

SA

SESIMBRA CONTECE

211 · OUT'25



Arrábida é Reserva da Biosfera da UNESCO • OLHARÁPIOS

MAÇÃ CAMOESA • TRAVESSIA DA BAÍA

Arrábida é Reserva da Biosfera 4

6 ENTREVISTA
AO FOTÓGRAFO
LUÍS QUINTA

Mostra
de Maça
Camoesa,
Doçaria
e Pão

38 TRAVESSIA
DA BAÍA
DE SESIMBRA

IV TRIATLO DE SESIMBRA 54

CARRINHOS DE ROLAMENTOS E CORRIDA LOUCA
57

ANIVERSÁRIO DA BIBLIOTECA MUNICIPAL
28 30 67 70 72

O Ciclismo vai ao Parque 65

BUBU 72

Noite de Sustos 76

Contactos
Úteis 78

Olharápios 12

teatro 26

Música 28

Cinema 30

dança 32

Conferências &
tertúlias 33

Cursos & Oficinas 38

leituras 42

Exposições 44

feiras 46

Visitas 51

desporto 52

Corpo & Mente 58

ar livre 60

juventude 64

Mais Novos 65

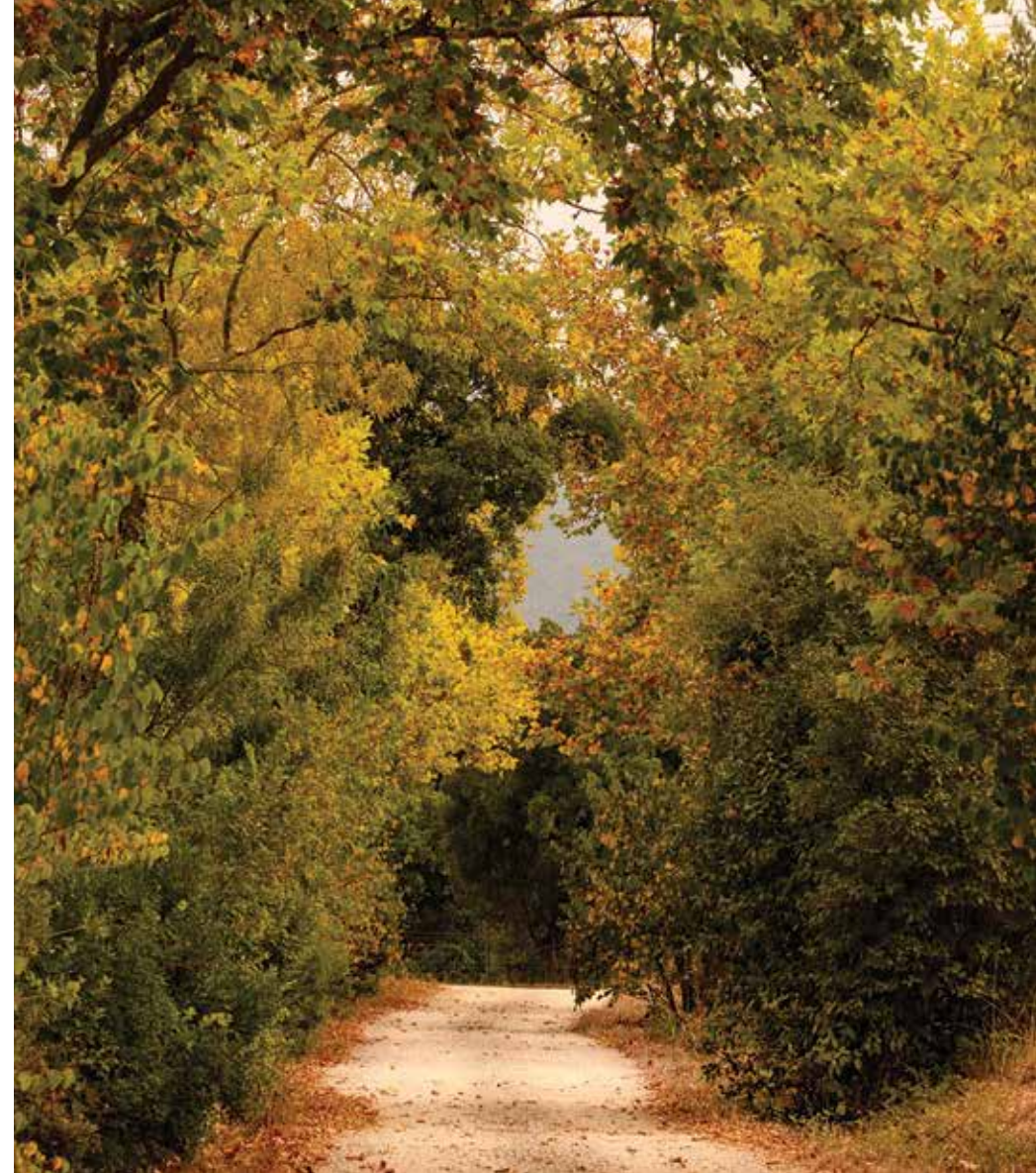
Índice

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.



Calhariz ©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 Teresa Pacheco Miranda Pré-impressão e impressão Grafisol - Edições e Papelaria, Lda Distribuição Salto Cordial, Lda Periodicidade Mensal Tiragem 15000 exemplares ISSN 2182-6315 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

informação | participação | cidadania



ARRÁBIDA É RESERVA DA BIOSFERA DA UNESCO

A Arrábida é Reserva da Biosfera da UNESCO. A classificação foi atribuída no dia 27 de setembro pelo Conselho Coordenador Internacional do programa Man and the Biosphere (MAB), durante o 37.º Encontro deste organismo, que juntou mais de uma centena de países em Hangzhou, China. Com esta decisão, a Arrábida passa a fazer parte de uma rede mundial de 785 Reservas da Biosfera, em 142 países, onde se encontram áreas naturais como Galápagos, no Equador, Serengeti, na Tanzânia, Yellowstone, nos Estados Unidos ou, aqui mais perto, o Parque Donaña e as Canárias, em Espanha. A rede portuguesa passa agora a contar com 13 Reservas. A área proposta para Reserva abrange os municípios de Palmela, Sesimbra e

Setúbal e estende-se da vila de Palmeira ao Cabo Espichel, numa extensão de cerca de 35 quilómetros e um total de 20152 mil hectares, 2956 dos quais em área marinha. As Reservas da Biosfera são áreas classificadas, representativas dos principais ecossistemas mundiais (terrestres, marinhos e costeiros), estabelecidas pelos Estados-Membros da UNESCO e reconhecidas pelo programa MAB, lançado em 1971, pela UNESCO. São territórios promotores de modelos de desenvolvimento sustentáveis, com base na ciência e nos esforços das comunidades locais, que contribuem para a redução da perda da biodiversidade a partir de uma abordagem científica, ambiental, social e de desenvolvimento.

○ PROCESSO DE CANDIDATURA

A preparação da candidatura iniciou-se no final de 2016, com a assinatura do protocolo entre a Associação de Municípios da Região de Setúbal, as Câmaras Municipais de Palmela, Sesimbra e Setúbal e o Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas. A candidatura foi submetida ao Comité Nacional do Programa MAB em junho de 2024 por estas cinco entidades, sob coordenação da Associação de Municípios da Região de Setúbal. A constituição da Reserva da Biosfera da Arrábida é uma oportunidade ímpar para a promoção, proteção e desenvolvimento sustentável deste território. Permite, de forma mais consistente, encarar os desafios que se colocam a esta área natural e encontrar soluções em estreita colaboração com a comunidade local e por via do intercâmbio com as redes nacional e mundial de Reservas da Biosfera.

AS RESERVAS EM PORTUGAL E NO MUNDO

Com a classificação da Arrábida, Portugal tem agora 13 Reservas da Biosfera, que correspondem a mais de 12 por cento do território nacional. Quatro delas nos Açores (Ilhas do Corvo, Graciosa, São Jorge e Flores), duas na Madeira (Ilhas da Madeira e Porto Santo) e sete no Continente. São elas Paul do Boquilobo, Berlengas, Castro Verde e agora a Arrábida, e as transfronteiriças Tejo Internacional, Gerês – Xurez e Meseta Ibérica, Trás-os-Montes). A rede mundial conta com 760 reservas em 136 países, correspondendo a cerca de 3,5 por cento da área total do planeta. Espanha é o país com mais Reservas da Biosfera, com 55, seguido pela Rússia, com 48, e os Estados Unidos, com 42.

«FOI AQUI QUE TUDO COMEÇOU»

LUÍS QUINTA

APAIXONOU-SE PELO MAR NUM MERGULHO EM SESIMBRA



Luís Quinta, fotógrafo e realizador de história natural, conhece os fundos marinhos de Sesimbra como poucos. Foi na Praia do Ouro, onde passava os verões, que um dia, incentivado pelo pai, fez o primeiro mergulho, com óculos e respirador. Ficou fascinado com toda a vida marinha que animava estas águas e passou a trocar os banhos de sol, pouco aliciantes, pelas aventuras e descobertas que os habitantes da maré lhe proporcionavam. Atualmente, a paixão de Luís Quinta pela vida marinha divide-se entre dois mares: o mar da sua terra, a Costa da Caparica, e o mar de Sesimbra, o palco principal das suas férias de verão e o grande responsável pelo seu fascínio pelo mundo subaquático.

« Gostei do que vi, e a partir daí é o que se sabe. Passei a conhecer os peixes, as espécies, as suas histórias. »

Foi na esplanada da antiga sede do Clube Naval de Sesimbra, a dois passos da Praia do Ouro, que Luís Quinta, 60 anos, recordou o seu primeiro mergulho, já lá vai quase meio século, e que o deixou rendido ao mundo subaquático para sempre. «Faço praia em Sesimbra desde os meus dez anos, porque temos casa perto da Maçã. O meu pai gostava de mergulhar com óculos e tubo, e disse-me que eu tinha de ir ver, porque era mesmo muito bonito. Não fui à primeira, nem à segunda, devo ter ido à décima vez», conta. Nunca imaginou que aquela experiência ia marcar a sua vida para sempre, e que ia deixar de olhar para a praia da mesma forma. «Gostei do que vi, e a partir daí é o que se sabe. Passei a conhecer os peixes, as espécies, as suas histórias. Comecei aqui em frente, onde há um barco afundado, o Numancia. Mais à frente, chamava-lhe a praia dos calhaus. Agora é tudo areia, mas na altura eram só rochas». Os verões seguintes foram passados a explorar e a conhecer cada vez mais e melhor a história da vida marinha da Baía de Sesimbra. Depois veio o fato de mergulho e a pesca submarina. Fez parte da equipa do Clube Naval de Sesimbra, e, mais tarde, integrou também a equipa de fotografia subaquática. «Estive uma temporada nos Estados Unidos, comprei uma câmara anfíbia, na altura não eram digitais, e comecei a fotografar», revela. Acompanhou os pescadores locais, que faziam parte da equipa de pesca submarina, na apanha de alga, uma atividade que teve grande expressão

no concelho. «O Porto de Sesimbra foi uma referência a nível nacional nesta área. Era uma atividade muito importante na altura, que movimentou muitas pessoas», assegura. Foi nestas saídas, que ouviu, pela primeira vez, as «histórias incríveis das orcas no Cabo Espichel, dos tubarões, que apenas via nos documentários na televisão». Conversas que o levaram a sonhar com passeios em que um dia conseguisse observar estes e outros habitantes que há várias décadas tinham andado por estas águas. «Eram conversas, não havia registos. Os pescadores não tinham máquinas fotográficas para andar a registar estas coisas, mas eu ia interiorizando aquilo, e hoje vejo tudo. Vejo orcas, baleias, plâncton, tubarões, tartarugas».



