 5 SET | DAS 9.20 ÀS 12.30 E DAS 14 ÀS 17.30H

RASTREIO CANCRO DA MAMA

Destinatários: Mulheres entre os 45 e 74 anos
Inscrições: carta/convite enviada pela LPCC a mulheres neste intervalo de idade

Informações: 245 600 9299 / 91 599 98 90

Vila de Sesimbra (junto à Piscina)

Org.: Liga Portuguesa Contra o Cancro | Apoio: CM Sesimbra

Rastreio visa detetar precocemente alterações em mulheres entre os 45 e os 74 anos, promovido pelo Núcleo Regional Sul da Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC). Para além da idade, é necessário que não apresentem alteração na mama, não tenham próteses mamárias, nunca tiveram cancro de mama e não realizaram mastectomia.

DIAS 5, 13, 20 E 27 | SÁB 10.30H

YOGA

com Carla Shivanni,
certificada por Yoga Alliance Professionals

Destinatários: maiores de 16 anos
Valor: 5 €

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

Lugar da Terra, Zambujal

Org.: JF Castelo

DIAS 18 E 19 | QUI E SEX DAS 9 ÀS 15H

RASTREIOS E INFORMAÇÃO

VIH, VHC, VHB, SÍFILIS, TUBERCULOSE

Unidade Móvel de Rastreio anónimo, confidencial e gratuito. Informação e distribuição material.

DIA 18 - Junto ao edifício da DOCAPESCA, Sesimbra

DIA 19 - Junto ao Minipreço, na Quinta do Conde

Org.: GAT - Grupo de Ativistas em Movimento, IPSS | Apoio: CM Sesimbra

DIA 25 | QUI | 9 ÀS 16.30H

DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

Atividade multidisciplinar no âmbito da cardiologia preventiva: fisioterapeutas, enfermeiros, médicos, avaliações, rastreios e atividades de movimento.

Parque Augusto Pólvora, Maça

Org.: Equipa dos 7 Dias do Coração do Hospital de São Bernardo | Apoio: CM Sesimbra

DIA 6 | SÁB | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

Preço: 25 € (até aos 11 anos, 12,5 €)

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

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

Org.: Vertente Natural

DIA 7 | DOM | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 6 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 7 | DOM | 9.30 ÀS 13H

PERCURSO PEDESTRE GUIADO

VALE DAS LAPAS

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

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10 anos

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

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 7 | DOM | 10H

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRABIDA

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

Duração: 2/3 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 6 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 7 | DOM | 15H

SNORKELING

DESCOBRIR O PARQUE MARINHO

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

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 6 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 13 | DOM | 9.30 ÀS 16H

VISITA

GRUTA GARGANTA DO CABO

Preço: 55 €

Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições até dia 12 (96 858 56 82 / https://arrabidasubterranea. arrabida.org/agenda/)

Ponto de encontro: Farol do Cabo Espichel

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 6 | DOM | 9.30 ÀS 16H

VISITA

GRUTA DA UTOPIA

Preço: 40 €

Grau de dificuldade: alto
Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 5 (subterranea. arrabida.org/agenda/)

Ponto de encontro: Pinheirinhos

Org.: Arrábida Subterrânea

Aventura e conhecimento conjugados numa viagem à gruta mais profunda de toda a cadeia montanhosa da Arrábida, com muitas salas de grande beleza e com uma grande riqueza de espeleotemas ou formações.

Ar livre

DESCOBRIR AS DUNAS

COM O **VASCO FONSECA**

Sabia que as dunas são muito mais do que montes de areia? Nesta atividade em família, guiada pelo jovem naturalista Vasco Fonseca, vamos explorar a zona de dunas da Lagoa de Albufeira e descobrir os segredos deste habitat tão especial. Ao longo do percurso, vamos conhecer as plantas e

os animais que vivem nas dunas e que precisam delas para sobreviver, desde pequenas flores resistentes ao vento até insetos e aves bem curiosas! Uma manhã divertida, cheia de descobertas, perfeita para crianças e famílias, que adoram a natureza e querem aprender mais sobre o mundo natural que nos rodeia.



