

S'A

SE SIMBRA CONTECE

212 · NOV'25



Temporada de Música da Casa de Ópera do Cabo Espichel
V ENCONTRO PATRIMÓNIOS E CULTURA MARÍTIMA

6
Temporada
 de **Música**
 da **Casa**
 de **Ópera**
 do **Cabo Espichel** **32**
V ENCONTRO
PATRIMÓNIOS
E CULTURA
MARÍTIMA

ARRÁBIDA WALKING TRAILS **56**

CABAZ PROVE
62

HOT FEST **64** **FÓRUM DA JUVENTUDE**

76 Dormidas com **Histórias** do **Mar**

O CICLISMO VAI AO PARQUE **70**

Índice

Contactos
Úteis **78**

temporada de Música
da Casa de Ópera
do Cabo Espichel **6**

Música **24**

Comemorações **26**

Cinema **27**

Performance **29**

Conferências &
tertúlias **30**

Cursos & Oficinas **36**

leituras **40**

Exposições **44**

desporto **46**

ar livre **48**

Corpo & Mente **58**

Passatempo **59**

feiras **59**

Visitas **62**

juventude **64**

Mais Novos **66**



▲ Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena ©Domingos Vaz

SESIMBRA



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

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

ficha TÉCNICA

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

edi TORIAL



Francisco Jesus | Presidente da Câmara Municipal

Mantém-se a aposta na cultura

No início de um novo ciclo autárquico reafirmamos a aposta na cultura. Fazemo-lo na programação proposta, na valorização do património e da memória coletiva e no reforço dos equipamentos. A disponibilização de uma oferta cultural regular, diversificada e de qualidade tem permitido que os cidadãos do concelho de Sesimbra assistam, com frequência a espetáculos de grande nível, em várias artes performativas, a valores moderados, ou mesmo gratuitamente.

A Temporada de Música da Casa de Ópera do Cabo Espichel, programa de música erudita que começou em 2008 e atinge este ano a 19.^a edição, é talvez o maior exemplo do trabalho que temos desenvolvido na área da programação cultural. Foi uma aposta

clara num género musical que até então tinha pouca expressão no concelho, e mesmo na região, e que em pouco tempo colocou Sesimbra na agenda da música erudita em Portugal. Quem, ao início, vaticinou a pouca adesão por parte do público, rapidamente constatou que as salas encheram com plateias curiosas, atentas e até conhecedoras, que rapidamente se foram fidelizando a este género musical. Para além da componente artística, o evento apresentou uma vertente de promoção do património edificado do concelho, com boa parte dos espetáculos a terem lugar em edifícios históricos. A própria designação remete--nos para a história do município, e mais concretamente, do Cabo Espichel, onde existiu, entre 1770 e o início do século XX, uma Casa

de Ópera que recebeu espetáculos de grandes companhias italianas, e contou com a presença assídua da família real. Era uma história desconhecida da maioria, que demos a conhecer com a criação desta Temporada.

O encontro de Patrimónios e Cultura Marítima, que também promovemos este mês, dá continuidade ao processo de afirmação de Sesimbra como um dos grandes polos de valorização da cultura e das tradições ligadas ao mar e às pescas, elementos que vincam a identidade do concelho. Neste campo encontramos o Museu Marítimo de Sesimbra, cujo trabalho tem sido reconhecido e dado como exemplo em vários momentos, tanto por entidades nacionais como internacionais, e o Centro Cultural Costeiro, projeto de grande relevância

cultural, desenvolvido em estreita ligação com o Museu Marítimo.

Ainda no campo da promoção da cultura, refiro a construção de um conjunto de equipamentos que em breve começarão a abrir portas, como o Auditório e Biblioteca da Quinta do Conde, o Spot das Artes, também na Quinta do Conde, ou o auditório do Parque Augusto Pólvora, na freguesia do Castelo. Queremos que a cultura chegue a toda a população, em especial aos mais jovens, em idade escolar, porque consideramos que é uma componente essencial para a formação cívica de cada um, incentivo à participação ativa e informada na vida do concelho e estímulo ao surgimento de novos projetos ligados às artes, que motivem e agreguem a comunidade.

GENTE
de CĂ

MULTIDISCIPLINAR

CHAMARAM-LHE MULHER

Um espetáculo que une quatro mulheres artistas: Ana Castanhito e Helena Raposo, que tocam os instrumentos (harpa, teorba e guitarra barrocas), e que acompanham a cantora Patrycja Gabrel e a bailarina e coreógrafa Yola Pinto. As quatro criaram um espetáculo musical com movimento e dramaturgia que apresenta uma viagem emocional no feminino. A expressiva música do século XVII e a vontade de prestar homenagem à Mulher na Arte impulsionaram a criação de um espetáculo atual, que liberta a cantora e a coloca no centro, juntamente com a bailarina, da busca da interpretação mais genuína, onde o corpo, a voz, a expressão, se concentram para um momento artístico que é único e inevitavelmente ligado ao instante e ao lugar onde acontece.



© Jorge Moura e Nuno Veiga

Destinatários: maiores de 6 anos
Duração: 50 minutos
Bilhete: 5 € (descontos aplicáveis)

**Cineteatro Municipal
João Mota, Sesimbra**

DIA **21** | SEX | 21.30H

TEMPORADA
de
MÚSICA



Guillaume Poncelet é músico, compositor, trompetista e pianista francês, nascido em Grenoble. Com um percurso marcado pela sensibilidade e rigor, tem colaborado com vários artistas, desenvolvendo também um trabalho a solo que explora a música neoclássica minimalista.

O seu primeiro álbum, 88, gravado num piano vertical, revelou uma abordagem muito atmosférica, com influências de nomes como Nils Frahm, Max Richter ou Maurice Ravel. Sempre em busca de novas sonoridades, lançou em setembro de 2023 o seu segundo disco, continuando uma viagem musical íntima e refinada. Apresenta-se pela primeira vez em Portugal, num concerto em que revela uma sensibilidade no limite e apresenta uma forma moderna de música clássica elegante e sedutora.

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 80 minutos

Bilhete: 15 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 22 | SÁB | 21.30H

PIANO

GUILLAUME PONCELET

© Jade Goettinger

PIANO

DINIS REIS

ÊXTASE TOUR 2025

O seu estilo musical destaca-se pela carga emotiva e pela relação profunda com os elementos que o inspiram, numa atmosfera neoclássica muito própria. Segundo o pianista, “por vezes basta uma imagem, uma história, um dia menos bom, ou um momento de felicidade. Se o piano estiver por perto, a obra nasce.” Dinis Reis programou para 2025 a sua primeira *tour* em nome próprio, onde irá apresentar não só os *singles* já lançados como outros temas da sua autoria, num concerto de autor, com repertório integral de peças originais.

TEMPORADA
de
MÚSICA



DIA 22 | SÁB | 21.30H

Destinatários: maiores de 6 anos
Duração: 75 minutos
Entrada gratuita, mediante a lotação da sala
Junta de Freguesia da Quinta do Conde

ÓPERA INFANTIL

TEMPORADA
de
MÚSICA



Michele, Gabriele e Mario são três cantores de serenatas contratados em Veneza por Don Bartolomeo para o ajudar na arte de conquistar a bela Margherita. Só que... o amor nunca é fácil. Sendo a bela Margherita uma alma nómada, irrequieta e livre, salta de cidade em cidade na ânsia de conhecer todos os ângulos da luz italiana. Assim, na busca da varanda da Margherita, os três cantores partem de Veneza, passam por Ravenna, Riccione, Bari, Polignano, Torre Cane, Catanzaro e Messina, chegando finalmente a Taormina. Mas mais uma viagem os espera sobre as águas mediterrânicas com som de bandolins e perfume de oliveiras e peixe fresco. Durante esta viagem pela poética da *bella Itália*, mergulhamos em tarantelas, napolitanas, recitativos, *canzoni* e claro, serenatas. *Ah, mamma mia, che bella luna stasera!!!* Efeitos secundários: pode causar um desejo irresistível de percorrer a costa da península itálica para ouvir gondoleiros, *pizzaioli* e *pescatori siciliani*!

SERENA SERENATA

Destinatários: maiores de 6 anos
Duração: 60 minutos
Bilhete: 2,5 € (descontos aplicáveis)
**Cineteatro Municipal
João Mota, Sesimbra**

DIA 23 | DOM | 16H



DIA 23 | DOM | 10.15 E 11.45H

ÓPERA INFANTIL

VOCALINI - VAMOS CANTAR ÓPERA

1.ª SESSÃO: 10.15H (ATÉ AOS 4 ANOS)

2.ª SESSÃO: 11.45H (DOS 5 AOS 8 ANOS)

Duração: 50 minutos

Lotação: 25 crianças + acompanhantes

Entrada gratuita, mediante lotação da sala

Centro Cultural Social e Recreativo A Voz do Alentejo na Quinta do Conde

Um espetáculo pensado especialmente para bebés e crianças, onde a cantora lírica Elvire de Paiva e Pona e a pianista Joana Rolo conduzem uma viagem divertida pela história da ópera, onde todas as crianças são convidadas a cantar, interagir e explorar o universo musical. O principal objetivo do projeto é divulgar a música operá-

tica junto do público infantil, mostrando que a ópera pode ser acessível, envolvente e, acima de tudo, muito divertida. Ao longo da apresentação, as crianças são incentivadas a participar ativamente, cantando com as artistas e envolvendo-se em diversas atividades musicais criadas especialmente para estimular o gosto pela música desde cedo.



DIA 27 | QUI | 21.30H

PEREGRINAÇÃO BEETHOVEN 2025-2027

BEETHOVEN: A TEMPESTADE DO CLASSICISMO

João Roiz Ensemble: Vasken Fermanian, violino; João Mendes, violino; João Pedro Delgado, viola de arco; Ricardo Mota, violoncelo; Alexandre Delgado, musicólogo convidado

Música de Câmara: Cordas

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 75 minutos

Entrada gratuita, mediante lotação do espaço

Igreja de Nossa Senhora da Consolação do Castelo

O João Roiz Ensemble junta-se ao músico e musicólogo Alexandre Delgado para a construção da *Peregrinação Beethoven 2025-2027*, focando o facto de em 2027 se assinalarem os 200 anos da morte de L. v. Beethoven (1770-1827), ocasião que constitui um importantíssimo marco para a celebração da vida e obra do compositor e da sua contribuição para o espírito humanista europeu. Para esta peregrinação, o João Roiz Ensemble interpreta a obra completa de música de câmara do compositor durante 2025, 2026 e 2027, numa rede nacional de

teatros, festivais de música, fundações e municípios, permitindo aos públicos alargados conhecer de forma aprofundada a música de Beethoven e o seu significado para a humanidade, numa caminhada espiritual e artística conjunta. Para nos conduzir através do mundo de Beethoven, contamos com Alexandre Delgado, que comenta todos os concertos em permanente diálogo com o público, permitindo a este uma compreensão mais aprofundada da contextualização histórica, estética e analítica das obras em escuta.

