

SA

SESIMBRA CONTECE

217 · ABR '26



25 ABRIL 6

FEIRA DA FESTA DAS CHAGAS 10

LENA D'ÁGUA 12

Monstrum 16

Caminhada nos Pinheirinhos 40

Descobrir as Dunas na Lagoa 42

ABA TEM NOVA VIDA 56

Diogo Batáguas 60

GOAT: 68

O MAIOR DE TODOS

Ci.Ca.TRIZ 74

Índice

Contactos Úteis 78

25 de abril 6

Música 10

dança 16

Cinema 18

teatro 21

Conferências & tertúlias 22

leituras 30

Exposições 32

Cursos & Oficinas 34

ar livre 38

Visitas 46

Saúde 47

Corpo & Mente 48

feiras 50

desporto 52

juventude 56

Mais Novos 65

SESIMBRA



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

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



▲ © Rui Rodrigues

ficha TÉCNICA

Propriedade Câmara Municipal de Sesimbra **Diretor** Francisco Jesus (presidente) **Design gráfico, edição, coordenação, paginação e revisão** Divisão de Informação e Relações Públicas (DIRP) Avenida da Liberdade, n.º 7 | 2970-635 Sesimbra | Tel.: 21 151 72 67 **Capa** Rita Carmo **Pré-impressão e impressão** Grafisol - Edições e Papelaria, Lda.º **Distribuição** Salto Cordial, Lda **Periodicidade** Mensal **Tiragem** 15000 exemplares **ISSN** 2182-6315 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

informação | participação | cidadania

edi TORIAL



Francisco Jesus | Presidente da Câmara Municipal

Viva a Revolução dos Cravos em Sesimbra

As comemorações do 25 de abril de 1974 tomam conta da programação cultural deste mês. Mais uma vez, a noite de 24 para 25 coincide com a abertura da Festa das Chagas, em honra do padroeiro dos pescadores de Sesimbra, e é no palco da festa que vamos começar a comemorar a Revolução dos Cravos, com a voz de Joana Almeirante. Na manhã de 25 de Abril têm lugar as homenagens àqueles que lutaram pela liberdade e a Sessão Solene, junto aos Paços do Concelho, com distribuição de cravos pela população. No período da tarde, abre portas mais um equipamento destinado à cultura e aos jovens: o Espaço Multiusos do Par-

que Augusto Pólvora, cuja inauguração conta com um momento musical aberto a todos aqueles que queiram juntar-se a nós neste dia de festa. Na Quinta do Conde, o Parque da Vila recebe o habitual convívio do movimento associativo, que se inicia às 10 horas e se prolonga até ao final da tarde. À noite, há um espetáculo de tributo a António Variações, no palco do parque. As comemorações encerram no recinto da Festa das Chagas com a atuação de Mário Mata, cantor de intervenção que todos conhecemos pelo tema *Não há nada p'ra ninguém*.

Abril é também o mês em que arranca a Festa das Chagas que, durante 11 dias vai animar a vila de Sesimbra e o conce-

lho. Para além das diversões, dos stands de entidades locais e das populares tasquinhas, vai haver espetáculos todos os dias, a partir das 22 horas.

Lena D'Água é uma daquelas figuras da música portuguesa que dispensa apresentações. Nascida numa família de grandes futebolistas, foi na música que se destacou e brilhou mais alto. Este mês, Lena D'Água, uma das grandes vozes da pop rock portuguesa dos anos 80, sobe ao palco do Cineteatro para apresentar o seu último álbum *Tropical Glaciar* que nos traz novas canções mostrando que o talento continua bem presente, e fazendo-nos recordar os êxitos de sempre da cantora, que todos

conhecemos, e que ocupam lugar de relevo no cancionário nacional.

Em abril, damos início a um programa de promoção de atividade física e de estilos de vida saudáveis intitulado *Nunca mais é Sábado*. Vai decorrer nos parques da Vila e Augusto Pólvora, praias e praças, e conta com caminhadas, treino funcional, yoga, dança e muitas outras atividades, guiadas pelos nossos técnicos de desporto. Quando estamos a poucos meses do início da época balnear, onde todos gostamos de estar um bocadinho mais em forma, esta é uma boa sugestão para os seus sábados. Junte-se a nós e pratique atividade física, pela sua saúde!



25 DE ABRIL

DIA 24 | SEX | 22H

MÚSICA

JOANA ALMEIRANTE

Palco da Festa das Chagas, Sesimbra

DIA 25 | SÁB

10H

ROMAGEM AO CEMITÉRIO

**HOMENAGEM AOS
DEMOCRATAS QUE NÃO
VIVERAM O 25 DE ABRIL**

Cemitério de Santiago, Sesimbra

10 ÀS 18H

**ATIVIDADES DESPORTIVAS
E CULTURAIS PELO
MOVIMENTO ASSOCIATIVO
DA QUINTA DO CONDE**

Parque da Vila, Quinta do Conde

11H

SESSÃO SOLENE

Distribuição de Cravos

Largo do Município, Sesimbra

15H

**INAUGURAÇÃO
DO MULTIÚSOS**

Momento musical

Parque Augusto Pólvora, Maçã

21.30H

MÚSICA

ÀVARIAÇÕES

Tributo a António Variações

Parque da Vila, Quinta do Conde

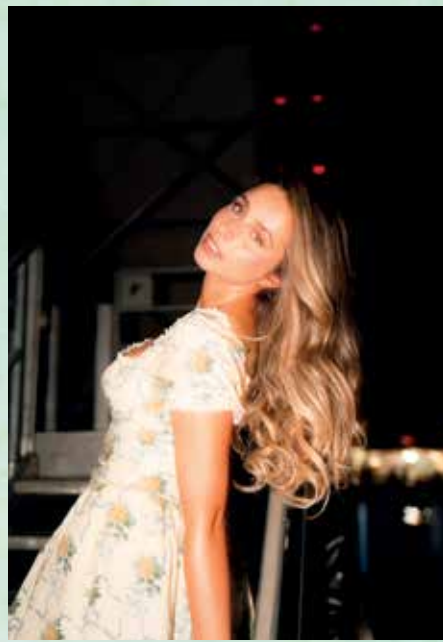
22H

MÚSICA

MÁRIO MATA

Teimosia desde o 25

Palco da Festa das Chagas, Sesimbra



DIA 24 | SEX | 22H

JOANA ALMEIRANTE

Palco da Festa das Chagas, Sesimbra

Joana Almeirante é uma cantora e compositora do Porto. Iniciou o seu percurso musical no Conservatório de Música da Jobra, onde se formou como instrumentista de Jazz, e mais tarde integrou a banda do aclamado artista Miguel Araújo, onde se mantém até ao presente. A canção *Bem me Quer* foi o seu single de estreia, tendo sido também o générico da novela da TVI com o mesmo nome. Em 2020, lançou o seu primeiro EP, que inclui os singles *Bem me Quer* e *Mera Ilusão*, que ganharam o estatuto de favoritos do público. Posteriormente, editou o seu primeiro álbum, *Leva-me pra Longe*, no qual se destaca *Dois Corações Partidos*. Neste concerto, o público vai ouvir os temas já bem conhecidos da artista, bem como as canções do novo disco, que chegará em breve.



DIA 25 | SÁB | 21.30H

À VARIACÕES

Tributo a António Variações

Parque da Vila, Quinta do Conde

Desde a emblemática apresentação de *À Variações*, no Cinema São Jorge, que este projeto se dedica a manter viva a genialidade de António Variações, um artista que revolucionou a música portuguesa. A interpretação magistral de Kássio, aliada à energia da banda, faz deste espetáculo um momento único. Com uma carreira de 25 anos, celebrada em 2025, Kássio é reconhecido pela sua voz versátil e presença na música ligeira, pop e folclore. Com nove álbuns e vários singles editados, lançou temas de sucesso como *Completamente Louco*, *A Noite vai ser Top*, *Balança Balança*, *Se eu Pudesse te Beijar* ou *Mãe, és Luz*. Em 2026, continua a sua trajetória com a *Kássio Tour 2026* e o single *Vais Ter Que Rebolar*.



DIA 25 | SÁB | 22H

MÁRIO MATA

Teimosia desde o 25

Palco da Festa das Chagas, Sesimbra

Mário Mata nasceu em Luanda, Angola, em 1960, e veio para Portugal em 1974. Começou a cantar em bares do Algarve, ainda adolescente, e em 1981 saltou diretamente do anonimato para a fama com *Não Há Nada Pra Ninguém*. Ao misturar a música de raiz popular com as tonalidades do pop/rock, Mário Mata conseguiu criar um estilo próprio e deixar a sua marca na música portuguesa do último quartel do século XX. Desde 2016, tem participado em tournées do cantor e amigo José Cid, e em 2018, realizou três grandes concertos com Fausto Bordalo Dias, José Cid e Né Ladeiras, em Coimbra, Porto e Lisboa. Em Sesimbra, apresenta um espetáculo que conjuga oito músicas emblemáticas de quatro grandes nomes da música de intervenção - Sérgio Godinho, Fausto, José Mário Branco e Zeca Afonso.

FESTA DAS CHAGAS 2026

VILA DE SESIMBRA

De 24 de abril a 4 de maio, a Feira da Festa das Chagas é palco de concertos todas as noites, uma área destinada a tasquinhas do mar, onde o peixe e o marisco de Sesimbra têm um papel de destaque nas ementas, zona de divertimentos, divulgação de entidades ligadas ao mar e à pesca e um espaço da Câmara Municipal com promoção do concelho. Constança Quinteiro, Jeito Maneira, o espetáculo *Mulheres: Voz e Legado* e Mara, cantora e compositora natural de Porto Santo, conhecida do público pela sua participação em vários concursos de talentos

nacionais, são alguns dos nomes que preenchem o cartaz musical. A Festa em Honra do Nosso Senhor Jesus das Chagas, padroeiro dos pescadores da terra, é a festividade mais importante para a comunidade marítima sesimbrense. No dia 4 de maio, Feriado Municipal, a Grandiosa Procissão sai da Igreja Matriz de Santiago e percorre as principais ruas da vila. É tradição a comunidade colocar alecrim no chão e decorar as varandas com as melhores colchas de renda. O ponto alto da procissão é o sermão e bênção ao mar e às embarcações, no Largo da Marinha.

