

SA

SE SIMBRA CONTECE

216 • MAR'26



Aqui há Jazz! 6

Encontro de Empresárias 28

CORO DOS AMANTES 22

BTT PELO PATRIMÓNIO 48

As borboletas da Várzea 58

HOT SPOT FEST 62

Splash! 64

Konrad... 66

ALICE! ALICE? ALICE... 72

Índice

Contactos
Úteis 78

Aqui há jazz! 6

Música 18

Cinema 20

teatro 22

Performance 26

Conferências &
tertúlias 32

leituras 37

Exposições 40

Cursos & Oficinas 42

Visitas 46

desporto 48

Corpo & Mente 51

ar livre 52

Ambiente 61

juventude 62

Mais Novos 70

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 seleccionar toda a informação de natureza redatorial. O conteúdo desta publicação não pode ser reproduzido sem autorização escrita da CMS.



▲ © Marta Sousa

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 Baba da Corte 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



Francisco Jesus | Presidente da Câmara Municipal

Março com jazz, comemorações e tradições

Em março, o Jazz volta a Sesimbra com o festival *Aqui Há Jazz!*, que decorre em vários pontos do concelho no fim de semana de 26 a 29. Para além dos concertos, o programa é composto por uma *masterclass* com o contrabaixista e compositor André Carvalho, que promete desvendar parte do seu processo criativo, yoga e jazz ao ar livre e cinema, com o filme *Whiplash – Nos Limites*, que nos conta a história de um rapaz cujo sonho é ser baterista de jazz. *A Gente de Cá* tem também lugar no programa, com o *Four on Jazz Quartet*. O programa vai passar pelo Cineteatro Municipal, Fortaleza de Santiago, Parque Augusto Pólvora, Parque da Vila

e Grémio Sesimbrense. O *Aqui Há Jazz!* nasceu em 2008 e assinala, em 2026, 18 anos de existência. Ao longo deste percurso de quase duas décadas passaram por Sesimbra alguns dos grandes nomes do Jazz nacional, como António Pinho Vargas, Mário Laginha, Tomás Pimentel, Edgar Caramelo, Maria Viana, Yuri Daniel, Jacinta ou os irmãos Luísa e Salvador Sobral. Um cartaz composto por músicos nacionais, consagrados e emergentes foi, e continua a ser, a grande marca deste festival, que reafirma a aposta que Sesimbra tem feito numa programação cultural diversificada, de qualidade e acessível a todos.

Em março, comemoramos o Dia Internacional da Mulher, que assinala a luta

e a conquista de direitos essenciais por parte das mulheres. Na atual conjuntura social e política, as mulheres veem, cada vez mais, os seus direitos postos em causa por ideias que querem regressar no tempo e voltar a uma época em que o homem era o centro das decisões e reunia em si os direitos da mulher. Este contexto faz com que seja cada vez mais importante afirmar esta data, que defende direitos conquistados no início do século XX pelas mulheres e consagrados pela ONU em 1975, mas também a igualdade de género, a proteção contra violência, assédio e discriminação, e os direitos sociais, legais e profissionais. As comemorações contam com um concerto intitulado *Mulheres que Fizeram*

História, pela associação Zana Batuta, e com o XI Encontro de Empresárias do Concelho de Sesimbra.

Concluo este conjunto de sugestões para março com mais uma edição do ciclo *Sesimbra, Memória e Identidade*, desta vez na Capela de Alfarim, dedicada às Cegadas de Sesimbra. Esta tradição, ligada ao Carnaval, foi recuperada nos últimos anos pela Câmara Municipal e pelos grupos de cegantes do município. Estamos agora a trabalhar para registar as cegadas como património imaterial. A iniciativa, dinamizada pela equipa do Museu Municipal, vai abordar esta manifestação artística e satírica que os nossos cegantes tão bem sabem interpretar. Vale a pena assistir.

MÚSICA

ANDRÉ CARVALHO

OF FRAGILITY AND IMPERMANENCE

Em *Of Fragility and Impermanence*, o contrabaixista e compositor André Carvalho mergulha numa reflexão íntima sobre a vulnerabilidade e a transitoriedade da vida. O álbum nasce de um lugar de escuta e contemplação - onde o som se torna um espelho das emoções mais subtis, das memórias que se dissipam e das presenças que se transformam. Cada peça é uma meditação independente sobre o efêmero: a dor e a ternura do crescimento, o espanto que renasce nos olhos dos filhos, a beleza breve dos gestos quotidianos. Através desta lente, Carvalho constrói uma linguagem onde o acústico e o eletrónico se entrelaçam, dissolvendo fronteiras entre composição e improvisação, entre o planeado e o espontâneo. O resultado é uma música que respira, que se move entre silêncio e densidade, clareza e ruído, o íntimo e o universal.

Com José Soares (saxofone), Carolina Rodrigues (violoncelo), Samuel Gapp (piano) e João Hasselberg (electrónica), o compositor cria um território sonoro

delicado e intenso, onde a fragilidade se revela não como fraqueza, mas como fonte de profundidade e de empatia. Gravado após uma residência no Centro Musibéria, com o apoio da Fundação GDA e da Antena 2, o álbum saiu pela Robalo Music.

Of Fragility and Impermanence afirma-se como uma viagem emocional - uma celebração da vulnerabilidade humana e da beleza fugaz de existir.

É realizada uma *masterclasse*/ensaio aberto com os músicos, proporcionando ao público uma oportunidade única de acompanhar o processo criativo do projeto *Of Fragility and Impermanence*. Durante esta sessão, é possível explorar desde a composição à interpretação e improvisação, compreendendo a relação entre o conceito do projeto e a música. Destinada a músicos emergentes ou a qualquer pessoa interessada em conhecer mais sobre a forma inovadora como o grupo se apresenta, a *masterclass* permite uma aproximação direta à essência efémera e delicada da obra.



© João Hasselberg

16H**Masterclasse / Ensaio aberto**

Destinatários: maiores de 16 anos

Duração: 90 minutos

Inscrições: inscricoes.cineteatro@cm-sesimbra.pt**19H****Concerto**

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 60 minutos

Bilhete: 5 €

Cineteatro Municipal João Mota, SesimbraDIA **26** | QUI | 16 E 19H



DIA 27 | SEX | 21.30H

MÚSICA

ANDRÉ ROSINHA TRIO

Raiz

João Paulo Esteves da Silva piano

Marcos Cavaleiro bateria

André Rosinha contrabaixo

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 60 minutos

Bilhete: 5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

André Rosinha apresenta-nos o novo álbum, *Raiz* (2025), explorando uma fusão entre os mundos do jazz, da música tradicional portuguesa e do improvisado. Tendo de uma forma orgânica já plantado algumas sementes no passado, dedica-se agora à ligação entre esses universos a nível composicional, nunca perdendo a liberdade do improvisado, tão característica da expressão jazzística. É um trio que bem se compreende e complementa, que reconhece o melhor dos demais e que deixa espaço para que cada

elemento se expresse - algo aliás reconhecido e aplaudido pelas críticas feitas a *Árvore* (2019) e *Triskel* (2022). Os temas foram assim compostos a pensar nestes intérpretes e na união destes universos musicais, procurando enaltecer os traços que caracterizam estas expressões artísticas e, ainda assim, criando uma nova identidade. Num mundo cada vez com mais pressa, que aposta num massificado prazer imediato que rapidamente se torna descartável, urge mais do que nunca acreditarmos na valorização e regresso às nossas raízes.



DIAS 28 E 29 | SÁB E DOM | 11H

YOGA & JAZZ

Paulo Carvalho Associação Yoga Sesimbra

Diogo Sargedas piano

Diogo Dias contrabaixo

Paulo Santo vibrafone

Os participantes devem trazer tapetes de yoga ou toalha.

Duração: 60 minutos

DIA 28 | Parque da Vila, Quinta do Conde

DIA 29 | Parque Augusto Pólvora, Maçã

Sessão de yoga ao ar livre, acompanhada por música jazz ao vivo. A prática é orientada pelo professor Paulo Carvalho, presidente da Associação Yoga Sesimbra, e conta com a participação dos músicos Diogo Sargedas,

piano, Diogo Dias, contrabaixo, e Paulo Santo, vibrafone. Durante a sessão, são interpretados clássicos do repertório jazz, assim como adaptações de mantras para os momentos de meditação e relaxamento.



DIA 28 | SÁB | 17H

MÚSICA | GENTE DE CÁ

FOUR ON JAZZ QUARTET

António Bruheim saxofone tenor

Francisco Neves guitarra

Diogo Dias contrabaixo

Pedro Gens bateria

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 60 minutos

Parque da Vila, Quinta do Conde

Movidos pela paixão pelo Jazz, o quarteto constituído por António Bruheim, Francisco Neves, Diogo Dias e Pedro Gens, interpreta músicas do Cancioneiro Americano.

Desde os tempos áureos da *Broadway* até aos temas mais modernos, dando o seu cunho pessoal tendo a improvisação e interação coletiva um lugar de destaque nas suas atuações.



DIA 28 | SÁB | 19H

MÚSICA

GISELA MABEL

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 60 minutos

Fortaleza de Santiago, Sesimbra

Gisela Mabel é uma pianista, compositora e produtora luso-angolana, nascida no Algarve e sediada em Lisboa. A sua música funde influências da música clássica, jazz e contemporânea, com ritmos africanos e brasileiros, criando um som rico e pulsante, que alia profundidade emocional a uma vitalidade rítmica intensa. O resultado é um estilo expressivo que convida o ouvinte a um momento de introspeção e intimidade, numa

experiência envolvente e emotiva. Estreou-se ao vivo em 2024 como artista independente, apresentando o seu primeiro EP, *Álbum de Retratos*, e desde então tem vindo a consolidar a sua presença no panorama musical português. O seu EP de estreia foi considerado o Melhor Álbum de Jazz do Ano pelo SoloPiano, assinalando o talento e a relevância da artista no panorama musical contemporâneo.



DIA 28 | SÁB | 19.30H

MÚSICA

ABAJOUR NONOK

Kenny Caetano saxofone alto

Thomas Childs trompete

Manuel Tamen Caiado teclados

Vicente Magalhães contrabaixo e teclado

Tomás Almeida bateria

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 60 minutos

Parque da Vila, Quinta do Conde

A bajour Nonok é uma jovem banda instrumental de jazz contemporâneo que mistura influências do jazz, rock, funk e pop numa sonoridade original e dinâmica, com forte presença de groove e energia. A sua música — ainda predominantemente instrumental — é concebida para envolver

o público, transportando-o por paisagens sonoras inéditas e despertando movimento e espírito através de ritmos fluídos e criativos. O quinteto tem atuado em diversos espaços culturais e festivais, e foi finalista do Concurso Talentos CoolJazz by Smooth FM, em 2023-2024.



DIA 28 | SÁB | 22H

MÚSICA

BARDINO

Rui Martins teclados e sintetizadores

Diogo Silva baixo

Nuno Fulgêncio bateria

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 70 minutos

Grémio, Sesimbra

D iogo Silva, Nuno Fulgêncio e Rui Martins dão pelo nome coletivo de Bardino. A música que criam tem sido descrita e/ou categorizada como o resultado de uma mistura inventiva de eletrónica, rock, jazz e algo mais, obrigando quase sempre quem se debruça sobre esta tarefa a recorrer a expressões como “krautrock”, “fusion jazz”

ou “ambient electronica” para tentar mapear o seu som. O facto de ser necessária uma tal profusão de descritores para traçar o seu perfil é já um sinal de que, de facto, o que os Bardino fazem é novo e ultrapassa os mapas já conhecidos. Essa sensação será reforçada após a audição do novo álbum, *Memória da Pedra Mãe*.