TEMPORADA
de
MÚSICA



© Luís Vêlo



© Nanã Sousa Dias

DIA 28 | SEX | 21.30H

ACORDEÃO

INÊS VAZ

Pétala

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 60 minutos

Entrada gratuita, mediante a lotação da sala

Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Este recital é uma viagem em torno de algumas das peças do segundo disco a solo de Inês Vaz, editado em maio de 2024. Pétala, esse símbolo metafórico, frágil, delicado, que deambula por tempos

passados, presentes, futuros... E falando de passado, de um passado recente, reencontraremos também algumas pétalas de *Timeless Suite*, o seu primeiro disco, que será também revisitado ao longo deste recital.



DIA 28 | SEX | 21.30H

ÓPERA

OS TRÊS BARÍTONOS

Associação Setúbal Voz

Diogo Oliveira, João Merino e André Henriques, barítonos; Tiago Mileu, piano

Conceção E Direção Artística: Jorge Salgueiro

Visualidade: Maria Madalena

Corporalidade: Iolanda Rodrigues

Produção: Alexandre Machado

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 80 minutos

Entrada gratuita, mediante lotação do espaço

Igreja de Nossa Senhora da Consolação do Castelo

Era suposto ser um concerto com os famosos três tenores. O pianista não queria acreditar, mas a organização assegurou que os famosos Divos estariam em Sesimbra. Mas há problemas no aeroporto de Tenerife, de onde os três grandes tenores virão dando sequência à sua *tournee*

mundial... Um concerto divertido, para os grandes públicos, com três dos maiores barítonos portugueses da atualidade, a interpretarem as mais populares árias para barítono e outras obras curiosas. Podemos por momentos chamar-lhes Diogo Pavarotti, Plácido Merino e André Carreras?

VOZ E GUITARRA PORTUGUESA

MARTA PEREIRA DA COSTA

SEM PALAVRAS

Historicamente, a guitarra portuguesa sempre esteve associada ao homem, como músico, e principalmente confinada ao fado, enquanto linguagem. O projeto da artista Marta Pereira da Costa rompe com essas raízes e apresenta a guitarra portuguesa como uma voz. Ao vivo, a guitarra portuguesa percorre os sons mais tradicionais, como o fado e a música portuguesa, mas segue caminhos diferentes, como o jazz, as mornas cabo-verdianas, o chorinho brasileiro ou a música do mundo em geral. Apresentando-se com o seu segundo instrumento de eleição, o piano, tocado por Ruben Alves, Marta atua em duo, um projeto

colaborativo entre a guitarra portuguesa e o piano, que deu origem ao segundo álbum, *Sem Palavras*. Eles apresentam canções do novo álbum e revisitam músicas antigas, entre outros sucessos: *Verdes Anos & Summertime*, *Terra*, *Encontro*, *Dia de Feira*, *Fado Lopes*, etc. O público é convidado a embarcar numa viagem de sons e emoções, onde a guitarra portuguesa é a estrela e a voz, numa interpretação guiada pela sensibilidade e delicadeza de Marta, mas também intensa, forte e dinâmica, surpreendendo e cativando a audiência até ao último acorde. Cada apresentação é sempre um momento único, inesquecível e irrepetível.



Destinatários: maiores de 6 anos
Duração: 60 minutos
Entrada gratuita, mediante lotação do espaço
**Santuário de Nossa Senhora
do Cabo Espichel, Sesimbra**

DIA **29** | SÁB | 16H

TEMPORADA
de
MÚSICA



CINEMA

MONSIEUR AZNAVOUR

**com Bastien Bouillon, Tahar
Rahim, Marie-Julie Baup**

**Musical, Drama, Biografia; 140
min; 2024; 2025; FRA**

Filho de refugiados, pequeno, pobre, nada parecia indicar que pudesse conquistar o sucesso, mas com trabalho e uma perseverança incomum, Charles Aznavour tornou-se um monumento da canção, um símbolo da cultura francesa. Com centenas de canções, interpretadas em várias línguas, concertos no mundo inteiro, inspirou músicos de todas as gerações. Um filme que nos faz descobrir o percurso excecional e intemporal de Aznavour.

Destinatários: maiores de 12 anos
Bilhete: 3,5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 29 | SÁB | 21.30H



DIA 29 | SÁB | 21.30H
QUARTETO DE CORDAS

PORTOCELLO

Uma Viagem Através do Som

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 70 minutos

Entrada gratuita, mediante lotação da sala

Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Portocello é um quarteto de violoncelos com um repertório clássico alargado, incluindo nos seus programas de forma apaixonada obras musicais de géneros variados, do tradicional ao contemporâneo, do habitual ao inesperado, explorando desta forma um repertório cativante. Portocello oferece uma performance que equilibra a profundidade emocional da música clássica com a vitalidade rítmica do tango,

da música folclórica brasileira e de obras contemporâneas. Esta seleção revela o compromisso do ensemble em explorar os limites do instrumento através de obras inovadoras, embalando o público numa verdadeira viagem musical, que destaca a versatilidade do violoncelo e a sua riqueza sonora, oferecendo ao público uma oportunidade para ouvir, sentir e descobrir todo o potencial deste instrumento maravilhoso.



DIA 30 | DOM | 16H

ORQUESTRA FILARMÓNICA

PARA O INFINITO E MAIS ALÉM

Sociedade Filarmónica União Seixalense, Os Prussianos

Destinatários: maiores de 4 anos

Duração: 60 minutos

Bilhete: 2,5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

No panorama atual da cultura pop, onde o fascínio do cinema e das séries conquista milhões de pessoas, a música assume um papel fundamental. Dá vida às personagens, intensifica emoções e eterniza momentos icónicos, criando uma ligação profunda entre a narrativa e o público. Inspirada por esse poder, a Filarmónica

União Seixalense apresenta um concerto especial dedicado aos amantes da sétima arte e das produções televisivas. Um espetáculo que transforma histórias inesquecíveis em experiências sonoras marcantes, celebrando o melhor das bandas sonoras que nos fazem sonhar e emocionar.



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

conta a sua história e utiliza o seu percurso para expressar o imenso privilégio da sua portugalidade ser resultado do cruzamento de culturas e experiências. Ser português é a síntese dos contributos das várias culturas que se enraizaram num país com um passado nos quatro cantos do planeta e um presente cada vez mais cosmopolita. Já em 2023, a artista editou o single *Tokame*, que celebra e enaltece o universo feminino. "É sobre a mulher que se permite ouvir e expressar-se", nas palavras da própria. Adiado em abril devido ao mau tempo, o espetáculo de Irma foi reagendado para 8 de novembro, data em que decorre o Zbigens - Fórum Local de Juventude - Geração + Inclusão, destinado a jovens entre os 14 e os 35 anos. Ver programa completo nas páginas 64 e 65.

IRMA



Destinatários: maiores de 6 anos
Duração: 70 minutos
Parque da Vila, Quinta do Conde

DIA 8 | SÁB | 21.30H



CINETEATRO
MUNICIPAL
JOÃO MOTA
SESIMBRA

BILHETEIRA
SESIMBRA

Cineteatro Municipal
João Mota

TERÇA A SEXTA,
DAS 9 ÀS 19H
SÁBADO
DAS 10 ÀS 18H

Em dias de espetáculo ou cinema,, a bilheteira abre uma hora antes do início da sessão e encerra 30 minutos após o início da mesma.

QUINTA
DO CONDE

Balcão Único de Serviços
SEGUNDA A SEXTA,
DAS 8 ÀS 19H
SÁBADO,
DAS 8.30 ÀS 13H

ONLINE

ticketline.sapo.pt

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

Música

DIA 4 | TER | 22 ÀS 2H
BAILE
NICOLE VIVIANA

A ACRUTZ abre as portas da sua sede a mais uma noite de boa música, dança e convívio.

Sede da ACRUTZ

Org.: Associação Cultural Recreativa União
Trabalhadora Zambujalense

DIA 29 | SÁB | 21.42H
MÚSICA
CAIO

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

Valor sugerido: 5 €
Grémio, Sesimbra

Comemorações

DIA 11 | TER | 15H
CONVÍVIO DE
SÃO MARTINHO

O Dia de São Martinho é uma das festividades mais enraizadas na cultura portuguesa. Além das tradições festivas e culinárias que marcam o Magusto, esta data tem uma história rica que atravessa gerações. Neste dia, é e será sempre tradição provar castanhas assadas, beber o vinho novo e a jeropíga.

Para manter viva esta tradição, a JF Castelo promove este convívio de São Martinho onde o convite é alargado a todos os interessados.

Animação musical com o Grupo de Cordas e Percussão do Projeto Música Entre Nós da JF Castelo.

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

Forno Comunitário
do Lugar da Terra

Org.: Espaço Zambujal – JF Castelo

DIA 11 | TER | 17 ÀS 20H
SÃO MARTINHO

O Museu convida a comunidade a celebrar o Dia de São Martinho onde não vão faltar as castanhas assadas e as batatas-doces, a boa disposição e o convívio. Entre música e aromas de outono, revivemos juntos os costumes de São Martinho.

Moagem de Sampaio

Cinema



DIA 15 | SÁB | 21.30H
CINEMA

F1

de Joseph Kosinski, com Kerry Condon, Javier Bardem, Tobias Menzies, Brad Pitt

Ação; 150 min; 2025; EUA

Destinatários: maiores de 12 anos
Bilhete: 3,5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

A pelidado de “o maior que nunca foi”, Sonny Hayes (Brad Pitt) foi o fenómeno mais promissor da F1 nos anos 90, até que um acidente na pista quase acabou com a sua carreira. Trinta anos mais tarde, é um piloto nómada de aluguer quando é abordado pelo seu antigo colega de equipa Ruben Cervantes (Javier Bardem), dono de uma equipa de F1 à beira do colapso. Ruben convence Sonny

a regressar para uma última oportunidade de salvar a equipa e ser o melhor do mundo. Ao lado de Joshua Pearce (Damson Idris), o rookie promissor da equipa que quer impor o seu próprio ritmo, Sonny é apanhado pelo seu passado e descobre que o seu companheiro de equipa é o seu mais feroz concorrente - e o caminho para a redenção não é algo que se possa percorrer sozinho.



DIA 6 | QUI | 16H

APRESENTAÇÃO DE DOCUMENTÁRIO

23 MILHAS

Diálogos sobre o Mar da Arrábida
de Vasco Coelho

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

O 27.º aniversário do Parque Marinho Professor Luiz Saldanha é assinalado com a apresentação do documentário *23 Milhas - Diálogos sobre o Mar da Arrábida*, realizado por Vasco Coelho. O documentário conta com testemunhos de pessoas com uma forte ligação a este mar e dá a conhecer as diversas espécies de animais

marinhos que habitam nestas águas. «É um convite a mergulhar na vida do parque e a compreender o equilíbrio entre natureza, cultura e ciência». *23 Milhas* conta com o apoio da Universidade Nova, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, e «oferece uma experiência profunda sobre a importância de preservar o nosso ambiente marinho».