24 ABR | SEX | 22H
25 DE ABRIL
JOANA ALMEIRANTE

25 ABR | SÁB | 22H
25 DE ABRIL
MÁRIO MATA
Teimosia desde o 25

26 ABR | DOM | 22H
GENTE DE CÁ
MANIFESTTO

27 ABR | SEG | 22H
GENTE DE CÁ
JEITO MANEIRA

28 ABR | TER | 22H
GENTE DE CÁ
MULHERES: VOZ E LEGADO
Zana Batuta Orquestra, Coro Zana Batuta e cantoras convidadas

29 ABR | QUA | 22H
GENTE DE CÁ
CONSTANÇA QUINTEIRO

30 ABR | QUI | 22H
GENTE DE CÁ
LA BELLE ÉPOQUE - DJ SET

1 MAI | SEX | 22H
SILENT DISCO

2 MAI | SÁB | 22H
SIMPLY THE BEST
Tributo a Tina Turner

3 MAI | DOM | 22H
A KIND OF QUEEN
Tributo a Queen

4 MAI | SEG | 22H
MARA

Recinto da Feira da Festa das Chagas
Avenida da Liberdade,
Sesimbra

24 ABR A 4 MAI

LENA D'ÁGUA

TROPICAL GLACIAR

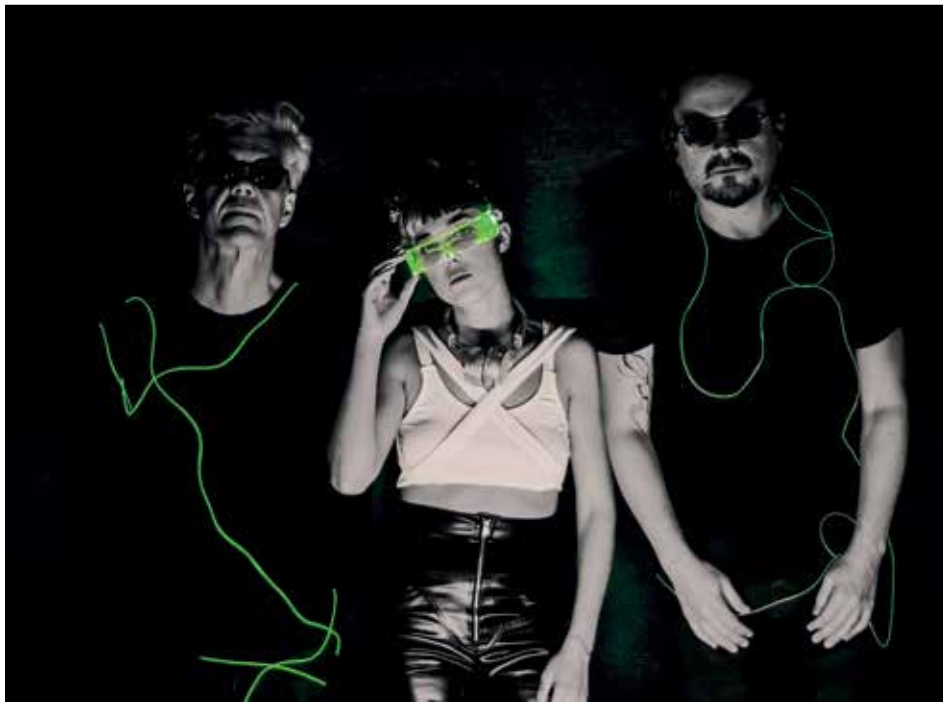
Com ouvintes em mais de 152 países nas plataformas digitais, Lena d'Água continua a conquistar novas gerações e a reafirmar a sua relevância na música portuguesa. O seu último álbum - *Tropical Glaciar* - foi amplamente celebrado como um

novo marco na carreira da cantora, considerado pelos principais media nacionais como um dos "Melhores Álbuns de 2024". A estreia ao vivo no Teatro São Luiz, em Lisboa, reforçou o talento inigualável de Lena d'Água, bem como a sua capacidade de emocionar plateias

com a sua voz e presença únicas. *Tropical Glaciar* continua na estrada, com Lena d'Água a levar as suas novas canções e os seus grandes clássicos a várias cidades de Portugal e chega agora a Sesimbra para um espetáculo inesquecível.

Destinatários: maiores de 6 anos
Duração: 90 minutos
Bilhete: 15 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



DIA 11 | SÁB | 22.11 E 23.12H

MÚSICA

FUSHI

Timbuktu Itinerante

Sara Badalo, voz

André Fernandes, guitarra, laptop

Alexandre Frazão, bateria

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

Grémio, Sesimbra

Apoio: República Portuguesa – Cultura, Juventude e Desporto / Direção-Geral das Artes

O projeto Timbuktu Itinerante traz ao Grémio o concerto e palestra de Fushi. De canções a paletas sonoras futuristas, Fushi cria uma viagem que nos conduz de sons orgânicos, às sonoridades da pop, até à desconstrução eletrónica de toda a experiência, num só movimento criativo em cada atuação.

Grupo criado em 2020 por André Fernandes, Alexandre Frazão e Sara Badalo, apresenta o seu disco de estreia ao vivo numa explosão de som eletrónico e orgânico através de um trio que se multiplica em sons e ritmo criando a sensação de bem mais que três músicos em palco, numa mistura de som e imagem.

DIA 11 | SÁB | 15.38H

MÚSICA

WARM UP BEATFISH

Escola de Rock BeatFish

Depois dos concertos em Setúbal e Lisboa, a Escola de Rock BeatFish regressa a casa para experimentar um novo repertório e continuar a crescer em palco.

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

DIA 18 | SÁB

CONCERTOS NOS MUSEUS

No âmbito das comemorações do Dia Internacional dos Monumentos e Sítios, os nossos museus estarão de portas abertas para receber todos os que desejem descobrir e valorizar o património local.

16.30H

Grupo Coral de Sesimbra

Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

21.30H

Associação Zana Batuta

Fortaleza de Santiago, Sesimbra

DIA 18 | SÁB | 16H

CANTAR ABRIL

Luís Taklin

Destinatários: sócios da SSIR e comunidade em geral

Auditório Raio de Luz, Sampaio

Org.: Sociedade Santanense Instrução e Recreio

DIA 18 | SÁB | 22.08H

MÚSICA

ENTRE VOZES II

Escola de Rock BeatFish

Os alunos de canto da Escola de Rock - BeatFish apresentam-se ao vivo num formato intimista e partilham em palco o trabalho que têm desenvolvido nos últimos meses. Cada um com a sua voz única irá interpretar alguns temas conhecidos do público e mostrar que independentemente das nossas diferenças a música é uma linguagem comum que nos une.

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

DIA 19 | DOM | 16H

MÚSICA E CINEMA

PIANO NO FORTE

por Yan Mikirtumov

Encontros ao Piano ao

Terceiro Domingo do Mês

Este programa propõe uma viagem musical através de algumas das mais emblemáticas bandas sonoras do cinema do século XX. Cada tema transporta o público para universos cinematográficos distintos, celebrando a música como memória viva da sétima arte.

Sala Ativa, Fortaleza de Santiago, Sesimbra



DIA 25 | SÁB

20.08H

JANTAR COM RESERVA

22.07H

PÚBLICO GERAL

MÚSICA

NOS TEMPOS IDOS

Primeiro Aniversário

Valor sugerido: 5 €

Reservas jantar: 92 931 26 21

Grémio, Sesimbra

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

dança

GENTE
de CĂ

MONSTRUM

DE MIGUEL BALTAZAR E JOĂO PATACO



DIA 18 | SĂB

WORKSHOP | 11 ĂS 12.30H

ENCONTRO COM OS NOSSOS MONSTROS INTERIORES

Descobrir e Dar Corpo ao Monstro

O workshop pretende criar um espao sensível de encontro e expressĂo, promovendo a consciĂncia sobre a saűde mental e o poder transformador da arte, ao mesmo tempo que aproxima a comunidade local do processo criativo do espetĂculo.

DestinatĂrios: maiores de 16 anos

Durao: 90 minutos

Inscrio: inscrio.es.cineteatro@cm-sesimbra.pt

ESPETĂCULO | 18H

DestinatĂrios: maiores de 6 anos

Durao: 60 minutos

Criao / Interpretao: JoĂo Pataco e Miguel Baltazar

Coreografia: JoĂo Pataco

Sonoplastia: Miguel Baltazar

Cenografia: Marco Pereira

Capela de SĂo SebastiĂo, Sesimbra

Monstrum retrata dois corpos em movimento, duas presenas que se procuram e se confrontam. Entre a dana e a acrobacia, abre-se um territĂrio onde o surreal se torna palpĂvel e onde os monstros interiores ganham forma. Medos, desejos e silĂncios atravessam o espao, coreografados numa dramaturgia que respira tambĂm atravĂs da műsica. O que comea como a revelao do que nos assombra transforma-se numa histĂria de encontro: uma histĂria de amor frĂgil e intensa, feita de receio e de entrega. Entre quedas e elevao, duas pessoas descobrem-se no limite do corpo, no risco de amar, na coragem de ter e de ser. Um espetĂculo que Ă viagem, confronto e redeno.

★ A ESCOLHA
de **ÓLHARÁPIOS**

○ PÁTIO DA SAUDADE DE LEONEL VIEIRA

Ao descobrir que herdou um antigo teatro, outrora palco de grandes sucessos da revista à portuguesa, Vanessa, uma atriz cansada da rotina televisiva, pondera vendê-lo e seguir com a sua

vida. Contudo, ao visitar o espaço, vê despertar em si um inesperado desejo de o recuperar. Com o apoio de dois grandes amigos, resolve montar um novo espetáculo para devolver a vida ao velho teatro.