CINEMA

WHIPLASH - NOS LIMITES

De Damien Chazelle, com J.K. Simmons, Miles Teller, Melissa Benoist

Musical, Drama; EUA; 107 min; 2014

O maior sonho de Andrew, baterista de 19 anos, é fazer carreira no mundo do jazz. Metódico e perfeccionista, desde muito pequeno que está determinado a entrar como aluno no Shaffer Conservatory of Music, uma das mais conceituadas escolas de música do país. É lá que conhece Fletcher, um professor cuja fama de genialidade apenas se compara ao terror que incute aos alunos. Decidido a mostrar a todos as suas capacidades artísticas, Andrew dá tudo o que pode nas aulas, absorvendo todos os conhecimentos de Fletcher. Porém, com o passar do tempo, o seu mentor transforma-se no seu mais implacável carrasco. Esta relação transforma-se assim numa ligação de abuso de poder que quase retira ao jovem o que lhe resta da sua humanidade. Vencedor de um Globo de Ouro na categoria de Melhor Ator Secundário (J.K. Simmons), o filme foi nomeado para cinco Óscares, incluindo Melhor Filme e Melhor Actor Secundário (J.K. Simmons).



Bilhete: 3,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 28 | SÁB | 21.30H

CONCERTO COMENTADO PARA FAMÍLIAS

A IDADE DO JAZZ

AQUI
HA
JAZZ!



© Vera Kace

DIA 29 | DOM | 16H

Os “loucos anos 20” foram fortemente marcados pelas Jazz Band e por um clima de euforia, próprio de quem acaba de sair de uma guerra à escala mundial e vive cada dia desfrutando ao máximo da vida, num ambiente de festa, modernidade e liberdade. Pegando na história do Jazz desta época e recriando o ambiente de um salão

típico do período Déco, uma personagem saída desses tempos leva-nos numa viagem pelo passado deste estilo musical, que acabou por se tornar no reflexo de uma forma de estar generalizada, marcada pela irreverência, pela rutura e por uma cultura de massas. Tendo nascido nos campos de algodão dos Estados Unidos, pela mão e pela voz dos escravos negros, é neste

período que o Jazz se dissemina por toda a Europa, tornando-se uma música de negros que passou a ser tocada também por brancos, vivendo a par de estilos de dança como o Charleston, o Swing e o Lindy Hop, proporcionando longos serões de busca de prazer e evasão, como que num prenúncio de que este clima poderia ter o seu fim anunciado.

Ficha artística

Isabel Ruth, narradora
Bruno Santos, guitarra e direção musical
Margarida Campelo, piano e voz
Zé Maria, saxofone
Romeu Tristão, contrabaixo
João Ribeiro, bateria e voz
Saïd Bouhamara, bailarino
Márcia Lessa, conceção artística

Ficha técnica

Imagem / Ilustração - Vera Kace
Clave na Mão - produção
Suse Ribeiro - som
Ângela Bismarck - desenho de luz e operação
Destinatários: maiores de 6 anos
Duração: 60 minutos
Bilhete: 2,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



DIA 8 | DOM | 16H

MULHERES QUE FIZERAM HISTÓRIA

pela Zana Batuta

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Org.: Associação Zana Batuta

Mulheres que Fizeram História é um concerto especial de celebração ao Dia Internacional da Mulher, que homenageia a força, a sensibilidade e o legado feminino ao longo da história. Através de um repertório cuidadosamente selecionado, a orquestra e coro dão voz a mulheres que marcaram épocas, como compositoras, intérpretes, líderes e personalidades que transformaram o mundo. Será uma tarde repleta de surpresas, onde a música, a memória e a emoção se encontram para celebrar conquistas, inspirar o presente e reafirmar a importância das mulheres na sociedade.

DIA 14 | SÁB | 15H

CONCERTO

4.º ANIVERSÁRIO DO PROJETO MÚSICA ENTRE NÓS

PROGRAMA

Grupo de Cordas e Percussão
do Projeto Música Entre Nós
da JF Castelo

Coro Infantil do Projeto
Música Entre Nós da JF
Castelo com orientação da
professora Beta Pereira

Grupos Convidados

M SAINT REBELS (Hip-Hop)
e M SAINT SOUL
(Contemporâneo)

M SAINT CRP Escola de
Dança da Cova da Piedade
com orientação do professor
Mike Santos

Alunos de Danças de Salão
com orientação do professor
José Henriques

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

Centro de Estudos Culturais
e Ação Social Raio de Luz

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

DIA 15 | DOM | 16H

PIANO NO FORTE

MELODIAS E FANTASIAS

Concerto de piano por
João Lucena e Vale

Fortaleza de Santiago,
Sesimbra

DIA 21 | SÁB | 10 ÀS 12H

DIA ABERTO

pela Escola de Música da
Associação Zana Batuta

A Associação Zana Batuta abre portas à sua Escola de Música para um dia dedicado à descoberta e ao contacto direto com os instrumentos musicais. Crianças, jovens e adultos são convidados a conhecer de perto os diferentes instrumentos, experimentá-los livremente e sentir o prazer de fazer música. Será um momento descontraído de aprendizagem, curiosidade e partilha, pensado para quem quer dar os primeiros passos no mundo da música ou simplesmente viver uma nova experiência.

Sede da Associação
Zana Batuta, Sesimbra

Org.: Associação Zana Batuta

DIA 28 | SÁB | 16H

AUDIÇÃO DE PÁSCOA

da Escola de Música da
Associação Zana Batuta

A Escola de Música da Associação Zana Batuta apresenta a sua Audição de Páscoa, um momento especial de partilha musical entre os alunos e o público, para mostrar o trabalho desenvolvido ao longo do período letivo, reforçando os valores de dedicação e crescimento que fazem parte da nossa escola de música.

Sede da Associação Zana Batuta

Org.: Associação Zana Batuta



© Swan Labelle

DIA 14 | SÁB | 22.11H

MÚSICA

MILAI

Valor sugerido: 5 € (o evento tem entrada livre, mas é pedido aos espectadores um contributo (in)consciente, com base no que consideram justo e adequado)

Grémio, Sesimbra

Milai é uma cantora e compositora de R&B e Soul, natural de Sesimbra. Esta é a primeira vez que se apresenta no Grémio, o que torna este momento ainda mais especial. A sua música é marcada por uma profunda honestidade emocional, melodias envolventes a letras sinceras e intimistas. O seu projeto de estreia, *Echoes of the Soul*, é uma viagem musical através de temas como introspeção, cura e crescimento pessoal. Com uma sonoridade que cruza o R&B contemporâneo com influências culturais portuguesas, Milai convida o público a uma experiência de conexão genuína, onde cada nota e cada letra refletem a sua jornada pessoal.



A CRIADA

Este “thriller” psicológico e erótico é uma adaptação do bestseller de Freida McFadden, *A Criada*. Sydney Sweeney interpreta Millie, uma mulher batalhadora de passado misterioso e tumultuoso, que

começa a trabalhar como criada interna para a família de Nina (Seyfried) e Andrew, um casal da classe alta. Embora feliz pela oportunidade de um novo começo, o seu mundo começa a colapsar quando descobre que os segredos desta

de Paul Feig, com Arabella Olivia Clark, Sydney Sweeney, Brandon Sklenar, Indiana Elle, Michele Morrone, Amanda Seyfried

família são muito mais perigosos do que os seus. O realizador Paul Feig é também o criador da série cómica dos anos 1990 *A Nova Geração* e responsável por várias comédias, como *A Melhor Despedida de Solteira*, *Armadas e Perigosas* ou *Spy*.

Thriller, Drama; EUA; 131 min; 2026; M/14

Billhete: 3,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 14 | SÁB | 21.30H

CORO DOS AMANTES

DE TIAGO RODRIGUES



com Cláudia Gaiolas e Tonan Quito

Coro dos Amantes é a primeira peça de Tiago Rodrigues. Trata-se de um texto coral, uma narrativa lírica onde um jovem casal conta, a duas vozes, a situação de vida ou morte que estas duas pessoas atravessam quando uma delas deixa de conseguir respirar. Falando em simultâneo, cada intérprete/amante descreve versões ligeiramente diferentes dos mesmos acontecimentos, celebrando a

força vital do amor quando tudo o resto é posto em causa e já não sabemos como proceder com normalidade. A história desta peça começa em 2006, quando a primeira parte foi escrita para o espetáculo *Urgências* (Teatro Maria Matos); em 2007, Tiago Rodrigues juntou-lhe mais duas partes para compor um texto de maior fôlego (integrado no espetáculo *Duas Metades* e estreado na Culturgest); e em 2021,

na versão francesa, acrescentou-lhe uma quarta “canção” sobre a passagem do tempo por esse amor que desafiou a morte. Desde o início que Cláudia Gaiolas e Tónan Quito, intérpretes originais da peça, acompanham a vida daquele casal; e com a última parte escrita, mas ainda não apresentada em português, tiveram vontade de saber o que é que lhes aconteceu: ao casal, mas também a si próprios nestes quase vinte anos.

Destinatários: maiores de 14 anos
Duração: 60 minutos
Bilhete: 10 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 13 | SEX | 21.30H



DIA 14 | SÁB | 16.30H

ENCONTROS COM ECLOGAS

de Luís Vaz de Camões

Sessões extra para escolas nos dias 13 e 20 de março, com marcação antecipada.

Preço: 5 €

Destinatários: adultos, jovens e famílias

Inscrições e informações: aguncheiras@gmail.com

Aguncheiras, Azoia

Org.: Espaço das Aguncheiras, Crl.

Um caminho partilhado de saberes e interpretações onde a lírica de Luís Vaz de Camões é o mote para uma viagem sobre a sua escrita e o planeta que nos acolhe. Uma oportunidade incrível de assistir às *Éclogas*

na voz dos atores e assimilar alguma teoria nesta experiência pelo Bosque das Aguncheiras, incluída nas comemorações do V centenário do nascimento de Luís de Camões. Parceiro institucional, República Portuguesa – Cultura.



DIA 14 | SÁB | 21H

PERFORMANCE PARTICIPATIVA

HABITÁCULO

pela Companhia de Teatro Sui Generis

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 60 minutos

Limite: 40 participantes

Entrada gratuita, sujeita à lotação da sala

Escola Básica e Secundária Michel Giacometti, Quinta do Conde

Habitáculo é um projeto de criação artística, que teve como principal objetivo envolver as comunidades da Quinta do Conde num processo artístico, com duas temáticas principais como ponto de partida: o desejo e o território. Ao longo do desenvolvimento do projeto, os participantes exploraram desejos individuais e coletivos e foram convidados a construir cenas performativas, onde essas reflexões fossem espelhadas. O projeto teve

como proposta inicial, o contacto com os espaços públicos, desafiando os participantes a habitarem alguns recantos do território, tornando-os parte integrante das cenas performativas. *Habitáculo* permitiu ativar o debate sobre o território, refletir sobre a importância das relações interpessoais e da existência de projetos participativos que possam despertar para novos movimentos e conexões.

BOBA DA CORTE

Gaya de Medeiros é bailarina, atriz e encenadora, com trabalhos nacionais e internacionais em dança, teatro e cinema. Protagonizou a curta-metragem *Um Caroço de Abacate*, shortlist nos Óscares de 2023, e criou cinco espetáculos (*Atlas da Boca*, *BAQUE*, *Pai para Jantar*, *Cafezinho*, *Corre, Bebê!*), apresentados em mais de 28 cidades e 15 países. Fundou a plataforma BRABA,

para promover ações protagonizadas por pessoas trans e não binárias. A sua pesquisa foca-se na expansão de narrativas autobiográficas e na tensão entre corpo, palavra e público. Gaya traz a Sesimbra o espetáculo *Boba da Corte*, que olha para uma geração de filhos/as de pais pobres que ascenderam social e economicamente e deram-se ao luxo de sonhar. Entre fantasmas familiares e expectativas autoimpostas,

POR GAYA DE MEDEIROS

questiona-se: “classe média?” No âmbito do processode criação do espetáculo, com estreia prevista para 2027, realiza-se a primeira oficina de dança, intitulada *Voa Passarinho*, um convite ao encontro e à descoberta. O projeto apresenta ainda o espaço *Reclame Aqui!*, onde qualquer pessoa pode partilhar as suas queixas, e a oficina *Pão Pão Queijo Queijo*, um momento de encontro, partilha e conversa à mesa.

DIAS 16, 17, 18 E 19 | SEG A QUI
18 ÀS 20.30H

OFICINA DE DANÇA

VOA PASSARINHO

Através de exercícios de consciência corporal, preparação física, dança e práticas criativas, propõe-se um tempo para cuidar, brincar e pensar o corpo – o seu equilíbrio, a sua relação com o outro e o lugar que ocupa no mundo.