Destinatários: famílias com crianças a partir dos 6 anos, amantes da natureza e todos os interessados

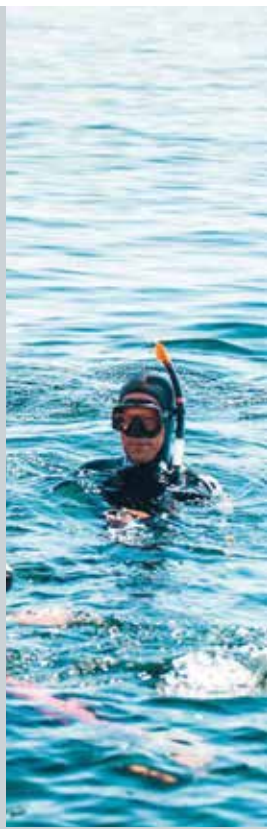
Limite: entre 10 e 20 participantes

Inscrições: até dia 25 (sesimbra.pt)

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

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

DIA 6 | SÁB | DAS 9.15 ÀS 11.30H



DIA 21 | DOM | 15H

SNORKELING

DESCOBRIR O PARQUE MARINHO

Preço: 40 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: até dia 20 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 13 E 14 | 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 14 | DOM | 9.30 ÀS 15H

VISITA

LAPA DA COVA

A Lapa da Cova é uma cavidade ampla localizada na arriba da enseada da Cova.

Preço: 15 €
Grau de dificuldade: médio
Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições até dia 12 (96 858 56 82 / https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/)

Ponto de encontro: Farol do Cabo Espichel

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 14 | DOM | 10H

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRÁBIDA

Preço: 40 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)
Duração: 2/3 horas
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: até dia 13 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 21 | DOM | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

Preço: 25 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)
Duração: manhã
Grau de dificuldade: baixo/médio
Inscrições: até dia 20 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 27 | SÁB
9.30 ÀS 15.30H

PERCURSO PEDESTRE GUIADO

RAPEL DA BALEEIRA

Preço: 30 €
Grau de dificuldade: médio/alto
Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 26 (96 858 56 82 / https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 28 | SÁB
9.30 ÀS 15.30H

PERCURSO PEDESTRE GUIADO

ARGÉIS-ENSEADA DA COVA

Preço: 15 €
Grau de dificuldade: fácil
Destinatários: maiores de 10 anos
Inscrições: até dia 27 (96 858 56 82 / https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/)

Ponto de encontro: Argéis

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 28 | 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: até dia 27 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 28 | DOM | 10H

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRÁBIDA

Preço: 40 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)
Duração: 2/3 horas
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: até dia 27 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural



DIAS 26 E 27 | SÁB E DOM | 9.30 ÀS 17H

VISITA

GRUTA DO MEIO

Preço: 40 € por dia
Grau de dificuldade: alto
Destinatários: maiores de 18 anos
Inscrições até dia 25 (96 858 56 82 / https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/)

Ponto de encontro: Farol do Cabo Espichel

Org.: Arrábida Subterrânea

A Gruta do Meio é um dos grandes monumentos geohistóricos do património cavernícola da Arrábida, o melhor exemplo de espeleogénese de carso costeiro do país – única!

○ ESPETÁCULO DOS ESTORNINHOS

Quando o sol se despede e a Lagoa Pequena fecha as suas portas, a natureza ganha uma nova vida. É ao cair da noite que começa um verdadeiro espetáculo: milhares de estorninhos dançam em sincronia no céu, numa murmuração hipnotizante sobre o caniçal um momento mágico que poucos têm o

privilegio de testemunhar. Mas não ficamos por aqui. Nesta visita guiada ao luar, também vamos à descoberta dos nossos discretos “inquilinos noturnos”: corujas silenciosas, lontras curiosas e outras surpresas que só se revelam sob a luz da lua. Se gosta de natureza, emoção e magia ao entardecer... esta experiência é para si.

Destinatários: famílias com crianças a partir dos 6 anos, amantes da natureza e todos os interessados

Limite: entre 10 e 20 participantes

Inscrições: até dia 25 (sesimbra.pt)

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

Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena

DOMINGO ÀS 11... NO MUSEU

GRUTA DA LAPA DO FUMO

POR **NÚCLEO**
DE **ESPELEOLOGIA**
DA **COSTA AZUL**

Localizada na vertente sudoeste da Arrábida, a Gruta do Fumo foi utilizada como necrópole da comunidade sedentária nas suas imediações desde o Neolítico, IV milénio a.C., até à ocupação islâmica no século XII, com função de vigilância costeira. A cavidade comporta uma galeria fósil calcária com 70 metros de comprimento, repartida por várias salas, tendo a maior 12 metros de altura e sete metros de largura. A atividade inicia-se com uma caminhada desde a Aldeia dos Pinheirinhos até à vertente sul da serra dos Pinheirinhos. Na visita à gruta é abordada um pouco da história da cavidade, da geologia e da bioespeleologia. Os participantes podem experimentar fazer algumas passagens mais estreitas.