**com José Pedro Vasconcelos,
Manuel Marques, Sara Matos,
José Raposo, Luís Mascarenhas,
Ana Guiomar**

Comédia; POR; 95 min; 2025; M/12

Bilhete: 3,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 4 | SÁB | 21.30H



DIA 11 | SÁB | 21.30H

O MAGO DO KREMLIN

de Olivier Assayas, com Jude Law, Paul Dano, Alicia Vikander, Tom Sturridge

Drama, Thriller, Histórico; FRA, EUA; 152 min; 2025; M/12

Bilhete: 3,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

O *Magico do Kremlin*, realizado por Olivier Assayas e baseado no romance de Giuliano da Empoli, retrata a ascensão de Vadim Baranov, um produtor de televisão que se torna o principal conselheiro e "spin doctor"

de Vladimir Putin (interpretado por Jude Law). A trama explora a transformação da Rússia pós-soviética através da manipulação da realidade e da criação de uma narrativa política orquestrada por Baranov.

DIA 30 | QUI | 19H

VAMOS AO TEATRO
COM A JUNTA DE
FREGUESIA!

CARMEN MIRANDA - O GRANDE MUSICAL

de Filipe La Féria

Nascida em Marco de Canaveses, em 1909, atravessou o Atlântico ao colo da mãe num barco de carga rumo ao Brasil, e transformou-se numa das maiores figuras da história do espetáculo. Carmen viveu uma vida intensa, cheia de romances, aventuras e acontecimentos inesperados, que a levaram do Rio de Janeiro à Broadway, onde rapidamente se tornou uma grande estrela. Relançou a moda do samba, ditou tendências, estilos e o seu célebre turbante de frutas, que foi imitado por milhares de mulheres em todo o mundo, tornando-se num verdadeiro fenómeno mundial.

Uma superprodução que celebra a vida e a arte da mais internacional das artistas luso-brasileiras, num espetáculo deslumbrante, cheio de ritmo, cor e emoção.

Inscrições: até dia 27
(sede da JF Castelo)

Valor: 30 €
(pagos no ato da inscrição)

**Ponto de encontro: junto
à paragem do Parque 25
de Abril, Corredoura**

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo



DE 6 A 11 | SEG A SÁB | DAS 14.30 ÀS 17.30H

LETTERS OF HOPE NAS AGUNCHEIRAS

Destinatários: dos 10 aos 16 anos (indicativo)

Inscrições: até dia 4 (<https://forms.gle/4aEgJBazSYhsXKQG9>)

Informações: aguncheiras@gmail.com (falado em português e inglês)

Aguncheiras, Casais de Azoia (GPS N 38.439967 W 9.198785)

Org.: Espaço das Aguncheiras

Esta semana diversificada e rica, dirigida por Hannah Palma do *Letters of Hope Project*, vai dar aos participantes acesso a técnicas de ator, princípios de jogos de improvisação, trabalho de voz, dicção e movimento, como pensar figurinos e adereços, técnicas de *storytelling* na escrita de um *script* teatral, como construir vídeo e música para teatro, treino em comunicação de um espetáculo e, sobretudo, espírito de equipa, colaboração, criatividade e muita diversão. O *Letters of Hope Project* vai construir mais um espetáculo, um projeto multidisciplinar com foco na utilização da versatilidade das técnicas teatrais para construir mais uma "carta de esperança" para o mundo. *Letters of Hope Project* é um projeto artístico, participativo e de capacitação direcionado a jovens que querem fazer parte de uma comunidade artística internacional.



DIA 10 | SEX | 21.30H

CONVERSAS NA CAPELA

AS QUATRO ESTAÇÕES

por Filomena Barata

Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

O tema das quatro estações é recorrente no Mundo Antigo, assumindo forte valor simbólico ligado à fertilidade, à abundância e à renovação cíclica do tempo. Na iconografia romana, a primavera surge frequentemente associada a Flora, o verão a Ceres, o outono a Baco, enquanto o inverno é representado sob a figura de um ancião. Em território nacional, conservam-se diversos exemplos deste motivo, sobretudo em mosaicos romanos, onde as estações integram programas decorativos de carácter simbólico. Na tradição grega, as estações relacionam-se com as Horae, filhas de Zeus e Témis, divindades que personificavam a ordem natural e a regularidade do ciclo temporal. A área preferencial de investigação de Filomena Barata centra-se em torno das temáticas do Património Cultural, tendo-se dedicado com particular atenção ao estudo da Religião na Época Romana, tema sobre o qual tem publicado vasta bibliografia. É doutoranda da Universidade de Évora, na área da Museologia, centrada na *Mitologia nos Museus*.

DIA 4 | SÁB | 22.36H

STAND-UP COMEDY

BRUNO PORTA NOVA CONVIDA AMIGOS?

Volvidos exatamente quatro anos, 1463 dias, 2106720 minutos e... (já chega!) continuamos na senda da felicidade através das noites de stand-up comedy magicadas por Bruno Porta Nova e Grémio Cezimbrense. Apareçam no próximo dia 4 de abril, pois rir é o único remédio.

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. O acesso é condicionado pela lotação da sala)

Grémio, Sesimbra

DIA 10 | SEX | 21.03H

JOGOS

QUEM TÁ FORA NÃO RACHA LENHA!

Jogo na Mesa

O pessoal do Jogo na Mesa traz jogos modernos e desafiantes para quem procura algo mais fora da caixa! Aparece porque quem tá fora não racha lenha!

Valor sugerido: 4 € (o evento tem entrada livre, mas é pedido aos espectadores um contributo (in)consciente, com base no que consideram justo e adequado)

Grémio, Sesimbra

DIA 11 | SÁB | 15.30H

ENCONTRO

VAMOS FALAR DE CRESCER COM A DIFERENÇA

por Isabel Valente da Cruz (ELI/Cercizimbra) e Eduarda Franco, Eleonora Rodrigues e Susana Soromenho (CASCUZ)

A partir dos livros da exposição itinerante para a infância *20 Anos a Falar de...*, propomos um encontro dedicado à reflexão sobre crescer com a diferença nas 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...*

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Org.: Creches e Jardins de Infância das IPSS do Concelho



DIA 11 | SÁB | 15H

SESIMBRA, MEMÓRIA E IDENTIDADE

COMEMORAÇÕES DOS 490 ANOS DA FREGUESIA DE SANTIAGO

por Rui Gil e João Ventura

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

Org.: Museu de Sesimbra e JF Santiago

Esta atividade consiste numa conversa informal com membros da comunidade, centrada na partilha de memórias, experiências e reflexões sobre a história e as realidades sociais da freguesia de Santiago, do passado ao presente. Através de uma mediação assente em alguns temas-chave pretende-se promover um espaço aberto ao diálogo, onde os contributos e interesses dos fregueses de Santiago poderão também orientar a conversa e trazer novos temas à discussão.



DIA 17 | SEX | 21.30H

SESIMBRA, MEMÓRIA E IDENTIDADE

DEVOÇÕES DA COMUNIDADE SESIMBRENSE: A FESTA DAS CHAGAS

Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

O culto ao Senhor das Chagas, cujo início a tradição oral coloca em 1534, é a festividade mais importante para a comunidade marítima sesimbrense que a ela ocorre com enorme devoção. Dinamizada atualmente pela Irmandade do Senhor Jesus das Chagas, a festa possui um

passado cheio de histórias cuja memória interessa preservar. Neste âmbito, a presente iniciativa, aberta à comunidade, é fundamental para promover a recolha dessa mesma memória visando assim a salvaguarda futura de um património cultural imaterial que se encontra bem vivo em Sesimbra.



DIA 18 | SÁB | 15H

TERTÚLIA POÉTICA

ENTRE VERSOS E VOZES

por Ana Dinis

Destinatários: público juvenil e adulto
Polo de Leitura da Quinta do Conde

Uma sessão dedicada a resgatar memórias, dar voz às emoções e celebrar a palavra dita e sentida. Na tertúlia de poesia *Entre Versos e Vozes*, o público é convidado a partilhar poemas, excertos literários ou textos da sua autoria, num espaço de escuta atenta e partilha livre. Uma atividade que promove o encontro, a sensibilidade poética, o diálogo e o sentimento de pertença, valorizando as vivências e as vozes da comunidade.

DIA 18 | SÁB
10.30 ÀS 12.30H

DIA ABERTO

APIS - ESCOLA WALDORF DE SESIMBRA

10.30 ÀS 11.30H

Vivências no Jardim

Aulas abertas - 1.º, 2.º
e 3.º ciclo

11.30 ÀS 12.30H

À Conversa

Como é que se aprende
numa escola Waldorf?

Destinatários: professores,
diretores, educadores e pais

Inscrições: até dia 14
(equipapedagogicaapis@gmail.com)

Quinta do Semanito,
Rua Fonte de Sesimbra

DIA 22 | QUA | 15H

TARDE DE PARTILHA
DE HISTÓRIAS E
MEMÓRIAS

VOZES DA TERRA - MEMÓRIAS E TRADIÇÕES LOCAIS

por Graça Pólvora

Sala Polivalente, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

DIA 24 | SEX | 21.03H

JOGOS

QUEM TÁ FORA NÃO RACHA LENHA!

Jogo na mesa

Valor sugerido: 4 €

Grémio, Sesimbra



DIA 25 | SÁB | 10 ÀS 12H

57.ª SESSÃO DO CAFÉ MEMÓRIA DE SESIMBRA

Memórias com Música, Poema e Flor

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

Informações: anabela.gato@cm-sesimbra.pt

Instalações da Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Org.: CM Sesimbra - Coordenação Local do Café Memória de Sesimbra (o projeto resulta de uma parceria protocolada entre a Câmara Municipal de Sesimbra e a Associação Alzheimer Portugal)

Trata-se de uma Sessão de Atividade, na qual a melodia, o poema e a flor funcionam como ferramenta de estimulação sensorial, emocional e cognitiva. Flor: o toque e o perfume do cravo; Verso: poemas curtos que

rimam com a vida; Melodia: canções que todos sabemos de cor.