Destinatários: maiores de 16 anos (com ou sem experiência em dança)

Inscrições: inscricoes.cineteatro@cm-sesimbra.pt

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 20 | SEX | 16 ÀS 20H

OFICINA

PÃO PÃO QUEIJO QUEIJO

Cozinhar, ouvir boa música, comer juntos e conversar sobre o humano e o divino. A oficina centra-se na preparação de pão de queijo, usando esta receita como ponto de partida para um momento de encontro, partilha e conversa à mesa.

Inscrições: inscricoes.cineteatro@cm-sesimbra.pt

Grémio, Sesimbra

DIA 21 | SÁB | 10 ÀS 13H

RECLAME AQUI!

Há tanta coisa que não está a correr bem! A artista Gaya de Medeiros quer escutar as queixas dos sesimbrenses e, por isso, instala um ponto de reclamação aberto a todas as pessoas. Não prometemos resolver problemas – mas prometemos escutar todas as vozes.

Mercado Municipal de Sesimbra

XI ENCONTRO DE EMPRESÁRIAS DO CONCELHO DE SESIMBRA



DIA 6 | SEX

18H

RECEÇÃO DAS PARTICIPANTES E WELCOME DRINK

18.15H

SESSÃO DE ABERTURA
Maria Manuel Gomes, adjunta do
presidente da Câmara Municipal
de Sesimbra

18.30H

APRESENTAÇÃO DO CENTRO DE FORMAÇÃO EAGLE INTUITION

Rui Baltazar, diretor do Centro
de Formação Eagle Intuition

18.40H

PALESTRA

O SEGREDO DO SUCESSO: A VERDADE QUE NINGUÉM TE CONTOU SOBRE SER UMA EMPRESÁRIA

Susana Carvalho, mentora,
formadora e business coach

19.15H

BIOGRAFIA CURTA + APRESENTAÇÕES INDIVIDUAIS

Moderadora: Maria Manuel Gomes

20.30H

ENCERRAMENTO

Centro de Formação Eagle Intuition,
Quinta do Conde

DIA 7 | SÁB

9.30H

RECEÇÃO DAS PARTICIPANTES E WELCOME COFFEE

10H

APRESENTAÇÃO DO PROJETO DIGITAL BIZ - ACELERADORA DE COMÉRCIO DIGITAL DA ÁREA METROPOLITANA DE LISBOA

André Nunes, IDSET - Associação
Portuguesa para a Inovação e
Desenvolvimento

11H

BEYOND THE OFFICE: OUTDOOR NETWORKING

Canoagem, jogos tradicionais,
pedipaper

13H

ALMOÇO-CONVÍVIO

15.30H

ENCERRAMENTO

Francisco Jesus, presidente da
Câmara Municipal de Sesimbra
Sesimbra Natura Park



Inscrições: até dia 3

Informações: Divisão de Empreendedorismo, Av.
João Paulo II, n.º 6 - Santana
21 010 84 43 | gae@cm-sesimbra.pt

Org.: CM Sesimbra

Apoio: Centro de Formação Eagle Intuition, IDSET -
Associação Portuguesa para a Inovação e Desenvolvimento
e Sesimbra Natura Park



DIA 1 | DOM | 11H

EXPOSIÇÃO PARTICIPATIVA DE FOTOGRAFIA
E MEMÓRIA COMUNITÁRIA

REFÚGIOS – NARRATIVAS CONSTRUÍDAS

Fotografias de Marta Sousa - @tikaworldz

por Raquel Martins, Museu de Sesimbra

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

No âmbito da exposição da autoria de Marta Sousa, a inaugurar no dia 28 de março, no Grémio, convidamo-lo(a) a dar voz às fotografias, pois cada perceção conta.

DIAS 3 E 4 | TER E QUA |
8.30 ÀS 17H

SEMINÁRIO

PERCURSO DE VIDA SEM INTERRUPÇÃO, É POSSÍVEL PARA PCDI?

Destinatários: todos os públicos, em especial a PCDI e as suas famílias, bem como dirigentes e técnicos/as de organizações não governamentais das pessoas com deficiência (ONGPD) e ainda a públicos específicos, designadamente profissionais dos setores social, saúde, educação, dirigentes e técnicos dos serviços público e privado, e outros profissionais do setor da justiça, forças de segurança e profissionais de comunicação. Inscrições: até dia 23 (<https://cercizimbra.org.pt/pessoas2030/>) No âmbito do PESSOAS-2025-5 Capacitação de públicos estratégicos para a cidadania, com vista à inclusão de PCDI

Cineteatro Municipal
João Mota, Sesimbra

Org.: Cercizimbra Apoio: CM Sesimbra

DIA 6 | SEX | 21H

CONVERSA
SEM GÉNERO

(DES) IGUALDADE(S) SEM GÉNERO: MULHERES, SOCIEDADE, DIVERSIDADE E LUTA(S) PELA LIBERDADE

por Iolanda Ávila

Conversa Sem Género é um ciclo de debates que se propõe criar um espaço de diálogo aberto, plural e inclusivo, promovendo a reflexão crítica sobre os desafios, tensões e conquistas no percurso para uma sociedade mais justa, equitativa e diversa. Cada sessão parte de um tema central da atualidade e conta com a participação de convidadas e convidados com percursos e perspetivas diferenciadas, fomentando um debate informado, participado e inspirador, aberto à comunidade.

A sessão inaugural, integrada nas comemorações do Dia Internacional da Mulher, convida a uma reflexão aprofundada sobre as dinâmicas de igualdade e desigualdade de género na sociedade contemporânea, explorando as suas múltiplas expressões, impactos sociais e caminhos possíveis para o futuro.

Centro Cultural Costeiro,
Sesimbra

DIA 7 | SÁB | 15.30H

ENCONTRO

VAMOS FALAR DO TEMPO DE ESCUTA E CONVERSA?

por Isabel Valente da
Cruz e Ana Quinteles

A partir da exposição itinerante de livros para a infância – 20 Anos a Falar de..., propomos um encontro dedicado à reflexão sobre o tempo de escuta e conversa com as crianças até aos 6 anos.

Destinatários: pais e adultos interessados nesta temática. Entidades promotoras: CMS/ Biblioteca Municipal e ELI de Sesimbra

Encontro no âmbito da exposição itinerante de livros para a infância - 20 Anos a Falar de...

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

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

DIA 7 | SÁB | 22.36H

STAND-UP COMEDY

BRUNO PORTA NOVA CONVIDA AMIGOS?

"Março, Marçoagão, de manhã Inverno à tarde Verão" e outros tantos ditados populares ligados à meteorologia fazem atualmente tanto sentido como tempestades com nome de esteticista."

Valor sugerido: 5 €
Grémio, Sesimbra



DIAS 3, 10, 17, 24, 31
TER | 14.30H

VALORI- ZAÇÃO DA ARTE DAS RENDAS

Entre Linhas
e Tradições

Centro Cultural Costeiro,
Sesimbra

Esta atividade propõe uma reflexão e valorização da arte das rendas enquanto património cultural imaterial. Através da partilha de saberes, técnicas e histórias, pretende-se garantir que estas tradições não se perdem no tempo. O Museu convida todos os que queiram partilhar os seus saberes sobre esta arte, a fazer desta tarde um momento de convívio e partilha.



DIA 7 | SÁB | 15H

APRESENTAÇÃO DE LIVRO

SINTONIAS

de César Pratas

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra :

César Pratas é advogado de referência, poeta e velejador, cuja trajetória reflete o equilíbrio entre o rigor do pensamento jurídico e a sensibilidade da criação literária. Natural de Setúbal, está profundamente ligado ao mar desde a sua infância, tendo praticado vela no Clube Naval de Setúbal e praticante de vela de cruzeiro no Clube Naval de Sesimbra, a cujos corpos sociais pertence, tal como aos corpos sociais da Liga dos Amigos de Sesimbra. Com Fátima Sousa e Henrique Sequerra fundou a Associação para a Cultura e Conhecimento Saber que por seu turno fundou e gere a Universidade Sénior de Sesimbra da qual é atualmente reitor. Como poeta é autor de vários livros de poemas. A sua poesia espelha emoções profundas, refletindo um equilíbrio entre pensamento e sentimento, terra e oceano, palavra e ação – um humanista contemporâneo que transforma experiência em versos e rotas em caminhos de busca de si próprio e do lugar do Homem no espaço cósmico.

DIA 14 | SÁB | 12H

13.º ANIVERSÁRIO DO GRUPO MOTARD QUINTA DO CONDE

Grupo Desportivo do Casal do Sapo

Org.: Grupo Motard Quinta do Conde

DIAS 13 E 27 | SEX | 21.03H

JOGOS

QUEM TÁ FORA NÃO RACHA LENHA!

Valor sugerido: 4 €

Grémio, Sesimbra

DIA 19 | QUI

DEDICATÓRIA AO PAI NA SESIMBRA FM

A Junta de Freguesia de Santiago convida todos os familiares a partilhar uma mensagem de carinho, gratidão ou homenagem ao “Pai” que marca as suas vidas. As dedicatórias são posteriormente transmitidas na Sesimbra FM, dando voz aos afetos da comunidade e celebrando este vínculo tão especial. Para participar, basta enviar a sua dedicatória até dia 17, para a página de Facebook da Junta de Freguesia de Santiago ou para o e-mail geral@jf-santiago.pt.

Uma oportunidade para tornar o Dia do Pai ainda mais especial e fortalecer os laços que unem a nossa comunidade.

Org.: JF Santiago - Sesimbra



DIA 14 | SÁB | 21H

SESIMBRA, MEMÓRIA E IDENTIDADE

CEGADAS

por Raquel Martins

Capela de Alfárim

Um encontro onde se esperam partilhas de histórias, memórias recentes e outras de tempos idos. Relatos de carnavais passados, de personagens, percursos e vivências que dão corpo e sentido a esta tradição que é

identidade da região. Momentos de escuta que valorizam a memória coletiva e o saber transmitido entre gerações. Venha aprender e/ou contar as suas memórias sobre as Cegadas, a típica brincadeira de Carnaval "do Campo".



DIA 14 | SÁB | 11H

APRESENTAÇÃO DE LIVRO

ÉS O MELHOR PAI DO MUNDO

por Afonso e Paulo Batista,
com ilustrações de Ana Sofia Ambrósio

Destinatários: famílias com crianças a partir dos 6 anos

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Este livro, da autoria de Afonso e Paulo Batista, com ilustrações de Ana Sofia Ambrósio, é dedicado a todos os pais, presentes ou ausentes, que se esforçam diariamente pelos seus filhos. Escrito a duas mãos, entre pai e filho, o livro contém frases que o pai do Afonso foi registando ao longo dos anos, desde que começaram a surgir as primeiras palavras. O interior está repleto de frases ternurentas e ilustrações divertidas, que são o reflexo de momentos simples e mágicos numa relação entre pai e filho. Uma celebração da figura paterna e o impacto que um pai tem na vida e no crescimento de uma criança.

DIA 20 | SEX | 8.30 ÀS 19H

SEMINÁRIO

INTERVENÇÃO CENTRADA NA PESSOA DA TEORIA À REALIDADE

Uma intervenção centrada na pessoa com deficiência representa uma mudança de paradigma fundamental: deixa-se de olhar apenas para a limitação e passa a valorizar a individualidade, os desejos, as necessidades e os projetos de vida de cada pessoa. Mais do que oferecer cuidados ou serviços, trata-se de construir, em parceria com a própria pessoa e sua rede de apoio, caminhos que promovam autonomia, participação e qualidade de vida.

Destinatários: todos os públicos, em especial a PCDI e as suas famílias, bem como dirigentes e técnicos/as de organizações não governamentais das pessoas com deficiência (ONGPD) e ainda a públicos específicos, designadamente profissionais dos setores social, saúde, educação, dirigentes e técnicos dos serviços público e privado, e outros profissionais do setor da justiça, forças de segurança e profissionais de comunicação. Inscrições: até dia 20 (<https://cercizimbra.org.pt/pessoas2030/>)

Edifício Raio de Luz, Sampaio

Org.: Cercizimbra Apoio: CM Sesimbra

DIA 21 | SÁB | 20.03H

JOGOS

SIGA PARA BINGO!