DIA 14 | SEX | 21.30H

PERFORMANCE PARTICIPATIVA

MICORRIZAS

Fogo Lento Associação Cultural

Destinatários: maiores de 12 anos

Limite: 40 participantes

Bilhete: 5 €

Ponto de encontro: Largo 5 de Outubro, Sesimbra

Um espetáculo que convida o espectador a mergulhar no ventre da terra. Inspirado no comportamento do micélio — essa rede invisível que conecta raízes, árvores e formas de vida — propõe uma

viagem do exterior para o interior, do individual para o coletivo. Entre canto, caminhada e escuta, o público é guiado até a uma experiência sensorial onde a natureza se torna voz, corpo e memória.



DIA 7 | SEX | 21.30H

CONVERSAS NA CAPELA

COMUNICAÇÃO E FRUIÇÃO NA ESCULTURA QUINHENTISTA PORTUGUESA:

DA POÉTICA DA FORMA À RIQUEZA DO DIÁLOGO

por Fernando Grilo

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 escultura como arte possui um conjunto de características que a tornam diferente das restantes manifestações artísticas. Na presente comunicação, centrada em peças do Museu de Sesimbra, mas não só, Fernando Grilo centra-se nas especificidades da escultura, destacando os elementos que permitem potenciar uma comunicação muito poderosa com o público. A tridimensionalidade da forma, o recurso à forma humana e à imitação da realidade (até pelo uso da cor) permitem que a escultura seja uma peça devocional de enorme importância no culto católico, revelando conceitos, estados de alma e orientações de culto que me parecem particularmente interessantes.

DIA 1 | SÁB | 22.36H

STAND-UP COMEDY

BRUNO PORTA NOVA CONVIDA AMIGOS?

por Bruno Porta Nova

Em Dia de Finados, organizaremos mais um evento para que possam morrer a rir.

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

DIA 8 | SÁB | 18.03H

DEBATE

À MESA NÃO SE FALA - CICLO DE DEBATES | #1 - QUANTOS BANHISTAS CABEM EM SESIMBRA?

O Grémio inicia um novo ciclo de debates, desta vez à volta do tema Turismo. Como é nosso apanágio, começamos com uma pequena provocação. Quantos banhistas cabem em Sesimbra? é o mote para questionar a capacidade real da nossa zona face à massificação turística e qual a visão estratégica que a sustenta.

Este debate tem o apoio da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo, I.P. (CCDR LVT, I.P.)

Informações e inscrições:
gremio.1853@gmail.com

Grémio, Sesimbra

DIA 15 | SÁB | 10.36H

DEBATE

CICLO DE CON- VERSAS SOBRE A ADOLESCÊNCIA

Encontro 3 - A importância das políticas públicas e da sociedade civil na mudança de paradigma

por Débora Nabais

Valor sugerido: 3 €

Este debate tem o apoio da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo, I.P. (CCDR LVT, I.P.)

Grémio, Sesimbra

DIA 22 | SÁB | 10 ÀS 12H

CAFÉ MEMÓRIA
DE SESIMBRA

APOIO 65 - IDOSOS EM SEGURANÇA

por elementos da Secção de Prevenção Criminal e Policiamento Comunitário do Destacamento da GNR de Setúbal

Trata-se de um programa especial de policiamento de proximidade, que visa essencialmente garantir as condições de segurança e tranquilidade das pessoas idosas, ajudar a prevenir e a evitar situações de risco e a promover o conhecimento do trabalho das Forças de Segurança.

Informações: 93 552 56 23 / 21 014 93 45 / 21 228 85 34 / anabela.gato@cm-sesimbra.pt / acao.social@cm-sesimbra.pt

Junta de Freguesia
da Quinta do Conde



DIA 14 | SEX | 21.30H

CONVERSAS NA CAPELA

FRAGMENTOS DA VILA DE SANTIAGO (2007-2025): ARQUEOLOGIA URBANA EM SESIMBRA

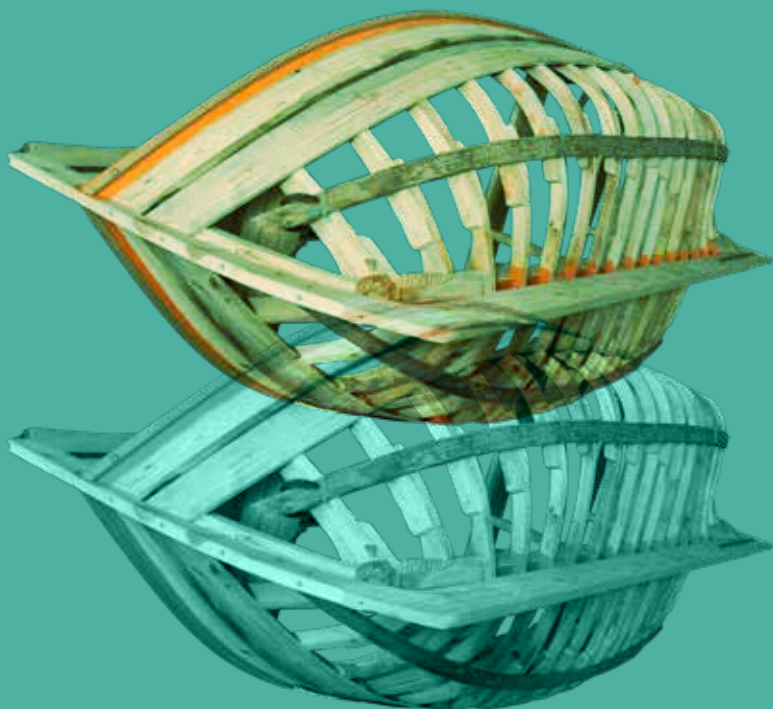
pelos arqueólogos Luciana de Jesus e Rui Gil

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

Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo
dos Mareantes, Sesimbra

Entre 2007 e 2025, sucessivas intervenções arqueológicas em contexto empresarial na malha urbana de Santiago, em Sesimbra, revelaram uma sequência ocupacional que vai dos escassos indícios da Idade do Ferro à plena romanização, marcada pela instalação e dinamização de pelo menos um complexo industrial de preparados de peixe, incluindo o célebre garum.

No período Tardo-Antigo, observa-se o declínio produtivo e o abandono da fábrica, redefinindo usos e sentidos do espaço urbano. A área parece, contudo, permanecer pouco ocupada até à Baixa Idade Média, quando os pescadores regressam com cabanas de madeira e, depois, estruturas em alvenaria, abrindo caminho à “Sesimbra piscosa” de Camões.



V ENCONTRO PATRIMÓNIOS E CULTURA MARÍTIMA

DO RISCO AO BARCO

A apresentação do projeto Estaleiro-escola Acácio Vidal Farinha, uma homenagem ao mestre carpinteiro naval sesimbrense que exerceu esta atividade durante mais de 80 anos e foi um dos grandes divulgadores desta arte e da sua preservação, é o destaque do *V Encontro Patrimónios e Cultura Marítima - Do Risco ao Barco*, que decorre no dia 20 de novembro, quinta-feira. O programa conta ainda com contributos

do Museu da Construção Naval de Vila do Conde, do Estaleiro do Monte Branco, na Murtosa, da Confraria Ibérica do Tejo, entre outros. Valorizar o património associado à atividade da construção naval e reparação de embarcações em madeira, através da reflexão, do debate, da divulgação e da promoção, contribuindo para a sua salvaguarda e preservação, é o principal objetivo do encontro, que teve a sua primeira edição em 2019.

PROGRAMA

9H

**ACOLHIMENTO E RECEÇÃO
DOS PARTICIPANTES**

9.30H

SESSÃO DE ABERTURA

PAINEL 1

CONHECIMENTO E TÉCNICA

10H

**A SALA DO RISCO, A SUA
IMPORTÂNCIA NA CONSTRUÇÃO
NAVAL E OS SEUS SEGREDOS**

António Carmo, Museu da Construção Naval
de Vila do Conde

10.20H

**ARIA DE AVEIRO E O BARCO
MOLICEIRO – UMA LIGAÇÃO
ANCESTRAL, PATRIMÓNIO
IMATERIAL DA UNESCO**

Representante da Câmara Municipal da
Murtosa e José Rito Caravela, CM Murtosa /
Estaleiro do Monte Branco, Murtosa

10.40H

A CONSTRUÇÃO DE UMA MULETA

Jaime Costa, Estaleiro Naval de Sarilhos
Pequenos, Moita

11H

COFFEE BREAK

PAINEL 2

CONSTRUÇÃO NAVAL – ESTUDO
E INVESTIGAÇÃO

Moderador: Andreia Conceição

11.20H

O PAU DE PONTOS DO MOLICEIRO

Vítor Mendes, antropólogo, Moita

11.40H

**EMBARCAÇÕES TRADICIONAIS –
ESTUDO E CARATERIZAÇÃO**

João Serrano, Confraria Ibérica do Tejo, Vila
Franca de Xira

12H

**GRAMINHOS E A SUA APLICAÇÃO NA
CONSTRUÇÃO NAVAL – SÉC. XVI**

António Teixeira, investigador, Lisboa

12.20H

**PRIMEIRAS MOTORIZAÇÕES DE
EMBARCAÇÕES DE PESCA DE
SESIMBRA (1926 – 1932)**

João Aldeia, investigador, Sesimbra

12.40H

DEBATE

13H

ALMOÇO

PAINEL 3

MUSEU ESTALEIRO-ESCOLA ACÁCIO
VIDAL FARINHA

15H

**APRESENTAÇÃO DO PROJETO
ESTALEIRO-ESCOLA ACÁCIO VIDAL
FARINHA**

Rui Marques, Laura Moura, Armindo Pombo,
Andreia Conceição, Câmara Municipal de
Sesimbra

15.30H

**ESTALEIRO-ESCOLA ACÁCIO VIDAL
FARINHA: UM PASSADO A CAMINHO
DO FUTURO**

Rui Farinha, construtor naval, Sesimbra

15.50H

DEBATE

16.10H

ENCERRAMENTO

Inscrições: até dia 19 (museu@cm-sesimbra.pt)

Limite: 80 participantes

**Auditório do Centro
Cultural Costeiro, Sesimbra**

DIA 20 | QUI | 9 ÀS 18H



DIA 15 | SÁB | 9.45 ÀS 17H

DIA NACIONAL DO MAR

Ano Internacional das Cooperativas

Cooperativas constroem um mundo melhor

Inscrições: mutua.iniciativas@mutuapescadores.pt

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

O movimento cooperativo da região e as estruturas representativas do setor vão estar em debate no dia 15 de novembro, no Cineteatro Municipal João Mota, em Sesimbra. Em cima da mesa vão estar temas como a construção de mares mais cooperativos e sustentáveis e o papel das cooperativas, um modo diferente de fazer o mundo girar.