PRAIA, ACESSÍVEL

Desde 2006, a Praia do Ouro hasteia a Bandeira Acessível - Praia Para Todos. Em 2017, em reconhecimento por todo o trabalho desenvolvido em prol daqueles que têm dificuldades em deslocar-se, recebeu também o estatuto de mais acessível de Portugal. A oferta foi melhorada com a entrada em vigor com o projeto All and One, dinamizado desde 2018 pelo Instituto Politécnico de Setúbal através de um protocolo com a Câmara Municipal de Sesimbra. O apoio aos utentes é feito por estudantes com formação em Enfermagem, Fisioterapia, Desporto e Animação Sociocultural, que

asseguram um acompanhamento especializado, facilitando a utilização dos equipamentos e promovendo um acesso mais inclusivo à praia. O projeto decorre até 14 de setembro e disponibiliza um andarilho, canadianas anfíbias, duas cadeiras de rodas de praia para crianças (em parceria com a More Moving Moments) e quatro tiralôs.

A funcionar até 10 de setembro, o programa Mar4All promove ainda canoagem adaptada, no dia 1, segunda-feira, das 10 às 13 horas, em parceria com o Clube Naval de Sesimbra, e passeios de bicicleta adaptada, dinamizados pela CrisAnima, nos dias 3 e 10, quartas-feiras, das 9 às 12 horas.



DIA 1 | SEG | DAS 10 ÀS 13H

MAR4ALL

CANOAGEM ADAPTADA

Dinamização: Clube Naval de Sesimbra

Inscrições: 21 228 85 40 / 93 245 60 98 / turismo@cm-sesimbra.pt

DIAS 3 E 10 | QUA | DAS 9 ÀS 12H

MAR4ALL

CABELOS AO VENTO

Passeios à beira-mar em bicicleta adaptada

Dinamização: CrisAnima

Inscrições: 21 228 85 40 / 93 245 60 98 / turismo@cm-sesimbra.pt

Praia do Ouro, Sesimbra

ATÉ DIA 14 | DAS 9.30 ÀS 18.30H

ALL AND ONE - PRAIA ACESSÍVEL

Projeto de apoio especializado ao utente com mobilidade reduzida.

Reservas: 93 740 59 04 / praiaacessivel@cm-sesimbra.pt

Praia do Ouro, Sesimbra

Org.: CM Sesimbra e Instituto Politécnico de Setúbal



ATÉ DIA 14

CAMPANHA DE SENSIBILIZAÇÃO

CINZEIRO DE PRAIA, DURA MUITOS VERÕES E PROTEGE GERAÇÕES!

Incentivar o uso do cinzeiro de praia, contribuindo para a redução do plástico nas praias e para a preservação da sua durabilidade.

Praias de Sesimbra





DIA 2 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA

SER ARTISTA

de Ed Vere

dinamizada por Sofia Delfino

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

O mundo é um lugar maravilhoso. Cheio de vida, de alegria e de beleza! Os artistas procuram ver tudo isso. Uma jovem artista quer mostrar o mundo através dos seus olhos. Mas o que acontece se pintar fora das linhas? Ed Vere, o premiado autor de *Como Ser um Leão*, traz-nos uma história inspiradora sobre a arte, a imaginação e a importância de ultrapassarmos o nosso medo de errar.

DIAS 2 E 16 | TER | 16H

OFICINA

por Sofia Delfino

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

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIAS 3 E 10 | QUA | 14.30H

BIBLIOTERAPIA ARTÍSTICA

TEXTOS SALPICADOS

por Cristina Saraiva

Brincar com as palavras, pintá-las, desarrumá-las, arrumá-las e escondê-las são atividades que dão grande prazer. Vem salpicar as palavras!

Destinatários: dos 12 aos 16 anos

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

Espaço Coworking e Espaço de Ateliê, Piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra



DIA 6 | SÁB | 11H

HORA DO CONTO

O PEIXE ARCO-ÍRIS

de Marcos Pfister

dinamizado por Vânia Cristão

Destinatários: famílias com crianças a partir dos 3 anos

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

Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Esta é a história do peixe mais bonito de todo o oceano. As suas escamas brilhantes encantam logo desde a primeira página, mas... será que ser bonito é o mesmo que ser

feliz? Com uma mensagem intemporal sobre humildade, generosidade e partilha, este clássico da literatura infantil convida à reflexão sobre o valor da amizade.