Atenção jogadores: esta é a chamada para a estreia oficial do Siga para Bingo! Uma noite para rir, petiscar e, quem sabe, gritar BINGO, com estilo. Há prémios, boa onda e muita animação à espera – só faltas tu! Reserva já mesa para o teu grupo!

Grémio, Sesimbra

DIA 25 | QUA | 15H

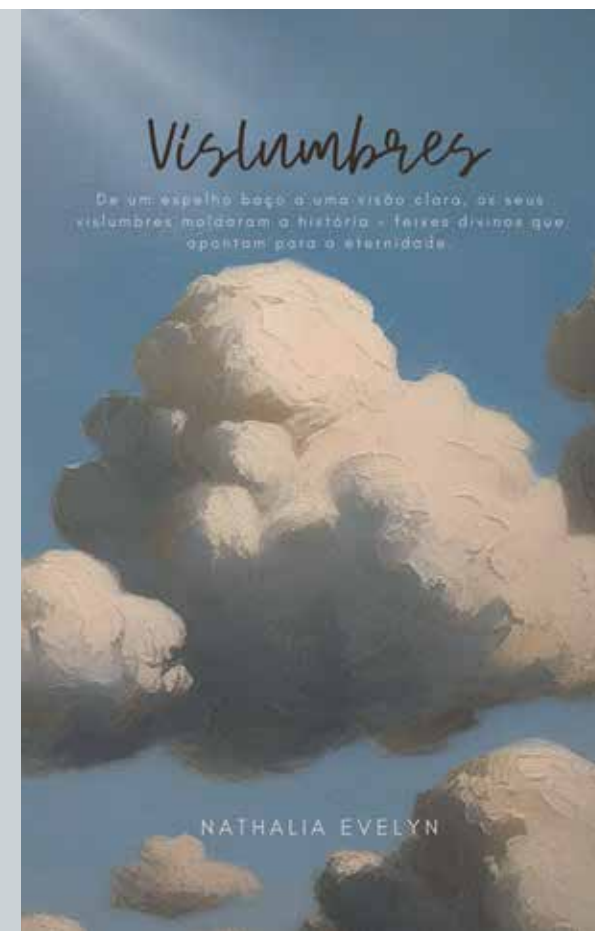
TARDE DE PARTILHA DE HISTÓRIAS E MEMÓRIAS

POEMAS...

por Graça Pólvora

Uma sessão dedicada a resgatar memórias, fortalecer laços e celebrar as vivências da comunidade, onde o público é convidado a partilhar lembranças, poemas ou excertos de livros, palavras de afeto e histórias que aquecem o coração, promovendo a união, a escuta e o sentimento de pertença.

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra



DIA 21 | SÁB | 16H

APRESENTAÇÃO DE LIVRO

VISLUMBRES

de Nathalia Santos

Polo de Leitura da Quinta do Conde

Vislumbres reúne poemas de escrita sensível e intimista, que exploram emoções, memórias e pequenos instantes do quotidiano. A autora acredita que a biblioteca é um espaço privilegiado para partilhar a sua poesia com a comunidade, promovendo o encontro cultural, o gosto pela leitura e a proximidade entre a autora e os leitores.



DIA 28 | SÁB | 15H

APRESENTAÇÃO DE LIVRO

REGRESSO SEM FUTURO

de Orlando Martins

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Durante muitos anos, Orlando Martins passou longos períodos em Sesimbra com o seu tio que pescador. Essa vivência inspirou-o para a escrita deste livro, no qual retrata a vida antiga dessa comunidade em terra e no mar, mas também dos pescadores do Tejo, os chamados avieiros.

DIA 28 | SÁB
DAS 10 ÀS 12H

5.ª SESSÃO

CAFÉ MEMÓRIA DE SESIMBRA

O Café Memória de Sesimbra é um local de encontro para pessoas com problemas de memória ou demência e seus familiares, cuidadores e amigos, onde se partilham experiências, informação e suporte mútuo, em contexto informal.

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

Informações: anabela.gato@cm-sesimbra.pt

Instalações da Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Org.: Coordenação Local do Café Memória de Sesimbra (Câmara Municipal de Sesimbra e a Associação Alzheimer Portugal)

DIA 28 | SÁB | 18H

ENCONTROS COM MÚSICA

TEMPO do OUVIR é um encontro regular para contemplação sonora no Bosque das Aguncheiras. Com peças criadas na época de Camões e famosos *hits* do século XV que terá conhecido, alongamo-nos à polifonia e à variedade da contemporaneidade.

Preço: 4 €

Inscrições e informações: aguncheiras@gmail.com

Aguncheiras, Azoia

Org.: Espaço das Aguncheiras, Crl.

DE 3 A 31

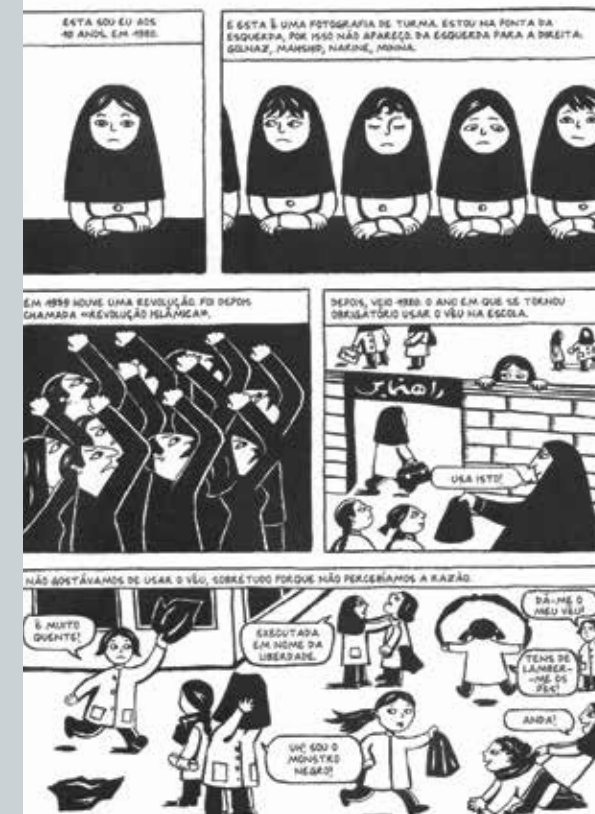
MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

40 ANOS DA CRIAÇÃO DA REDE DE BIBLIOTECAS PÚBLICAS

A Rede Nacional de Bibliotecas Públicas celebra 40 anos, desde a sua criação em 1987. Ao longo deste percurso, tem sido essencial na promoção da leitura, no acesso à informação e no fortalecimento das comunidades.

O Polo de Leitura da Quinta do Conde associa-se a esta celebração, reafirmando o seu papel como um espaço de proximidade, aprendizagem e partilha. As bibliotecas públicas são hoje lugares de encontro e descoberta, assumindo-se como uma segunda casa para todos os que nelas encontram conhecimento, cultura e comunidade.

Polo de Leitura da Quinta do Conde



DE 3 A 31

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

A 9.ª ARTE NA BIBLIOTECA - REPRESENTAÇÃO FEMININA NA BD

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

No mês em que se comemora o Dia Internacional da Mulher, a Biblioteca Municipal faz uma seleção de obras em que o feminino é representado, as mulheres roubam a cena e são parte principal do enredo.



DE 3 A 31

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

JANE AUSTEN: 250 ANOS DO SEU NASCIMENTO (1775-1817)

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Grande precursora do romance inglês do século XIX, transportava para o universo literário a sociedade rural em que sempre viveu e que retratou com humor e ironia, características até então desconhecidas e que distinguiram a sua escrita inovadora. É comum nos seus livros encontrarmos o retrato do quotidiano, a crítica irónica à sociedade inglesa da época e um olhar sobre o mundo feminino. Contrariou convenções da época ao recusar o casamento dedicando-se ao que mais gostava: os livros. Este mês a Biblioteca Municipal sugere a leitura de algumas das obras de uma das maiores romancistas do século XIX, e autora de clássicos como *Orgulho e Preconceito* e *Sensibilidade e Bom Senso*.

BIBLIOTERAPIA
ARTÍSTICA

LIVROS COM COMPORTA- MENTO

por Cristina Saraiva

DIAS 4, 11, 18 E 25 | QUA | 17.45H

Espaço Coworking, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

DIA 14 | SÁB | 10.30H

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

A imaginação é uma parte essencial do nosso crescimento e quotidiano. A leitura ou o ouvir histórias ajuda-nos a criar as imagens de que necessitamos para construir as interações que vão aparecendo no nosso dia-a-dia.

Com a leitura em voz alta, aprendemos sobre nós e sobre o que nos rodeia, aumentamos o nosso vocabulário, aprendemos a partilhar ideias e apercebemo-nos que não estamos sós com as nossas dúvidas ou questões. Ler faz-nos viajar para mundos muito diferentes da nossa realidade, dá-nos curiosidade e vontade para ir mais longe, desinibe-nos e põe-nos alerta para connosco e para com os outros.

Ler faz com que continuar seja mais fácil!

Boas leituras.

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



DE 3 A 31

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

HELEN OXENBURY: ILUSTRADORA DE REFERÊNCIA PARA A PRIMEIRA INFÂNCIA

Inserido nas comemorações do Dia Internacional da Mulher

Sala de Leitura, Piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

No mês em que assinala o Dia Internacional da Mulher, destacamos Helen Oxenbury, ilustradora de referência para a primeira infância e para todos os mediadores do livro e da leitura. Os livros que ilustra para os pré-leitores nunca desiludem. Ao traço clássico desta ilustradora britânica juntam-se textos de autores com quem faz

dupla, muito adequados para pequenos pré-leitores, que facilmente se relacionam com a história pela estrutura previsível de repetição e antecipação. Vais poder (re)descobrir álbuns mundialmente conhecidos como o *Vamos à Caça do Urso*, com texto de Michael Rosen e o *Tanto, Tanto*, com texto de Trish Cooke, entre outros.



EXPOSIÇÃO ITINERANTE
DE LIVROS PARA A INFÂNCIA
**20 ANOS
A FALAR DE...**

ATÉ DIA 6

Liga dos Amigos da Quinta do Conde

DE 9 A 20

Jardim de Infância do CASCUZ

24 MAR A 10 ABR

Centro Infantil do Centro Comunitário da Quinta do Conde

Destinatários: crianças, famílias e profissionais ligados à infância

No horário de funcionamento das instituições

Entidades promotoras: CMS/Biblioteca Municipal e ELI de Sesimbra

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

As vezes as crianças precisam de falar com os adultos sobre a vida.

É sempre bom termos tempo para escutar e conversar.

Muitas vezes os livros são a ponte.

Por isso, há 20 anos que partilhamos esta exposição.

DE 3 A 28

ARTES PLÁSTICAS

**LUGARES
DE LEITURA**

dos alunos
das escolas do concelho

Quais os locais mais acolhedores para a leitura? Convidamos as crianças e jovens das escolas do concelho a usarem a experimentação plástica para responderem a esta pergunta e retratarem os seus locais preferidos para ler. Mais do que um meio de expressão, a representação plástica é uma ferramenta de conhecimento e curiosidade, capaz de ativar a imaginação e que nos permite reinventar o mundo à nossa volta. Venham conhecer o resultado deste desafio, no qual as crianças e jovens, inspirados pelos seus locais favoritos de leitura, experimentam formas, cores e traços, criando representações que misturam arte e imaginação, celebrando a descoberta e o prazer de inventar e partilhando este processo criativo com o público.

Piso 1 e 2, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

Org.: Grupo de Trabalho Concelhio das
Bibliotecas Escolares

ATÉ DIA 7

DOCUMENTAL

**CARLOS
PAREDES:**

Guitarra com Génio

Átrio e Piso 1, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

28 MAR A 27 MAI

EXPOSIÇÃO
DE FOTOGRAFIA

**REFÚGIOS -
NARRATIVAS
CONSTRUIDAS**

Fotografias de Marta
Sousa - @tikaworldz

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra

a decorrer...

ARTE À COWBOY

**O ROCK
& AMIGA LDA.**

João Cruz
e Maciel Santos

Sem sede nem registo nas finanças O Rock & Amiga Lda., a ser apresentado por esta dupla no Grémio Cezimbrense, não é uma empresa, mas partilham quotas, não é uma exposição, mas vai haver peças de arte, não é uma loja, mas tudo está à venda.