Ao determinar 2025 como o Ano Internacional das Cooperativas, a ONU reconhece o impacto destas organizações na resolução de desafios globais, reforçando a importância das cooperativas na promoção do desenvolvimento económico e social das comunidades, e a contribuição do movimento para a erradicação da fome e da pobreza.

DIA 22 | SÁB | 16H

AÇÃO DE
SENSIBILIZAÇÃO

O FENÓMENO DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA: NINGUÉM MERECE PERDER O SORRISO

por Carla Carambola, em
parceria com o NIAVE
(Núcleo de Investigação
e Apoio a Vítimas
Específicas – GNR)

O Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres, celebrado anualmente a 25 de novembro, foi instituído pela ONU com o propósito de alertar para a violência física, psicológica, sexual e social que atinge as mulheres. Nesta ação, os participantes são sensibilizados a identificar tipos, sintomas e consequências da violência doméstica, bem como os procedimentos a ter e quais as responsabilidades enquanto cidadãos.

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

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**



DIA 29 | SÁB | 21.30H

CONVERSAS NA CAPELA

PATOLOGIAS SOCIAIS, LIBERDADE E REVOLUÇÃO:

**UM MANIFESTO PARA REPENSAR E
IMAGINAR A ESCOLA E A SOCIEDADE**

pelo antropólogo **Pedro Pereira**

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

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

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



DIA 9 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS 11... NO MUSEU

OFICINA DE SONS E RITMOS

por Fernando Sebastião

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

Uma atividade de iniciação musical voltada para adultos que desejem explorar o universo dos sons e da música de forma prática e descontraída. A oficina propõe exercícios de escuta, experimentação com instrumentos de percussão e exploração de diferentes ritmos, estimulando a criatividade, a expressão corporal e a percepção musical. Não é necessário conhecimento prévio, apenas a vontade de descobrir novas possibilidades através da música em grupo.

DIA 2 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS 11...
NO MUSEU

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

por Iolanda Ávila

Este projeto tem como objetivo promover a reflexão e a criatividade através da exploração de objetos das coleções do Museu Marítimo de Sesimbra, incentivando a criação de narrativas originais a partir de artefactos com histórias e significados únicos.

Inscrições: até dia 27 (iolanda.avila@cm-sesimbra.pt)

Limite: 12 participantes

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

DIA 15 | SÁB | 10.30H

FORMAÇÃO

COMPOSTAGEM DOMÉSTICA

A formação tem como objetivo sensibilizar para o tema da compostagem. Os participantes terão a oportunidade de saber o que é, como se faz e para que serve.

Inscrições: até dia 14 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: Waste To Me_waste.to.me

Apoio: JF Castelo

DIA 22 | SÁB | 14.30H

WORKSHOP

AROMATERAPIA: CIÊNCIA, CUIDADO E ESTILO DE VIDA

com Sofia Zegre

Aprenda a usar óleos essenciais com segurança e eficácia.

Valor: 5 € (com oferta aromática)

Inscrições: até dia 20

(96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo



DIA 16 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS 11... NO MUSEU

AS ARTES DE PESCA

pela Companhia do Museu

Inscrições: até dia 13 (servicoeducativo.museu@cm-sesimbra.pt)

Limite: 15 participantes

Doca Pesca, junto ao Clube Naval de Sesimbra

Uma atividade prática sobre as artes de pesca tradicionais, para explorar as técnicas, os instrumentos e os modos de vida ligados ao mar.

a decorrer...

SEGUNDAS COMUNICAÇÃO DIGITAL DE PROXIMIDADE por Hugo Pólvora

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

Conhecimentos sobre luz, ótica, objetiva, aparelho fotográfico, filtro e cor

Introdução ao Vídeo Digital

Conhecimentos sobre câmara, som, plano e guião

Edição de Vídeo

Conhecimentos sobre equipamento, edição, software de edição em formato de vídeo

Live Streaming

Conhecimentos sobre software, preparação, canais, equipamento e edição

Inscrições: comunicacao.proximidade@cm-sesimbra.pt

Estúdio, Piso 0, Biblioteca Municipal de Sesimbra

SEGUNDA A SÁBADO AULAS DE MÚSICA

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

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

Sociedade Musical Sesimbrense, Sesimbra

Org.: Sociedade Musical Sesimbrense

SEGUNDA E QUINTA 17.30 ÀS 19.30H

CURSO DE PORTUGUÊS

Português Língua Não Materna

Valor: 140 € /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

Aulas individuais ou em grupo

Valor: a partir de 100 € por mês (2h por semana)

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

Rua do Valparaíso, n.º 5, Sesimbra

Org.: Innestudios, Centro de Estudos e Formação

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

SEGUNDAS OU 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

Oficinas 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

Oficinas de Costura Criativa

SEXTAS | 15 ÀS 17H

Oficinas Artísticas

Destinatários: maiores de 55 anos

Biblioteca do Grupo Desportivo de Alfirim

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

OFICINAS

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.: Espaço Zambujal - JF Castelo



SEGUNDAS MÚSICA ENTRE NÓS

CORDAS E PERCUSSÃO
Aprendizagem em Grupo

16 ÀS 18H

Ensino normal

18 ÀS 19H

Iniciação

Aprendizagem em grupo de instrumentos de corda e percussão.

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

Lugar da Terra, Zambujal

Org.: JF Castelo



DE 4 A 29

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

JOSÉ CARDOÇO PIRES: CENTENÁRIO DO SEU NASCIMENTO

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Um dos mais importantes escritores portugueses contemporâneos nasceu em outubro de 1925, na Beira Baixa, mas toda a sua vida foi feita em Lisboa, com algumas breves passagens pelo estrangeiro. Essencialmente romancista, percorreu todos os géneros literários, escreveu contos, peças de teatro, ensaios, crónicas e fez também traduções. O seu primeiro livro, *Os Caminheiros e Outros Contos*, uma edição de autor, foi financiada por alguns amigos como Alves Redol e Alexandre O'Neill. Os seus primeiros contos estabelecem uma relação com o neorrealismo, mais pelos ideais de resistência ao regime fascista do que pelo modelo literário. Mestre dos diálogos, traçava retratos certos da sociedade portuguesa, antes e depois do 25 de Abril.

Ao longo da sua carreira literária viu algumas das suas obras serem adaptadas ao teatro e ao cinema, como o romance *Lavagante*, recentemente estreado nas salas de cinema portuguesas.

Para assinalar o centenário do seu nascimento, a Biblioteca Municipal propõe a leitura de algumas das suas obras.

DIA 1 | SÁB | 10.30H

APRESENTAÇÃO
DE LIVRO

EFÉMERARTE

EfémerArte é a combinação de "efémero" e "arte", referindo-se a formas de arte que são temporárias ou passageiras. Este grupo inclui graffiti, murais e instalações artísticas e arte de rua, que não é destinada a durar, localizadas no concelho de Sesimbra, mais especificamente na freguesia da Quinta do Conde. O interesse dos autores é inscrever os momentos efémeros em que a arte de rua possa ter sido edificadora de uma identidade coletiva ainda que de forma efémera ela foi momento presente transformador da realidade. Há um interesse especial na visão artística enquanto ferramenta de desenvolvimento humano e comunitário, enquanto processo de criação e bem-estar social, vínculo e pertença de uma comunidade jovem e reflexo de um mosaico de culturas.

**Centro Agrícola e Ambiental
da Várzea, Parque Ecológico
da Várzea, Quinta do Conde**

Org.: ANIMEPAF.ORG e CM Sesimbra



DE 4 A 29

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

A 9.ª ARTE NA BIBLIOTECA - OS TÚNICAS AZUIS

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

A série de banda desenhada *Os Túnicas Azuis* (título original em francês: *Les Tuniques Bleues*) é um clássico do humor franco-belga, ambientado na Guerra de Secessão Americana (1861-1865). Criada em 1968 pelo argumentista Raoul Cauvin e pelo desenhador Louis Salvérius, a obra foi publicada inicialmente na revista *Spirou* e, a

partir de 1972, em álbuns pela editora Dupuis. Após a morte de Salvérius em 1972, Willy Lambil assumiu o desenho, formando uma dupla icónica com Cauvin que durou mais de 45 anos. A série é conhecida pelo seu tom satírico, que critica o absurdo da guerra, o militarismo e a estupidez humana, misturando factos históricos com ficção leve e divertida.

DE 3 A 28

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA

CONSCIENCIALIZAÇÃO PARA A ELIMINAÇÃO DA VIOÊNCIA CONTRA AS MULHERES

Seleção de livros que convidam à reflexão, ao diálogo e à consciencialização, promovendo o conhecimento e a empatia como instrumentos de prevenção e mudança.

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

DIAS 5, 12, 19 E 26
QUA | 14.30H

BIBLIOTERAPIA
ARTÍSTICA

TEXTOS SALPICADOS

por Cristina Saraiva

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

Destinatários: dos 11 aos 16 anos

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

Espaço Coworking
e Espaço de Ateliê, Piso 2

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

BIBLIOTERAPIA
ARTÍSTICA

LIVROS COM COMPORTAMENTO

por Cristina Saraiva

Ler e escrever ajudam-nos a formarmos-nos como pessoas, estruturam o nosso pensamento e ensinam-nos a comunicar de forma mais eficaz.

Destinatários: jovens e adultos

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

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

DIA 15 | SÁB | 10.30H

BIBLIOTERAPIA
ARTÍSTICA

LIVROS COM COMPORTAMENTO

por Cristina Saraiva

Ler e escrever ajudam-nos a formarmos-nos como pessoas, estruturam o nosso pensamento e ensinam-nos a comunicar de forma mais eficaz.

Destinatários: jovens e adultos

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

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

DIA 15 | SÁB | 15H

APRESENTAÇÃO
DE LIVRO

CORAGEM, ALTRUISMO E FÉ de Rosalina Vaqueiro, com apresentação de João Aldeia

O seu mais recente livro relata a história de vida de uma das primeiras enfermeiras paraquedista de Portugal e do mundo. Uma mulher extraordinária que escolheu Sesimbra para viver e praticar caridade e proteção dos animais.

Sala Polivalente, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

A decorrer...