DIA 13 | SÁB | 10.30H

BIBLIOTERAPIA ARTÍSTICA

LIVROS COM COMPORTAMENTO

por Cristina Saraiva

Destinatários: jovens e adultos

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

Polo de Leitura da Quinta do Conde

As ações de Ler e Escrever ajudam-nos a formarmos-nos como pessoas, estruturam o nosso pensamento e ensinam-nos a comunicar de forma mais eficaz. Brincar com as palavras, pintá-las, desarrumá-las, arrumá-las e escondê-las são atividades que dão grande prazer, e é aí reside o segredo.

DIAS 4 E 18 | QUI | 11H

ESPAÇO BEBETECÁ

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. Destinada a bebés até aos 36 meses, acompanhados por um adulto, a atividade Do Berço até à Lua... é dinamizada por Sofia Delfino e pretende ativar os sentidos dos bebés, para enriquecer o seu crescimento e desenvolvimento, introduzindo-os no mundo que os rodeia. A não perder, na primeira e terceira quinta-feira do mês, às 11 horas, no Espaço Bebeteca, no Polo de Leitura da Quinta do Conde.

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde



DIA 16 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA ...

LILY MAY E OS SAPATOS DE SALTO CARMIM

de Danielle Diestl e Fani Bela

por Sofia Delfino

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

Uma história tocante sobre autoestima e aceitação. Lily May enfrenta críticas pelos seus sapatos diferentes, mas com

apoio e carinho, aprende a valorizar a sua individualidade. Se tudo fosse igual, o mundo seria um lugar estranho.



EU (ODEIO) ADORO LIVROS

DE MARIAJO ILUSTRAJO

POR GRAÇA PÓLVORA

No último dia de aulas, a professora lança um desafio: cada aluno deverá ler um livro durante as férias. Para uma menina que nunca terminou um livro e que acredita detestar a leitura, isto soa a castigo. Mas o que começa por parecer o pior plano de sempre, transforma-se inesperadamente numa viagem extraordinária. Uma celebração da imaginação e da transformação que acontece quando alguém diz, pela primeira vez: “Eu adoro livros!”

Destinatários: famílias com crianças a partir dos 3 anos
Informações: biblioteca.leitura.sesimbra@cm-sesimbra.pt
Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 20 | SÁB | 11H



DIA 27 | SÁB | 11H

ESTÓRIAS COM SAL E AMOR

pela Associação Museu das Emoções

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Integrada nas comemorações do 20.º aniversário da Biblioteca Municipal

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

A sessão *Estórias com Sal e Amor*, dinamizada pela Associação Museu das Emoções, é um momento de Enamoramento de Estórias, sensível e imaginativo, inspirado no Amor, na Amizade e na Vida. Criada especialmente para celebrar uma data simbólica para a comunidade, esta ação pretende reforçar o papel da biblioteca como ponte para novas oportunidades, onde as histórias ajudam a ultrapassar os muros que

bloqueiam a felicidade das pessoas. Será possível construir uma ponte num tempo de tristezas e egoísmos? Conseguiremos, juntos, unir margens apenas com palavras, escuta e imaginação? A resposta é descoberta e construída nesta sessão, onde se unem o conto, a criatividade e a construção poética em madeira. Uma experiência para sentir, criar e partilhar. Um momento onde crianças e adultos vão usar as mãos para fazer magia!



DIA 27 | SÁB | 11H

ESPAÇO BEBETECA

UM CONTO E DOIS PASSOS...

por Inês Santos

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhadas por um adulto

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

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

O contacto com o livro nos primeiros anos de vida da criança é fundamental, por isso no Espaço Bebeteca acolhemos os bebés com momentos únicos de aprendizagem, partilha e prazer, tudo

em torno do livro e da leitura. Histórias coloridas, divertidas, com cheiros, sons e sabores... Histórias que ajudam os bebés a crescer e promovem de forma harmoniosa a linguagem.

DIA 26 | SEX | 15H

SESSÃO DE
ESCLARECIMENTO

VEM NAVEGAR EM SEGURANÇA

por João Bizarro

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

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

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

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

a decorrer...

SEGUNDA A SÁBADO 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

SEGUNDA E 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

TERÇAS | 17 ÀS 18H

DANÇA PARA TODOS LABORATÓRIO DE DANÇA-TEATRO com Bruno Cochat

Oficina artística multidisciplinar, sob orientação de Bruno Cochat, professor de Expressão Dramática do Conservatório Nacional, desde 2001. Recorremos à prática de jogos/exercícios provenientes da Dança, do Teatro, da Música e do cruzamento de todos eles, criando cenas a partir de situações, de memórias, sonhos, e as histórias de cada participante, potenciando as suas capacidades interpretativas e criativas.