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra

FOTOGRAFIA

PELA LENTE DE...

Luís Quinta,

fotoógrafo e realizador
de história natural

Avenida 25 de Abril,
Marginal de Sesimbra



DE 10 A 28

PINTURA

**GESTO
E ESPETÁCULO:
ENTRE A TERRA
E A ILUSÃO**

de Rita Conceição

Integrada nas comemorações do Dia Internacional da Mulher

Átrio, Biblioteca Municipal de Sesimbra

A exposição representa o culminar de seis anos de criação artística profundamente pessoal da jovem artista sesimbrense Rita Conceição, onde cada obra surge de um processo gestual, acumulativo e experimental. A coleção aborda temas como identidade, memória, corpo, território e crítica cultural, oferecendo uma perspetiva situada sobre o contemporâneo. Cada obra é um convite a olhar com atenção, a refletir e a encontrar-se com o mundo, revelando a tensão entre o pessoal e o coletivo. Gesto e espetáculo: entre a terra e a ilusão propõe, assim, uma experiência artística que não se vê apenas, mas se sente, habita, pensa.

Cursos | Oficinas

DIA 21 | SÁB | 14H

WORKSHOP

PROVA E DESCOBERTA: CAFÉ COMERCIAL VS. CAFÉ DE ESPECIALIDADE

pela equipa da Cafeteria da Biblioteca

Inscrições: cafedabibliotecasesimbra@gmail.com

Limite: 12 participantes

Espaço Cafeteria da Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 22 | DOM | 11H

DOMINGO, ÀS ONZE... NO MUSEU

NÓS E OS NÓS DO MAR

III Edição da Oficina por André Machado

Tendo por mote esta tradição imemorial, os participantes poderão aprender, e explorar, as técnicas ancestrais de confeção de nós, essenciais na navegação e na pesca, com possibilidade de levar um nó feito por si.

Limite: 16 participantes

Inscrições: até dia 20 (servicoeducativo.museu@cm-sesimbra.pt)

Museu Marítimo de Sesimbra

DIA 29 | DOM | 11H

DOMINGO, ÀS ONZE... NO MUSEU

OFICINA COMUNITÁRIA DE ESCRITA CRIATIVA

Escrever Estórias da História

por Iolanda Ávila

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: iolanda.avila@cm-sesimbra.pt

Limite: 15 participantes

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

Inscrições...

FORMAÇÃO NÁUTICA

CURSOS DE NAVEGADOR DE RECREIO

Marinheiro Júnior (8 - 16 anos)

Marinheiro e Patrão Local

Informações e inscrições: 92 833 43 45 / marzimbra@gmail.com / www.marzimbra.com

CAIES (Centro de Apoio à Incubação de Empresas de Sesimbra), Santana

Org.: Formação Náutica Mar Zimbra

a decorrer...

SEGUNDA A SEXTA

ESPAÇO DE LÍNGUAS

LANGUAGE.SPOT.PT

pela professora Maria Simplicio

Cursos de Inglês do Cambridge Certificados

120h / Intensivos 60h

Individual ou grupo (até três pessoas; jovens e adultos)

Português para Estrangeiros

Aulas presenciais / portuguese for foreigners (face to face) Individual ou grupo

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

CAIES, Santana

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

Introdução ao Vídeo Digital

Edição de Vídeo

Live Streaming

Inscrições: comunicacao.proximidade@cm-sesimbra.pt

Estúdio, Piso 0, Biblioteca Municipal de Sesimbra

SEGUNDAS | 16 ÀS 18H

MÚSICA ENTRE NÓS

Cordas & Percussão

Aprendizagem em Grupo

Destinatários: adultos

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

Sala Polivalente do Lugar da Terra, Zambujal

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

SEGUNDAS | 18 ÀS 19.30H

MÚSICA

Destinatários: adultos

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

Sala Polivalente do Lugar da Terra, Zambujal

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

TERÇAS | 18.30 ÀS 20H

DANÇA PARA TODOS

LABORATÓRIO DE DANÇA-TEATRO com Bruno Cochat

Destinatários: maiores de 16 anos

Valor: 45 € / mês ou 15 € / aula

Informações e inscrições: agora.lap@gmail.com / 91 404 38 19

Auditório do Espaço Zambujal

Org.: AGORA | Apoio: JF Castelo

TERÇAS, QUARTAS 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

Auditório do Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

Cursos | Oficinas



MAR A JUN
SEG A SÁB

OFICINA DE CERÂMICA DE LIVRE CRIAÇÃO

por Gisla Duprez

Preço: 45 € / 2h

Destinatários: dos 5 aos 99 anos (família, grupos, aniversário)

Inscrições: 96 989 05 50

Zambujal de Cima, Sesimbra

Org.: Gis studio&cerâmica

Neste workshop de cerâmica vamos criar e desenvolver peças de barro com liberdade criativa e prazer. Através das técnicas básicas da arte da cerâmica.

TERÇAS | 19 ÀS 20H

AULAS DE CAPOEIRA

horário mediante marcação prévia

Sociedade Musical Sesimbrense

Org.: Sociedade Musical Sesimbrense

ESPAÇO SANTANA

SEGUNDAS OU QUINTAS | 15 ÀS 17H

Oficinas Artísticas

TERÇAS | 10 ÀS 12H

Oficina de Costura Criativa

TERÇAS | 15.30 ÀS 17H

Informática

SEXTAS | 10.30 ÀS 12H

Música

Destinatários: maiores de 55 anos

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

CAIES, Santana

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

ESPAÇO AZOIA

SEGUNDAS | 15 ÀS 17H

Oficinas Artísticas

SEXTAS | 15 ÀS 17H

Costura Criativa

Destinatários: maiores de 55 anos

Capela da Azoia (Espaço Azoia)

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

QUARTAS | 15.30 ÀS 17H

INFORMÁTICA

Destinatários: maiores de 55 anos

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

Auditório do Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

TERÇAS OU QUINTAS
15 ÀS 17H

AULAS DE COSTURA

COSTURA CRIATIVA

Destinatários: adultos

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

Sala Polivalente do Lugar da Terra, Zambujal

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

ESPAÇO ALFARIM

SEGUNDAS | 14.30 ÀS 15.30H

Música

SEGUNDAS | 15.30 ÀS 17.30H

Costura Criativa

SEXTAS | 15 ÀS 17H

Oficinas Artísticas

Destinatários: maiores de 55 anos

Biblioteca do Grupo Desportivo de Alfarim

Org.: Espaço Zambujal - 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

Auditório do Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

QUARTAS E SEXTAS

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 / inestudos@gmail.com

Rua do Valparaíso, n.º 5, Sesimbra

Org.: Inestudios, 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 / inestudos@gmail.com

Rua do Valparaíso, n.º 5, Sesimbra

Org.: Inestudios, Centro de Estudos e Formação



INSCRIÇÕES ATÉ DIA 27

FORMAÇÃO

NADADORES-SALVADORES

PROVA DE ADMISSÃO: 28 MAR

CURSO: 1 ABR A 2 MAI | 18 ÀS 22H

EXAME EAT: 5 MAI

Valor: 30 € no ato da inscrição + 220 € para frequência do curso

Limite: entre 15 e 28 formandos

Inscrições: até dia 27 (<https://forms.gle/m9w3uNio7z8uMdZV9>)

Informações: Marzimbra (92 625 08 75/marzimbra.sesimbra@gmail.com):

Quantaventura (96 611 90 17/efnsp.quantaventura@gmail.com)

A MARZIMBRA – Associação de Nadadores-Salvadores de Sesimbra, em colaboração com a Escola de Formação de Nadadores-Salvadores Quantaventura e com o apoio da Câmara Municipal de Sesimbra e da Estação Náutica de Sesimbra, promove um Curso Técnico de Formação de Nadadores-Salvadores, certificado pelo Instituto de

Socorros a Náufragos (ISN). Esta formação permite adquirir a qualificação necessária para o exercício da profissão de Nadador-Salvador em praias e piscinas, de acesso público ou privado, abrangendo áreas como salvamento aquático, socorrismo, suporte básico de vida, prevenção e assistência em meio aquático.



DIA 15 | DOM | 11H

DOMINGO, ÀS ONZE... NO MUSEU

ROTEIRO HISTÓRICO

Póvoa da Ribeira de Sesimbra: Mapas, Documentos e Arqueologia em Diálogo
por João Ventura, técnico de História, e Rui Gil, arqueólogo

Recomendado o uso de calçado confortável e roupa adequada às condições meteorológicas. Percurso a pé, com paragens interpretativas; pode incluir pisos irregulares e pequenos desníveis.

Informações: museu@cm-sesimbra.pt

Ponto de encontro: Rua Aníbal Esmeriz, junto ao Centro Cultural Costeiro

Circuito interpretativo dedicado à evolução urbana da Póvoa da Ribeira de Sesimbra, assente na leitura do território a partir de fontes históricas, cartografia e evidências arqueológicas. A visita percorre setores específicos da malha urbana e da paisagem - arruamentos e áreas de habitação, infraestruturas de abastecimento e mercado (fontes e açougues), espaços de culto (capelas e igrejas) e a relação com a água e a margem (ribeiras e frente ribeirinha) - destacando

estruturas, padrões de ocupação, usos do espaço e processos de transformação ao longo do tempo.

A componente interpretativa integra a reconstituição de fases sucessivas de desenvolvimento urbano, articulando-as com personagens, propriedades e unidades de exploração historicamente documentadas (por exemplo, herdades e respetivos proprietários), de modo a contextualizar práticas, relações e funções no seio da comunidade.

a decorrer...

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.

Santuário do Cabo Espichel

QUARTAS | DAS 14 ÀS 17H

VISITAS GUIADAS

FAROL DO CABO ESPICHEL

Construído em 1790, o Farol do Cabo Espichel é um dos mais antigos do país. 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 perspectiva 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 dfaróis.rp@amn.pt, e tem um custo de 4,5 euros por visitante (os estudantes não pagam).

Org.: Direção de Faróis - Autoridade Marítima Nacional

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

NÚCLEO MUSEOLÓGICO DA MOAGEM DE SAMPAIO

Com um século de história, a Moagem de Sampaio é um marco da evolução industrial e tecnológica do concelho. No seu interior é possível recordar os espaços que outrora corresponderam às salas de moagem, vendas e escritórios, armazenamento e equipamentos. No exterior, existem vestígios do tempo áureo do seu funcionamento.

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 Alcaçova, 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 9.30 ÀS 13
E DAS 14.30 ÀS 18H

MUSEU MARÍTIMO DE SESIMBRA

Fortaleza de Santiago, Sesimbra

No Museu Marítimo de Sesimbra é possível conhecer a ligação de Sesimbra ao mar e à pesca, cujas evidências históricas nos transportam até há 5 mil anos. De forma organizada e sistematizada, as novas tecnologias convivem, lado a lado, com o saber dos homens do mar. Depois de devidamente enquadrado, o visitante poderá circular pelos vários espaços.

PEDALAR, CAMINHAR E NAVEGAR PELO PATRIMÓNIO ROTA DOS SABORES DA AZOIA

COM PROVA DE QUEIJO E PÃO REGIONAL DA AZOIA



DIA **29** | DOM | 9 ÀS 13H

Um convite para pedalar do Castelo até ao Santuário do Cabo Espichel, situado no ponto mais ocidental da costa de Sesimbra, e regresso ao monumento nacional, o último dos castelos sobre o mar, que chegaram bem preservados até aos nossos dias, permitindo a des-

coberta de um património único. Intitulado *Rota dos Sabores da Azoia*, este passeio tem como proposta: saborear o delicioso Queijo da Azoia e o irresistível Pão Caseiro de Sesimbra Cozido em Forno a Lenha. Para além de terem como cenário paisagens únicas, estes percursos são

acompanhados por técnicos de desporto e da área do património que, em cada paragem, fazem um enquadramento sobre o local e contam um pouco sobre a sua história. A iniciativa surgiu em 2006, como pedalar pelo património, e alargou-se depois às caminhadas e desde 2020 aos passeios de barco.