Primeiro mergulho com um fato de borracha, emprestado por um amigo

Na década de 90, iniciou-se no vídeo. «Fiz formação em cinema, e comecei a trabalhar com a imagem animada. Há muitas pessoas que pensam que eu sou biólogo, mas a minha área de trabalho é a imagem», frisa. O mar de Sesimbra foi muitas vezes o local escolhido para experimentar novos equipamentos e os mergulhos passaram a acontecer durante todo o ano. Em dezembro, chegava às 17.30 e ia embora às 20.30 horas, «a hora da novela», para assistir à mudança de personagens no grande palco marinho. «As lulas, camarões, estrelas-do-mar, entre outras espécies noturnas, que passam o dia escondidas debaixo da areia, de pedrinhas, de algas, ativam-se quando o sol se põe e acontece um fenómeno incrível, que se pode ver a uns cinco ou seis metros daqui, porque este mar é muito calmo». Luís Quinta lembra-se bem da primeira vez que viu uma baleia ao largo de Sesimbra. «Estava a sair do porto e vi uns chapinhares de água branca. Era uma baleia-de-bossa, que estava a duas milhas da costa. Em frente à Malha Branca, uma zona a caminho do Cabo Espichel, saiu toda fora de água e caiu de costas. Já tinha feito registo de golfinhos, mas este foi o mais interessante, porque a baleia é diferente, tem outro impacto», recorda. Um passeio surpreendente, que durou cerca de uma hora, e que ficou para sempre marcado na sua memória.

Novembro de 1982



«O mar de Sesimbra foi muitas vezes o local escolhido para experimentar novos equipamentos e os mergulhos passaram a acontecer durante todo o ano.»

A criação do Parque Marinho Luiz Saldanha «veio dar proteção a uma zona muito especial da costa portuguesa» e contribuiu para um aumento de vida nestas águas. «Muito lentamente, vem melhorando os seus efetivos. Há peixes maiores, em locais onde eu não via, mas penso que se fosse fiscalizado de uma forma regular havia melhores resultados», defende, completando que «é preciso mais sensibilização». Ao longo dos anos, tem divulgado as maravilhas naturais de Portugal, contando a história de muitos animais por todo o país, em palestras, artigos publicados em revistas e documentários para televisão. «Quem estuda peixes não



Em 1982, a caminho de mais uma jornada de mar no esporão de Sesimbra

tem ideia dos répteis que temos cá, e, por exemplo, em Vila Real, na Universidade de Trás-os-Montes, têm uma visão das florestas e dos rios, conhecem muito bem a borboleta do Alvão, que tem uma história incrível, mas desconhecem a diversidade do mar». Descobrir o trabalho de Luís Quinta em Portugal é percorrer o país numa autêntica viagem, que vai desde os micro animais endémicos do Algarve até às focas da Madeira, passando pelas cobras venenosas do norte de Portugal, a aranha da Arrábida, os tubarões dos Açores, as águias do Alentejo e as baleias do Espichel. Um trabalho raro que lhe valeu vários prémios e participações em projetos especiais,

como o *Wild Wonders of Europe*, financiado pela National Geographic. Em 2004, foi designado um dos *Novos Heróis do Mar*, uma homenagem do governo português ao percurso que desenvolveu na fotografia subaquática. Ao fim de mais de quatro décadas, Luís Quinta perdeu a conta às fotografias que tirou, aos mergulhos que realizou e às horas que passou no mar de Sesimbra. No entanto, ainda fica surpreendido com o que estas águas lhe reservam, e recentemente descobriu na rede de um pescador local um peixe que nunca tinha visto por aqui, mas que já tinha fotografado na Madeira. «Para mim foi uma revelação incrível, porque ao

fim de tantos anos nunca o tinha visto. E, afinal, está aqui na baía, a uns 10 metros de profundidade». Quando vai para o mar passa muito do tempo a observar e a perceber qual o melhor momento para entrar na água. «Muitas vezes faço seis horas no mar, e mergulho 15 minutos. Por exemplo, às vezes encontro golfinhos aqui em frente, e a água está transparente, 10 a 15 metros de profundidade, e no Ribeiro do Cavalo já está mais leitosa». Tal como os pescadores de Sesimbra, não dispensa um bom quadrado de Farinha Torrada, para lhe dar energia quando vai para o mar. «É feita pela minha mulher, com receita do mestre Xixa, icónico pescador de Sesimbra».



«É quase um tributo que faço ao mar de Sesimbra, onde eu cresci, e foi aqui que tudo começou.»

Exposição patente na marginal de Sesimbra

Luís Quinta passou a paixão pelo mar aos filhos, Martim, 22 anos, biólogo e ilustrador, e Íris, bióloga marinha, 24 anos. «Passaram aqui muitas horas neste mar, e obviamente, que lhes suscitou interesse e entusiasmo para irem para a área da Biologia», confessa. Nos últimos três anos, tem-se dedicado a estudar a presença das baleias na zona do Cabo Espichel. Um trabalho que só tem sido possível com o contributo do Martim, que está a desenvolver um mestrado nesta área. «O meu filho tem um bom olho, e hoje é um grande companheiro de mar. Não só é um bom skipper, como ainda conhece as espécies e desenha tudo ao pormenor, as barbatanas, as riscas, as cicatrizes, os parasitas». Pela costa de Sesimbra, «passam baleias-comuns, o segundo maior animal do planeta, por norma são animais jovens, mas são grandes,

podem ter até 20 metros». Em 2023, «tivemos um ano excecional para ver baleias». Em 2025, «está a «ser um dos piores». Passaram a registar «a hora, o local, a maré, o tempo, a temperatura». A principal dificuldade é que «não há dados anteriores, por isso não conseguimos comparar». A quantidade de peixe disponível pode ser um dado importante para justificar esta fraca presença de baleias. «O Martim suspeita que basta termos invernos com águas mais quentes na fase larvar da sardinha, para que esta não se desenvolva e no verão haja menos peixe. Não existindo tanta sardinha, as baleias passam longe da costa, e nós não as vemos. Quando têm alimento, ficam temporadas, uma semana, quinze dias». Luís garante ainda que «os peixes têm memória, sabem o que andam a fazer, e por isso voltam onde



A baleia-comum, o segundo maior animal do planeta, é um visitante frequente do Cabo Espichel.

têm uma boa recordação». O fascínio por estes animais, levou-o a iniciar há três anos a realização de um documentário sobre a caça à baleia em Sesimbra e Setúbal. «A história da baleação aqui é espetacular. Estou a fazer a história que nunca foi contada. Tenho esse património, que infelizmente não consigo fazer sozinho», afirma. Espera sensibilizar as entidades envolvidas e conseguir o financiamento necessário para dar a conhecer a importância que esta indústria teve no passado e que faz parte da história deste território. Para quem ficou com vontade de conhecer melhor o mar de Sesimbra, é possível ver parte deste mundo pela lente de Luís Quinta em plena Marginal. O tubarão-azul, «um dos peixes mais elegantes do mundo pelágico», as vastas florestas de algas castanhas, «que

servem de abrigo para muitas espécies e locais de caça para muitas outras», a alma-de-mestre, que passa a vida em alto-mar, vindo apenas a terra nidificar, ou as grandes baleias-comuns, são alguns dos protagonistas desta mostra de grande formato. «É quase um tributo que faço ao mar de Sesimbra, onde eu cresci, e foi aqui que tudo começou. É poder mostrar as coisas que eu vi aos pescadores, com quem conversei muitas vezes na muralha e que me contaram tantas histórias», confessa. «Eles vão olhar para as fotografias e dizer: vi tantos bichos destes, vi tantas baleias destas, havia mares deste camarão. Eles têm as memórias e eu deixo ali um registo para desenvolverem a história. Depois vou lá ter com eles para vermos as fotografias e me contarem mais umas coisas», adianta.

O CONTENTAMENTO DOS OLHARÁPIOS

A dança ao som do fado de Amália, o rap de Eduardo Pina e Matilde Pinho, o monólogo de Sara Barros Leitão, os fantoches d'A Cerejeira da Lua, a música de Noiserv e o embalo do Ovo são as seis propostas culturais que os Olharápios nos apresentam em outubro. Agora que o verão terminou, Miguel Peres, Alfredo Ferreira, Vera Gaspar, Rute Carvalho, Raquel Santana e Bárbara Tavares, que fazem parte do grupo, voltam a reunir-se com o desejo de sentir o conforto do Cineteatro Municipal João Mota em mais uma temporada. Os Olharápios querem acolher o público numa programação cada vez mais aberta e inclusiva, em espetáculos onde a palavra tem o papel principal. «Aliamos a celebração da nossa programação com o aniversário da Biblioteca de Sesimbra, o arquivo primordial das palavras.

Palavras em páginas, páginas que são folhas caídas que embelezam as ruas da vila», descreve Miguel Peres, num texto intitulado «este é o outono do nosso contentamento».

Nosso, dos Olharápios. O grupo de cidadãos espectadores ativos que, desde 2017, se reúnem para ver, analisar e selecionar espetáculos que são integrados na programação do Cineteatro Municipal João Mota.

Todas as pessoas podem fazer parte do grupo independentemente da idade, formação ou percurso de vida. Para participar, basta dedicar parte do tempo livre a uma iniciativa que estimula o envolvimento nas artes e cultura, e que visa, em conjunto, assistir, refletir, debater e escolher propostas artísticas. Os interessados podem inscrever-se através do e-mail cineteatro@cm-sesimbra.pt. Junte-se aos Olharápios!

OLHARÁPIOS:

ANA RITA OLIVEIRA, JÚLIO VAQUEIRO, RAQUEL SANTANA, CLÁUDIA LEONARDO, ALFREDO FERREIRA, PATRÍCIA AGOSTINHO, VIOLETA LAPA, RUTE CARVALHO, DIOGO PINELA, PEDRO ALVES, VERA GASPAR, MARGARIDA SILVA, ANA SOARES, CATARINA CARVALHO, MIGUEL PERES, BÁRBARA TAVARES, NAYARA MATOS E OHANNA PEREIRA



O QUE É SER OLHARÁPIO?

A tua voz pode transformar a cultura local. Participa!

RUTE CARVALHO

Os Olharápios são motivadores de opções Culturais.

ALFREDO FERREIRA

Cultura, Comunidade, Participação

RAQUEL SANTANA

É muito mais do que programar cultura, conhecer e conviver com os da terra, é repensar o território, provocar, experimentar...

BÁRBARA TAVARES

Não é só assistir, é participar, envolver a comunidade, através das raízes de cada um!

VERA GASPAR

Sentimos que temos realmente uma voz ativa na Cultura de Sesimbra.