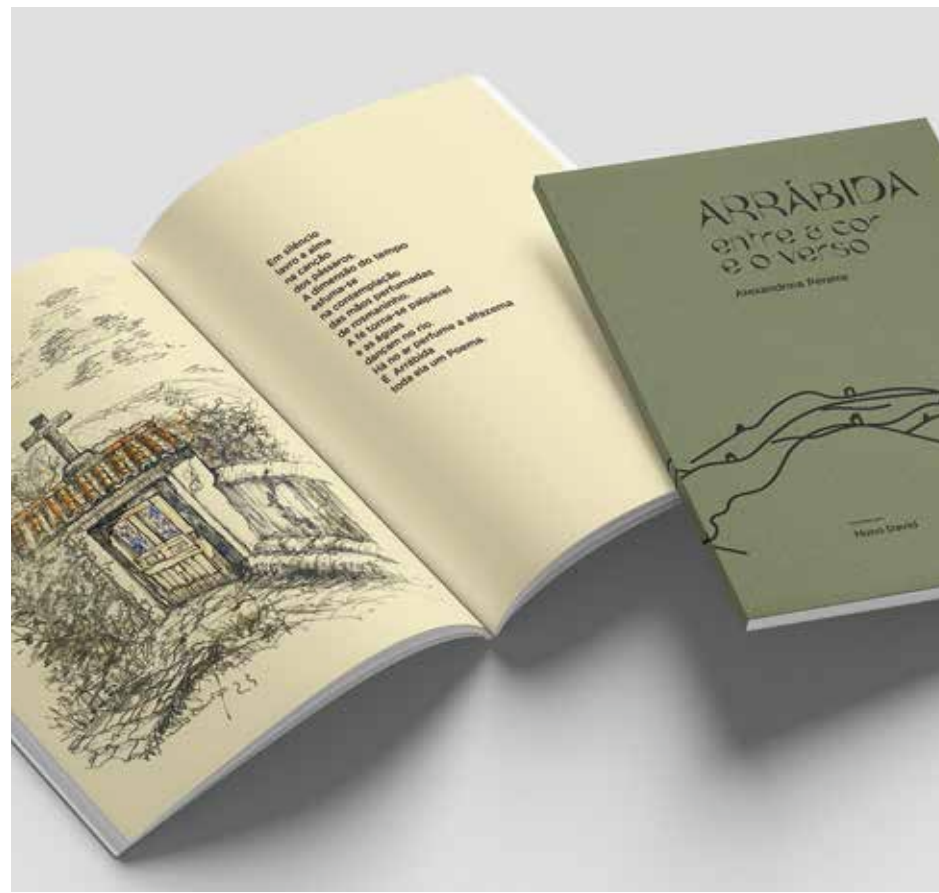
BIBLIOLED : O NOVO SERVIÇO DIGITAL DA SUA BIBLIOTECA

Os livros digitais e audiolivros estão mais acessíveis com a BiblioLED, a Biblioteca Pública para a Leitura e o Empréstimo Digital da sua biblioteca municipal, promovida pela DGLAB. Oferece uma seleção de títulos de ficção e não ficção, autores e géneros literários, maioritariamente em língua portuguesa, destinados a crianças, jovens e adultos.

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

Disponível em: www.biblioled.gov.pt

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



DIA 29 | SÁB | 15H

APRESENTAÇÃO DE LIVRO

ARRÁBIDA, ENTRE A COR E O VERSO

de Alexandrina Pereira (poemas) e Nuno David (pintura)

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Na sequência da candidatura da Arrábida a Reserva da Biosfera da UNESCO, Alexandrina Pereira escreveu este livro de poemas, com ilustrações de Nuno David,

onde a palavra e a imagem descrevem sentimentos e emoções, homenageando desta forma a Serra Mãe, como a apelidou Sebastião da Gama.



21 NOV A 5 DEZ

ITINERANTE

MOVE-TE POR VALORES

Plano Nacional de
Ética no Desporto /
Instituto Português
do Desporto e
Juventude, I.P.

Átrio e Piso 1, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

Divulgar e promover a ética no desporto e a cidadania através de testemunhos e histórias vivenciadas por individualidades nacionais e internacionais ligadas ao desporto são os objetivos da exposição. São histórias de atletas, contadas na primeira pessoa, que têm como elo comum a presença de um conjunto de valores da ética no desporto e na relação pessoal e social, como o *fair play*, o respeito, a tolerância, a ajuda e a disciplina, a compreensão entre outros, nos recintos desportivos, nas escolas e nas associações de juventude.

DIAS 1 E 2 | SÁB E DOM
14 ÀS 18H

O TEMPO

por Regina Martinho

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.

Sala Ativa, Fortaleza
de Santiago, Sesimbra

ATÉ DIA 21

PINTURA

ARTE E COR EM HARMONIA

Alunos da Universidade
Sênior de Rotary de
Sesimbra

A exposição apresenta trabalhos realizados pelos alunos da Universidade Sênior de Rotary 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, com diversas dimensões, e os temas refletem interesses e gostos dos alunos, centrados nomeadamente nos motivos da natureza.

Átrio e Piso 1, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

A decorrer...

ATÉ DIA 26

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

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. Quase meio século depois, Luís Quinta desvenda alguns dos encantos do mar de Sesimbra na exposição de grande formato *Pela Lente de...*, patente na Avenida 25 de Abril.



DIAS 1 E 2 | SÁB E DOM
CORRIDA DE OBSTÁCULOS

SPARTAN

Trifecta Weekend Sesimbra

Informações: info@spartan.com

Vila de Sesimbra

Org.: Spartan Race | Apoio: CM Sesimbra

Sesimbra recebe, nos dias 1 e 2 de novembro, a Spartan Race, a corrida de obstáculos mais reconhecida e dura do planeta. Pela primeira vez em território português, este evento, que nasceu em 2010 nos Estados Unidos da América, procura ir muito além da resistência física, testando todos os limites.

O *Trifecta Weekend* é composto por corridas de diferentes distâncias: *Sprint*, *Super* e *Beast*, e inclui ainda uma *Kids Race*, por isso é o evento ideal para toda a família. No meio de lama e fogo, os participantes vão ter de carregar troncos, trepar muros e saltar para um fosso.



DIAS 29 E 30 | SÁB E DOM | 9 ÀS 18H

SUP FESTIVAL

European Sup League

Destinatários: a partir dos 3 anos

Informações e inscrições: até dia 16 (www.scs.pt)

Praia do Ouro, Sesimbra

Org.: Surf Clube de Sesimbra, Federação Europeia de Surf e European SUP League

A Praia do Ouro, em Sesimbra, é palco da última etapa da Liga Europeia de SUP, um dos momentos mais esperados do Sesimbra Board Fest 2025, que conta com provas de SUP Race Técnico e SUP Maratona, mas também SUP Adaptado, Batismos de SUP e passeios de SUP, disponíveis para todos os que querem

ter contacto com a modalidade. Além das competições oficiais, o SUP Festival é um momento de festa e promoção da modalidade, com várias atividades abertas a todos os públicos, em que o grande objetivo é experimentar a sensação única de estar na água e conhecer este desporto de forma divertida e segura.



DIA 15 | SÁB | 9H CERCIZIMBRA 2025 CORRIDA/ CAMINHADA SOLIDÁRIA

Valor: 10 €

Quinta de Calhariz

Org.: Cercizimbra, em parceria com a
JF Castelo | Apoio: CM Sesimbra
e Limited Edition Team

Junte-se à Cercizimbra na Corrida/Caminhada Solidária Cercizimbra2025, uma iniciativa que une saúde, diversão e solidariedade! Esta é uma oportunidade de correr ou caminhar por uma causa maior. O evento visa angariar fundos e sensibilizar a comunidade para a construção de um futuro melhor para os utentes e famílias da Cercizimbra, e é apadrinhada por Ricardo Parada com opção de 5 ou 10 KM.

a decorrer...

TERÇAS E QUINTAS
9.30, 10.30, 11.30 OU 12.30H

CORPO EM MOVIMENTO SENIOR

Aulas de Ginástica
em Grupo

Destinatários: maiores
de 55 anos

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

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal – JF Castelo

SÁBADOS | 9 ÀS 13H

CENTRO MUNICIPAL DE ATIVIDADES NÁUTICAS

Vela, Canoagem
e SUP

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

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

Centro Municipal de
Atividades Náuticas, Lagoa
de Albufeira

DIA 1 | DOM | 10H

PASSEIO PEDESTRE

MARMITAS DE GIGANTE

Um passeio pedestre para
descobrir o poder da natureza
do Parque Natural da
Arrábida.

As Marmitas de Gigante,
criadas pela erosão do Ribeiro
do Risco através de um
fenómeno raro, formam um
lugar de paz e beleza ímpar.

Destinatários: maiores de 8 anos

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

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

Ponto de encontro: Café
Graciano, Pedreiras

Org.: Vertente Natural

DIAS E 1 E 2 | SÁB E DOM
9.30 ÀS 7H

VISITA

GRUTA DO MEIO

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

Preço: 40 € + 40 €

Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 18 anos

Inscrições: até 31 OUT (https://
arrabidasubterranea.arrabida.org /
96 858 56 82)

Ponto de encontro: Farol
do Espichel

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 8 | SÁB | 10H

PASSEIO PEDESTRE

FOJO E A HISTÓRIA DO RISCO

Um passeio pelo Fojo, entre a
Serra da Arrábida e a Serra do
Risco. Um lugar de magníficas
paisagens escarpadas e vales
onde a flora autóctone está
bem presente.

Visitaremos antigas pedreiras
manuais de Brecha da
Arrábida e antigos casais
agrícolas, situados nas terras
do risco, num percurso pela
beleza de duas serras únicas.

Destinatários: maiores de 6 anos

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

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 7 (21 084 89 19 /
info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Serra
da Arrábida

Org.: Vertente Natural

DIA 9 | DOM | 9.30 ÀS 13H

PERCURSO PEDESTRE

VALE DAS LAPAS

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

Destinatários: maiores de 10 anos

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Inscrições: até dia 8 (https://
arrabidasubterranea.arrabida.org /
96 858 56 82)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 2 | DOM | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Grau de dificuldade: médio/alto

Inscrições: até dia 1 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

É um percurso em paredes rochosas, preparado com escadas, cabos, pitões, entre outros apoios, destinado a facilitar a progressão e otimizar a segurança dos participantes. O Caminho do Mar permite conhecer, descobrir e explorar a riqueza natural da região em total segurança e perfeita harmonia com a natureza. Venha desfrutar de uma manhã bem passada, ao longo desta falésia com cerca de 100 metros de altura e uma vista deslumbrante sobre as águas cristalinas do Parque Marinho Professor Luiz Saldanha.



DIA 8 | SÁB | 9.30 ÀS 15H

VISITA

LAPA VERDE

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 40 €

Grau de dificuldade: alto

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

Ponto de encontro: Portinho da Arrábida

Org.: Arrábida Subterrânea

Gruta de acesso com recurso a técnicas de progressão com cordas. A Lapa Verde é um excelente exemplo de “gruta de flanco marginal” formada em biocalcareníos miocénicos.