Destinatários: dos 6 aos 12 anos

Informações: agora.lap@gmail.com

Valor: 35 € / mês ou 12 € / aula

Espaço Zambujal

Org.: AGORA | Laboratório de Artes Performativas | Apoio: JF Castelo

ATÉ 12 SET
9.30 ÀS 13 E DAS 14.30 ÀS 18H

SUMMER CLINICS

Oportunidade para praticares a tua modalidade preferida Surf, Bodyboard, Skimboard ou Stand-Up Paddleboarding e evoluir com a nossa experiente equipa. Cinco alunos por treinador, ensino adequado ao nível do praticante, cada aula tem a duração máxima duas horas. Vagas limitadas.

Manhã: 125 €

Dia inteiro: 220 € com alimentação incluída

Inclui: Material, seguro e transporte
Informações: pagamento de quota anual

Destinatários: dos 6 aos 18 anos

Inscrições: www.scs.pt

Praia do Meco

Org.: Surf Clube de Sesimbra



DIA 30 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA ...

CASA É ONDE ESTÁ O CORAÇÃO

de Jonny Lambert

por Sofia Delfino

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

A nova casa do Urso no bosque parece-lhe vazia e ele sente-se um pouco sozinho. Depois de um Truz-Truz! na porta do vizinho, o Urso encontra o sorriso caloroso da Lebre e tornam-se melhores amigos. Mas quando uma tempestade destrói a casa do Urso, os dois descobrem que uma casa é afinal muito mais que uma casa....

Do autor e ilustrador Jonny Lambert, é uma celebração da amizade e da descoberta de que o amor e as relações são o verdadeiro alicerce da nossa casa, independentemente das circunstâncias. *Casa é Onde Está o Coração* é uma história inspiradora sobre união e partilha, que valoriza as relações e a resiliência perante os desafios da vida.

CENTRO MUNICIPAL DE ATIVIDADES NÁUTICAS

VELA, CANOAGEM E SUP

Se tens entre 6 e 16 anos e queres praticar vela, canoagem e Stand Up Paddle, inscreve-te no Centro Municipal de Atividades Náuticas. As aulas arrancam em outubro e decorrem aos sábados, das 9 às 13 horas, na Lagoa de Albufeira, onde as águas calmas e os ventos favoráveis oferecem condições excelentes para a prática destes desportos náuticos. Os participantes devem saber nadar e apresentar uma declaração de aptidão física. A aprendizagem é feita com um primeiro contacto com a embarcação,

para interagir com o vento e o mar, e depois é focada nas noções básicas de regata.

No dia 2 de fevereiro de 2025, Dia Mundial das Zonas Húmidas, a abertura ao público do Centro de Atividades Ambientais e Desportivas veio elevar a qualidade do trabalho desenvolvido há mais de uma década pelo Centro Municipal de Atividades Náuticas, garantindo mais e melhores condições a esta oferta, que integra os Serviços e Projetos Educativos da Câmara Municipal de Sesimbra.



Destinatários: entre os 6 anos aos 16 anos
Inscrições: desporto@cm-sesimbra.pt

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

SÁBADOS | DAS 9 ÀS 13H



Prova de saltos na jangada Sereia | CHMS.E.A.01.03.01 | 1950 [?] | Coleção Histórica do Município de Sesimbra. O acervo

documental digitalizado está disponível para consulta no repositório do Arquivo Municipal (arquivo.cm-sesimbra.pt)



Zé do Mar

José Augusto Pinto dos Santos, 74 anos, cresceu na Rua dos Pescadores, na vila de Sesimbra, e foi a dois passos de casa que aprendeu a nadar, junto à Pedra Alta. A proximidade à praia fez da Baía de Sesimbra a sua segunda casa, e onde passava grande parte do tempo, o que o levou a ser conhecido, desde cedo, pelo Zé do Mar. Em 1962, com 11 anos, começou a participar nas provas de saltos e de natação, que aconteciam durante o verão na jangada do Clube Naval de Sesimbra. Participou também em duas travessias e numa meia-milha, onde foi o melhor atleta de Sesimbra. Considerado um excelente nadador, foi convidado a treinar no Clube Nacional de Natação e, mais tarde, a dar instrução na Marinha. A ligação ao mar fez ainda com que se dedicasse um ano à pesca do peixe-espada-branco e, durante quatro décadas, à pesca submarina. É com orgulho que relembra estes tempos de braçadas e mergulhos, e lamenta que a piscina, que tanta falta fez para os treinos de inverno, não tivesse sido uma prioridade para os governantes da altura.