MIGUEL PERES



© Ricardo Reis

DIA 3 | SEX | 21.30H

DANÇA

AMARAMÁLIA

pela Companhia Portuguesa de Bailado Contemporâneo

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 90 minutos sem intervalo

Bilhete: 15 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

“As hipóteses sobre a origem do Fado são muito diversas. Para uns, as suas raízes estão no Oriente, para outros nas canções dos escravos levados para o Brasil que cantavam ao ritmo murmurante do oceano. Gosto da

imagem nostálgica de um Fado nascido em alto mar. Mas, enquanto coreógrafo, o que me seduz é sobretudo a emoção e a força dramática com que chegou até nós na voz divina de Amália.” Vasco Wellenkamp



DIA 11 | SÁB | 21.30H

MÚSICA

EDUARDO PINA E MATILDE PINHO

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 50 minutos

Bilhete: 5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Matilde Pinho e Eduardo Pina apresentam o seu primeiro concerto público, dando a conhecer os seus projetos, alguns já publicados e outros por estrear. Apresentam-

-se individualmente e alguns sons em duo, com estilos de música que rodeiam entre o Rap e R&B. Abordam temas como introspeção, vivências, love song, entre outros.

MONÓLOGO DE UMA MULHER CHAMADA **MARIA** COM A SUA **PATROA**

DE **SARA BARROS LEITÃO**

Monólogo de uma mulher chamada Maria com a sua patroa é o título roubado clandestinamente a um texto do livro *Novas Cartas Portuguesas*, e que dá o mote para este espetáculo. Partimos da criação do primeiro Sindicato do Serviço Doméstico em Portugal para contar a história, ainda pouco conhecida, pouco contada, pouco reconhecida, pouco valorizada, do trabalho das mulheres, do seu poder de organização, reivindicação e mudança. É a história das mulheres que limpam o mundo, das mulheres que cuidam do mundo, das mulheres que produzem, educam e preparam a força de trabalho. Esta é a história do trabalho invisível que põe o mundo a mexer.



© Teresa Pacheco Miranda

Destinatários: maiores de 12 anos
Duração: 100 minutos
Bilhete: 10 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 17 | SEX | 21.30H



A CEREJEIRA DA LUA

DE ANTÓNIO TORRADO

O jovem imperador Meng-Uóng alimenta um desejo secreto: quer ir à Lua. Tien-o-Tzé, aio e mestre do imperador, adivinha-lhe o desejo e procura concretizá-lo. Tentam vários meios. Primeiro equilibrados num raio de luar. Depois suspensos na corda presa a uma seta que o exímio archeiro Hau-Ngai lança. Finalmente, o sonho do imperador de ir à Lua concretiza-se no puro ato da imaginação: fechando os olhos e agarrando o bordão de cerejeira. *A Cerejeira da Lua* confronta-nos com a sabedoria oriental em torno da dimensão humana e da importância do sonho.

Destinatários: maiores de 4 anos

Duração: 60 minutos

Bilhete: 2,5 € / Crianças até aos 12 anos: 1,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 19 | DOM | 16H

NOISERV

No ano em que celebra 20 anos de carreira, Noiserv apresenta ao vivo o seu novo álbum, 7305.

Sucessor de *Uma Palavra Começada por N*, editado há cinco anos, o novo trabalho discográfico, o quinto da carreira do músico, reafirma a identidade sonora única de Noiserv, um dos nomes mais relevantes da música independente portuguesa. Conhecido pelos seus concertos intimistas e por uma relação profundamente genuína com o público, Noiserv construiu ao longo de duas décadas uma carreira sólida e multifacetada, que se estende também à composição para teatro e cinema, entre diversas colaborações.

Um concerto que marca a trajetória do músico num encontro imperdível entre passado, presente e futuro.

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 90 minutos

Bilhete: 10 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA **24** | SEX | 21.30H



© Rita Silva

OVO

INSTALAÇÃO PERFORMATIVA PARA BEBÉS

Ovo é uma instalação artística que propõe estimular sensorialmente os bebés, dos três meses aos três anos, em interação com o meio, através do mundo sensorial, do som, da luz e da cor, da textura e da imagem, do objeto e da palavra, e da sua manipulação. A estrutura base da instalação é composta por diferentes módulos em que cada gaveta se abre à descoberta. Dentro de cada uma estão guardados segredos – crescem ideias, vontades, sonhos e maravilhas. Um conjunto de peripécias e desafios que estimulam a atividade exploratória da criança, contribuindo para que construa o seu próprio conhecimento e conduza o desenrolar deste momento.

Destinatários: bebés dos 3 aos 36 meses

Duração: 35 minutos por sessão

Bilhete: 2,5 € (descontos aplicáveis)

Lotação: 10 bebés e 10 acompanhantes por sessão

Nota: O segundo acompanhante poderá assistir à atividade noutra área, podendo alternar sempre que desejar. Não é permitida a entrada a crianças com mais de 3 anos.

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 26 | DOM | 16, 16.45, 17.30, 18.15H



DIA 10 | SEX | 21H

O RETRATO DE INÊS E PEDRO

Bilheteira: 3 €

Bilhetes: pipassociacao@gmail.com

Centro Cultural Social e Recreativo a Voz do Alentejo

Parceiros: Câmara Municipal de Sesimbra, Programa LVT + Cultura, Junta de Freguesia da Quinta do Conde e Centro Cultural Social e Recreativo a Voz do Alentejo

Inspirada no mito de Pedro e Inês, esta criação revisita uma das mais intensas histórias de amor da cultura portuguesa para refletir sobre a intemporalidade da paixão, a dor da perda e a persistência da memória. Mais próxima da lenda do que do relato histórico, a peça transforma um amor condenado em espaço de questionamento sobre os limites da vida, da morte e da loucura, mas também sobre a força da ligação humana que resiste ao tempo. Apresentada no âmbito do projeto *Teatro Debate*, esta peça não se limita a narrar um episódio trágico do passado: propõe-se como catalisador de diálogo com problemáticas contemporâneas, nomeadamente as relações afetivas, a identidade, a igualdade de género e a saúde mental dos jovens. O mito torna-se, assim,

uma metáfora viva que aproxima o público da experiência artística, despertando emoções e abrindo espaço para a participação ativa em conversas e reflexões coletivas. Combinando teatro, movimento e performance, esta encenação assume-se como um exercício de experimentação e inovação cultural, coerente com os objetivos do projeto: provocar emoções, estimular o pensamento crítico, integrar a comunidade e transformar o palco num espaço de partilha. Ao visitar Pedro e Inês através de uma perspetiva contemporânea, a peça demonstra que a arte pode ser simultaneamente memória, inspiração e ferramenta de transformação social, alinhando-se com a missão do Teatro Debate e com os contributos para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030.



DIA 25 | SÁB | 21H

APRESENTAÇÃO DO PROJETO

HABITÁCULO

pela Sui Generis Teatro

Entrada gratuita, limitada à lotação dos espaços.

Reservas: info.suigeneristeatro@gmail.com

Local da apresentação divulgado mais perto
da data no Facebook e no Instagram da Sui Generis Teatro ou por e-mail

Org.: Sui Generis

Apoio: CCDR LVT, I. P.

Este é um projeto de criação artística que pretende envolver as comunidades da Quinta do Conde e que tem como ponto de partida duas temáticas principais: o desejo e o território. Pretende-se explorar os desejos que habitam em cada um, desejos omitidos, não aprofundados, camuflados, em crescimento e, ativar o debate sobre a importância de desejarmos um lugar, uma posição, uma relação, um movimento, uma transformação. Paralelamente, encontrar uma

relação com os espaços públicos, convidando os participantes a habitarem os recantos do território. Quem sabe, conseguiremos encontrar um desejo comum e perpetuá-lo através deste projeto. Habitáculo, pretende construir um novo mapa no território preenchido por desejos, ao virar de cada esquina. O projeto terá uma apresentação pública, com o trabalho desenvolvido até à data, em outubro de 2025, seguindo posteriormente para outras fases de trabalho.



DIA 11 | SÁB | 21.42H

MARIE CHAPLET

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

Marie Chaplet apresenta seu projeto a solo, que reúne todas as suas obras favoritas, desde piano clássico, chansons francesas e jazz, até composições próprias que exploram o amor, as dificuldades e a resiliência com um estilo cheio de alma, frequentemente com um toque de humor e sempre fortemente influenciado pelos seus laços internacionais e o seu amplo gosto musical. O evento tem entrada livre, mas é pedido aos espectadores um contributo (in)consciente, com base no que consideram justo e adequado. O acesso é condicionado pela lotação da sala.

DIA 6 | SEG | 21H

PASSEIO MUSICAL PELOS SESIMBROTOS

Arnaud, Dominique e Pascal, parisienses e músicos, conheceram-se há dois anos em Portugal através da Associação Les Sesimbrotos. Desde então que se encontram regularmente para tocar juntos por prazer, abrangendo uma ampla variedade de repertórios, desde clássicos até peças de música do mundo. O piano, o violino e a flauta convidam a um passeio musical por obras famosas dos séculos XVIII, XIX e XX de Mel Bonis, Corelli, Fauré, Gershwin, Legrand, Morricone, Piazzolla, Rota, Williams e Youmans.

Inscrição: sesimbrotos@gmail.com

Fortaleza de Santiago,
Sesimbra

DIA 18 | SÁB | 21.39H

CONCERTO PELA PAZ

O grupo Água Luza estreou-se a 13 de abril de 2024, na Homenagem aos Pescadores de Sesimbra, numa iniciativa da União de Resistentes Antifascistas Portugueses, integrada nas comemorações dos 50 Anos do 25 de Abril. Do seu repertório fazem parte canções de autores portugueses, de outros países, e um original que vai ser apresentado neste Concerto Pela Paz.

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

DIA 31 | SEX | 17 ÀS 2H

FESTA DE HALLOWEEN

Concurso de fantasias para crianças com prémios, doces e muita diversão, das 17 às 20 horas, e Festa de Halloween para adultos, com concurso de fantasias e prémios, DJ ao vivo e promoções especiais de comida e bebida, das 21 às 2 da manhã. Será uma noite única.

The Igloo Bar, Sesimbra

DIA 31 | SEX | 21.43H

DJ SET - HALLOWEEN

NOITE DE SUSTO

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

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra



DIA 25 | SÁB | 21.34H

MÚSICA

ENTRE VOZES

pelos alunos de Canto da Escola de Rock - Beatfish

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

Os alunos de canto da Escola de Rock - BeatFish apresentam-se em palco para partilhar a magia da música num formato intimista. Um concerto para todos, feito de dedicação, entusiasmo e muito amor pela arte de cantar. O evento tem entrada livre, mas é pedido aos espectadores um contributo (in)consciente, com base no que consideram justo e adequado. O acesso é condicionado à lotação.



DIA 18 | SÁB | 21.30H

A JANE AUSTEN TRAMOU A MINHA VIDA

de Laura Piani, com Charlie Anson, Camille Rutherford, Pablo Pauly.

Comédia Romântica; 2025; 98 min; M/12

Integrada nas comemorações do 20.º aniversário da Biblioteca Municipal de Sesimbra

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Em Paris, Agathe (Camille Rutherford) trabalha na Shakespeare and Company, a célebre livraria de títulos em inglês. Ciclista e com aversão a andar de carro desde que os pais morreram num acidente de viação, vive na cidade com a irmã e o sobrinho e tem como melhor amigo um colega de trabalho, Félix (Pablo Pauly). Um dia, inspirada por uma cara que vê no fundo de um copo num

restaurante, escreve um romance que o seu melhor amigo e colega de trabalho submete a uma residência de escrita ligada a Jane Austen. É aceite e parte para Inglaterra, não sem antes beijar Félix. Por lá, conhece Oliver (Charlie Anson), um descendente de Austen. Tudo isto vai mudar a sua vida. Uma comédia romântica que marca a estreia na realização de Laura Piani.