DIA 9 | DOM | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: médio/alto

Inscrições: até dia 1 ([21 084 89 19](mailto:info@vertentenatural.com) / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

DIA 15 | SÁB | 9.30 ÀS 16H

VISITA

GRUTA GARGANTA DO CABO

Gruta de acesso com recurso a técnicas de progressão com cordas; exigência alta. A Gruta da Garganta é uma ampla cavidade situada no extremo ocidental do Cabo Espichel, com entrada sobre a arriba, a 40 metros de altitude.

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 55 €

Grau de dificuldade: alto

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

Ponto de encontro: Farol do Cabo Espichel

Org.: Arrábida Subterrânea

**DIA 16 | DOM
9.30 ÀS 14.30H**

PERCURSO PEDESTRE
GUIADO

TERRAS DO RISCO

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

Destinatários: maiores de 10 anos

Grau de dificuldade: fácil

Preço: 15 €

Inscrições: até dia 15 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/> / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Km 5 Terras do Risco

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 16 | DOM | 10H

PASSEIO PEDESTRE

CAMINHO DOS DINOSSAUROS

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

Destinatários: maiores de 6 anos

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

Duração: manhã

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

Ponto de encontro: Santuário do Cabo Espichel

Org.: Vertente Natural



DIA 15 | SÁB | 10H

PASSEIO PEDESTRE

CHÃ DOS NAVEGANTES

Destinatários: maiores de 10 anos

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

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

Ponto de encontro: Santuário do Cabo Espichel

Org.: Vertente Natural

Testemunho da nossa história marítima, neste percurso iremos explorar as ruínas do Forte da Baralha, que desde o séc. XVII integrou o complexo de defesa contra corsários e piratas que assaltavam a costa da Arrábida. Podemos ainda visualizar, nesta calma enseada, uma estrutura utilizada como apoio pelas tripulações das embarcações na sua passagem pelo local, ou de partida para as suas viagens. A Chã dos Navegantes estende-se por um longo planalto rochoso, entalhado na escarpa do Cabo Espichel, onde a Serra e o Mar se encontram para criar um lugar de incrível beleza. Trilhos antigos onde encontros com a vida selvagem e uma vista encantadora são sempre garantidos.



DIA 22 | SÁB | 9.30 ÀS 16H

VISITA

GRUTA DA UTOPIA

Preço: 40 €

Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 21 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/> / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Pinheirinhos

Org.: Arrábida Subterrânea

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

DIA 22 | SÁB | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: médio/alto

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

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

**DIA 23 | DOM
9.30 ÀS 15H**

PERCURSO PEDESTRE
GUIADO

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.

Destinatários: maiores de 10 anos

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Inscrições: até dia 22 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/> / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Argéis

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 22 | SÁB | 10 ÀS 12.30H

CAMINHEZA

Parque Ecológico da Várzea e Parque da Ribeira

Inscrições: até dia 21 (93 045 42 38 / varzea@cm-sesimbra.pt)

É recomendado o uso 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

No âmbito da Semana Europeia de Prevenção e Redução de Resíduos, vamos realizar uma Caminheza - uma caminhada de limpeza. Pretende-se com esta ação a redução

de resíduos, tais como plástico e vidro nos cursos das ribeiras, lagoas e caminhos nos espaços verdes do Parque Ecológico da Várzea e Parque da Ribeira.



DIA 23 | DOM | 10H

ESPELEOLOGIA

LAPA DO FUMO

Destinatários: maiores de 6 anos

Preço: 22 € (menores de 11, inclusive, desconto de 50%)

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 22 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Serra dos Pinheiros

Org.: Vertente Natural

Situada no Parque Natural da Arrábida, junto a Sesimbra, esta gruta apresenta vestígios de ocupação humana desde o neolítico até à reconquista de Portugal (séc. XIII). Através da escavação arqueológica realizada no seu interior conseguimos entender melhor os povos que habitaram a região desde há milhares de anos. Com um desenvolvimento horizontal de cerca de 300 metros é uma gruta perfeitamente acessível a qualquer pessoa que queira ter um primeiro contacto com a espeleologia.

DIA 29 | SÁB | 9.30 ÀS 15H

VISITA

GRUTA DA FURADA

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

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 30 €

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: até dia 29 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/> / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 29 | SÁB | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Duração: manhã

Grau de dificuldade: médio/alto

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

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

DIA 30 | DOM | 10H

PASSEIO PEDESTRE

CRISTA DO RISCO

Subimos a Serra do Risco, a escarpa calcária mais alta da Europa Continental, de onde pode desfrutar de paisagens incríveis. Retemperamos energia com vista para o mar e no retorno passeamos pela base da Serra do Risco. Junte-se a nós e vivencie a incrível vida natural do Parque Natural da Arrábida.

Preço: 21,25 €

Duração: 1 dia

Grau de dificuldade: alto

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

Ponto de encontro: Serra da Arrábida

Org.: Vertente Natural



DIA 30 | DOM | 9.30 ÀS 15H

VISITA

LAPA DA COVA

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: até dia 29 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/> / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Estrada de Argêis

Org.: Arrábida Subterrânea

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 3 quilómetros e a mesma distância para voltar.

ARRÁBIDA WALKING TRAILS

PR1 SSB – TERRAS DO RISCO

Observar a escarpa calcária mais alta da Europa e visitar o maior povoado da idade do Bronze conhecido da Europa são dois bons motivos para partir à descoberta do percurso de pequena rota (PR) Terras do Risco. É na Estrada de Calhariz que a aventura começa. Por entre a vegetação típica da Serra da Arrábida ou em pisos rochosos são muitas as maravilhas guardadas nestas terras. Destaque para a polje, uma zona de prados, onde a caminhada é feita sobre uma depressão originada pela dissolução dos calcários através da ação da água. O ponto mais alto, denominado Píncaro, a 382 metros, pode ser observado a sul, assim como todo o perfil traçado pela cumeeira da Serra do Risco. O percurso até à Roça do Casal do Meio é feito por trilho estreito, embrenhado na vegeta-

ção e por piso rochoso. Construído em pedra calcária e revestido por argila na câmara, de forma subcircular, o monumento é delimitado, no exterior, por um anel pétreo reforçado por grandes blocos de calcário. Ao longo das Terras do Risco é possível conhecer algumas das cerca de 30 espécies de orquídeas, como a erva-vespa (*Ophrys lutea*) e a erva-abelha (*Ophrys speculum*), existentes no Parque Natural da Arrábida. Cabo Espichel e Chã dos Navegantes completam os percursos de pequena rota (PR) do concelho de Sesimbra, que fazem parte do site *Arrábida Walking Trails*, lançado pela Associação de Municípios da Região de Setúbal (AMRS), em colaboração com as câmaras de Palmela, Sesimbra e Setúbal e o Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF), no âmbito da recente

classificação da Arrábida como Reserva da Biosfera da UNESCO. O site com a rede de percursos pedestres da Arrábida é a primeira iniciativa do Plano de Ação da Reserva da Biosfera, no âmbito do Objetivo B – Promoção e Fruição: Um território por descobrir de forma sustentável. No total, são apresentados 11 PR e a Grande Rota da Arrábida, com cerca de 60 quilómetros, que liga Setúbal ao Cabo Espichel, parte integrante da GR11– E9, rota pedestre que se estende do Cabo de S. Vicente, em Portugal, até à cidade de S. Petersburgo, na Rússia. Contribuir para um turismo cada vez mais sustentável e promover a Arrábida como um território singular, cujo património natural e cultural merece ser descoberto e valorizado, são compromissos fixados na Reserva da Biosfera.



Início e fim

38°27'39.2"N 9°04'05.3"W

Recomendações

A melhor altura para realizar os percursos é entre setembro e junho. Aconselha-se a utilização de calçado confortável e com boa tração (sapatilhas ou botas), roupa adequada à estação do ano, chapéu, e trazer água e lanche.



DIA 23 | DOM | 11H
DOMINGO ÀS 11... NO MUSEU

YOGA E SOUND HEALING

por Ana Maria e Renato Veríssimo

Capela de São Sebastião, Sesimbra

Edificada, durante o século XV, com o objetivo simbólico de proteger a vila de Sesimbra contra pestes e outras doenças vindas de além-mar, a Capela de São Sebastião abre ao público para uma prática de Yoga com Sound Healing ao vivo, envolvidos por uma acústica fabulosa e uma energia magnificente. Com a intenção de cura e amor próprio, esta prática será destinada a quem sinta que é o seu momento de se nutrir em amor.

DIA 8 | SÁB | 9.30 ÀS 16.30H

RETIRO

ENTRE O SOPRO E O SOM

Respiração, movimento, soundhealing, saúde e bem-estar integral

com Fátima Parada e Antónia Ramalho

Almoço partilhado, trazer garrafa de água, caderno e caneta e é recomendado o uso de roupas confortáveis.

Valor: 30 €

Inscrição: até dia 7 (93 650 47 05 / 96 814 06 63)

Lugar da Terra

DIA 14 | SEX | 10H

CAMINHADA DE SENSIBILIZAÇÃO

DIA MUNDIAL DA DIABETES

Percurso: fácil (+/- 4,5km)

Inscrições: até dia 12 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Ponto de encontro: Parque de Merendas João David, Corredoura

Org.: Espaço Zambujal – JF Castelo

DIAS 22 E 29 | SÁB | 9.30H

YOGA

com Carla Shivanni, certificada por Yoga Alliance Professionals

Destinatários: maiores de 16 anos

Valor: 5 €

Inscrições: até aos dias 21 e 28, respetivamente (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Lugar da Terra

Org.: Espaço Zambujal – JF Castelo

PÃO POR DEUS - UMA TRADIÇÃO MUITO NOSSA!

Já tens um saquinho para ires ao Pão por Deus?

No dia 1 de novembro, Dia de Todos os Santos, as crianças saem à rua e juntam-se em pequenos grupos para pedir o Pão por Deus de porta em porta. Para ganhares um saquinho de pano, basta enviáres uma mensagem privada para a nossa página do Facebook com um pregão a pedir o Pão por Deus, com as seguintes palavras: Freguesia do Castelo, Pão por Deus e Tradição. O vencedor ganha um saquinho muito original e recheado para manter viva a tradição. O passatempo termina no dia 1 de novembro, sábado, às 13 horas.

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

Org.: Espaço Zambujal – JF Castelo



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.