«Cresci em cima da Pedra Alta. Saía de casa em calção e descalço, atravessava a avenida, e ia para dentro de água. A temperatura de inverno ainda estava melhor do que no verão, e eu passava o ano dentro de água, o que me valeu a alcunha Zé do Mar», conta José Augusto Pinto dos Santos, 74 anos, recordando os primeiros anos da sua infância passados na praia de Sesimbra. «Depois do meu pai ter fale-

cido no naufrágio do arrastão Santa Teresinha, tinha um ano e meio, a minha mãe decidiu deixar Lisboa e vir viver para a Rua dos Pescadores, onde os meus avós tinham uma loja, que primeiro foi mercearia e depois passou a cervejaria, conhecida por ter os melhores petiscos da vila». Nos meses de verão, José e os amigos divertiam-se na jangada-escola Sereia, instalada pelo Clube Naval de Sesimbra em 1952, e que se tornou desde logo a grande atração dos jovens da terra e dos veraneantes. «Tinha uns 11 anos quando



participei pela primeira vez nas provas de saltos e de natação. Para nós, que levávamos a vida a saltar dos mastros dos barcos, não tinha grande dificuldade, era mais uma brincadeira», revela. A jangada era composta por uma torre de saltos com duas pranchas e para as provas de natação eram colocados «seis cabos com flutuadores de cortiça que formavam as respetivas pistas, do que resultava um bem concebido espaço para o ensino e competições de natação, o qual enaltecido pela imprensa da época como o melhor do

género no país», como é descrito por António Reis Marques, no artigo *A Jangada do Clube Naval de Sesimbra*, publicado na Sesimbr'Acontece de julho de 2017. Para participar, era necessário inscrever-se e ser sócio do Clube Naval. «Sou dos sócios mais antigos, o número 18, faço parte do Clube há mais de 60 anos», frisa. Quanto ao equipamento, bastava os calções que usava sempre que ia para a água. «Era uma espécie de tanga, e um dia, como já estava muito usada, o meu padraço comprou um emblema do Benfica para coser na frente. Como

Sesimbra

Bilhete-postal

a minha mãe não achou muito jeito, foi ele quem o coseu», relembra. «Assim toda a gente ficava a saber que eu era do Benfica, tanto na praia como nas provas, porque o calção era sempre o mesmo». Foi o seu padraсто, conhecido por Zuca, que o incentivou a nadar. «Comprou creme Nívea e besuntava-me todo para eu não sentir frio. E era assim que eu fazia as provas. Foi ele a primeira pessoa a achar que eu nadava bem, porque nem eu tinha consciência das minhas capacidades». O único registo que José Augusto tem destes tempos, e que guarda religiosamente, é uma reportagem do jornal O Sesimbrense sobre a sua participação na Meia Milha, organizada pela Federação Portuguesa de Nataçāo, entre a jangada e o Porto de Abrigo, onde conquistou o quinto lugar, e foi o melhor nadador de Sesimbra. «A fotografia foi tirada na jangada, e estou acompanhado por dois grandes nadadores e amigos, o Carlos Manuel e o Cristino Veiga».



Inauguração da jangada-escola em julho de 1952. Batizada de Sereia, foi descrita na imprensa da época como «o melhor do género no país», refere António Reis Marques, no artigo A Jangada do Clube Naval de Sesimbra, publicado na Sesimbr'Acontece de julho de 2017.

Para celebrar o momento, foi realizado um almoço no Hotel Espadarte, oferecido por José Pinto Brás. Nos discursos, o representante da Federação Portuguesa de Nataçāo referiu «que Sesimbra não precisava de uma piscina, visto ter excelentes condições naturais para a prática da nataçāo». José, com 15 anos, não gostou do que ouviu e mostrou o seu descontentamento. «Pedi para falar e disse que realmente a nossa Baía era muito boa, mas só de verão, porque de inverno não tínhamos onde treinar». Apesar da grande aptidāo que os jovens sesimbrenses demonstravam para a nataçāo, a falta de uma piscina impossibilitava a conquista de bons resultados quando competiam com nadadores de outros concelhos. Nas duas travessias em que participou, e que percorriam cerca de duas milhas, recorda-se bem de nadar com o Alfredo, um dos irmãos Filipe, conhecidos por serem excelentes nadadores, um dom que herdaram do pai, José Lourenço Filipe,

FERNANDO ABREU (Moçambique)

— Vencedor

JOSÉ AUGUSTO (5.º lugar)

— o melhor sesimbrense

Mais uma vez, a nossa formosa baía serviu de palco à tradicional prova «Meia Milha», agora em décima-primeira edição, promovida pela Federação de Nataçāo.