DIA 25 | SÁB | 21.30H

SURDA

de Eva Libertad, com Miriam Garlo, Joaquín Notario, Álvaro Cervantes, Elena Irureta.

Drama; ESP; 2025; 99 min; M/14

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Ángela, uma mulher surda, prepara-se para ser mãe ao lado de Héctor, o seu marido. O nascimento da filha deixa-a insegura quanto à sua capacidade de comunicação. À medida que a menina cresce, Ángela sente-se cada vez mais incapaz de perceber todas as suas necessidades, o que desafia a sua relação com a filha e altera o equilíbrio entre o casal.

Realizado e escrito pela espanhola Eva Libertad, este é um drama sobre o impacto da diferença na intimidade de uma família. Protagonizado por Miriam Garlo, Álvaro Cervantes, Elena Irureta e Joaquín Notario, *Surda* esteve em competição na secção Panorama do Festival de Cinema de Berlim, onde foi distinguido com o Prémio do Público e o C.I.C.A.E. Award.



DIA 4 | SÁB | 21H
MULTIDISCIPLINAR
LABIRINTO
21H PERFORMANCE | 22 ÀS 23.30H DJ SET

Lotação: 50 participantes
Biblioteca e Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Labirinto é um projeto que chega às bibliotecas públicas e convida pessoas habituadas a ler e a estudar – mas não necessariamente a dançar ou a ver dança – a explorar palavras e textos que provocam o corpo: imaginar, mover-se, talvez transformar a perceção do que pode ser a dança. A partir de práticas coreográficas escritas que foram desenvolvidas ao longo deste projeto, foi

criada uma publicação bilingue (pt/eng), que vai agora ser lançada. Na biblioteca, celebramos este momento com uma festa-espetáculo ao som de um DJ, onde todos são convidados a dançar, a brincar com o movimento. A festa acaba, mas a publicação fica – nas bibliotecas, nas casas, a circular por todo o lado. E quem quiser, pode continuar a dançar e a experimentar.

DIA 4 | SÁB | 14.30H

SEMINÁRIO

CÍRCULO DE MULHERES

Saúde Mental e Bem-Estar da Mulher

A iniciativa conta com uma mostra para divulgação do trabalho de várias mulheres empreendedoras e artesãs do concelho.

Destinatários: mulheres a partir dos 18 anos

Informações: circulodemulheres25@gmail.com
Inscrições: jf-castelo.pt

Auditório Raio de Luz, Sampaio

Org.: JF Castelo

DIA 4 | SÁB | 22.36H

STAND-UP COMEDY

BRUNO PORTA NOVA CONVIDA AMIGOS?

por Bruno Porta Nova

A recente "silly season" deixou-nos cheios de inveja e consequentemente serviu de inspiração para o regresso das noites de comédia ao Grémio. O evento tem entrada livre, mas é pedido aos espectadores um contributo (in)consciente, com base no que consideram justo e adequado. O acesso é condicionado pela lotação da sala.

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

DIAS 9, 16, 23 E 30
QUI | 19H

PROJETO CÍRCULO DE MULHERES

CONVERSA E PARTILHA PARA MULHERES DE TODAS AS IDADES

com Amanda Moutinho, psicóloga

dia 9 | Estratégias para Gerir a Ansiedade & o Stress

dia 16 | Mudança de Comportamento

dia 23 | CNV & Relacionamentos Saudáveis

dia 30 | Encerramento & Celebração

Destinatários: mulheres

Inscrições: circulodemulheres25@gmail.com

Lugar da Terra

Org.: JF Castelo

DIA 10 | SEX | 21.03H

JOGOS

QUEM TÁ FORA NÃO RACHA LENHA!

O pessoal do Jogo na Mesa traz jogos modernos e desafiantes para quem procura algo mais fora da caixa! Aparece porque quem tá fora não racha lenha! O evento tem entrada livre, mas é pedido aos espectadores um contributo (in)consciente, com base no que consideram justo e adequado.

Valor sugerido: 4 €

Grémio, Sesimbra

DIA 11 | SÁB | 10.36H

DEBATE

CICLO DE CONVERSAS SOBRE A ADOLESCÊNCIA

Encontro 2 - Ciberdependência e riscos online - Orientações práticas para pais e educadores

por Débora Nabais e Ivone Patrão, psicoterapeuta na área de terapia familiar

O Grémio e Débora Nabais 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 é o segundo encontro do Ciclo de 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.

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra

Org.: Grémio

Apoio: Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo, I.P.



DIA 17 | SEX | 21.30H

CONVERSAS NA CAPELA

CAPITÃES DAS ARMADAS DA ÍNDIA E MAREANTES DE SESIMBRA:

ELITES LOCAIS E DINÂMICAS
DE PODER NO SÉCULO XVI
por João Ventura

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 investigação realizada no Arquivo Municipal de Sesimbra, com base em documentação quinhentista, traz novos contributos para compreender o papel da vila no seu desenvolvimento como núcleo portuário no século XVI. As fontes destacam protagonistas de relevo, sobretudo mareantes oriundos de famílias das elites locais, cuja participação nas armadas da Índia foi determinante tanto para os desígnios do império como para o fortalecimento económico, social e político da comunidade. João Ventura é técnico superior de História da Câmara Municipal de Sesimbra desde 2001. Desde então que desempenha funções nas áreas do património, museus e arquivo.

DIA 18 | SÁB | 14 ÀS 18H

PALESTRA

DIA MUNDIAL DA MENOPAUSA - "MENOS TABU"

Palestra dedicada ao bem-estar da mulher nesta fase natural da vida. A sessão informativa e interativa, promovida pela Farmácia Liz em colaboração com a Câmara Municipal de Sesimbra, conta com a participação de uma nutricionista especialista em obesidade e longevidade, que irá abordar a importância da alimentação e nutrição na menopausa, e de uma farmacêutica formadora, que trará uma perspetiva prática e esclarecedora sobre os cuidados de saúde e bem-estar feminino. Haverá espaço também para falar abertamente sobre a sexualidade na menopausa, quebrando tabus e promovendo uma vivência saudável, informada e positiva desta fase da vida.

Destinatários: mulheres
Inscrições: até dia 11 (lizfarma@gmail.com)

Informações: Farmácia Liz
21 268 85 47

Auditório do Centro de
Estudos Culturais e de Ação
Social Raio de Luz

Org.: Farmácia Liz e CM Sesimbra

DIA 18 | SÁB | 16H

À CONVERSA COM LUÍS LOURO 40 Anos a Trabalhar para o Boneco

Luís Louro é um dos autores de Banda Desenhada (BD) Portuguesa com uma das mais longas carreiras criativas e com o maior número de álbuns publicados. Desde os anos 80, criou séries e títulos muito célebres no panorama nacional da BD. Este ano, pela primeira vez, um autor de banda foi agraciado com a medalha municipal de mérito cultural da cidade de Lisboa. A comemorar 40 anos de carreira, Luís Louro tem um justo reconhecimento de uma vasta obra.

Destinatários: público em geral

Integrada nas comemorações do 20.º aniversário da Biblioteca Municipal e no Dia Nacional da Banda Desenhada Portuguesa

Sala Polivalente, Biblioteca
Municipal de Sesimbra



DIA 25 | SÁB | 10 ÀS 12H

CAFÉ MEMÓRIA DE SESIMBRA

PEDALAR SEM IDADE PORTUGAL - MOVIMENTO INOVADOR PARA COMBATER A SOLIDÃO

com Leonor Carmo Pedro, diretora executiva

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

Dar a conhecer o projeto Movimento Pedalar Sem Idade e as suas potencialidades no combate à solidão e ao isolamento não desejados de seniores e pessoas com mobilidade reduzida são os objetivos desta sessão, que conta com a participação de Leonor Carmo Pedro. 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 e sensibilizar a comunidade para esta problemática. Este projeto 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.



DIA 24 | SEX | 21.30H
CONVERSAS NA CAPELA

JUVENTUDE E ASSOCIATIVISMO – ANTES E DEPOIS DA REVOLUÇÃO

por João Aldeia

Inserida no programa Capela do Espírito Santo dos Mareantes – 20 Anos Cheios de Conversas
Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

Uma reflexão sobre o modo com a juventude participou no movimento associativo local, antes e após a Revolução

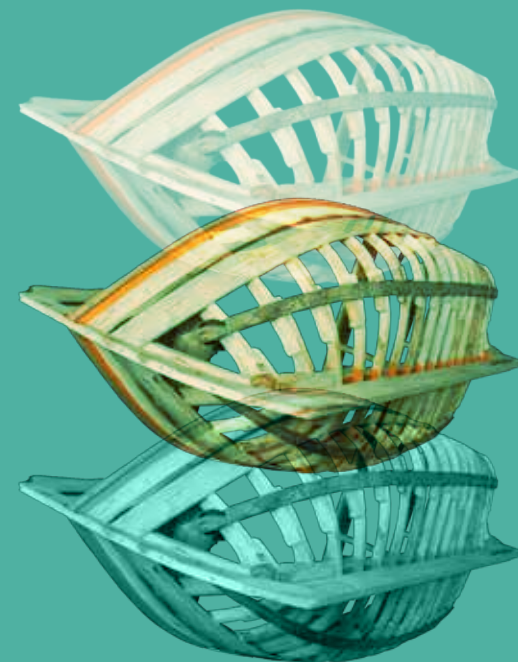
de 1974. João Augusto Aldeia é economista jubilado, com especialização em História Económica.

SESIMBRA

V

ENCONTRO PATRIMÓNIOS
E CULTURA

MARÍTIMA
do risco ao barco



20 de novembro '25

AUDITORIO DO CENTRO CULTURAL COSTEIRO



DIA 11 | SÁB | 10 ÀS 17H

ATELIÊ

ARQUEOLOGIA EXPERIMENTAL

Preço: 35 € (15 € para crianças menores de 12 anos)

Inscrições: até dia 10

(<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda> | 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Sítio do Covão – Alfarim

Org.: Arrábida Subterrânea

Explicação e contextualização de técnicas utilizadas na pré-história, tais como reprodução de fogo, cozinha pré-histórica, talhe da pedra, cerâmica manual, pintura pré-histórica, adornos pessoais.

DIA 11 | SÁB | 14.30H

WORKSHOP

AROMATERAPIA NO OUTONO: IMUNIDADE E ALERGIAS

com Sofia Zegre_ mothers.melody. aromaterapia

Aprenda a usar óleos essenciais com segurança e eficácia.

Valor: 5 € (com oferta aromática)

Inscrições: até dia 9 (96 241 73 27 /

espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal – JF Castelo

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

Introdução ao Vídeo Digital

Edição de Vídeo

Live Streaming

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



DIA 18 | SÁB | 10 ÀS 18H

COSTURA SOLIDÁRIA CERCIZIMBRA

Vamos fazer o Cercinho

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

Lugar da Terra

Org.: Cercizimbra

Apoio: JF Castelo

Vem ajudar a Cercizimbra a produzir kits com a sua primeira mascote. As mascotes em tecido serão posteriormente vendidas em kits para as crianças decorarem. Traz a tua máquina de costura ou vem ajudar-nos a encher os bonecos!



DIA 26 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS 11... NO MUSEU

MAR DE PALAVRAS - WORKSHOP DE ESCRITA CRIATIVA - IV EDIÇÃO

por Iolanda Ávila

Inscrições: até dia 24 (iolanda.avila@cm-sesimbra.pt)

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

Nesta oficina, vamos explorar a criação de histórias inspiradas em objetos e memórias.