Lucas Marcelino, 23 anos, é o novo produtor do cabaz PRO-VE. Antes de aceitar o desafio de se tornar um dos rostos deste projeto, implementado pela Câmara Municipal há cerca de duas décadas, a qualidade dos seus produtos já era bem conhecida pelos clientes da cafetaria e padaria dos pais, na Azoia. Influenciado pelo seu avô Jerónimo, 89 anos, decidiu dividir o seu tempo entre a horta da família e a licenciatura em Planeamento e Ordenamento

do Território. «O meu avô era pastor e quando vendeu o rebanho dedicou-se mais à agricultura, e como eu andava sempre com ele, acabei por me dedicar também». Fez várias formações, mas é com os mais antigos que gosta de aprender e trocar ideias sobre a arte de cultivar a terra. Lucas iniciou a entrega do cabaz em outubro e o balanço está a ser muito positivo. «Acho que o cabaz está muito equilibrado e as pessoas têm gostado». Os produtos são colhidos no dia das entregas, às sextas-



-feiras, para que estejam bem frescos quando chegam às mãos dos consumidores. Com um custo de 15 euros, é possível receber entre seis e oito quilos de legumes e frutas. «Tem sempre uma base de sopa, com batata, cebola, cenoura ou abóbora, alface e depois variamos entre as hortaliças, os legumes e as frutas». A qualidade dos produtos continua a marcar a diferença neste projeto de proximidade entre produtores e consumidores. Os interessados podem inscrever-se no site do Prove.

próve

Inscrições



Moagem de Sampaio



TERÇA A DOMINGO
MUSEU
MARÍTIMO
DE
SESIMBRA
 DAS 9.30 ÀS 13
 E DAS 14.30 ÀS 18H
 Fortaleza de Santiago,
 Sesimbra

a decorrer...

QUARTA A DOMINGO
 DAS 9 ÀS 13
 E DAS 14.30 ÀS 17.30H

NÚCLEO
MUSEOLÓGICO
DA MOAGEM
DE SAMPAIO

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

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

Estrada Nacional 379,
Sampaio

TODOS OS DIAS
 DAS 7 ÀS 19H

CIRCUITO
MUSEOLÓGICO
DO CASTELO
DE SESIMBRA

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

Castelo de Sesimbra

TERÇA A DOMINGO
 DAS 9 ÀS 12.30
 E DAS 14 ÀS 17.30H

NÚCLEO
MUSEOLÓGICO
DA CAPELA DO
ESPÍRITO SANTO
DOS MAREANTES

A Capela do Espírito Santo dos Mareantes é um dos Núcleos Museológicos do Museu Municipal de Sesimbra. O edifício quinhentista, totalmente recuperado pela Câmara Municipal em 2004, é composto no seu interior por uma área expositiva, no primeiro andar, onde se encontram obras importantes de arte sacra. No piso inferior foi recriado o antigo hospital medieval aí existente.

Capela do Espírito Santo
dos Mareantes, Sesimbra

TERÇA A DOMINGO,
DAS 10 ÀS 13.30
E DAS 14.30 ÀS 17H
IGREJA DE NOSSA
SENHORA DO
CABO ESPICHEL

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

Santuário do Cabo Espichel



QUARTAS | 14 ÀS 17H

VISITAS GUIADAS

FAROL DO CABO
ESPICHEL

Org.: Direção de Faróis - Autoridade Marítima Nacional

Construído em 1790, o Farol do Cabo Espichel é um dos mais antigos do país. Estas visitas dão a conhecer a história e missão do edifício e as funções dos faroleiros. O ponto alto desta "viagem" é a subida à mítica torre do farol, onde se pode observar o mar de uma perspetiva única. As visitas são gratuitas e têm a duração de 45 minutos. Para quem quiser visitar o Farol noutros dias, pode fazer o agendamento pelo e-mail dfarois.rp@amn.pt, e tem um custo de 4,5 euros por visitante (os estudantes não pagam).



QUINTA DO CONDE ACOLHE FESTA DA JUVENTUDE

Os jovens do concelho vão ser o centro de uma grande festa, que decorre no dia 8, sábado, das 10 às 22.30 horas, na Quinta do Conde. O dia começa no Anfiteatro da Boa Água, onde acontece mais uma edição do Zbigens - Fórum Local de Juventude - Geração + Inclusão, elaborado em conjunto com os grupos ativos de jovens. Um momento de partilha e discussão, que pretende ouvir as ideias e preocupações dos jovens, perceber as dificuldades e necessidades com que se deparam e de que forma podem ser respondidas. O Zbigens surgiu em 2017, e já contou com a participação de dezenas de

jovens de todo o concelho. Depois do Fórum Participativo, a tarde é dedicada a celebrar a juventude, com o programa Hot Fest, adiado em abril devido ao mau tempo. Destaque para o Skate Best Trick, onde os participantes vão poder ganhar vouchers entre os 20 e os 80 euros, e o Graffiti Jam, no Skate Parque da Quinta do Conde, que conta com os artistas Becks, Resk, Namek, Stoner e Kruz e com a participação especial do DJ Selector Tony. A partir das 18 horas, a festa acontece no Parque da Vila, que recebe música, teatro, dança e muitas surpresas. O ponto alto da noite é o espetáculo de Irma, que tem início às 21.30 horas.



10 ÀS 13H

ZBIGENS

Fórum Local de Juventude - Geração + Inclusão

Destinatários: jovens dos 14 aos 35 anos
Inscrições: até dia 6 (<https://pt.surveymonkey.com/r/Zbigens25>)

Anfiteatro da Boa Água,
Quinta do Conde

15 ÀS 22.30H

HOT FEST

Celebração da Juventude



Inscrições: até dia 6
Informações: [Instagram juventude.sesimbra /](https://www.instagram.com/juventude.sesimbra/)
[info.juventude@cm-sesimbra.pt /](mailto:info.juventude@cm-sesimbra.pt)
93 998 25 96

15 ÀS 18H

STREET JAM Skate Best Trick

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

Destinatários: dos 12 aos 35 anos

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

Destinatários: dos 16 aos 35 anos

Skate Parque da Quinta do Conde

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



15 ÀS 17H

PERFORMANCE DE TEATRO
INTIMISTA

CLANDESTINO pela Companhia de Teatro Sui Generis

16.30H | ANIMAÇÃO MUSICAL
OS D'FIESTA

17.30H | CONCERTO ACÚSTICO
ALANA

18.30H | PERFORMANCE DE DANÇA
MAFALDA PRETO

19H | ESPETÁCULO
PORBATUKA

20.15H | DJ SET
DJ KEPLER-LOU

21.30H | MÚSICA
IRMA

Ver páginas 22 e 23

Destinatários: jovens e comunidade em geral
Informações: [info.juventude@cm-sesimbra.pt /](mailto:info.juventude@cm-sesimbra.pt)
93 998 25 96

Parque da Vila, Quinta do Conde

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



DE 4 A 29

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

SE ESTA RUA FOSSE MINHA...

Inserida no Dia Internacional da Cidade Educadora

Sala de Leitura, Piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

A cidade é um mundo imenso a descobrir aos olhos de uma criança. Tudo é motivo de interesse, motivo de paragem e espanto. São os prédios, as ruas, os bairros, as praças e parques, com as suas plantas e animais. Estes pequenos exploradores podem ajudar os adultos a construir cidades mais justas, inclusivas e solidárias. É importante dar-lhes

voz e convidarmos à sua participação, seja na escola, no bairro e na cidade. É este o lema do Dia Internacional da Cidade Educadora 2025, que se celebra a 30 de novembro. Afinal, uma cidade para crianças é uma cidade para todos. Como as crianças veem as cidades? Esta mostra propõe sugestões de leitura que retratam a relação entre infância e espaço urbano.



DE 4 A 29

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

ESTÓRIAS EM FAMÍLIA

Inserida no Dia Nacional do Pijama

Piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

O que é uma família? O que torna cada uma delas única? E o que as une? As famílias são um espaço de afetos, onde o amor que as une é o mais importante do que qualquer outra das suas características. A 20 de novembro assinala-se a Convenção Internacional dos Direitos da Criança, na qual se afirma que "uma criança deve viver num ambiente familiar, num clima de felicidade, amor e compreensão, para que seja possível realizar, na sua plenitude, todos os seus direitos". Este dia coincide com o

Dia Nacional do Pijama, uma iniciativa da Mundos de Vida. Trata-se de um dia solidário que pretende dar visibilidade a esta causa, sensibilizando a sociedade e cada um de nós para a necessidade de tornar real este direito fundamental das crianças a crescer numa família, rodeadas de amor, cuidado e proteção. De pijama, as crianças nas creches, jardins-de-infância e nas escolas de 1.º ciclo e suas famílias passam o dia em atividades educativas e divertidas. Nesta mostra reunimos histórias que traduzem o poder dos laços que nos unem.



DIA 1 | SÁB | 10H

MUSEU EM FAMÍLIA

UMA AVENTURA DE PIRATAS

Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

Há um mistério por resolver. Os piratas tomaram posse da capela, será que nos podes ajudar? Uma vez por mês, ao sábado de manhã, abrimos as portas dos museus a atividades especialmente pensadas para os mais pequenos e para os seus acompanhantes. O objetivo é aproximar as famílias dos museus e proporcionar experiências enriquecedoras às nossas crianças.

DIA 4 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA

EU VOU SEMPRE GOSTAR DE TI

de Mick e Chloe Inkpen

por Sofia Delfino

Não se senta, nem fica quieto... Mas de uma coisa podemos ter a certeza. Ele vai sempre gostar de ti.

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIAS 4 E 18 | TER | 16H

OFICINA

ART&MANHAS

por Sofia Delfino

Dar asas à sua imaginação, através da expressão plástica, dramática, musical e dos cinco sentidos.

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIAS 6 E 20 | QUI | 11H

ESPAÇO BEBETECA

DO BERÇO ATÉ À LÚA...

por Sofia Delfino

Vamos ativar os sentidos dos bebés, para enriquecer o seu crescimento e desenvolvimento, introduzindo-os no mundo do livro.

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

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIAS 8 E 22 | SÁB | 15H

WORKSHOP

DEM DIVERTIR-TE A APRENDER INGLÊS

por Carla Carambola

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

Inscrições: biblioteca.leitura.qtdoconde@cm-sesimbra.pt
Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

Polo de Leitura da Quinta do Conde



DIAS 5, 12, 19 E 26 | QUA | 10.30H

ESPAÇO

AQUI BRINCAMOS TODOS

por Biblioteca Municipal de Sesimbra (Vânia Cristão) e ELI/Cercizimbra (Isabel Cruz)

Destinatários: famílias com crianças até aos 6 anos

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

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



DIA 8 | SÁB | 15H

ATELIÊ

UM OUTONO CRIATIVO - UM OURIÇO COLORIDO

pela voluntária Daniela Reis

Destinatários: crianças dos 3 aos 12 anos

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Neste ateliê de expressão plástica, as crianças exploram cores, a alimentação dos ouriços, texturas e formas inspiradas na natureza da estação.