Se bem que o domingo «acordasse» envolto em espessa «manta» de nevoeiro, o certo é que, na altura de ser dado início à prova, tudo havia desaparecido, apesar de no céu ainda não brilhar o astro-rei, mostrando-se as águas calmas e límpidas, mesmo assim.

Da traineira privativa do Hotel Espadarte, foi dada a partida pelas 12-30 horas, sensivelmente defronte da unidade hoteleira, sita na zona poente da vila.

Os 926 metros constituintes do percurso foram cobertos, em excelente ritmo, por Fernando Abreu, em 12 m. 10 s. e 4/10, representando a Associação dos Velhos Colonos de Lourenço Marques.

Os restantes 27 concorrentes, incluindo três senhoras, terminaram todos a prova, e os representantes do Clube Naval de Sesimbra, que tiveram actuação brilhante, classificaram-se assim: 5.º, José Augusto, 13 m. e 50 s.; 10.º, Carlos Manuel, 14 m. e 44 s.; 18.º, Cristino Veiga, 16 m. e 26 s. No entanto, o jovem Carlos Manuel, se não tivesse rumado tão à terra, podia ter tido, cremos nós, uma melhor classificação.

De realçar a chegada de José Augusto, que travou acesa luta com Silvestre Rivero (Belenenses) — 4.º classificado e vencedor da última edição da «Meia Milha» — e que, com mais experiência, jamais será batido no «sprint» final.

Após a prova, realizou-se no Hotel Espadarte o tradicional almoço de confraternização, no qual o nosso jornal também esteve presente, a gentil convite da direcção do Naval, e que de-



O VENCEDOR
Foi em 1952, na prova de nataçāo.

Antes de se proceder à entrega das medalhas da competiçāo de 1963, o presidente da Federaçāo de Nataçāo, Sr. José Maria Antunes, aludiu ao interesse do organismo pela realizaçāo de provas de nataçāo em Sesimbra, agradeceu a colaboraçāo de José Pinto Brás e lembrou aos jovens o facto de os antigos nadadores que instituíram a prova, estarem incondicionalmente com eles.

Seguidamente, José Pinto Brás, presidente do Naval, fez a entrega de artísticas taças ao primeiro nadador e à primeira senhora chegados. Lembrou também, com certa mágoa, a não realizaçāo da travessia da baía, salientando, no entanto, o entusiasmo e orgulho com que Sesimbra e o Clube Naval recebe a realizaçāo de tão importante prova.

Não será possível requerer a inclusāo da travessia da baía no calendário oficial elaborado pela Federaçāo de Nataçāo, no início do ano?

Esperamos e desejamos que sim!



que venceu a primeira Travessia da Baía, em 1925, organizada pela União de Sesimbra. As qualidades de José Augusto chamaram a atenção de um senhor que procurava em Sesimbra bons nadadores e que o convidou para treinar no Clube Nacional de Nataç o, onde aprendeu a nadar os vários estilos. «Vinha-me buscar uma vez por semana para ter aulas com um professor, e depois trazia-me de volta. Era de uma paciência e simpatia fantásticas. Depois, também fui para o Algés», refere. Mas nem só dentro de água se fez a vida desportiva de José Augusto. Também nos relvados do Grupo Desportivo de Sesimbra se fez notar e depressa chegou ao Benfica. «Ainda fiz uma época na equipa de juvenis. Tenho uma fotografia com os seniores do Benfica e do Sporting, na

altura dos Cinco Violinos». Depois de estudar no colégio Costa Marques, foi para o Externato Alvalade, em Lisboa, e com 16 anos entrou para a Marinha, onde acabou por dar instrução de nata  o, em Vila Franca. Antes de entrar como radiotelegrafista no Exército, José dedicou-se um ano   pesca do peixe-espada-branco, no barco do *Manuel Caminhão*. «Foi dos melhores anos da minha vida. Não foi fácil, mas aprendi muito, coisas que eu nem sequer sonhava, com o mar, com o peixe, com os camaradas», confessa. Zé do Mar   também o nome pelo qual ficou registado o seu percurso no fado. Começou a cantar no restaurante Ribamar e numa das atuações conquistou o ouvido de Francisco Nicholson, que veio a Sesimbra em reportagem. «Tinha aberto a editora Discos RR, Riso e Ritmo,