SEG A SEX

ESPAÇO DE LÍNGUAS

CURSOS DE INGLÊS DO CAMBRIDGE CERTIFICADOS

pela professora Maria
Simplicio

120h / Intensivos 60h
Individual ou grupo (até três
pessoas; jovens e adultos)

Português para Estrangeiros

Aulas presenciais / português for
foreigners (face to face)

Individual ou grupo pela
LANGUAGE.SPOT.PT

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

CAIES, Santana

ESPAÇO SANTANA

TERÇAS | 10 ÀS 12H

Oficina de Costura
Criativa

TERÇAS | 15.30 ÀS 17H

Informática

QUINTAS | 15 ÀS 17H

Oficinas Artísticas

SEXTAS | 10.30 ÀS 11.30H

Música

Destinatários: maiores de 55 anos

CAIES, Santana

Org.: JF Castelo

ESPAÇO AZOIA

SEGUNDAS | 15 ÀS 17H

Oficinas Artísticas

SEXTAS | 15 ÀS 17H

Oficina de Costura
Criativa

SEXTAS | 17 ÀS 18H

Canto

Destinatários: maiores de 55 anos

Espaço Azoia

Org.: JF Castelo

ESPAÇO ALFARIM

SEGUNDAS | 14.30 ÀS
15.30H

Música

SEGUNDAS | 15.30 ÀS
17.30H

Oficina de Costura
Criativa

SEXTAS | 15 ÀS 17H

Oficinas Artísticas

Destinatários: maiores de 55 anos

Biblioteca do Grupo
Desportivo de Alfarim

Org.: JF Castelo

SEGUNDAS

MÚSICA ENTRE NÓS

16 ÀS 18H

Ensino normal

18 ÀS 19H

Iniciação

Aprendizagem em grupo de ins-
trumentos de corda e percussão.

Destinatários: adultos

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

Lugar da Terra, Zambujal

Org.: JF Castelo

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

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

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

TERÇAS OU QUINTAS |
15 ÀS 17H

COSTURA CRIATIVA

com Gisela Marques

Destinatários: adultos

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



SÁBADOS 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



DIA 18 | SÁB | 17.06H

LANÇAMENTO
DE LIVRO

**MAR
DENTRO**
de Vanessa P. Pereira
Grémio, Sesimbra

A vila acorda com a notícia do desaparecimento da embarcação 'Senhora do Monte', que não regressou da faina. A tragédia que se adivinha vem acordar fantasmas numa terra que parece perdida no tempo e cujo passado está enraizado no mar. Histórias individuais emergem, ao mesmo tempo que a vila se prepara para receber, resignada, a confirmação da fatalidade.

ATÉ DIA 25

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA

**LIVROS COM
COMPORTA-
MENTO**

Biblioterapia Artística

Foi em 2021 que a ideia de Biblioterapia ganhou forma 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!

Integrada nas comemorações do 20.º aniversário da Biblioteca Municipal

**Piso 2, Biblioteca Municipal
de Sesimbra**

DE 1 A 31 OUT

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA

**A 9.ª ARTE NA
BIBLIOTECA**

**Novos Autores
de Banda Desenhada
Portuguesa**

Durante o mês de Outubro, a Biblioteca Municipal dá a conhecer alguns dos novos talentos da BD feita por cá.

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

DIAS 1, 8, 15, 22 E 29
QUA | 17.45H

BIBLIOTERAPIA
ARTÍSTICA

**LIVROS COM
COMPORTA-
MENTO**

por Cristina Saraiva

As ações de 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 que reside o segredo.

Destinatários: jovens e adultos
Inscrições: biblioteca.leitura.
sesimbra@cm-sesimbra.pt

**Espaço Coworking, Piso
2, Biblioteca Municipal de
Sesimbra**

DIA 18 | SÁB | 17H

LANÇAMENTO
DE LIVRO

**SEI QUE ESTÁS
DE FÉRIAS
MAS...:**

**Diário de Uma
Inexperiente Presidente
de Junta de Freguesia
de Mané Gomes**

Segundo a autora, escrever este livro serviu-lhe para organizar ideias, a vida, o futuro, mas também mostrar as dificuldades de se tomarem decisões diariamente. Servir de guia a futuros e presentes autarcas de freguesia e para aqueles que nestas tarefas, se poderão sentir sozinhos e abandonados naquilo que sentem e nas decisões que têm que tomar a toda a hora. Integrada nas comemorações do 20.º aniversário da Biblioteca Municipal

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**

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



ATÉ DIA 25

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA

**20 ANOS,
20 LIVROS**

Integrada nas comemorações do 20.º aniversário da Biblioteca Municipal

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

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.



DE 4 A 26 OUT | 14 ÀS 18H

O TEMPO

Sala Ativa, Fortaleza de Santiago

As raízes e alma de um lugar moldado pela natureza e pela força do tempo. Tempo e Relógios, símbolos do passado e da eternidade, tornam-se a peça central desta exposição.

EXPOSIÇÃO
DOCUMENTAL

ODS: LER PARA MELHOR VIVER

ATÉ DIA 25

Átrio e Piso 1, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

ATÉ DIA 24

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

Integrada nas comemorações
do 20.º aniversário da Biblioteca
Municipal

DE 27 OUT A 22 NOV

PINTURA

ARTE E COR EM HARMONIA

pelos alunos da
Universidade Sénior
de Sesimbra

A exposição de pintura Arte e cor em harmonia apresenta trabalhos realizados pelos alunos da Universidade Sénior de Sesimbra, no âmbito do curso de Desenho e Pintura. A disciplina é ministrada pela professora Ana Beliz. Os trabalhos realizados são telas pintadas em acrílico e têm diversas dimensões. Os temas abordados nas telas, refletem interesses e gostos dos Alunos, centrados nomeadamente nos motivos da natureza.

Átrio e Piso 1, da Biblioteca
Municipal de Sesimbra

A decorrer...

ATÉ 1 NOV

EXPOSIÇÃO
DE FOTOGRAFIA

SEA SCULPTURES AND OTHER SPECIES

de Xavier Ovídeo

Sea Sculptures é um projeto de Xavier Ovídeo, artista independente e multidisciplinar, que nasce de um processo de deambulação e descoberta pelas docas de Sesimbra em 2017. Através do registo fotográfico de elementos do quotidiano marítimo, o artista confere um novo olhar a objetos moldados pelo tempo e pelo uso, revelando o seu caráter inesperadamente escultórico e pictórico. A exposição convida a uma nova perceção do ambiente portuário, revelando a dimensão plástica que emerge de forma inusitada dos instrumentos e dos espaços de trabalho dos pescadores. A prática artística do Xavier Ovídeo envolve contextos pessoais e sociais. Ao entrelaçar os dois, cria instalações e performances que criticam e respondem às condições atuais de trabalho e habitação, ou que simplesmente refletem a sua vida quotidiana, a sua passagem e a sua peregrinação num mundo em constante evolução.

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra



FOTOGRAFIA

PELA LENTE DE...

LUÍS QUINTA,

fotógrafo e realizador de história natural

Avenida 25 de Abril, Marginal de Sesimbra

Conhece os fundos marinhos de Sesimbra como poucos e perdeu a conta às fotografias que tirou, aos mergulhos que realizou e às horas que passou no mar de Sesimbra. O tubarão-azul, «um dos peixes mais elegantes do mundo pelágico», as vastas florestas de algas castanhas, «que servem de abrigo para muitas espécies e locais de caça para muitas outras», ou as grandes baleias comuns, «um visitante frequente do Cabo Espichel», são alguns dos protagonistas desta mostra de grande formato.



MAÇÃ CAMOESA DOÇARIA E PÃO ²⁰²⁵

A Maçã Camoesa volta a ser protagonista de um fim de semana repleto de sabores e aromas do concelho, no Parque Augusto Pólvora. Esta maçã única apresenta uma polpa branca, com um toque de acidez muito característico, e uma mancha avermelhada na zona da casca onde incide o sol. Qualidades que lhe são conferidas pelo microclima e terrenos argilosos e ricos em ferro da zona da Azoia. Há estudos que comprovam os seus efeitos benéficos para a saúde. Nesta mostra, também há um lugar de

destaque para o Pão Caseiro Cozido em Forno a Lenha, Farinha Torrada, Tamarinas e muitos outros doces. Para os mais novos há um programa repleto de atividades e uma área de divertimentos. Inspiradas pela temática da mostra, as iniciativas decorrem ao longo de todo o fim de semana, no stand infantil, aberto das 10 às 23 horas, no sábado, e das 10 às 19 horas, no domingo. A XIII Mostra de Maçã Camoesa, Doçaria e Pão é promovida pela Câmara Municipal de Sesimbra e Junta de Freguesia do Castelo.

4 OUT | SÁB | 10 ÀS 00.30H

10H

ABERTURA

10.30H

WORKSHOP

PIZZA MAÇÃ CAMOESA

Espaço Dom Farinha Pizzas Artesanais

11H

MÚSICA

OS D'FIESTA

11.30H

CONCURSO

UMA MAÇÃ DE PESO

15H

PROVA DE PRODUTOS REGIONAIS

Stand da CM Sesimbra

15.30H

DANÇA

MOAST DANCE SCHOOL

18H

APRESENTAÇÃO

VINHO CEZIMBRA COLHEITA 2024

E PATÊS DE SESIMBRA

AVIPE e Escola Agostinho Roseta

21.30H

MÚSICA

KUMPANHIA ALGAZARRA

23H

MÚSICA

DJ MARK SOUL

00.30H

ENCERRAMENTO

5 OUT | DOM | 10 ÀS 19H

10H

ABERTURA

10.30H

PROVA DE PRODUTOS REGIONAIS

Stand da CM Sesimbra

11H

MÚSICA

FANFARRA SUPER RUA

15.30H

PROVA DE PRODUTOS REGIONAIS

Stand da CM Sesimbra

15.30H

MÚSICA

FANFARRA SUPER RUA

16.30H

ENTREGA DE PRÉMIOS

UMA MAÇÃ DE PESO

17H

MÚSICA

CÉLIA RAMOS

19H

ENCERRAMENTO

STAND INFANTIL

SÁBADO, DAS 10 ÀS 23 HORAS

DOMINGO, DAS 10 ÀS 19 HORAS

Oficinas de expressão artística e plástica, pinturas faciais e espetáculos

Consulte o programa completo em sesimbra.pt

Parque Augusto Pólvora, Maçã



**«Muita gente
punha as
maçãs em cima
dos armários,
porque
esta maçã
deita muito
cheirinho»**



À PROCURA DA MAIOR MAÇÃ CAMOESA

**«A mostra tem
contribuído para
o aumento da
produção e temos
incentivado outros
produtores para não
perder esta riqueza
do concelho.»**

Ricardo Santos já escolheu o exemplar de Maçã Camoesa que irá apresentar este ano ao concurso Uma Maçã de Peso, que atinge a segunda edição na XIII Mostra de Maçã Camoesa, Doçaria e Pão, agendada para os dias 4 e 5 no Parque Augusto Pólvora. Em 2024, a sua maior Maçã Camoesa tinha 604 gramas e foi a grande vencedora, entre nove concorrentes. A de 2025 não sabe ainda quanto pesa, porque irá ficar na árvore até bem perto da data do concurso, que este ano tem 17 participantes inscritos.