DIAS 8 | SÁB | 15H

WORKSHOP

TEM APRENDER INGLÊS

pelo voluntário João Gonçalves

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

Inscrições: biblioteca.leitura.

sesimbra@cm-sesimbra.pt

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 8 | SÁB | 9.30 ÀS 12.30H

O CICLISMO VAI AO PARQUE

Aprender a andar de bicicleta, praticar o equilíbrio, ganhar confiança ou simplesmente testar a destreza nas duas rodas são alguns dos objetivos do projeto O Ciclismo vai ao Parque, destinado a crianças entre os 5 e os 13 anos. A aprendizagem é feita sem pedais, só com o balanço dos pés. Para quem já sabe andar de bicicleta, e só quer praticar e ficar mais confiante, é montada uma gincana, com um percurso em ziguezague, uma rotunda e uma rampa, para controlar o equilíbrio, a velocidade e a trajetória. O Ciclismo vai ao Parque é inspirado pelo projeto de iniciação ao ciclismo dinamizado pela Federação Portuguesa de Ciclismo.

Destinatários: dos 5 aos 13 anos

Parque Augusto Pólvora, Sesimbra



DIA 15 | SÁB | 11H

HORA DO CONTO

O OURIÇO NO OUTONO

de Elena Uljeva e Daria Parkhaeva

por Vânia Cristão

Destinatários: famílias com crianças a partir dos 3 anos

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

Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra

O ouriço começa a sentir que o ar está mais fresco e que as folhas estão a mudar as

cores. Ele vê alguns dos seus amigos, mas onde andam os outros? Juntos vamos descobrir!



A CORRIDA MAIS LOUCA DA EUROPA

DE **WALDEMAR FAST**

com vozes de **Jessica
Athayde, Diogo Amaral
e Filipe Albuquerque.**

Animação; 100 min;
2025; DE, GB; VP

A ratinha Edda trabalha no parque de diversões do pai, que se encontra em sérias dificuldades financeiras. Com a aproximação do 50.º aniversário do Grande Prémio da Europa, ela encontra uma oportunidade de mudar o rumo da

sua vida: realizar o sonho de se tornar piloto e, se conseguir vencer a prova, assegurar a sobrevivência do negócio da família. É assim que, disfarçada de Ed, o seu piloto de eleição, Edda entra na corrida, enfrentando, com muita coragem e determinação, adversários implacáveis.

Destinatários: maiores de 6 anos

Bilhete: 2,5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



DIA 18 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA...

OLHARAPO

de Goncalo Garcia Darabuc & Maurizio A. C. Quarello

por Sofia Delfino

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

Depois de percorrerem várias paisagens mágicas e de cruzarem o oceano das estrelas, encontram o ciclope Olharapo e, num excesso de ingenuidade, combinam comer com ele...

DIA 22 | SÁB | 11H

ESPAÇO BEBETECA

UM CONTO E DOIS PASSOS...

por Inês Santos

Histórias que ajudam o seu bebé a crescer e promovem de forma harmoniosa a linguagem.

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

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

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 22 | SÁB | 15H

ATELIÊ

CELEBRA A MÚSICA COM CASTANHOLAS RECICLÁVEIS

pela voluntária Joana Ferreira

Uma oficina lúdica que une arte, sustentabilidade e ritmo para toques ao teu ritmo.

Destinatários: crianças dos 3 aos 12 anos

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 23 | DOM
10.15 E 11.45H

ÓPERA INFANTIL

VOCALINI - VAMOS CANTAR ÓPERA

1.ª SESSÃO: 10.15H (ATÉ AOS 4 ANOS)

2.ª SESSÃO: 11.45H (DOS 5 AOS 8 ANOS)

Duração: 50 minutos

Lotação: 25 crianças + acompanhantes

Centro Cultural, Social e Recreativo A Voz do Alentejo na Quinta do Conde

Ver página 14

DIA 23 | DOM | 16H

DOMINGOS EM FAMÍLIA | ÓPERA INFANTIL

SERENA SERENATA

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 60 minutos

Bilhete: 2,5 € (descontos aplicáveis)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Ver página 12

DIA 28 | SEX | 15H

SESSÃO DE ESCLARECIMENTO/WORKSHOP

VEM NAVEGAR EM SEGURANÇA

por João Bizarro

Destinatários: dos 6 aos 12 anos

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

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra



DIA 29 | SÁB | 11H

HORA DO CONTO

QUANDO A AVÓ SALVOU O NATAL

de Julia Hubery & 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

Com carinho, criatividade e a ajuda preciosa da avó, os dois netos elaboraram um plano especial para que a magia do Natal não se perca. Convidamos todos os avós a assistirem a este conto com os seus netos.



DIAS 29 E 30 | SÁB E DOM

DORMIDAS COM HISTÓRIAS DO MAR

Destinatários: dos 6 aos 12 anos
Inscrições: até dia 25 (servicoeducativo.museu@cm-sesimbra.pt)
Limite: 15 participantes

Fortaleza de Santiago, Sesimbra

O Museu Marítimo abre as portas a uma noite especial onde as crianças são convidadas a dormir entre navios, mares e lendas. Já imaginaste o que é adormecer numa casa cheia de história, com o som do mar logo abaixo de nós? Na Casa do

Governador, as paredes guardam segredos de outros tempos, de navegadores, descobertas e aventuras. Dormir aqui é viver uma noite diferente, onde o passado e o presente se encontram, e onde cada criança é parte desta grande aventura.

DIA 30 | DOM | 16H

DOMINGOS EM FAMÍLIA | ORQUESTRA FILARMÓNICA

PARA O INFINITO E MAIS ALEM

Sociedade Filarmónica União Sesimalense, Os Prussianos

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

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Ver página 23

a decorrer...

SEGUNDA A SÁBADO CURSO DE INGLÊS

Certificado pelo Cambridge

Destinatários: crianças e jovens dos 6 aos 18 anos
Preço: a partir dos 65 €
Inscrições: 91 152 76 65
innestudos@gmail.com

Rua do Valparaíso, n.º 5, Sesimbra

Org.: innestudos, Centro de Estudos e Formação

TERÇAS | 18.30 ÀS 19.30H

MÚSICA ENTRE NÓS

CORO INFANTIL

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos
Inscrições: 96 241 73 27 / espaço.zambujal@jf-castelo.pt

Lugar da Terra

Org.: JF Castelo

TERÇAS | 17 ÀS 18H

DANÇA PARA TODOS LABORATÓRIO DE DANÇA-TEATRO

com Bruno Cochat

Oficina artística multidisciplinar, sob orientação de Bruno Cochat, professor de Expressão Dramática do Conservatório Nacional, desde 2001.

Recorremos à prática de jogos/exercícios provenientes da Dança, do Teatro, da Música e do cruzamento de todos eles, criando cenas a partir de situações, de memórias, sonhos, e as histórias de cada participante, potenciando as suas capacidades interpretativas e criativas.

Destinatários: dos 6 aos 12 anos
Informações: agora.lap@gmail.com
Valor: 35 € / mês ou 12 € / aula

Espaço Zambujal

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

QUARTAS DAS 15 ÀS 16H

CURSO DE PORTUGUÊS

PORTUGUÊS LÍNGUA NÃO MATERNA

Destinatários: crianças e jovens que desejem iniciar a aprendizagem do português como língua estrangeira, não sendo necessário qualquer conhecimento prévio da língua.

Preço: 50 €
Inscrições: 91 152 76 65 / innestudos@gmail.com

Rua do Valparaíso, n.º 5, Sesimbra

Org.: innestudos, Centro de Estudos e Formação

SÁBADOS | 9 ÀS 13H

CENTRO MUNICIPAL DE ATIVIDADES NAÚTICAS

Vela, Canoagem e SUP

As águas calmas e os ventos favoráveis da Lagoa de Albufeira oferecem condições excelentes para a prática destes desportos náuticos. Os participantes devem saber nadar e apresentar uma declaração de aptidão física. A aprendizagem é feita com um primeiro contacto com a embarcação, para interagir com o vento e o mar, e depois é focada nas noções básicas de regata.

Destinatários: maiores de 6 anos
Inscrições: desporto@cm-sesimbra.pt / 93 998 02 22

Centro de Atividades Ambientais e Desportivas, Lagoa de Albufeira

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@cnpdpcj.pt

Cruz Vermelha Portuguesa

(sede - Seixal)

Tel.: 21 222 77 46

EDP (avarias)

Tel.: 800 50 65 06

Farmácias

Sesimbra (Lopes) | **Tel.:** 21 223 30 28

Sesimbra (Leão) | **Tel.:** 21 228 80 78

Santana (Bearita) | **Tel.:** 21 268 83 70

Cotovia | **Tel.:** 21 268 16 85

Alfarim | **Tel.:** 21 268 85 47

Quinta do Conde (Rodríguez Pata)

Tel.: 21 210 80 50

Quinta do Conde (Bio-Latina)

Tel.: 21 210 91 13

Nova Quinta do Conde

Tel.: 21 210 60 99 / 93 684 89 61

GNR

Sesimbra | **Tel.:** 21 765 77 00

Alfarim | **Tel.:** 21 765 76 70

Quinta do Conde | **Tel.:** 21 765 76 90

Guarda Noturno da Quinta do Conde

Raúl Pereira

Tel.: 92 656 42 32

Hospital Garcia de Orta Almada

Tel.: 21 294 02 94

Hospital São Bernardo

Centro Hospitalar de Setúbal, EPE

Tel.: 265 54 90 00

Linha SOS Criança

Tel.: 800 202 651 (grátis)

Linha Verde Recados da Criança

Tel.: 800 206 656 (grátis)

Piquete de Águas (CMS)

Tel.: 21 228 85 00 (opção 3)

Polícia Marítima

Tel.: 91 849 80 53

Proteção Civil (CMS)

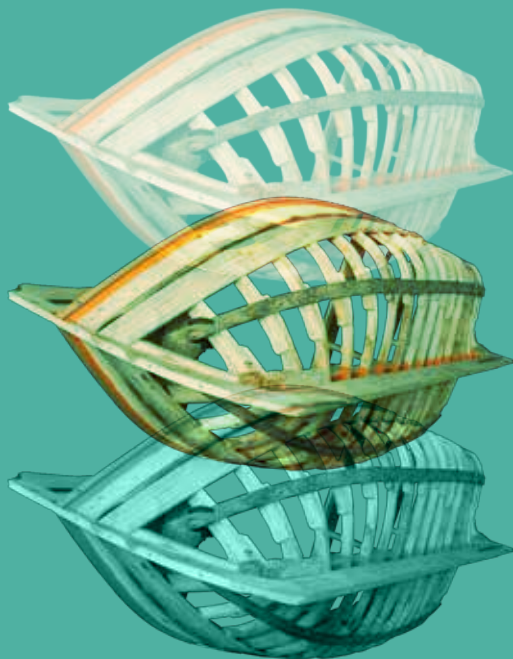
Tel.: 21 228 05 21

SESIMBRA

V

ENCONTRO PATRIMÓNIOS
E CULTURA

MARÍTIMA
do risco ao barco



20 de novembro '25

AUDITÓRIO DO CENTRO CULTURAL COSTEIRO



SESIMBRA.PT