Destinatários: maiores de 14 anos
Limite: 30 participantes
Grau de dificuldade: médio/baixo (cerca de 30 quilómetros)
Inscrições: até dia 27 (sergio.jorge@cm-sesimbra.pt)
Observações: os participantes devem ter Bicicleta Todo-o-Terreno, usar capacete e possuir robustez física para a realização da atividade de forma autónoma os participantes, levar reforço alimentar e água.

Ponto de encontro: Parque de Merendas do Castelo

SÁBADO
10 de MAIO
9h

AQUARACE

SESIMBRA

informação
AQUARACE.PT



SESIMBRA.PT

desporto

ATÉ 8 ABR

INSCRIÇÕES...

ENCONTRO DE PRIMAVERA 2026

Workshop de Iniciação ao Tiro com Arco Japonês

O encontro realiza-se no dia 11 de abril, das 11 às 13 horas, celebra a chegada da Primavera e marca o 2.º Encontro Nacional da Federação Portuguesa de Kyudo, reunindo os vários membros dos diversos clubes associados. Como parte deste encontro, a FPKY irá organizar um Workshop de Iniciação ao Kyudo, a Arte do Tiro com Arco Japonês, onde irá ser explorada a história e filosofia do Kyudo, seguida de uma introdução prática aos equipamentos usados e aos movimentos e posturas básicas do Kyudo. Os participantes poderão ainda assistir a uma demonstração e realizar tiros, sob supervisão e a uma curta distância, de forma a poderem manusear e sentir o arco, sendo uma oportunidade para contactar diretamente com a modalidade e os seus praticantes.

Inscrições: até 8 ABR (<https://forms.gle/1UsEiFagUF77SFQHA>)

Pavilhão Municipal de Sampaio

Org.: Federação Portuguesa de Kyudo:

DIAS 7, 14, 21, 28 | SÁB 10.30H

YOGA

com Carla Shivanni, certificada por Yoga Alliance Professionals

Destinatários: maiores de 16 anos
Valor: 5 €

Inscrições: até ao dia anterior à aula (96 241 73 27 / [espaco.zambujal@jf-castelo.pt](mailto:zambujal@jf-castelo.pt))

Sala Polivalente do Lugar da Terra

Org.: Espaço Zambujal – JF Castelo

DIA 28 | SÁB 9.30 ÀS 16.30H

RETIRO

ENTRE O SOPRO E O SOM

Respiração | Movimento | Soundhealing | Saúde e bem-estar integral

por **Fátima Parada_@fatimaparada.sonsdeluz** e **Antónia Ramalho_@antonia.ramalho.yoga**

Almoço partilhado.
Recomenda-se o uso de roupas confortáveis; trazer garrafa de água, caneta e caderno.

Destinatários: para quem quiser viver, sentir e amar
Valor: 35 €

Inscrições: 93 650 47 05 / 96 814 06 63

Lugar da Terra, Zambujal

Corpo e Mente



DIA 8 | DOM | 11H

DOMINGO, ÀS ONZE... NO MUSEU

PRÁTICA DE YOGA E SOUND HEALING PARA FAMILIAS

por Ana Maria e Renato Veríssimo

Cada participante deverá trazer o seu tapete e manta.

Capela de São Sebastião, Sesimbra

Um convite a abrandar e a criar momentos de verdadeira presença e conexão entre cuidadores e crianças. Através de posturas de yoga adaptadas, exercícios de respiração consciente e dinâmicas simples de gestão emocional, a sessão promove o bem-estar físico e emocional de todos, respeitando o ritmo e a individualidade de cada participante. Complementada pelo *Sound Healing* e por propostas criativas, esta experiência estimula a imaginação, a expressão e a cooperação em família. Os sons envolventes, o movimento partilhado e as atividades criativas fortalecem os laços afetivos, despertam a escuta e cultivam a empatia, criando um espaço seguro de partilha, alegria e descoberta num cenário inspirador junto ao mar.



DIA 1 | DOM | 9.30 ÀS 15.30H

PERCURSO PEDESTRE

RAPEL DA BALEEIRA

Destinatários: maiores de 12 anos

Grau de dificuldade: médio/alto

Preço: 30 €

Inscrições: até 28 FEV (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/> / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 1 | DOM | 9.40H

PASSEIO DE BARCO

MISTÉRIOS DO CABO ESPICHEL

Embarque num passeio de barco pela Arrábida e descubra a sua beleza natural e história fascinante. Com o apoio dos nossos guias, explore paisagens deslumbrantes, grutas e falésias, conheça lendas locais e mergulhe nos mistérios do Cabo Espichel, incluindo as pegadas de dinossauros, a Pedra da Mua, a Igreja do Cabo e o emblemático Farol.

Preço: 45 €
(crianças até 12 anos, 25 €)

Duração: 2 horas (manhã)

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: 93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com

Ponto de encontro:
Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 1 | DOM | 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 28 FEV (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro:
Santuário do Cabo Espichel

Org.: Vertente Natural

DIA 4 | QUA | 9.30 ÀS 14H

PERCURSO PEDESTRE

CHÃ DOS NAVEGANTES

Um percurso por soberbas arribas quase a pique sobre o mar, pequenas enseadas, lapiás em agulha, arribas escavadas pelo mar, grutas e covas marinhas – formações típicas de carso costeiro.

Destinatários: maiores de 10 anos
Grau de dificuldade: fácil

Preço: 15 €

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

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 7 | SÁB | 9.30 ÀS 5H

VISITA

LAPA VERDE

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 biocalcareenitos miocénicos.

Destinatários: maiores de 12 anos
Grau de dificuldade: alto

Preço: 40 €

Inscrições: até dia 6 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/> / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Portinho da Arrábida

Org.: Arrábida Subterrânea

YES
SESIMBRA
PORTUGAL

O MAR DE SESIMBRA EM DESTAQUE NA BTL

Better Tourism Lisbon Travel Market

25 FEV A 1 MAR

FIL, Parque das Nações





DIA 8 | DOM
9.30 ÀS 16H

CAMINHADA

DIA INTERNA- CIONAL DA MULHER

Inscrições: sede da Junta de Freguesia do Castelo (Santana)

Destinatários: mulheres

Informações: 21 268 92 10 (Junta Freguesia) / 962417327 (Espaço Zambujal)

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

DIA 7 | SÁB | 9.40H

PASSEIO DE BARCO com observação de golfinhos

A observação de golfinhos acontece no litoral da Arrábida, numa área protegida de grande biodiversidade marinha. No passeio, é possível avistar espécies como o golfinho-comum, o roaz-corvineiro e o golfinho-riscado.

Preço: 50 € (até 12 anos, 40 €)

Grau de dificuldade: baixo

Duração: 2 horas

Inscrições: 93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com

Ponto de encontro:
Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 7 | SÁB | 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: até dia 6 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Café Graciano, Pedreiras

Org.: Vertente Natural

DIA 7 | SÁB | 10H

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS GOLFINHOS DA ARRABIDA

Preço: 40 €

(menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50 por cento)

Duração: 2/3 horas

Grau de dificuldade: baixo

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

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

Org.: Vertente Natural

DIA 8 | DOM | 9H

PASSEIO DE JIPE
E PEDESTRE

ROTA DA ARRABIDA

Azeitão e Prova de Vinhos

Celebrar o dia da mulher com uma experiência única pela Serra da Arrábida, percorrendo locais de beleza ímpar, com uma pausa numa das praias da região. Após a experiência na serra, seguimos para Azeitão, onde poderá descobrir a tradição vitivinícola secular da região, marcada por vinhos de excelência, saberes antigos e uma forte identidade cultural.

Preço: 60 € (até 12 anos, 40 €)

Duração: 4 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com

Ponto de encontro:
local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

DIA 8 | DOM | 9.30 ÀS 15H

PERCURSO PEDESTRE

ALDEIA DAS PEDREIRAS - TERRAS DO RISCO

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

Destinatários: maiores de 10 anos

Grau de dificuldade: fácil

Preço: 15 €

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

Ponto de encontro: Pedreiras

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 8 | DOM | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

É um percurso em paredes rochosas, preparado com escadas, cabos, pitões, entre outros apoios, destinado a facilitar a progressão e otimizar a segurança dos participantes. Equipados adequadamente, os participantes vão poder conhecer, descobrir e explorar a riqueza natural da região em total segurança e perfeita harmonia com a natureza.

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Grau de dificuldade: médio/alto

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

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

DIA 11 | QUA | 9.30 ÀS 13H

PERCURSO PEDESTRE

RIBEIRO DO CAVALO

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: baixo

Destinatários: maiores de 10 anos

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

Ponto de encontro: Aldeia dos Pinheirinhos

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 14 | SÁB | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Grau de dificuldade: médio/alto

Inscrições: até dia 13 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

DIA 14 | SÁB | 9.30 ÀS 16H

VISITA

GRUTA DA UTOPIA

Preço: 40 €

Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 12 anos

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

Ponto de encontro:
Pinheirinhos

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 14 | SÁB | 8.40H

BATISMO DE BIRD- WATCHING

Preço: 25 €
(crianças até 12 anos, 15 €)

Duração: 2,5 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: 96 526 31 57 / info@aquarama.pt

Ponto de encontro:
local a combinar

Org.: Aquarama

Descubra a Lagoa Pequena, na Lagoa de Albufeira, com um tour de birdwatching guiado por um especialista. Percorra pontos estratégicos de observação e aviste aves como o camão, a garça-vermelha, o pato-real, o guarda-rios e o galeirão. Ideal para iniciantes, aprenda sobre a fauna local e desfrute de um dia tranquilo na natureza, com um piquenique de produtos regionais de Sesimbra para completar a experiência.



DIA 15 | DOM | 11H
PASSEIO DE KAYAK

PRAIA DO RIBEIRO DO CAVALO E GRUTA DA BOCA DO TAMBORIL

Preço: 35 € (por pessoa)
Grau de dificuldade: baixo/médio
Duração: 3 horas
Inscrições: activities@arrabidalife.com / 93 600 57 43
Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra
Org.: Arrábida Life

O caiaque oferece uma imersão completa na natureza, de forma harmoniosa e sem impacto ambiental. Explore a costa da Arrábida, com grutas, falésias e praias deslumbrantes rodeadas por águas cristalinas.

DIA 15 | DOM
9.30 ÀS 13.30H

VISITA

GRUTA DO MÉDICO

Gruta do tipo falha, composta por galerias escalonadas onde se podem observar vários tipos de espeleotemas. O seu desenvolvimento é de cerca de 71 metros por uma profundidade de -21 metros.

Destinatários: maiores de 12 anos
Grau de dificuldade: fácil
Preço: 25 €
Inscrições: até dia 14 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/> / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Portinho da Arrábida

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 15 | DOM | 10H

PASSEIO PEDESTRE

TOPO DA ARRÁBIDA

Passeio Pedestre ao Formosinho, ponto mais alto da Serra da Arrábida com identificação de fauna e flora. O percurso de subida é variado, passando por áreas de vegetação mais rasteira e arbustiva até zonas de vegetação de porte arbóreo.

Destinatários: maiores de 12 anos
Preço: 21,25 €
Grau de dificuldade: alto
Inscrições: até dia 14 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Casais da Serra (Serra da Arrábida)

Org.: Vertente Natural

DIA 18 | QUA
9.30 ÀS 14.30H

PERCURSO PEDESTRE TERRAS DO RISCO

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

Destinatários: maiores de 10 anos
Grau de dificuldade: fácil
Preço: 15 €
Inscrições: até dia 17 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/> / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Km 5, Terras do Risco

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 19 | QUI | 9.40H

PASSEIO DE BARCO COM OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

No Dia do Pai, ofereça uma experiência inesquecível no litoral da Arrábida, uma área protegida de enorme biodiversidade marinha. É possível avistar espécies como o golfinho-comum, o roaz-covineiro e o golfinho-riscado. Com um pouco de sorte, podem ainda surgir outras espécies mais raras, como baleias-piloto, baleias-anãs ou até orcas.

Preço: 50 € (crianças até 12 anos, 40 €)
Grau de dificuldade: baixo
Duração: 2 horas
Inscrições: 93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 21 | 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.

Preço: 30 €
Grau de dificuldade: médio
Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 20 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/> / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 21 | SÁB | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Este é dos percursos de Coasteering mais apetecíveis pela sua envolvente e beleza natural. O Coasteering é uma atividade em que a Vertente Natural foi pioneira em Portugal, com a introdução de manobras de cordas e slide passamos também a oferecer-lhe uma atividade completamente inovadora a nível mundial. Consiste na progressão da linha de costa, recorrendo à natação, escalada, rappel, saltos para a água, slide e caminhada.