O pomar da família, a Quinta da Camoesa, na Aldeia Nova da Azoia, tem, entre as duas centenas de macieiras, duas árvores centenárias, de onde têm saído os garfos ou podas para outros produtores duplicarem. «Ainda tenho uns exemplares que eram do meu bisavô», afirma. O terreno,

com cerca de 5 mil metros quadrados, é argiloso e rico em ferro, características essenciais para o cultivo desta maçã. Antigamente, havia vinhas até ao Cabo Espichel. «As pessoas utilizavam estas macieiras para proteger as vinhas do vento», conta Ricardo Santos, de 65 anos, que juntamente com a Câmara Municipal de Sesimbra tem incentivado o surgimento de novos produtores. «A mostra tem contribuído para o aumento da produção e temos incentivado outros produtores para não perder esta riqueza do concelho», adianta, salientando que este fruto é reconhecido pelo seu alto teor de polifenóis e antioxidantes, que estão associados a efeitos benéficos para a saúde. Promover a produção de Maçã Camoesa sempre foi o principal objetivo da Mostra de Maçã Camoesa, o que tem sido conseguido. Atualmente, o concelho

tem 16 produtores de Maçã Camoesa, cuja produção total ultrapassa as 13 toneladas. Em 2012, quando a marca foi registada, a autarquia tinha contacto apenas com cinco produtores. «É preciso dedicação o ano todo», explica Ricardo Santos. A apanha da Maçã Camoesa ou Férrea é feita entre o fim de setembro e meados de outubro, mas o fruto dura todo o inverno. As mais verdes eram colocadas dentro do trigo para ficarem maduras e as maiores eram espalhadas pela casa. «Muita gente punha as maçãs em cima dos armários, porque esta maçã deita muito cheirinho», conta António Santos, de 93 anos, que se lembra bem de o avô colocar as maçãs ainda verdes nas tulpas de trigo, durante uma ou duas semanas, para amadurecerem mais depressa. «Esta maçã é boa», garante.



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.

DIA 11 | SÁB
DAS 10 ÀS 14H

MERCADINHO DE OUTONO

Bancas de artesanato, comes e bebes e atividades para adultos e crianças.

Este mercadinho procura angariar fundos para a expansão da Apis - Escola Waldorf de Sesimbra.

Destinatários: adultos e crianças

Inscrições: até dia 8
(apisescolawaldorfsesimrba@gmail.com, só necessária para atividades)

Informações: 91 491 90 09

Apis - Escola Waldorf de Sesimbra

Org.: Apis Escola Waldorf de Sesimbra e Casa da Floresta Escola Waldorf de Lisboa

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

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 NÓSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL

Santuário do Cabo Espichel

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



QUARTA A DOMINGO

DAS 9 ÀS 13

E DAS 14.30 ÀS 17.30H

NÚCLEO MUSEOLÓGICO DA MOAGEM DE SAMPAIO

Informações: 21 228 85 00

/ museu@cm-sesimbra.pt

Estrada Nacional 379, Sampaio

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

TRAVESSIA DA BAÍA

DE SESIMBRA COMEMORA CENTENÁRIO

O sesimbrense José Lourenço Filipe foi o primeiro vencedor da Travessia da Baía, que teve início na década de 1920. O gosto pela natação passou do pai para os seus quatro filhos - José, Pedro, Gil e Alfredo, que ao longo de várias décadas se destacaram como excelentes nadadores, marcando presença ao lado das melhores equipas da época. Velocidade e estilo foram duas características atribuídas ao quarteto, que em 2022 foi homenageado pela Câmara Municipal de Sesimbra com o troféu Irmãos Filipe, entregue aos atletas sesimbrenses com a melhor classificação na Travessia da Baía.

Em 2024, a prova registou a maior participação de sempre, com cerca de 600 atletas. Integrada no Circuito Nacional de Águas Abertas, tem partida e meta na Praia da Califórnia, num total de 2.500 metros. A competição inclui ainda a prova popular de 1.300 metros e uma mini travessia de 350 metros.

Considerada uma das mais emblemáticas e antigas provas de natação do país, a Travessia da Baía é organizada pela Câmara Municipal de Sesimbra, com o apoio da Federação Portuguesa de Natação e da Associação de Natação de Lisboa

Informações: desporto@cm-sesimbra.pt

Baía de Sesimbra

Org.: CM Sesimbra

Apoio: Associação de Natação de Lisboa e Federação Portuguesa de Natação



ATÉ DIA 25

INSCRIÇÕES ABERTAS

SPARTAN RACE

TRIFECTA WEEKEND SESIMBRA

Destinatários: homens e mulheres a partir de 14 anos (femininos) e 15 anos (masculinos), crianças de 4 a 12 anos (Kids Race); todos os interessados em desafios físicos, resistência e experiências desportivas intensas.

Inscrições: até dia 25 através do site oficial da Spartan Race pt.spartan.com (vagas limitadas)

Informações: info@spartan.com

Baía de Sesimbra

Org.: Spartan Race | Apoio da CM Sesimbra

Corrida de obstáculos em ambiente natural, com percursos desafiadores em praias, trilhas e colinas. Os participantes na Spartan Race – Trifecta Weekend, que decorre a 1 e 2 de novembro, em Sesimbra, enfrentam

obstáculos como escaladas, rastejos, transporte de pesos, travessias de lama e cordas. O evento oferece categorias Sprint, Super, Beast e Kids, permitindo aos atletas completar a Trifecta Weekend ao finalizar Sprint, Super e Beast.

DIA 1 | QUA | 14.30H

COMEMORAÇÃO

PROJETO QUARTAS SÊNIOR

Dia Internacional do Idoso e Dia Mundial da Música

PROGRAMA

14.30H

Ateliê de Teatro

Destinatários: a partir dos 55 anos
Inscrições: até 30 SET (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

16H

Convívio e Apresentação Musical, com a atuação do Grupo de Cantares Populares do Castelo e do Grupo da Fonte Nova

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

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

DIA 26 | DOM | 9.30H

CAMINHADA

OUTUBRO ROSA

A Junta de Freguesia do Castelo, em parceria com a Liga Portuguesa Contra o Cancro - Delegação do Seixal, associa-se mais uma vez a esta campanha, com a já tradicional Caminhada Solidária, cujo objetivo é consciencializar e sensibilizar a população para a temática da prevenção e diagnóstico precoce do cancro da mama.

PROGRAMA

9.30H Concentração em frente à pastelaria Rabeça (Zambujal)

10H Início da Caminhada

Percorso: Zambujal – Sesimbra

Dificuldade: média

Distância: +/- 6,5km

Inscrições: até dia 23 (21 268 92 10 / geral@jf-castelo.pt)

Valor/donativo: 7 "laços" (Kit de participante inclui t-shirt, snack, água e seguro)

Org.: JF Castelo e Liga Portuguesa Contra o Cancro - Delegação do Seixal



DIAS 4 E 5 E 25 E 26 SÁB E DOM | 9 ÀS 18H

CIRCUITO SESIMBRA

DIAS 4 E 5 2.ª Etapa

DIAS 25 E 26 3.ª Etapa

O evento reúne as modalidades de Surf, Bodyboard, Skimboard e SUP Surf.

Destinatários:

Surf: Sub-12, Sub-16, Open, Feminino;

Bodyboard: Sub-16, Open, Feminino;

Skimboard: Sub-16, Open, Feminino;

SUP Surf: Open

Inscrições: <https://www.scs.pt/e?order=next>

Não-sócios: 25 € /
Sócios: 20 €

Condições de participação: a participação está limitada a atletas federados na Federação Portuguesa de Surf (FPS), seja como praticantes ou atletas.

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

Org.: Surf Clube de Sesimbra



IV TRIATLO DE SESIMBRA

Integrada no calendário da Taça de Portugal de Triatlo, a prova reúne alguns dos melhores atletas nacionais, e engloba 750 metros de natação, 19 mil e 800 metros de bicicleta e 5 mil metros de corrida. A par da competição de federados realiza-se a prova aberta, destinada a atletas não federados. A prática do triatlo em contacto com a natureza contribui para hábitos de vida saudáveis e desportivos.

Destinatários: atletas federados de triatlo, jovens e adultos, e público interessado em acompanhar a competição

Inscrições: site oficial da Federação de Triatlo de Portugal ou no local, sujeito a vagas disponíveis.

Informações: competicoes@federacao-triatlo.pt / 21 446 48 21

Lagoa de Albufeira

Org.: CM Sesimbra

Apoio: Federação de Triatlo de Portugal



A PARTIR DE 11 OUT | 9 ÀS 13H

ENSINO DE DESPORTOS NÁUTICOS NO CENTRO MUNICIPAL DE ATIVIDADES NÁUTICAS

Destinatários: maiores de 6 anos (adultos apenas para canoagem)

Inscrições: desporto@cm-sesimbra.pt / 93 998 02 22

**CAAD – Centro Municipal de Atividades Náutica,
Lagoa de Albufeira**

O Centro Municipal de Atividades Náuticas de Sesimbra é um espaço dedicado à promoção e prática de atividades náuticas, como vela, canoagem e Stand Up Paddle, oferecendo às comunidades local e escolar a oportunidade de explorar e apreciar o mar de forma segura e educativa. Com instalações modernas e uma equipa de profissionais qualificados, o centro pretende incentivar o desporto, a iniciação na náutica e a preservação do meio ambiente, promovendo o bem-estar, a aprendizagem e o espírito de aventura de todos os seus utilizadores.

Corpo e Mente

DIAS 4, 11 E 25 | SÁB | 9.30H

YOGA

com Carla Shivanni,
certificada por Yoga
Alliance Professionals.

Destinatários: maiores de 16 anos

Valor: 5 €

Inscrições: até à véspera da
atividade (96 241 73 27 / [espaco.
zambujal@jf-castelo.pt](mailto:zambujal@jf-castelo.pt))

Lugar da Terra

Org.: Espaço Zambujal – JF Castelo

DIA 19 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS 11...
NO MUSEU

YOGA E SOUND HEALING

por Ana Maria e Renato
Verissimo

Destinatários: famílias e crianças

**Fortaleza de Santiago,
Sesimbra**

SESIMBRA

20.ª PROVA CNCR | 20.ª PROVA CNT

CAMPEONATO NACIONAL

CARRINHOS de ROLAMENTOS & TRIKES

Concelho de Sesimbra '25

CORRIDA LOUCA

A participação é livre, com inscrições no local, decorre no período da manhã (das 9.30 às 12.30h) iniciando-se no parque de merendas do Castelo. Segue-se pelo caminho pedonal até à Porta do Sol, pelo interior do Castelo, onde os participantes terão diversos desafios com jogos tradicionais e gincanas ao longo do percurso e culmina com a descida em carrinhos de rolamentos, desde o portão do Castelo, até de volta ao parque de merendas.