A sessão destina-se a pessoas com problemas de memória ou demência, seus familiares, amigos e cuidadores, e está sujeita à lotação da sala.



DIA 29 | QUA | 10H

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

O LIVRO ENQUANTO MEDIADOR NA PROMOÇÃO DOS DIREITOS DA CRIANÇA COM DEFICIÊNCIA

por CERCIZIMBRA – Cooperativa de Educação e Reabilitação
do Cidadão Inadaptado de Sesimbra

Destinatários: profissionais ligados à infância e adultos interessados nesta temática

Entidade promotora: Cercizimbra | Apoio: CM Sesimbra/Biblioteca Municipal

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Ação visa sensibilizar profissionais para os direitos das crianças com deficiência, utilizando o livro como ferramenta de promoção e reflexão. Aborda estratégias de mediação da leitura inclusiva que respeitem e valorizem a diversidade, incentivando a seleção e adaptação de livros que integrem

diferentes capacidades e experiências de vida. Promove a partilha de experiências práticas, como a exposição anual *Falar de...*, e consolida a parceria entre a Cercizimbra e a Biblioteca Municipal de Sesimbra, fomentando a integração dos direitos da criança no trabalho educativo diário e práticas inclusivas.



DE 1 A 30

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

A 9.ª ARTE NA BIBLIOTECA

Histórias de Liberdade (ou falta dela)

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Em Portugal, abril é sinónimo de liberdade. A Revolução dos Cravos, ocorrida a 25 de abril de 1974, pôs fim a quase cinco décadas de ditadura do Estado Novo e abriu as portas à democracia, aos direitos fundamentais e à participação livre dos cidadãos. Durante este mês, a Biblioteca Municipal apresenta um conjunto de obras em Banda Desenhada que representam a importância de sermos livres, sem repressão, nem regimes totalitários. Porque a liberdade se constrói todos os dias – e também se recorda, se estuda e se partilha através dos livros.

DE 1 A 30

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA

VIAGEM COM OS LIVROS INFANTOJUVENIS E SUAS ILUSTRAÇÕES

O Polo de Leitura da Quinta do Conde convida miúdos e graúdos a embarcar numa viagem especial pelo universo do mundo infantojuvenil.

Esta mostra bibliográfica celebra o Dia Internacional do Livro Infantil, destacando histórias que nos levam a outros lugares, tempos e emoções, através da palavra escrita e da riqueza das ilustrações.

Uma oportunidade para descobrir, folhear e imaginar, onde cada livro é um ponto de partida para novas aventuras.

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

DIAS 1, 8, 15, 22 E 29
QUA | 17.45HBIBLIOTERAPIA
ARTÍSTICA

LIVROS COM COMPOR- TAMENTO

por Cristina Saraiva

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

Espaço Coworking,
Sala de leitura, piso 2,
Biblioteca Municipal
de Sesimbra

DIA 11 | SÁB | 10.30H

BIBLIOTERAPIA
ARTÍSTICA

LIVROS COM COMPOR- TAMENTO

por Cristina Saraiva

Destinatários: a partir dos 16 anos
Informações: biblioteca.leitura.
sesimbra@cm-sesimbra.pt

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

DIA 18 | SÁB | 15H

APRESENTAÇÃO
DE LIVRO

POESIA NAS ESTRELAS

de Luís Farinha,
com Tânia Santos
(prefaciadora)

Luís Farinha, poeta sesimbrense, desde muito cedo se dedica à escrita, tendo no total cinco livros de poesia, dois deles já editados, onde se inclui *Poesia nas Estrelas*. Neste livro, o autor dedica alguns dos poemas a figuras icónicas da cultura portuguesa, como os fadistas Alfredo Marceneiro, Amália Rodrigues e Mariza, e ao poeta Fernando Pessoa. A relevância da sua escrita é reconhecida e por isso parte da sua obra integra o espólio da Casa-Museu Amália Rodrigues.

Sala Polivalente, Biblioteca
Municipal de Sesimbra



DE 1 A 30

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA PORTUGUESA:

50 Anos de Direitos, Liberdades e Garantias

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

A 25 de Abril de 1974, o Movimento das Forças Armadas derrubou o regime fascista, libertando Portugal da ditadura, da opressão e do colonialismo, uma viragem histórica para a sociedade portuguesa. A revolução restituiu aos portugueses os direitos e liberdades fundamentais. No exercício desses direitos e liberdades, os legítimos eleitos pelo povo reuniram-se para elaborar uma Constituição que correspondesse às aspirações do país. A Assembleia Constituinte afirmou a decisão do povo português de defender a independência nacional, de garantir os direitos fundamentais dos cidadãos, de estabelecer os princípios basilares da democracia, de assegurar o primado do Estado de Direito democrático. A Assembleia Constituinte, reunida na sessão plenária de 2 de Abril de 1976, aprovou e decretou a Constituição da República Portuguesa. A Biblioteca Municipal, assumindo o seu papel de agente da democratização no acesso à informação, disponibiliza um conjunto de obras sobre direitos e liberdades fundamentais dos cidadãos.



1 ABR A 2 MAI

MARCADORES DE LIVROS

UM MAR DE HISTÓRIAS NUMA COLEÇÃO DE MARCADORES DE LIVROS

de Guida Bruno

Integrada nas comemorações do Dia Internacional do Livro Infantil, 2 de abril, e do Dia Mundial do Livro e dos Direitos de Autor, 23 de abril.

Átrio, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Esta exposição é uma pequena mostra de uma vasta coleção, composta por cerca de 72 mil marcadores de livros, vindos de várias partes do mundo. Os marcadores de livros vão muito além da sua função principal, que é marcar a página onde a leitura foi interrompida, são excelentes guardiões de memórias e contam histórias. Considerada a maior coleção de marcadores de livro da Europa, está em contínua evolução e, ao contar histórias, reflete, de algum modo, a história do livro e da leitura. Cuidadosamente preservada, pertence à colecionadora Guida Bruno, bibliotecária de formação, contadora de histórias e promotora de leitura.

ITINERANTE DE LIVROS PARA A INFÂNCIA

20 ANOS A FALAR DE...

ATÉ DIA 10

Centro Infantil do Centro Comunitário da Quinta do Conde

13 A 24 ABR

Jardim de Infância do Centro Paroquial do Bem-estar Social do Castelo

27 ABR A 29 MAI

Biblioteca Municipal de Sesimbra

Às 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.

No horário de funcionamento das instituições.

Destinatários: crianças, famílias e profissionais ligados à infância
Entidades promotoras: CMS/ Biblioteca Municipal e ELI de Sesimbra

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

28 MAR A 27 MAI

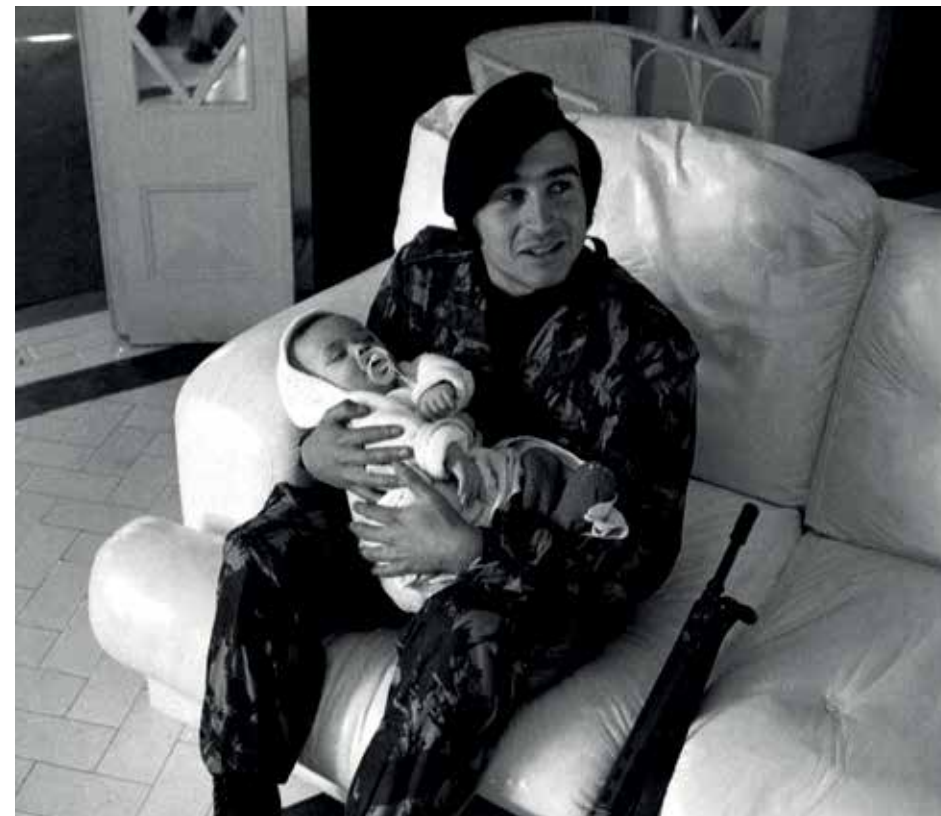
FOTOGRAFIA

REFÚGIOS - NARRATIVAS CONSTRUÍDAS

de Marta Sousa

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra



DE 1 A 30

FOTOGRAFIA

IMAGENS GUARDADAS DA LIBERDADE CONQUISTADA

de Inácio Ludgero

Piso 1 e 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Quando se fala em 25 de Abril de 1974, pensamos em acontecimentos que marcaram o fim da ditadura salazarista e o início do processo de democratização do país. Os momentos da Revolução dos Cravos podem ser conhecidos hoje pelas gerações mais novas através de relatos e retratos testemunhados por quem pre-

senciou estes acontecimentos. Ruas, rostos, cravos, armas, momentos que fizeram acontecer o 25 de Abril foram captados e imortalizados, entre outros, pelo fotógrafo Inácio Ludgero. Fotografias históricas da revolução fazem objeto da presente exposição, cedida gentilmente pela Junta de Freguesia de Alfragide.