Destinatários: maiores de 12 anos
Preço: 45 €
Grau de dificuldade: baixo/médio
Inscrições: até dia 20 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural



DIA 21 | SÁB | 9.30H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DO CABO ESPICHEL

Visita às Pegadas de Dinossauros

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

Duração: 3,5 horas

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: 93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com

Org.: Sesimbra Safari

Esta rota começa no Santuário do Cabo Espichel, com visita à Igreja de Nossa Senhora do Cabo, onde poderá conhecer a sua história e admirar a localização surpreendente entre a terra e o mar. Preparados para a surpresa? Seguimos depois para as jazidas de icnofósseis, um importante conjunto de ocorrências paleontológicas do conelho. E para terminar, os prazeres da gastronomia e sabores regionais.



AS BORBOLETAS DIURNAS DA VÁRZEA

Chegou a primavera e com ela venha conhecer as borboletas diurnas do Parque Ecológico da Várzea. Através de um percurso definido, vai ser possível observar e recolher dados através de um processo de ciência-cidadã, que permitirá determinar a situação atual das espécies de

borboletas e melhorar a eficácia das medidas de conservação da natureza na União Europeia. Os dados serão utilizados para contribuir para a avaliação do estado de conservação e organismos polinizadores. É recomendado trazer calçado apropriado para caminhada. Em caso de chuva, a atividade não se realiza.

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

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

DIA 21 | SÁB | 10 ÀS 12.30H



DIA 22 | DOM | 10H

CAMINHADA CAMINHOS DO CASTELO

Fonte da Aiana

Inscrições: até dia 20
(96 241 73 27 / espaço.
zambujal@jf-castelo.pt)

Grau de dificuldade:
fácil (+/-5,5Km)

Atividade inserida nas
comemorações do Dia Mundial
da Água (22 de março)

**Ponto de encontro: Escola
Básica da Aiana de Cima**

Org.: Espaço Zambujal – JF Castelo

DIA 22 | DOM | 8.40H

BATISMO DE BIRDWATCHING

Preço: 25 € (crianças até 12 anos,
15 €)

Duração: 2,5 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: 96 526 31 57 / info@
aquarama.pt

**Ponto de encontro: local
a combinar**

Org.: Aquarama

DIA 22 | DOM
9.30 ÀS 15.30H

PERCURSO PEDESTRE

RAPEL DA BALEEIRA

Percurso empolgante
realizado em rapel, com uso
de cordas e técnicas usadas
em espeleologia.

Destinatários: maiores de 12 anos

Grau de dificuldade: médio/alto

Preço: 30 €

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

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 22 | DOM | 10H

PASSEIO PEDESTRE

RECHÃ D'ARCOS

Destinatários: maiores de 10 anos

Preço: 20 € (menores de 12, 10 €)

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 31 (21 084 89
19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 25 | DOM | 9.30 ÀS 15H

VISITA

LAPA DA COVA

Destinatários: maiores de 12 anos

Grau de dificuldade: médio

Preço: 15€

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

**Ponto de encontro:
Estrada de Argéis**

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 28 | SÁB | 9.30H

PASSEIO DE JIPE
E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA

Visita à Lapa
de Santa Margarida

Com um ponto máximo de
501 metros de altitude, o
Parque Natural da Arrábida
estende-se entre Sesimbra e
Setúbal. É um exemplo único
de vegetação mediterrânica
primitiva que se encontra
com o oceano, e que pode ser
apreciado a partir de pontos
estratégicos. O passeio de jipe
pelo parque inclui paragens
em locais de incrível beleza,
como o Alto do Jaspe (Brecha
da Arrábida), o Miradouro
do Convento da Arrábida e
o miradouro mais famoso da
região, além de uma pausa
numa das praias da Arrábida.

Preço: 55 € (até 12 anos, 35 €)

Duração: 3 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: 93 600 57 43 /
sesimbrasafari@gmail.com

**Ponto de encontro:
local a combinar**

Org.: Sesimbra Safari

DIA 28 | SÁB | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 45 €

Grau de dificuldade: médio/alto

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

**Ponto de encontro: Povoação
dos Pinheirinhos**

Org.: Vertente Natural

DIA 29 | DOM | 9.40H

PASSEIO DE BARCO

OS MISTÉRIOS DO CABO ESPICHEL

Preço: 45 € (crianças até 12 anos,
25 €)

Duração: 2 horas (manhã)

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: 93 600 57 43 /
activities@arrabidalife.com

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

Org.: Arrábida Life

DIA 29 | DOM | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

Destinatários: maiores de 12

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

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

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

Org.: Vertente Natural

A decorrer...

PASSEIOS DE BARCO

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

Preços: entre 13 e 40 €

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

Informações: www.

bluecoastsesimbra.com

**Cais Espadarte, Porto
de Abrigo de Sesimbra**

Org.: Blue Coast Tours Sesimbra

PASSEIOS DE BARCO

9 ÀS 13 OU 14 ÀS 18H

Praias Selvagens

Valor: 40 € (até aos 12 anos: 35 €)

**Observação
de Golfinhos**

Valor: 45 € (até aos 12 anos: 35 €)

9.30 ÀS 17.30H

Dia a Bordo

Sesimbra Vista do Mar

Duração: 8h

Inscrições: até 24h antes,
mediante disponibilidade (91
468 93 35 / 96 937 96 34 /
Oavojavai@gmail.com)
Informações: https://oavojavai.
wixsite.com/oavojavai

Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: O Avô já Vai



DIA 21 | SÁB
10 ÀS 13H

POR UMA
FREGUESIA
MAIS VERDE

OFERTA DE ÁRVORES

Ação promovida pela JF
Castelo, com a parceria
da SECIL e Associação
EcoGrupo TrEvo
Atividade inserida
na comemoração do Dia
da Árvore (21 de março)

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal – JF Castelo



Hot SPOT Fest 2026

21 MAR | SÁB
14 ÀS 17.30H

CAMPEONATO DE SKATE BY SPOT JOVEM

Destinatários: dos 15 aos 35 anos
Limite: 20 participantes
Inclui seguro de acidentes pessoais

Skate Parque do Parque
Augusto Pólvora, Maçã

16H

DIRETOS AO TABULEIRO

Jogos de Tabuleiro

Destinatários: dos 15 aos 35 anos
Limite: 20 participantes

Anfiteatro da Boa Água, Quinta do Conde

Org.: CM Sesimbra e Grupo Ativo Zbigens da Quinta do Conde

27 MAR | SEX | 18.30 ÀS 21H

KEEP CALM & FORMA-TE

Formação sobre Literacia Financeira IRS

por Ângela Magalhães, contabilista

Destinatários: dos 15 aos 35 anos
Limite: 20 participantes

Lounge 4 You, Parque da Vila,
Quinta de Conde

28 E 29 MAR | SÁB E DOM

BORA LÁ À SERRA DA ESTRELA

Destinatários: dos 12 aos 18 anos
Valor: 20 € (inclui as refeições principais e seguro de
acidentes pessoais)
Limite: 26 participantes

6 A 10 ABR | DAS 9 ÀS 16.30H

ACADEMIAS DE PÁSCOA

Let's Innovate!

Multimédia e Robótica

Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Let's Flow!

Dança

Grémio, Clube Sesimbrense

Let's Click!

Empreendedorismo e Marketing Digital

CAIES

Destinatários: dos 12 aos 18 anos
Limite: 15 participantes por academia (duas vagas
para cada academia para jovens em situação de
vulnerabilidade social, com possibilidade de isenção de
pagamento)

Valor: 40 € por participante

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

10 ABR | SEX | 19H

LOOP GATE FEST

Edição Cinema

Apresentação Final

Bilhetes: 3 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

10 ABR | SEX | 21.30H

HOT FEST CELEBRAÇÃO FINAL

Diogo Batúguas

Stand-up Comedy

Bilhetes: 5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Inscrições:



SPLASH!

UM BANHO INVULGAR

COMPANHIA A NARIGUDA



© Hugo Silva

DIA 1 | DOM | 16H

Neste divertido espetáculo de comédia visual assistimos a um invulgar e cómico banho de banheira, onde não faltam

surpresas e hilariantes momentos de loucura clownesca. Dona Presumida é uma mulher de hábitos especiais... Gosta de tomar o seu banho de banheira

com borbulhas de champanhe e muitas aventuras!

Um número que promete levar-nos por banhos nunca antes navegados!

Encenação Hilary Chaplain (USA)

Direção técnica Marta Santos

Figurinos Ana Abelha

Destinatários: maiores de 6 anos

Duração: 40 minutos

Escola Básica do 1.º Ciclo com Jardim de Infância do Polo do Conde 2, Quinta do Conde



© Sónia Godinho

KONRAD...

Estamos na caótica casa de uma excêntrica personagem – a Sra. Bartolotti. No meio do seu caos, entre tapetes que faz à mão para se sustentar, caixas ainda com restos de *junk-food* das suas refeições e peças de roupa das mais variadas formas, cores e feitios, os dias passam-se iguais,

uns atrás dos outros. Mas certo dia, chega uma estranha encomenda: uma grande lata de sardinhas que contém dentro um “menino instantâneo”. Este menino, vem já com sete anos, é de uma educação irrepreensível, padece de uma ingenuidade desmedida e estabelece logo uma relação com aque

la inopinada figura materna. Esta, por seu lado, o que pode fazer? Parece-nos óbvio - fazer tudo para tornar o Konrad feliz, claro! Mas... e os outros? Será o mundo também tão instantâneo quanto Konrad? Será a sociedade exterior tão generosa como a Sra. Bartolotti?

Destinatários: maiores de 6 anos
Duração: 60 minutos
Bilhete: 2,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 1 | DOM | 16H



DIA 7 | SÁB | 9.30 ÀS 12.30H

DESPORTO

O CICLISMO VAI AO PARQUE

Destinatários: dos 5 aos 13

Parque Augusto Pólvora, Maçã

Aprender a andar de bicicleta, praticar o equilíbrio, ganhar confiança ou simplesmente testar a destreza nas duas rodas são alguns dos objetivos do projeto, inspirado pela iniciação ao ciclismo, dinamizada pela Federação Portuguesa de Ciclismo. Para quem 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.

DIAS 4, 11, 18 E 25
QUA | 10.30H

ESPAÇO

AQUI BRINCAMOS TODOS

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

Com 19 anos de parceria, a Biblioteca Municipal e a ELI/Cercizimbra dinamizam semanalmente, este projeto destinado a famílias com crianças até aos seis anos que não frequentem equipamentos educativos. Um espaço onde acontecem atividades de expressões artísticas integradas, onde se ouvem e se contam histórias, se partilham as experiências educativas, as vivências e as preocupações das famílias.

Destinatários: famílias com crianças até aos 6 anos

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIAS 4, 11, 18 E 25
QUA | 14.30H

BIBLIOTERAPIA ARTÍSTICA

TEXTOS SALPICADOS

por Cristina Saraiva

A imaginação é uma parte essencial do nosso crescimento e quotidiano. A leitura ou o ouvir histórias ajuda-nos a criar as imagens de que necessitamos para construir as interações que vão aparecendo no nosso dia-a-dia. Com a leitura em voz alta, aprendemos sobre nós e sobre o que nos rodeia, aumentamos o nosso vocabulário, aprendemos a partilhar ideias e apercebemo-nos que não estamos sós com as nossas dúvidas ou questões. Ler faz-nos viajar para mundos muito diferentes da nossa realidade, dá-nos curiosidade e vontade para ir mais longe, desinibe-nos e põe-nos alerta para connosco e para com os outros. Ler faz com que continuar seja mais fácil! Boas leituras.

Destinatários: jovens

Inscrições: até à segunda-feira anterior

Limite: 12 participantes

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

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

DIA 7 | SÁB | 11.30H

WORKSHOP

MÃOS NA MASSA

Pão com Chouriço e Pizza em Forno a Lenha!

Vamos realizar um almoço convívio.

Inscrições: até dia 5 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Forno Comunitário do Lugar da Terra

Org.: Espaço Zambujal – JF Castelo

DIA 7 | SÁB | 15.30H

WORKSHOPS SOBRE AS EMOÇÕES

VAMOS DAR VOZ...