19 OUTUBRO
DOMINGO

CORRIDA LOUCA | 9.30h

SECRETARIADO CNCR | 11h

TREINOS CNCR | 13h

CORRIDA CNCR | 14.30h

produção:



INSCRIÇÕES/INFORMAÇÕES:
campeonatocncr@hotmail.com
96 939 7334 | 91 967 52 75

Regulamento disponível em:
www.cncr.pt | www.trikeros-eszere.com
www.facebook.com/campeonatonacionaldecarrinhosderolamentosCNCR



SESIMBRA.PT



comunidades-em-ação
Castelo

SESIMBRA

Associação
desportiva
e recreativa

PRR
Plano de Recuperação
e Resiliência

REPÚBLICA
PORTUGUESA

Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU



DIA 5 | DOM 9.30 ÀS 15H COMPLEXO CAVERNI- COLA DA AZOIA

Preço: 20 €

Grau de dificuldade: fácil
Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições: até dia 4 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/> | 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

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

DIA 1 | QUA
DAS 9.30 ÀS 13.30H

RIBEIRO DO CAVALO

Deslumbrante percurso por onde se pode contemplar o modelado cárstico costeiro da serra dos Pinheirinhos; plataformas de abrasão, vale fluvio-cárstico e enseada da Ribeira do Cavalo.

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições: até dia 30 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/> | 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Aldeia de Pinheirinhos

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 4 | SÁB | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

Destinatários: maiores de 12 anos, que saibam nadar.

Inscrições até dia 3 (21 084 89 19/ info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 4 | SÁB | 9.30 ÀS 15H

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.

Destinatários: maiores de 12 anos

Grau de dificuldade: médio

Preço: 30 €

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

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 5 | DOM | 10H

OBSERVAÇÃO
DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRABIDA

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

Duração: 2/3 horas

Grau de dificuldade: baixo

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

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

Org.: Vertente Natural



DIA 19 | DOM | 9H

PASSOS QUE RESTAURAM A NATUREZA

CAMINHADA PELAS MARMITAS DE GIGANTE E LAPIÁS

Inscrições: até dia 16 (21 228 85 40/ turismo@cm-sesimbra.pt/Posto de Turismo de Sesimbra)

Limite: 25 participantes

Nota: a atividade poderá ser alterada devido a condições atmosféricas adversas

Ponto de encontro: Escola Primária das Pedreiras

No Parque Natural da Arrábida, especialmente nas Terras do Risco, a ação da água sobre as rochas calcárias esculpe formas surpreendentes. As marmitas, depressões arredondadas, encontradas no leito de rios, que podem ter dimensões variáveis, de decímetros a

vários metros, e os lapiás, superfícies de rocha calcária que apresentam um conjunto de fissuras, sulcos e outras irregularidades resultantes da sua dissolução pela água, dão origem a uma paisagem geológica única, moldada pelo Ribeiro do Risco ao longo de milhares de anos.



DIA 12 | DOM | 10H

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS GOLFINHOS DA ARRÁBIDA

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

Duração: 2/3 horas
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: até dia 11 (21 084 89 19/info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 8 | QUA | 9.30 ÀS 15H

ARGÉIS - ENSEADA DA COVA

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

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10 anos

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

Ponto de encontro: Argéis

Org.: Arrábida Subterrânea

**DIA 12 | DOM
9.30 ÀS 15H**

LAPA DA COVA

A Lapa da Cova é uma cavidade ampla localizada na arriba da enseada da Cova. O Percurso é de ida e volta, requer uma marcha de aproximação de cerca três quilómetros e a mesma distância para voltar.

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: médio

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 11 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/product/lapa-da-cova/> | 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Pedreiras

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 12 | DOM | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

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

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

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

Org.: Vertente Natural

DIA 15 | QUA | 9.30 ÀS 13H
VALE DAS LAPAS

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

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10 anos

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

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 18 | SÁB | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

Destinatários: maiores de 12 anos, que saibam nadar.

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

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

Org.: Vertente Natural

DIA 19 | DOM | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

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

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

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

Org.: Vertente Natural

DIA 22 | QUA | 9.30 ÀS 15H
**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 21 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/> | 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Pedreiras

Org.: Arrábida Subterrânea



DIAS 18 E 19 | SÁB E DOM | DAS 9.30 ÀS 17H

GRUTA DA GRANDE FALHA

Preço: 40 € + 40 €

Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 18 anos

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

Ponto de encontro: Farol do Espichel

Org.: Arrábida Subterrânea

De grande exigência, a sua visita tem como pontos fortes, um rappel de 120 metros e dois lagos navegáveis. É uma visita que exige um programa de dois dias.



DIA 25 | SÁB | 10 ÀS 12.30H

SAÍDA DE CAMPO

A VÁRZEA - A SUA FAUNA E FLORA NO OUTONO

Inscrições: até dia 24 [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 ANIME.PAF

Saída de Campo dedicada à identificação e registo da fauna e flora num percurso de baixa dificuldade, adequado às famílias. Esta atividade pretende promover uma relação de

proximidade com a Natureza e, em simultâneo, capacitar os participantes com algumas técnicas de identificação dos principais grupos de seres vivos.

DIA 25 | SÁB | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

Preço: 45 €

Destinatários: maiores de 12 anos.

Duração: manhã

Grau de dificuldade: médio/alto

Inscrições: até dia 24 [21 084 89 19/info@vertentenatural.com]

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

DIA 25 | SÁB
DAS 9.30 ÀS 16H

GRUTA DA UTOPIA

Preço: 40 €

Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 24 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/> | 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Pinheirinhos

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 26 | DOM
9.30 ÀS 13.30H

GRUTA DO MÉDICO

Preço: 25 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 25 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/> | 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Pinheirinhos

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 26 | DOM | 10H

PASSEIO PEDESTRE

TRILHAS DO JURÁSSICO

Preço: 21,25 €

Destinatários: maiores de 12 anos

Duração: um dia

Grau de dificuldade: alto

Inscrições: até dia 25 [21 084 89 19/info@vertentenatural.com]

Ponto de encontro: Praia da Foz

Org.: Vertente Natural

Passeio pedestre desde a Praia da Foz até ao Santuário de Nossa Senhora do Cabo Espichel com retorno ao ponto de partida. Iremos no encalço das pegadas de dinossauros, decifrando as suas pistas e explorando a história e cultura do Santuário e das suas riquezas naturais.



DIAS 11 E 25 | SÁB

KEEP CALM & FORMA-TE

SAÚDE MENTAL E GESTÃO DAS EMOÇÕES I E II

com Vera Rodrigues, psicóloga

Destinatários: jovens dos 16 aos 35 anos

Inscrições: 10 € para jovens que não residam no concelho de Sesimbra

Informações: Instagram Juventude.Sesimbra / infojuventude@cm-sesimbra.pt / 93 998 25 96

DIA 11 | SÁB

Aprende a lidar com o que sentes - Gestão & Regulação Emocional

Inscrições: até dia 8 (sesimbra.pt)

DIA 25 | SÁB

Autoestima: A Base da Saúde Mental – Resinificando o Passado para Viver o Presente

Inscrições: até dia 20 (sesimbra.pt)

Tens vontade de te conhecer melhor? Gostavas de conseguir melhorar a tua autoestima? Gostavas de saber gerir melhor as tuas emoções? Aprende a lidar com o que sentes - Gestão & Regulação Emocional. Estas formações, dinamizadas num ambiente descontraído, no qual

podes beber um café e petiscar algo, parecem mesmo feitas à tua medida, não é? Inscribe-te para reservares a tua vaga e aprende mais sobre o impacto da autoestima na saúde mental e como esta pode ser influenciada pelas tuas vivências.

SESIMBRA

A PARTIR DE **OUTUBRO**

O CICLISMO VAI AO PARQUE

1.º SÁBADO DE CADA MÊS DE OUTUBRO A JULHO

A Câmara Municipal fornece **bicicletas e capacetes**.

Atividade dinamizada por **dois técnicos de desporto** da autarquia.

Crianças entre os 5 e os 13 anos.



Das 9.30 às 12.30h

Parque Augusto Pólvora, Maçã

SESIMBRA.PT



DE 1 A 31 OUT

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

PORQUE LER É UM SUPERPODER...

Integrada nas comemorações do 20.º aniversário da Biblioteca Municipal

Sala de Leitura, Piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Que tipo de leitor és tu? Fanático ou dedicado? Apaixonado? Aventureiro? Cabeça na lua? A tua postura sobre a leitura pode dizer muito sobre ti. A Biblioteca Municipal tem livros para todas as idades

e interesses e quer fazer parte das tuas memórias literárias, assim como o foi para muitas crianças e jovens, ao longo dos últimos 20 anos. Embarca connosco nesta aventura, a partir das sugestões que te propomos!

DIAS 1, 8, 15, 22 E 29
QUA | 14.30H

BIBLIOTERAPIA
ARTÍSTICA

TEXTOS SALPICADOS

por Cristina Saraiva

Destinatários: entre os 12
e os 16 anos

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

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

DIA 4 | SÁB | 11H

NARRATIVAS EM AÇÃO - A BIBLIO- TÉCA É O MOTE

pela Equipa de Mediação
da Biblioteca
Municipal de Sesimbra

E se de repente as
personagens das histórias
saltassem dos livros para a
biblioteca? E se andassem por
aí à solta? Mas quem são elas?
Que história contam?

Neste 20.º aniversário
da Biblioteca Municipal
de Sesimbra a equipa de
mediação do livro vem
convidar as crianças e as suas
famílias a participar nesta
narrativa encenada!

Prometemos algumas
surpresas e muita diversão!

Destinatários: famílias com
crianças a partir dos 3 anos
Informações: biblioteca.leitura.
sesimbra@cm-sesimbra.pt

Integrada nas comemorações
do 20.º aniversário da Biblioteca
Municipal

Átrio da Biblioteca
Municipal de Sesimbra



DIA 11 | SÁB | 15H

WORKSHOP DE ILUSTRAÇÃO
DE BANDA DESENHADA

DESENHAR A MÁTI

por Carlos Rafael Picamilho,
autor do livro *As Aventuras de Máti*

Destinatários: jovens dos 7 aos 17 anos

Limite: 11 participantes

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

Integrado nas comemorações do 20.º aniversário da Biblioteca Municipal

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Os participantes assistem a uma pequena apresentação
do livro *As Aventuras de Máti*, volume 1, e aprendem as
técnicas de ilustração para desenharem a protagonista do
livro, ou outras personagens.

Mais Novos | Domingos em Família | cinema

**DE MADELINE
SHARAFIAN,
DOMEE SHI
E ADRIAN MOLINA**

**Com vozes de
Afonso Soares, Rita Ruaz,
Salvador Rio, José Nobre, Vera
Kolodzig, Zita Milene**

**Animação, Comédia, Aventura;
EUA; 2025; 99 min; M/6**

E se aquilo que procuras te encontrasse primeiro? Nesta cómica desventura de cinema da Pixar Animation Studios, Elio, um rapaz obcecado por extraterrestres, descobre a resposta a essa pergunta quando é transportado para o Comuniverso, um paraíso interplanetário que acolhe formas de vida inteligente de várias galáxias. Quando é confundido com o líder da Terra, ele tem de criar laços inesperados, gerir uma crise de proporções intergaláticas e garantir que não perde a oportunidade de viver o seu maior sonho.

Elio

Bilhete: 2,5 €
Crianças até aos 12 anos: 1,5 €
Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 12 | DOM | 16H



DIA 11 | SÁB | 11H

APRESENTAÇÃO DE LIVRO E WORKSHOP DE ILUSTRAÇÃO

AFONSO E O AXOLOTE MÁGICO: UMA INCRÍVEL AVENTURA NO ZOO

Leitura encenada com Afonso Batista e a ilustradora Ana Ambrósio

Destinatários: famílias com crianças a partir dos 3 anos

Dinamização: Afonso Batista e Ana Sofia Ambrósio

Integrada nas comemorações do 20.º aniversário da Biblioteca Municipal

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

A história que este livro conta tem como principal objetivo sensibilizar os mais novos para o maravilhoso mundo dos animais, em particular do misterioso, surpreendente e fascinante Axolote. Visa ainda inspirar a que os sonhos e ações

possam mudar o mundo. O Axolote é um dos anfíbios mais populares do mundo em cativeiro – no estado selvagem encontra-se quase extinto – devido à sua extraordinária capacidade de regeneração celular.