DIAS 7, 14, 21, 28
TER | 14.30H

OFICINA
**ENTRE
LINHAS
E TRADI-
ÇÕES...**

Valorização da Arte
das Rendas

Centro Cultural Costeiro,
Sesimbra

Dinamizada pelo Museu de 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 da tarde de terça-feira um momento de convívio no Museu.

INSCRIÇÕES
ABERTAS...

**AÇÃO DE
FORMAÇÃO
MODULAR
CERTIFICADA**

14, 15, 17, 20, 22 E 23 ABR
18 ÀS 22H

**Sistema de HACCP
(UFCD 3297)**

Destinatários: ativos empregados
(ter no mínimo o 6.º ano)

11, 13, 14, 18, 20 E 21 MAI
18 ÀS 22H

**Implementar as Normas
de Higiene e Segurança
Alimentar (UC 00914)**

Destinatários: ativos empregados
(ter no mínimo o 9.º ano)

2, 5 E 9 JUN | 18 ÀS 22H

6 E 13 JUN | 9 ÀS 13 E DAS
14 ÀS 17H

**Desenvolver
Competências Pessoais
e Criativas (UC 00035)**

Destinatários: ativos empregados
(ter no mínimo o 9.º ano)

Limite: 20 participantes

Duração: 25 horas

Inscrições: 21 010 84 43 / pedro.
coelho@cm-sesimbra.pt

CAIES, Santana

Org.: IEFP e CM Sesimbra

**DIA 18 | SÁB
10.30 ÀS 12.30H**

OFICINA DE COSTURA
**COSTURICES
AO SÁBADO**

Destinatários: a partir dos 15 anos
Inscrições: até dia 17 (96 241 73 27
/ espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

DIA 18 | SÁB | 14H

WORKSHOP
**PINTURAS
FACIAIS INFANTIS**

Beatriz Rodrigues,
maquilhadora profissional_
bbeatrizrodrigues.makeup

Este workshop conta com uma abordagem prática e criativa sobre pinturas faciais infantis. Vão ser abordadas técnicas essenciais e truques profissionais para criar desenhos rápidos, seguros e encantadores.

Valor: 50 € (oferta de materiais)
Destinatários: maiores de 15 anos
Inscrições: até dia 11 (96 241 73 27
/ espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

DIA 19 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS ONZE...
NO MUSEU

**OFICINA
COMUNITÁRIA DE
ESCRITA CRIATIVA
E DRAMATURGIA**

**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**

DIA 24 | SEX | 17.30H

PROVA E
DESCOBERTA
**CAFÉ COMERCIAL
VS. CAFÉ DE
ESPECIALIDADE**

pela equipa da Cafeteria
da Biblioteca

Inscrições:
cafedabibliotecasesimbra@gmail.com

**Espaço Cafeteria
da Biblioteca Municipal**

DIA 29 | QUA | 10.30H

PROJETO 4.ª SÉNIOR
**OFICINA
CRIATIVA**

Destinatários: a partir dos 65 anos
Inscrições: até dia 28 (96 241 73 27
/ espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

INSCRIÇÕES ABERTAS
QUARTAS E SEXTAS
10 ÀS 11.30H

WORKSHOP
**A INFORMÁTICA
DESCOMPLICADA!
Android**

Uma nova versão do projeto Informática Sénior, que surgiu em 2006, pretende dotar os formandos de conhecimentos a nível do manuseamento, gestão, segurança e otimização de um sistema operativo Android.

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

**Biblioteca Municipal
de Sesimbra**



DIA 18 | SÁB | 10 ÀS 12H

WORKSHOP

JARDINS VERTICAIS

Inscrições: até dia 18 (93 045 42 38 / varzea@cm-sesimbra.pt)

Condições de participação: é recomendado trazer calçado apropriado para caminhada. Em caso de chuva, a atividade não se realiza.

Parque Ecológico da Várzea, Quinta do Conde

Org.: CM Sesimbra e ANIME.PAF

Se vive numa habitação cujo espaço apresenta dimensões reduzidas e gostaria de realizar o sonho de ter um jardim com diversas funcionalidades seja para fins estéticos ou gastronómicos, a possibilidade de construir um jardim vertical pode ser uma excelente opção. Esta forma de rentabilizar o espaço, faz-nos mudar a perspetiva horizontal para um plano vertical. Através deste workshop pretendemos promover a biodiversidade local ao selecionar espécies autóctones (alecrim, alfazema, murta, etc.) e mais resilientes ao calor e à seca, de baixa manutenção e consumo mais eficiente de água.



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

Luz, ótica, objetiva, aparelho fotográfico, filtro e cor

Introdução ao Video Digital

Câmara, som, plano e guião

Edição de Video

Equipamento, edição, software de edição em formato de vídeo

Live Streaming

Software, preparação, canais, equipamento e edição

Inscrições: comunicacao.proximidade@cm-sesimbra.pt

Estúdio, Piso 0, Biblioteca Municipal de Sesimbra

a decorrer...

SEG A SÁB OFICINA DE CERÂMICA DE LIVRE CRIAÇÃO por Gisla Duprez

Neste workshop de cerâmica vamos criar e desenvolver peças de barro com liberdade criativa e prazer.

Através das técnicas básicas da arte da cerâmica.

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

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 | 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

Espaço Zambujal

Org.: AGORA | Aipoio: 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

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

TERÇAS | 19 ÀS 20H

AULAS DE CAPOEIRA

horário mediante marcação prévia

Sociedade Musical Sesimbrense, Sesimbra

Org.: Sociedade Musical Sesimbrense

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

TERÇAS OU QUARTAS
15.30 ÀS 17H

INFORMÁTICA

Destinatários: maiores de 55 anos

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

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal | 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

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

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

SEGUNDA E QUINTA
17.30 ÀS 19.30H

CURSO DE PORTUGUÊS

Português Língua Não Materna

Valor: 140 € /mês

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

Rua do Valparaíso, n.º 5, Sesimbra

Org.: Innestudios, Centro de Estudos e Formação

SEGUNDA A SÁBADO CURSO DE INGLÊS CERTIFICADO PELO CAMBRIDGE

Aulas individuais ou em grupo Valor: a partir de 100 € por mês (2h por semana)

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

Rua do Valparaíso, n.º 5, Sesimbra

Org.: Innestudios, Centro de Estudos e Formação

ESPAÇO SANTANA

SEGUNDAS OU QUINTAS |
15 ÀS 17H

Oficinas Artísticas

TERÇAS | 10 ÀS 12H

Costura Criativa

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



DIA 3 | SEX | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

Destinatários: maiores de 12 anos

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

Grau de dificuldade: baixa/médio

Inscrições: até dia 2 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

Num dos locais com maior biodiversidade da Europa, pode descobrir as mais belas paisagens e experiências que a Arrábida oferece - escarpas magníficas, pequenas grutas, recantos inesperados e tranquilos encontros com a fervilhante vida selvagem do Parque Marinho Professor Luiz Saldanha. Oferecendo uma perspetiva única sobre a costa de Sesimbra, este passeio tem paragem no Ribeiro do Cavallo, uma das praias selvagens mais belas de Portugal.

DIA 3 | SEX
9.30 ÀS 15.30H

PERCURSO PEDESTRE

RAPEL DA BALEEIRA

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

Destinatários: maiores de 12 anos

Grau de dificuldade: médio/alto

Preço: 30 €

Inscrições: até dia 2 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/968585682>)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 3 | SEX | 9.49H

PASSEIO DE BARCO

OS 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.

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

Duração: 2 horas (manhã)

Grau de dificuldade: baixo

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

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 3 | SEX | 10H

ESPELEOLOGIA

LAPA DO FUMO

Situada no Parque Natural da Arrábida, junto a Sesimbra, esta gruta apresenta vestígios de ocupação humana desde o neolítico até à reconquista de Portugal (séc. XIII). Através da escavação arqueológica realizada no seu interior conseguimos entender melhor os povos que habitaram a região desde há milhares de anos.

Destinatários: maiores de 6 anos

Preço: 21,25 € (menores de 11, inclusive, desconto de 50%)

Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 2 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Serra dos Pinheiros

Org.: Vertente Natural

DIA 4 | SÁB | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

É um percurso em paredes rochosas, preparado com escadas, cabos, pitões, entre outros apoios. 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 3 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

DIA 4 | SÁB | 9.40H

PASSEIO DE BARCO

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

No passeio, que acontece no litoral da Arrábida, numa área protegida de grande biodiversidade marinha, é possível avistar espécies como o golfinho-comum, o roaz-corvineiro e o golfinho-riscado. Outras espécies, como baleias-piloto, baleias-anãs ou até orcas, podem ocasionalmente surgir.

Preço: 50 € (crianças até 12 anos: 40 €)

Duração: 2 horas (manhã)

Grau de dificuldade: baixo

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

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 4 | SÁB | 10H

PASSEIO PEDESTRE

RECHÃ D'ARCOS

A Rechã D'Arcos é um planalto onde se desenvolve a gruta do Frade, o maior tesouro subterrâneo da Arrábida. Durante o percurso, são avistadas grutas, lapas e sumidouros.

Destinatários: maiores de 10 anos

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

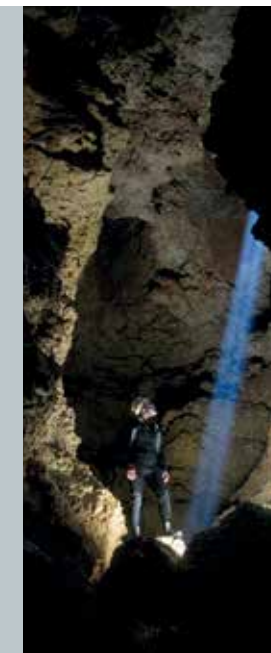
Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural



DIA 4 | SÁB
9.30 ÀS 15H

VISITA A GRUTA

LAPA VERDE

Destinatários: maiores de 12 anos

Grau de dificuldade: alto

Preço: 40 €

Inscrições: até dia 3 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/968585682>)

Ponto de encontro: Portinho da Arrábida, Café Mafalda

Org.: Arrábida Subterrânea

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



**DIA 5 | DOM
9.30 ÀS 15H**

VISITA

LAPA DA COVA

Destinatários: maiores de 12 anos

Grau de dificuldade: médio

Preço: 15€

Inscrições: até dia 3

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

Ponto de encontro: Estrada de Argéis

Org.: Arrábida Subterrânea

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.