«Tinha uns 11 anos quando participei pela primeira vez nas provas de saltos e de nata  o. Para nós, que levávamos a vida a saltar dos mastros dos barcos, não tinha grande dificuldade, era mais uma brincadeira», revela.



há pouco tempo, e perguntou-me se eu estava interessado em gravar um disco. Aceitei, e com 19 anos gravei o meu primeiro disco de fado». Privou com os grandes fadistas portugueses, inclusive com Am lia Rodrigues. Em Sesimbra, na década de 90, organizou um espetáculo para celebrar a pesca do peixe-espada branco, com mais de 40 artistas, entre eles Manuel de Almeida e Lenita Gentil. Ao longo da sua vida, manteve-se sempre ligado ao mar, nunca dispensando uma boa pescaria. «Fiz pesca submarina durante 42 anos, um bichinho que passei ao meu filho mais velho, e que foi campeão nacional duas vezes». Zé do Mar voltou a medir forças na Baía há cerca de duas décadas, com antigos nadadores de Sesimbra. «Convidaram-me para fazer uma pro-

va da jangada até à praia, mas ao chegar a terra levei uma chapada de outro colega e fiquei atordado, engasguei-me e tive de ir para o hospital. Acho que foi o Pedro Filipe que foi comigo na ambulância, e quando me senti melhor, viemos a p  buscar a medalha, porque tinha vencido». Atualmente, e quase a completar 75 anos, é a filha mais nova que o acompanha na realiza  o de um sonho: publicar um livro sobre a sua vida. «Já está escrito, agora falta escolher as fotografias e fazer a revisão», afirma. Páginas onde não vão faltar boas memórias do tempo que viveu na Rua dos Pescadores, das brincadeiras, das partidas de Carnaval e das noites a fazer as decorações para os Santos Populares, com o seu grande amigo Basiliano, que descreve como «o chefe da malta toda».

contactos ÚTEIS

EQUIPAMENTOS E SERVIÇOS MUNICIPAIS

Arquivo Municipal de Sesimbra

Tel.: 21 228 86 71
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
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

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

biblioteca.leitura.sesimbra@cm-
sesimbra.pt

Horário: terça a sexta, das 9 às 19h
(salas de leitura, de 1 AGO a 19 SET, das
9 às 13 e das 14 às 17.30h), 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 dos Reis, n.º 17

2970 – 724 Sesimbra

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

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

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

turismo@cm-sesimbra.pt

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

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

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

caies@cm-sesimbra.pt

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

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

veterinario@cm-sesimbra.pt

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

Cineteatro Municipal João Mota

Avenida da Liberdade, 46

2970-635 Sesimbra

Tel.: 21 228 87 15

cineteatro@cm-sesimbra.pt

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

Horário: terça a sexta, das 9 às 19h,
sábado das 10 às 18h

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.
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

info.lagoapequena@cm-sesimbra.pt

cm-sesimbra.pt/lagoapequena

Horário: quartas, sextas, sábados
e domingos, das 10 às 12.30 e das 14
às 18h30 (terceiro sábado
de cada mês abre às 7h)

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

espaco.zambujal@jf-castelo.pt

www.espaco-zambujal.blogspot.com

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

Fortaleza de Santiago

Horário: das 9.30 às 20h

Gabinete de Inserção Profissional

Sesimbra

Bairro de Argéis, FORMAR,

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

E-mail: gipsesimbra@gmail.com

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

Gabinete Médico-veterinário Municipal

Posto Veterinário Municipal

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

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

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

museu@cm-sesimbra.pt

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

Forto do Cavalo

Tel.: 21 228 85 08

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

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

turismo@cm-sesimbra.pt

Horário: das 9.30 às 12.30 e das 13.30
às 17.30h
visitsesimbra.pt

Spot Jovem

Parque Augusto Pólvora, Maçã

Tel.: 21 228 86 35 / 93 998 25 96

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

geral@jf-quintadoconde.pt

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

geral@jf-castelo.pt

jf-castelo.pt

Junta de Freguesia de Santiago

Largo da Marinha, 26/27

2970-657 Sesimbra

Tel.: 21 228 84 10

geral@jf-santiago.pt

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

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 (Rodríguez 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



BIBLIOTECA MUNICIPAL SESIMBRA



2005-2025

vinte anos a promover a leitura.

SESIMBRA.PT