à Tristeza e à Raiva

Destinatários: dos 6 aos 10 anos

Valor: 25 € por criança

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

Rua do Valparaíso, n.º 5, Sesimbra

Org.: innestudos, Centro de Estudos e Formação

DIA 10 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA

O PÁSSARO DE PAPEL

de Daniela Fonte e Carla Nazareth

por Sofia Delfino

O que nos faz voar?

O que fazemos para voar?

Este livro é sobre as asas que queremos fazer nascer em nós e as asas que queremos ver crescer nos outros.

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde



DIA 7 | SÁB | 11H

HORA DO CONTO

CARTAS FELIZES

de Susanna Isern e Daniel Montero Galán

por Graça Pólvora e 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

Cartas Felizes narra a história de um velho carteiro que entrega cartas especiais aos animais da floresta. Dessas mensagens, surgem amizades, reconciliações e gestos de empatia, mostrando como a palavra escrita pode aproximar pessoas e transformar a convivência.

ALICE! ALICE? ALICE...

Alice! Alice? Aliiiiiiiiice...
Espera! Onde vamos? Onde estás?
Atravessaste o espelho ou entraste na toca do coelho?
Seja qual for a saída, vamos sem dúvida conhecer lugares maravilhosos e disparatados.
E o gato? Alguém o viu? Onde o absurdo faz sentido e a lógica perde toda a razão. Como quando o Humpty Dumpty cai no chão! Pão!
Os jardins estão cheios de flores, com múltiplas personalidades e de todas as cores...
Os caminhos são disformes, ora somos minúsculos, ora ficamos enormes...

E o gato? Alguém o viu? Ou partes dele? Estamos presos e perdidos no seu enorme sorriso.
Na hora do chá, fazemos uma grande e louca festa de desaniversário!
Com muito (ou talvez nenhum) chá e bolinhos que nos fazem ficar grandes e depois pequeninos.
Depois de ficarmos baralhados num baralho de cartas e jogarmos croquet com flamingos (agarrando nas patas) ...
Rosas! Rosas brancas!? Pintem as rosas com carmim! As rosas brancas cor carmim! Carmim!
Rainhas, um Rei (muito, muito, muito) baixinho, talvez o Jabberwocky e... pelo menos uma Alice! Alice? Alice...

Destinatários: maiores de 3 anos
Duração: 50 minutos
Bilhete: 2,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



DIA 14 | SÁB | 14.30H

ATELIÊ

JARRA DE FLORES

pela voluntária
Daniela Reis

Destinatários: crianças
dos 3 aos 12 anos

Sala Infantojuvenil,
Biblioteca Municipal
de Sesimbra

A atividade criativa onde as crianças irão colorir, recortar e colar, utilizando papel de seda e cartolina para criar uma jarra com flores, estimulando a imaginação e a motricidade fina.

DIAS 10 E 24 | TER | 16H

ART&MANHAS

OFICINA

por Sofia Delfino

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

Destinatários: crianças
acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

DIAS 12 E 26 | QUI | 11H

ESPAÇO BEBETEC

DO BERÇO ATÉ À LÚA...

por Sofia Delfino

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

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

Destinatários: bebés até
aos 36 meses acompanhados
por um adulto

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

DIA 14 | SÁB | 10.30H

ATELIÊ EM FAMÍLIA

DIA DO PAI

Oficina de Expressão
Artística

Destinatários: famílias (crianças
a partir dos 4 anos)

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

Atividade inserida nas comemorações do Dia do Pai (19 de março)

Auditório do Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal – JF Castelo

DIA 19 | QUI | 10H

VEM DESCOBRIR A ARTE COM S. SEBASTIÃO!

por Serviço Educativo
do Museu

A partir da escultura de S. Sebastião temos uma oficina de pintura onde as famílias dão asas à imaginação. O Museu em Família, dedicado a todas as famílias com crianças fora do ensino formal, abre as portas à descoberta, ao convívio e à valorização da cultura, num espaço onde aprender é também uma experiência para viver em conjunto.

Capela de São Sebastião,
Sesimbra

DIA 20 | SEX | 14.30H

HOJE TEMOS
VISITAS...

A AVÓ VEM À BIBLIOTECA CONTA HISTÓRIAS

pela voluntária
Amélia Lopes

As histórias contadas pelos avós fazem parte do imaginário de qualquer criança e são momentos de ternura e partilha que as acompanham por toda a vida. Participa nesta ação ouvindo os contos, lendas, histórias de vida e lengalengas que cativam até os ouvidos dos mais distraídos.

Destinatários: pré-escolar
e 1.º ciclo do ensino básico

Inscrições: 21 228 85 88 /
biblioteca.leitura.sesimbra@cm-sesimbra.pt

Sala do Conto, Biblioteca
Municipal de Sesimbra



DIA 21 | SÁB

DIA MUNDIAL DA ÁRVORE

PLANTA UMA ÁRVORE NO PARQUE

Parque da Vila Amália, Sesimbra

Org.: JF Santiago - Sesimbra

Ação, realizada em colaboração com uma sala de pré-escolar da freguesia, pretende sensibilizar as crianças para a importância da preservação da natureza, incentivando-as a participar ativamente na plantação de novas árvores no espaço público. Para além de celebrar esta data simbólica, a iniciativa reforça valores de sustentabilidade, responsabilidade ambiental e ligação à comunidade, proporcionando aos mais pequenos uma experiência prática e significativa no contacto com o meio natural.



DIA 21 | SÁB | 11H
HORA DO CONTO

UMA PITADA DE AMOR

de Barry Times e Tisha Lee
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

Uma Pitada de Amor faz magia e aquece os nossos corações, como um feitiço ou um desejo secreto. Seja qual for o cozinhado, com amor dá sempre certo! A história começa com uma criança a preparar biscoitos com a avó e a oferecê-los a pessoas que encontra e parecem estar a precisar de receber um gesto de amor. Das autoras de

O Amor Cresce em Todo o Lado, este livro mostra que basta uma pitada de amor para que a vida se torne melhor. Ao longo de duas narrativas paralelas - do texto em verso e das ilustrações ternas e felizes - os pequenos leitores ficam a saber o impacto que diferentes gestos de bondade podem causar nas pessoas.



DIA 22 | DOM | 16H

DOMINGOS EM FAMÍLIA | CINEMA

DÁLIA E O LIVRO MÁGICO

De David Bisbano, com vozes de Luísa Sobral e Madalena Almeida

Animação, Aventura; ESP; 107 min; 2024; M/6; VP

Bilhete: 3,5 €

Crianças até aos 12 anos: 2,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Quando Dália tinha cinco anos, o pai, um escritor famoso pelos seus contos, pediu-lhe ajuda para criar uma personagem para o seu primeiro romance, intitulado *O Livro Mágico*. Inspirada no seu boneco favorito, a menina imaginou um bode como parte da história. Sete anos mais tarde, o pai de Dália morre, deixando o livro por concluir. Certo dia, ela é raptada pelas personagens da obra, que a

transportam para o seu mundo através de um portal mágico, onde cada uma luta pelo lugar como protagonista. Nesse universo de fantasia, Dália conta com a ajuda do seu amigo bode, que a ajuda a distinguir aliados de adversários e a encontrar um modo de terminar a história do pai. Um filme de animação para toda a família, realizado e escrito por David Bisbano.



DIA 24 | TER | 15.30H
AQUI HÁ ESTÓRIA ...
ELES VÊM AÍ!
de Sylvie Neeman
e Albertine

por Sofia Delfino
Destinatários: crianças
acompanhadas por um adulto
Polo de Leitura
da Quinta do Conde

Será que as crianças
são mesmo as únicas a
terem receios?
Serão os monstros dos
adultos iguais aos das
crianças?
Zás! Pum! Ploc! Zás! Pum!
Ploc!

DIA 27 | SEX | 15H

SESSÃO DE
ESCLARECIMENTO/
WORKSHOP

**TEM NAVEGAR
EM SEGURANÇA**

por João Bizarro

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

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

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

DIA 28 | SÁB | 11H

ESPAÇO BEBETECA

**UM CONTO E
DOIS PASSOS...**

por Inês Santos

O contacto com o livro nos
primeiros anos de vida da
criança é fundamental, por
isso venha até à biblioteca e
alimente momentos únicos
de aprendizagem, partilha
e prazer, tudo em torno do
livro e da leitura. O seu bebé
será brindado com histórias
coloridas, divertidas, com
cheiros, sons e sabores...
Histórias que o ajudam a
crescer e promovem de forma
harmoniosa a linguagem.

Destinatários: bebés até aos 36
meses acompanhados por um adulto
Informações: biblioteca.leitura.
sesimbra@cm-sesimbra.pt

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

DIA 28 | SÁB | 14.30H

ATELIÊ

**CHEGOU A
PRIMAVERA**

pela voluntária Sara Patrício

Neste ateliê de expressão
plástica, as crianças vão dar
as boas-vindas à estação das
flores através da pintura e
da criatividade. Com as suas
próprias mãos, irão criar
flores coloridas e cheias
de vida, explorando cores,
texturas e a imaginação.

Destinatários: crianças
dos 3 aos 12 anos

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

A decorrer...

**SEGUNDA A SÁBADO
CURSO DE INGLÊS**

**Certificado
pelo Cambridge**

Destinatários: crianças
e jovens dos 6 aos 18 anos
Preço: 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 20H

MÚSICA ENTRE NÓS

CORO INFANTIL

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

**Sala Polivalente do Lugar
da Terra, Zambujal**

Org.: Espaço Zambujal -JF Castelo

TERÇAS | 17 ÀS 18H

DANÇA PARA TODOS
**LABORATÓRIO DE
DANÇA-TEATRO**

com Bruno Cochat

Destinatários: dos 6 aos 12 anos
Valor: 35 € / mês ou 12 € / aula
Informações: 91 404 38 19 /
agora.lap@gmail.com

Audatório do Espaço Zambujal

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

QUARTAS | 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 € por mês
Inscrições: 91 152 76 65 /
innestudos@gmail.com

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

Org.: innestudos, Centro de Estudos
e Formação

**SACOLAS COM
DIREITOS**

Criar hábitos de leitura em
família é uma prática que traz
benefícios multifacetados para
o desenvolvimento das crian-
ças. Cada Sacola com Direitos
pode ser requisitada pelos
leitores, que ficarão surpreen-
didos com o seu conteúdo!

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



SÁBADOS | 9 ÀS 13H

**CENTRO MUNICIPAL
DE ATIVIDADES
NÁUTICAS**

Vela, Canoagem e SUP

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

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

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.

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

Tel.: 21 228 85 00
balcao.unico@cm-sesimbra.pt
Sesimbra

Rua da República, 3, 2970-741
Sesimbra
Horário: segunda a sexta, das 8
às 19, sábados, das 8.30 às 13h

Quinta do Conde

Edifício do Mercado Municipal,
Rua Manuel de Arriaga
2975-329 Quinta do Conde
Horário: segunda a sexta, das 8
às 19, sábados, das 8.30 às 13h

Cotovia / Espaço Cidadão

Avenida João Paulo II, n.º 33
2970-835 Sesimbra
Horário: segunda a sexta, das 8 às 15h

Alfarim / Espaço Cidadão

Edifício Pinheiro Manso, n.º 24
Estrada Nacional 377
2970-004 Sesimbra
Horário: segunda a sexta, das 8 às 15h

BÚS Móvel

Tel.: 93 842 74 93
Horário: segunda a sexta, das 14
às 19, 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
Sábados, das 10 às 18h (Salas de
Leitura encerram das 13 às 14h)

Capela do Espírito Santo dos Mareantes

Rua Cândido do Reis, n.º 17
2970 - 724 Sesimbra
Tel.: 21 014 94 61 / 21 014 92 24
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

Fort de 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

Sofárida (Santana e Sersimbra)
Tel.: 91 493 28 99
Cotovia Tel.: 21 268 16 85
Alfarim (Liz) Tel.: 21 268 85 47
Quinta do Conde (Rodrigues Pata)
Tel.: 21 210 11 95
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

AQUI
HÁ
JAZZ!

26 A 29 março

UPPER



SESIMBRA.PT