DIA 5 | DOM | 9H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA, AZEITÃO E PROVA DE VINHOS

Preço: 60 € (crianças até 12 anos: 40 €)

Duração: 4 horas (manhã)

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

DIA 5 | DOM | 10H

PASSEIO PEDESTRE

FOJO E A HISTÓRIA DO RISCO

Um passeio pelo Fojo, entre a Serra da Arrábida e a Serra do Risco. Um lugar de magníficas paisagens escarpadas e vales onde a flora autóctone está bem presente. Visitaremos antigas pedreiras manuais de Brecha da Arrábida e antigos casais agrícolas.

Destinatários: maiores de 6 anos

Preço: 10 € (menores de 11 anos, desconto de 50 %)

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

Ponto de encontro: Serra da Arrábida, km 6

Org.: Vertente Natural

**DIA 8 | QUA
9.30 ÀS 15H**

PERCURSO PEDESTRE

ARGÉIS - ENSEADA DA COVA

Os aspetos do carso litoral atingem magnificência ao longo de todo o percurso, com destaque para a plataforma de abrasão marinha da Meia-Velha e para a arriba da Serra do Risco.

Destinatários: maiores de 12 anos

Grau de dificuldade: fácil

Preço: 15 €

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

Ponto de encontro: Argéis

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 11 | SÁB | 8.40H

BATISMO DE BIRDWATCHING

Descubra a Lagoa Pequena, na Lagoa de Albufeira, com um tour de birdwatching guiado por um especialista. Percorra pontos estratégicos de observação de aves como o camão, a garça-vermelha, o pato-real, o guarda-rios e o galeirão.

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

Duração: 2,5 horas (manhã)

Grau de dificuldade: baixo

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

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Aquarama

DIA 11 | SÁB | 10H

CAMINHADA

CAMINHOS DO CASTELO

Fonte da Maçã

Atividade inserida nas comemorações do Dia Mundial da Atividade Física, Dia Mundial da Saúde e Dia Internacional do Desporto ao serviço do Desenvolvimento e da Paz (6 de abril).

Percurso: fácil (+/- 6,5 Km)

Inscrições: até dia 9 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Ponto de encontro: Portão de Calhariz, Maçã

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

**DIA 12 | DOM
9.30 ÀS 15H**

VISITA

COMPLEXO CAVERNÍCOLA DA AZOIA

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

Destinatários: maiores de 12 anos

Grau de dificuldade: médio

Preço: 20 €

Inscrições: até dia 11 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/> / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Estrada de Argéis

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 11 | SÁB | 10H

PASSEIO PEDESTRE

CHÃ DOS NAVEGANTES

Destinatários: maiores de 10 anos

Preço: 10 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 10 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Santuário do Cabo Espichel

Org.: Vertente Natural

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



DIA 12 | DOM | 9 ÀS 13H

PEDALAR, CAMINHAR E NAVEGAR
PELO PATRIMÓNIO

CAMINHADA NOS PINHEIRINHOS

NECA - Núcleo de Espeleologia da Costa Azul

Limite: 30 participantes

Grau de dificuldade: médio

Inscrições: até dia 10 (sergio.jorge@cm-sesimbra.pt)

Ponto de encontro: Aldeia dos Pinheirinhos, Azoia

Trata-se de um percurso circular que destaca a geodiversidade da Serra dos Pinheirinhos. O itinerário percorre áreas de morfologia cársica, destacando-se a passagem pelo Sumidouro do Ralo, seguida de uma descida acentuada até à Rechã de Arcos. Nesta zona costeira, observa-se uma plataforma de abrasão marinha em direção ao Jardim das Euphorbias. O ponto alto do percurso oferece vistas panorâmicas sobre a vila de Sesimbra e o Cabo Espichel, com o regresso a efetuar-se pelo flanco oeste da serra.

DIA 12 | DOM | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

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 (obrigatório saber nadar)

Preço: 45 €

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

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

Org.: Vertente Natural

DIA 15 | QUA
9.30 ÀS 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 14 (https://arrabidasubterranea.arrabida.org / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Km 5, Terras do Risco

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 18 | SÁB | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

É um percurso em paredes rochosas, preparado com escadas, cabos, pitões, entre outros apoios. 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 17 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

DIA 18 | SÁB | 9.40H

PASSEIO DE BARCO

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

Desfrute de uma experiência inesquecível no litoral da Arrábida, uma área protegida de enorme biodiversidade marinha. Durante a observação de golfinhos, é possível avistar espécies como o golfinho-comum, o roaz-corvineiro e o golfinho-riscado.

Preço: 50 € (crianças até 12 anos: 40 €)

Duração: 2 horas (manhã)

Grau de dificuldade: baixo

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

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 19 | QUA
9.30 ÀS 13H

PERCURSO PEDESTRE
VALE DAS LAPAS

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

Destinatários: maiores de 10 anos

Grau de dificuldade: fácil

Preço: 15 €

Inscrições: até dia 18 (https://arrabidasubterranea.arrabida.org / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Km 5, Terras do Risco

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 19 | DOM | 10H

ESPELEOLOGIA

LAPA VERDE

Uma praia subterrânea com saída para o mar e um conjunto de poços de luz iluminam uma das emblemáticas salas do conjunto de grutas da Arrábida.

A Lapa Verde é de visita obrigatória para quem procura uma aventura em contacto com a natureza.

Destinatários: maiores de 12 anos

Preço: 40 €

Grau de dificuldade: médio

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

Ponto de encontro: Portinho da Arrábida, Café Mafalda

Org.: Vertente Natural



DIA 12 | DOM | 11H

PASSEIO DE KAYAK

PRAIA DO RIBEIRO DO CAVALO E GRUTA DA BOCA DO TAMBORIL

Preço: 35 €

Duração: 3 horas (manhã/
tarde)

Grau de dificuldade: baixo/
médio

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 18 | SÁB | 9.15 ÀS 11.30H

DESCOBRIR AS DUNAS

com Vasco Fonseca

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

Limite: entre 10 e 20 participantes

Inscrições: até dia 15 (<https://forms.gle/baLQsXptFpGTiQRg6>)

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

Inserida no programa Bandeira Azul 2026

Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena

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

Ao longo do percurso, vamos conhecer as plantas e os animais que vivem nas dunas e que precisam delas para sobreviver desde pequenas flores resistentes ao vento até insetos e aves bem curiosos!

Uma manhã divertida, cheia de descobertas, perfeita para crianças e famílias que adoram a natureza e querem aprender mais sobre o mundo natural que nos rodeia.

DIA 22 | QUA
9.30 ÀS 13H

PERCURSO PEDESTRE

RIBEIRO DO CAVALO

Percurso deslumbrante, onde se pode contemplar o modelado cársico costeiro da serra dos Pinheirinhos; plataformas de abrasão, vale fluviocársico e enseada da Ribeira do Cavallo.

Destinatários: maiores de 10 anos
Grau de dificuldade: fácil

Preço: 15 €

Inscrições: até dia 21 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/968585682>)

Ponto de encontro: Km 5, Terras do Risco

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 25 | SÁB | 8.40H

PASSEIO DE BARCO

VISÃO SUBMARINA

Embarque no Cais n.º 1 do Porto de Sesimbra e descubra um passeio inesquecível a bordo da embarcação APNEA. O percurso inclui três paragens estratégicas, ideais para observar de perto a vida marinha através das janelas subaquáticas.

Preço: 27 € (crianças até 12 anos: 17 €)

Duração: 2,5 horas (manhã)

Grau de dificuldade: baixo

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

Ponto de encontro: Porto de abrigo, cais Aquarama, Sesimbra

Org.: Aquarama

DIAS 25 E 26 | SÁB E
DOM | 9.30 ÀS 17H

VISITA

GRUTA DA GRANDE FALHA

Destinatários: maiores de 15 anos
Grau de dificuldade: alto

Preço: 80 €

Inscrições: até dia 24

(<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/968585682>)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 25 | SÁB | 10H

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRÁBIDA

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

Duração: 2/3 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 24 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 25 | SÁB | 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 24 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 26 | DOM | 9.30H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA COM VISITA À LAPA DE SANTA MARGARIDA

Preço: 55 € (até 12 anos: 35 €)

Duração: 3h (manhã)

Grau de dificuldade: baixo

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

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

DIA 26 | DOM | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Destinatários: maiores de 12 anos (obrigatório saber nadar)

Preço: 45 €

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 25 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 29 | QUA | 9.30 ÀS 14H

PERCURSO PEDESTRE

CHÃO DOS NAVEGANTES

Destinatários: maiores de 10 anos

Grau de dificuldade: fácil

Preço: 15 €

Inscrições: até dia 28 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/968585682>)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 19 | DOM | 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 (manhã)

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

Ponto de encontro: local a combinar

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 concelho. E para terminar, os prazeres da gastronomia e sabores regionais.



QUARTAS | DAS 14 ÀS 17H

VISITAS GUIADAS

FAROL DO CABO ESPICHEL

Org.: Direção de Faróis - Autoridade Marítima Nacional

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

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

TERÇA A DOMINGO
DAS 9.30 ÀS 13 E DAS
14.30 ÀS 18H

MUSEU MARÍTIMO DE 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.

Fortaleza de Santiago,
Sesimbra

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 Alcáçova, a Casa da Vereação, a Porta da Azoia, a Cisterna ou o Baluarte. Para apoiar os visitantes existe um painel informativo na praça central.

Castelo de Sesimbra



ABR A SET

RASTREIO HEPATITE C

NÃO IGNORE A SUA HISTÓRIA!