DIA 4 | SÁB | 15H

OFICINA DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

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

pela Equipa de Mediação da Biblioteca Municipal de Sesimbra

E porque a brincar também se aprende, vem passar uma tarde divertida na tua biblioteca preferida! Temos preparada uma oficina onde tu és o artista principal! Hoje a imaginação e a criatividade não conhecem limites!

Destinatários: a partir dos 4 anos

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

Integrada nas Comemorações do 20.º

Aniversário da Biblioteca Municipal

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIAS 8, 15, 22 E 29

QUA | 10.30H

ESPAÇO

AQUI BRINCAMOS TODOS

A Biblioteca Municipal e a ELI/Cercizimbra dinamizam este projeto destinado a famílias com crianças que não frequentam equipamentos educativos.

Um espaço onde acontecem atividades de expressões artísticas integradas, onde se ouve e se contam histórias, se partilham as experiências educativas, as vivências e as preocupações das famílias.

Destinatários: famílias com crianças até aos 6 anos

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 14 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA

VEM AÍ O LOBO

por Sofia Delfino

O coelho vem a correr para a casa do veado porque o lobo está a chegar. Quando o lobo finalmente chega....

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIAS 14 E 28 | TER | 16.30H

OFICINA

ART&MANHAS

por Sofia Delfino

Nesta oficina os artistas podem dar asas à sua imaginação, através da expressão plástica, dramática, musical e dos cinco sentidos. Uma forma de 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 5 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS 11... NO MUSEU

DIA NACIONAL DOS CASTELOS

Destinatários: famílias e público em geral

Castelo de Sesimbra

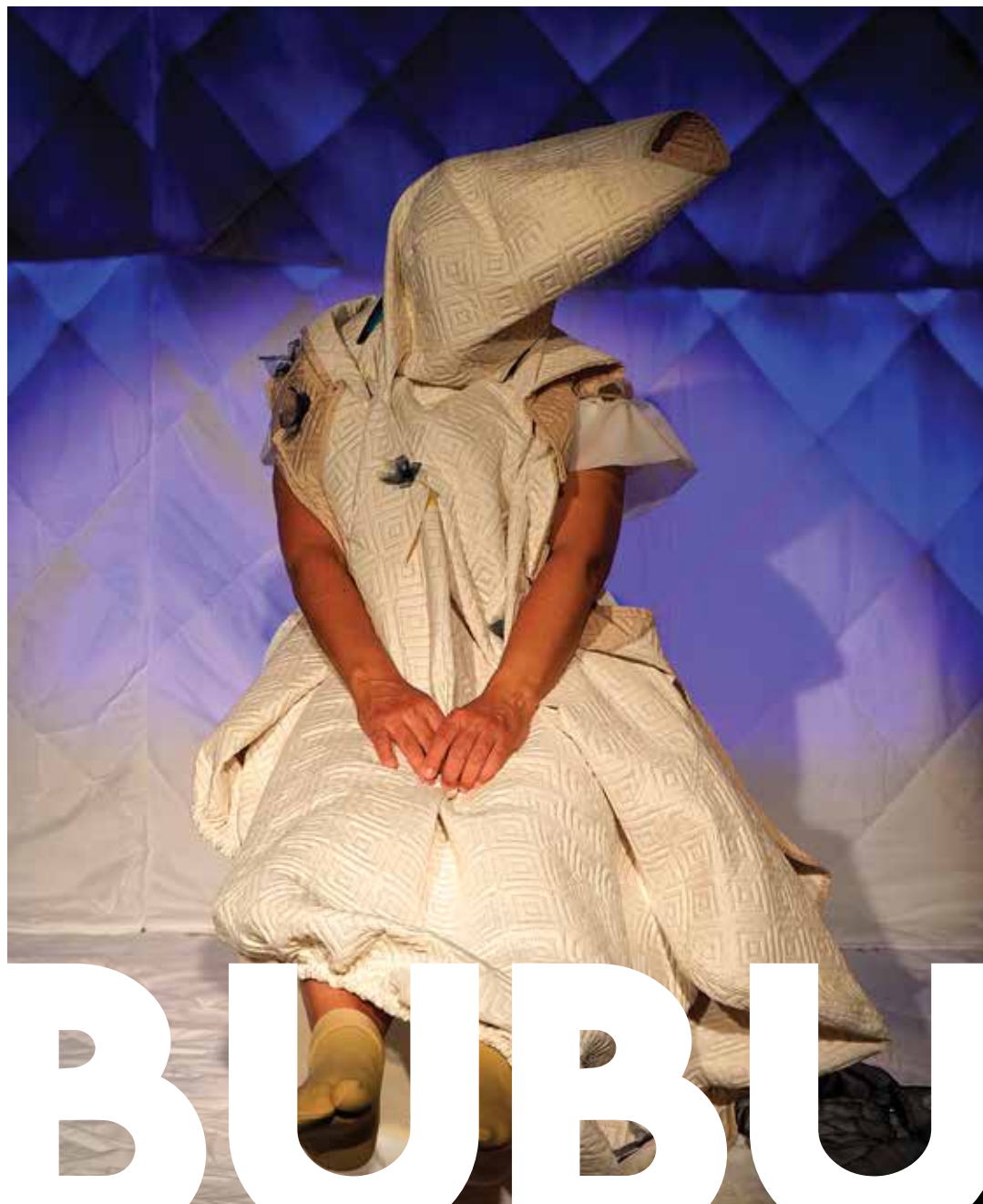
Workshop de danças medievais para crianças pelo Grupo de Danças Antigas Terras da Charneca e pelo Serviço Educativo do Museu.

**POR ANDANTE,
ASSOCIAÇÃO ARTÍSTICA**

Por favor, por favor, podes fazer o escuro escuro que eu quero dormir?

A Alice sem o escuro escuro não consegue dormir. A nossa curiosidade à descoberta do escuro, entre a poesia e a leveza. Um espetáculo para quem ama o escuro mas também para quem prefere a luz, um espetáculo para todos.

A noite. Os livros. As histórias. As personagens. O sono. Os livros. O escuro. As histórias. O escuro escuro. As personagens. As palavras. Uma língua inventada, própria para adormecer. BubU. Escuro escuro. Lutar contra o sono. A música das palavras. Cantar. Dançar. Os livros. As histórias. O escuro. Adormecer. O escuro escuro. Dormir. Zzz... Sonhar.



BUBU



DIA 18 | SÁB | 10.30 E 11.30H

Destinatários: dos 6 meses aos 5 anos
1.ª sessão: 10.30h – bebés dos 6 meses aos 3 anos, acompanhados pela família
2.ª sessão: 11.30h – crianças de 4 e 5 anos, acompanhados pela família
Limite: 20 participantes por sessão
Inscrições: sesimbra.pt
Informações: 212 288 588 / [biblioteca.leitura.sesimbra@cm-sesimbra.pt](mailto:sesimbra@cm-sesimbra.pt)
Integrado nas comemorações do 20.º aniversário da Biblioteca Municipal

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra



DIA 19 | DOM | 11H
DOMINGO ÀS 11...
NO MUSEU

ARQUEÓ- LOGO POR UM DIA

pelo Serviço
Educativo do Museu
de Sesimbra

Destinatários: famílias e
crianças entre os 4
e os 10 anos

Inscrições: até dia 18
(servicoeducativo.museu@cm-
sesimbra.pt)

Castelo de Sesimbra

Vem descobrir os
segredos do passado!
Nesta atividade prática
e divertida, as crianças
exploram uma escavação
arqueológica, descobrem
réplicas de objetos e
aprendem como se
reconstitui a História.

DIAS 16 E 30 | QUI | 11H

ESPAÇO BEBETEC

DO BERÇO ATÉ À LÚA...

por Sofia Delfino

Mas os bebés não sabem
ler!!! Claro que sabem!!!
Desde tenra idade que os
bebés sabem ler imagens,
expressões faciais, cheiros,
sabores, cores, sons e
muito mais. No espaço
Bebeteca, vamos ativar os
sentidos dos bebés, para
enriquecer o seu crescimento
e desenvolvimento,
introduzindo-os no mundo.

Destinatários: bebés até aos
36 meses, acompanhados por
um adulto

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

DIA 18 | 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: dos 6 aos 12 anos
Inscrições: biblioteca.leitura.
qtadoconde@cm-sesimbra.pt

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

DIA 19 | DOM | 16H

DOMINGOS EM
FAMÍLIA | TEATRO
DE MARIONETAS

A CEREJEIRA DA LUA

de António Torrado

Destinatários: maiores de 4 anos
Duração: 60 minutos
Bilhete: 2,5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal
João Mota, Sesimbra

DIA 25 | 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 26 | DOM | 16, 16.45,
17.30, 18.15H**

DOMINGOS
EM FAMÍLIA |
MULTIDISCIPLINAR

OVO

Instalação performativa
para bebés

Destinatários: dos 3 aos 36 meses
Duração: 35 minutos por sessão
Bilhete: 2,5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal
João Mota, Sesimbra

DIA 28 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA

MIMI E ROGÉRIO: QUE GRANDE ABÓBORA DE VALERIE THOMAS E KARKY PAUL

por Sofia Delfino

Mimi e o Rogério decidem
cultivar legumes, acabam
por ver-se a braços com
uma abóbora gigante. Uma
aventura extravagante da
Mimi e do Rogério.

Destinatários: crianças
acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

DIA 31 | 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



DIA 25 | SÁB | 11H

HORA DO CONTO

PERFEITO PARA DOIS

de Tracey Corderoy & Rosalind Beardshaw

por Graça Pólvora

Destinatários: famílias com crianças a partir dos 3 anos
Informações: biblioteca.leitura.sesimbra@cm-sesimbra.pt

Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra

O Cão achava que já tinha tudo o que precisava dentro da
sua grande mala azul. Guardava lá os seus pequenos
tesouros e pensava que nada mais era preciso para ser
feliz. Mas um dia conheceu o Rato... e a sua vida mudou.
Uma história doce e cheia de ternura sobre uma amizade
especial, com ilustrações suaves que fazem sonhar. Porque,
no fundo, o mais importante não são as coisas que podemos
coleccionar... mas sim aquelas que guardamos no coração.

Mais Novos

NOLTE DOS SUSITOS 2025

**POR GUARDA DO ALCAIDE
D'ÓBIDOS, COMPANHA DO
MUSEU, MOVIMENTO
ASSOCIATIVO DE SESIMBRA
E CAFETARIA DO CASTELO**

As torturas, as pestes, a lepra e a morte na Idade Média são o ponto de partida para esta brincadeira para crianças de todas as idades, no Castelo de Sesimbra. After Party com DJ na Cafetaria do Castelo de Sesimbra.



Destinatários: famílias e público em geral

Ponto de encontro: Parque de Merendas
João Davide

DIA 31 | SEX | 21H

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

biblioteca.leitura.qtaconde@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@cnpdpdj.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

ARRÁBIDA.

Reserva da Biosfera da UNESCO