Contactos: Sesimbra - 21 228 80 78 /
Santana - 21 268 83 70 / Quinta do Conde - 21 223 30 28

Farmácias Sofárida de Santana,
Sesimbra e Quinta do Conde

Org.: Farmácias Sofárida

O Rastreio da Hepatite C é uma iniciativa de prevenção e promoção da saúde que visa a deteção precoce da infeção pelo vírus da hepatite C, uma doença frequentemente silenciosa, mas com potencial para causar complicações hepáticas graves quando não diagnosticada e tratada atempadamente. Através de um teste rápido, simples e seguro, este rastreio permite identificar possíveis casos de infeção e encaminhar, sempre que necessário, para acompanhamento médico adequado. Com esta ação, pretendemos sensibilizar a comunidade para a importância do diagnóstico precoce, reduzir o impacto da doença e contribuir para uma população mais informada, protegida e saudável.

A Hepatite C tem tratamento, não adie o teste! Esclareça as suas dúvidas.



DIAS 8 E 22 | QUA | 19 ÀS 21H

DANÇA LIVRE PARA SAÚDE E BEM-ESTAR

PULSAR DA VILA

por João Matias e Sandra Guerreiro

Contactos: pulsardavila@gmail.com / 91 954 42 51

Clube Capítulo, junto à Marina, Sesimbra

O Pulsar da Vila é um encontro quinzenal em Sesimbra dedicado à saúde emocional e física através da música e da dança-livre. Realiza-se na segunda e última quarta-feira de cada mês, oferecendo um espaço seguro onde o movimento e a presença substituem os excessos como forma de libertação. A experiência desenvolve-se num set musical contínuo de 1.30 a 2 horas, conduzido por DJ, que inicia em frequências mais calmas, cresce progressivamente até ritmos mais intensos e regressa novamente à serenidade. Esta viagem sonora permite uma libertação natural de tensões acumuladas e uma descarga

emocional imediata e saudável. Aqui não existe estilo nem coreografia. Existe liberdade. A dança é espontânea, criativa e sem julgamento. Não há certo ou errado — apenas expressão autêntica. Durante esta experiência contínua, o movimento livre favorece o resgate da espontaneidade, da criatividade e da empatia, reduzindo padrões de explosividade tóxica e promovendo um estado emocional mais equilibrado. O resultado é simples e real: mais leveza, mais clareza emocional e maior estabilidade no dia a dia.

DIAS 4, 11 E 18
SÁB | 10.30H

YOGA

com Carla Shivanni,
certificada por Yoga
Alliance Professionals

Destinatários: maiores de 16 anos

Valor: 5 €

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

Sala Polivalente do Lugar
da Terra, Zambujal

Org.: Espaço Zambujal – JF Castelo

DIA 26 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS ONZE...
NO MUSEU

YOGA E SOUND HEALING

com Ana Maria
e Renato Veríssimo

Convidamos famílias a embarcarem numa experiência única de bem-estar e conexão no cenário inspirador da Fortaleza de Santiago.

Fortaleza de Santiago,
Sesimbra



DIA 12 | DOM | 11H

DOMINGO ÀS ONZE... NO MUSEU

CÍRCULO DE SOM

com Fátima Parada

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

Limite: 40 participantes

Capela de São Sebastião, Sesimbra

Tendo por base o equilíbrio dos diferentes corpos, físico, mental, emocional e espiritual, a vibração e som das taças Tibetanas e outros instrumentos, vêm promover a conexão, a paz e tranquilidade através de exercícios de respiração, meditação e relaxamento. O Museu de Sesimbra convida a conhecer esta emblemática Capela e a usufruir das boas energias que as taças transmitem.



CABAZ PROVE

Moagem de Sampaio

Os produtos são colhidos no dia das entregas, às sextas-feiras, para que estejam bem frescos quando chegam às mãos dos consumidores. Com um custo de 15 euros, é possível receber entre seis e oito quilos de legumes e frutas. «Tem sempre uma base de sopa, com batata, cebola, cenoura ou abóbora, alface e depois variamos entre as hortaliças, os legumes e as frutas», afirma Lucas Marcelino, produtor

do Prove, que faz parte do projeto desde 2025. Influenciado pelo seu avô Jerónimo, 89 anos, decidiu dividir o seu tempo entre a horta da família e a licenciatura em Planeamento e Ordenamento do Território. A qualidade dos produtos continua a marcar a diferença neste projeto de proximidade entre produtores e consumidores. Os interessados podem inscrever-se no site do Prove, em prove.com.pt



SABORES DA NOSSA TERRA

Moagem de Sampaio

Frutas e legumes da época, Pão Caseiro de Sesimbra Cozido em Forno a Lenha, o queijo da Azoia, a Farinha Torrada ou as Tamarinas são alguns dos produtos locais, que podemos encontrar na venda Sabores da Nossa Terra, que acontece aos sábados e domingos de manhã, na Moagem de Sampaio. Criada no verão de 2013, tem como objetivo incentivar os pequenos produtores a prosseguirem

as suas atividades, importantes para a salvaguarda de uma tradição agrícola que sempre existiu no concelho, sobretudo na freguesia do Castelo e, ao mesmo tempo, estreitar os laços com os consumidores, dando a conhecer aquilo que de melhor se cultiva e produz na nossa terra. Os Sabores da Nossa Terra são organizados pela Câmara Municipal em colaboração com cerca de uma dezena de produtores locais.



DE 2 A 4

39.ª EDIÇÃO DO TORNEIO INTERNACIONAL DE HÓQUEI EM PATINS JUVENIL

PRAIAS DE SESIMBRA 2026

Valor: 1 € (dia)

Grupo Desportivo de Sesimbra

Org.: GD Sesimbra

Realiza-se nos próximos dias 2, 3 e 4, a 39.ª edição do Torneio Internacional Praias de Sesimbra. Organizado pelo Grupo Desportivo de Sesimbra, desde a época de 1985/86, tem acompanhado a história e tradição do hóquei em patins no concelho. Passaram pelo torneio, até aos dias de hoje, os mais prestigiados clubes nacionais e internacionais.

Este ano, destina-se aos escalões de Benjamins, Escolares, Sub 13, Sub 17 e Sub 19, e conta com a participação do GD Sesimbra, do Clube Infante Sagres, da AD Sanjoanense, da Juventude Pacense, do GD Estreito (Madeira), do Anadia FC, do CH Alcalá (Madrid),

do Sporting CP, da Escola Livre de Azeméis, da Associação Académica Coimbra, do AD Oeiras e do Parede FC.

São três dias repletos de hóquei em patins, com a participação de cerca de 300 atletas de várias idades.

O evento conta com o apoio da Câmara Municipal de Sesimbra, das Juntas de Freguesia de Santiago, do Castelo e da Quinta do Conde, bem como do comércio e indústria do concelho e de vários amigos e amantes da modalidade.

O dinheiro angariado no torneio reverte a favor da formação do GD Sesimbra.



DIA 3 | SEX | 9.30 ÀS 11.30H

ORIENTA CASTELO REGRESSA EM ABRIL

Valor: adultos - 4,5 €;

jovens - 2 € (não federados acresce um 1 € de seguro)

Inscrições: até 31 MAR (www.adnsesimbra.pt)

Informações: www.adnsesimbra.pt

Parque de Campismo dos Fetais, Aldeia do Meco

Org.: ADN Sesimbra

A ADN Sesimbra promove em abril mais uma edição do Orienta Castelo, iniciativa que visa dinamizar a prática da modalidade de orientação no concelho e incentivar estilos de vida ativos e em contacto com a natureza. Trata-se de um treino aberto a atletas federados e não federados, destinado a todas as faixas etárias, desde iniciantes a

praticantes experientes.

A ADN Sesimbra – Associação de Desporto Natureza de Sesimbra foi criada a 25 de novembro de 2022 por um grupo de amigos com paixão pela natureza, nomeadamente pela Orientação. Tem como foco principal a prática nas suas diversas vertentes: Pedestre, em BTT, de Precisão e Rogaine.



DE 6 A 10 | SEG A SEX | 9.30 ÀS 17H

EASTER SURFING WEEKS 2026

Destinatários: jovens entre os 11 e os 17 anos

Inscrições: até dia 2 (<https://programasjuventude.ipdj.gov.pt/ferias>)

Informações: scs@scs.pt ou do whatsapp 93 384 55 95

Limite: 20 crianças/jovens por semana, inclui almoço e lanche da tarde

Centro de Atividades Ambientais e Desportivas (CAAD), Lagoa de Albufeira

Org.: Surf Clube de Sesimbra, IPDJ e CM Sesimbra

A atividade é promovida no âmbito do programa Férias em Movimento do IPDJ, que decorre de 30 de março a 10 de abril, e é totalmente gratuita para os participantes (jovens dos 11 aos 17 anos)

Ao longo da semana, vão acontecer aulas de Surf, Bodyboard, Skimboard e SUP, e tendo em conta a componente mais ambiental, são

promovidos jogos de praia, caminhadas e exploração da natureza. Está também garantido espaço para refeições (almoço e lanche incluídos) e atividades lúdico-criativas. O nosso objetivo é promover memórias inesquecíveis, espírito de equipa e um estilo de vida saudável em contacto direto com o oceano, num ambiente seguro e familiar aos jovens.



DIA 18 | SÁB | 9.30H

SÁBADOS ATIVOS

NUNCA MAIS É SÁBADO

Promoção da Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis em Sesimbra

Grau de dificuldade: baixo (entre 5 e 7 Km, com sessão de alongamentos no final)

Inscrições: até dia 15 (desporto@cm-sesimbra.pt)

Parque Augusto Pólvora, Sampaio

Caminhadas, treino funcional, yoga, pilates, dança e jogos intergeracionais, complementadas com ações de sensibilização sobre alimentação saudável e saúde mental, são as atividades que fazem parte

do programa *Nunca Mais é Sábado*, que vai acontecer uma vez por mês, preferencialmente ao terceiro sábado de cada mês, em parques, praças, praias, entre outros espaços públicos.



LANÇA-TE

NO VERÃO

FÉRIAS JOVEM, ACADEMIAS DE VERÃO, BIBLIOTECAS DE PRAIA, JARDIM E ECOBIBLIOTECA E TURISMO

Proporcionar formação prática em contexto de trabalho a jovens entre os 18 e os 30 anos do concelho é o principal objetivo do projeto municipal Lança-te. Os participantes têm a oportunidade de desenvolver competências pessoais, sociais e profissionais, enriquecendo o seu

currículo e potenciando a sua inserção no mercado de trabalho. O projeto prevê a atribuição de uma bolsa que inclui apoio financeiro, seguro de acidentes pessoais durante a realização das atividades, formação presencial inicial e contínua e certificado de participação.



1 JUL A 31 AGO (6 HORAS DIÁRIAS, 5 DIAS POR SEMANA)

MONITORES PARA AS BIBLIOTECAS DE PRAIA, JARDIM E ECOBIBLIOTECA (46 VAGAS - 2 JOVENS COM NEE)

Bolsa: 700 €

1 JUL A 31 AGO

MONITORES PARA O POSTO DE TURISMO (2 VAGAS)

9.30 às 12.30 e das 13.30 às 17.30 ou das 10 às 13 e das 14 às 18h (folgas às segundas e terças ou quartas e quintas)

Posto de Turismo de Sesimbra e em atividades nas três freguesias do concelho

Bolsa: 750 €

6 A 31 JUL | SEG A SEX | 8.30 ÀS 18H

MONITORES E SUBCOORDENADORES PARA AS FÉRIAS JOVEM (42 VAGAS)

Bolsa: subcoordenadores - 1000 €; monitores - 800 €

13 JUL A 7 AGO | SEG A SEX | 8.30 ÀS 18H

MONITORES PARA AS ACADEMIAS DE VERÃO (2 VAGAS)

Bolsa: 200 €

Destinatários: dos 20 aos 30 anos



Destinatários: dos 18 aos 30 anos
Inscrições: 13 a 29 ABR
Apreciação das candidaturas: 30 ABR
Entrevistas: 5 a 30 MAI
Comunicação de resultados: até 17 JUN

INSCRIÇÕES DE 13 A 29



ABA TEM NOVA VIDA

O Anfiteatro da Boa Água (ABA), na Quinta do Conde, ganhou uma nova cor. O grupo Zbigens vai abrir as portas do ABA no terceiro sábado de cada mês para momentos de convívio, criatividade e participação para os jovens da freguesia. As iniciativas começaram em março, com um dia dedicado aos jogos de tabuleiro. Em abril, dia 18, os jovens são desafiados a participar numa atividade de *Speed Painting e Wine Tasting*. Para 16 de maio, está marcada uma *Cãominhada*, com *Tote Bag*. A ideia é que as iniciativas seguintes

sejam pensadas pelos participantes. «Junta-te a nós e faz deste espaço a tua casa», convidam.

Para já, o ABA tem livros, jogos e um sofá. O grupo Zbigens tenciona criar ainda uma biblioteca, com CD e vinis, e uma mini copa. «O que não faltam são ideias», garante o grupo que quer transformar o ABA num lugar de encontro para os jovens da Quinta do Conde. Situado na Rua Nossa Senhora da Boa Água, na Quinta do Conde, o ABA foi inaugurado em 1996 para ser palco de variados eventos e atividades ao ar livre.



18 ABR | SÁB | 20.30H

PINTURA COM VINHO

**SPEED PAINTING
& WINE TASTING**

16 MAI | SÁB | 11H

CÃOMINHADA + TOTE BAG

**CÃOMINHADA: PAJAS
QUE PINTAM HISTÓRIAS**

Anfiteatro da Boa Água, Quinta do Conde

LOOP

Gate Fest



O QUE VEIO À REDE

O *Que Veio à Rede* é sobre a nossa busca para chegar a um tema para a curta-metragem. Fala sobre o processo de procura dos vários temas abordados sobre o concelho de Sesimbra. Quisemos descrever o território, fugindo dos clichês, mas acabando, por vezes, por mencioná-los. *O Que Veio à Rede* é sobre o caminho e não sobre o destino, neste caso, sobre o processo criativo, que se transformou no resultado. É uma carta de amor ao concelho de Sesimbra.

- MADALENA LOURO DOS SANTOS PENIM OLIVEIRA
- MATILDE RIBEIRO ALDEIA
- CARLOS JÚNIOR FARINHA OLIVEIRA
- LEONOR AZEVEDO FERNANDES
- RUBEN ANDRÉ MACEDO FREIRE
- MARGARIDA MATOS DA CUNHA CRUZ
- TOMÁS CRUZ GOMES
- EMA VIEIRA DE ALMEIDA

inscrições até 8 ABR

LOOP GATE FEST 2026 TEATRA-TE

Edição Artes Performativas

com a atriz Rita Brütt, a cantora Constança Quinteiro e o ator André Nunes

Dramaturgia, a biografia como motor criativo, o canto, a técnica vocal, respiração e projeção, improvisação e comédia são alguns dos temas trabalhados nas sessões, que vão decorrer entre 14 de abril e 27 de junho, às terças e sábados, em horário pós-laboral.

Destinatários: jovens dos 16 aos 35 anos
Inscrições: 25 MAR a 8 ABR (<https://pt.surveymonkey.com/r/9H7MPJT> - vídeo curto de apresentação da motivação e expectativas para a participação, para o e-mail info.juventude@cm-sesimbra.pt)

Limite: 20 participantes



O Loop Gate Fest é um projeto de formação artística, implementado todos os anos pela Câmara Municipal de Sesimbra para promover o contacto dos jovens com várias disciplinas artísticas. Em cada edição, uma nova área artística é escolhida e dá corpo ao projeto e espetáculo final.



Bilhete: 3 €
Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 10 | SEX | 19H



Hot SPOT Fest 2026

DIOGO BATÁGUAS

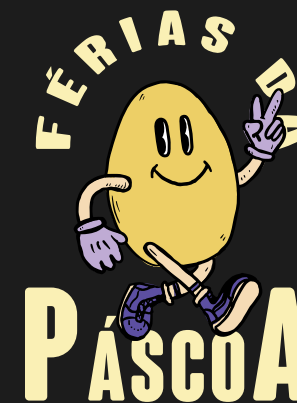
STAND-UP COMEDY

Diogo Batáguas iniciou o seu percurso na comédia em 2012. Três anos depois, estreou o seu primeiro solo de stand-up comedy, *Cheguei aos 30, mas muito contra a minha vontade*.

O seu talento para a escrita e o seu “à vontade” fizeram do Youtube um dos seus palcos por excelência. Em 2019, iniciou um projeto mensal, *Relatório DB* no Youtube, onde falava sobre polémicas, “bizarrias” e notícias da atualidade, num resumo com cerca de 40 minutos, recorrendo ao seu característico humor aguçado. Este projeto, bastante reconhecido, culminou com quatro espetáculos

ao vivo, que esgotaram salas como o Campo Pequeno e Super Bock Arena. Em 2021, surgiu com um projeto digital, uma web série – *Processado*, onde fala sobre ações judiciais em que se viu envolvido e que alavancaram um processo de autoanálise relativamente à sua conduta pessoal e artística. Este projeto deu o mote para a sua subida a palco em 2022, com o espetáculo *Processo*, onde atraiu mais de 35 mil espetadores em várias salas pelo país.

Diogo integra também o podcast *Falsos Lentos*, um conteúdo semanal onde aborda, juntamente com Carlos Coutinho Vilhena e Manuel Cardoso, temas futebolísticos.



DIA 10 | SEX | 21.30H

Bilhetes: 5 €

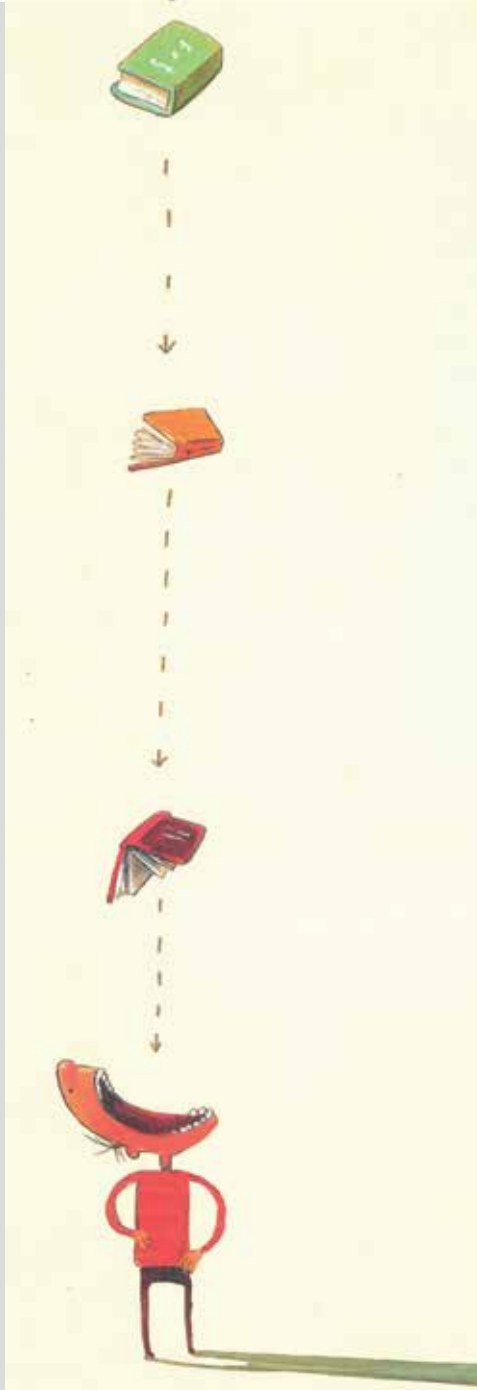
Cineteatro Municipal João Mota,
Sesimbra



MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

ONDE MORAM OS LIVROS INFANTOJUVENIS

Em abril, celebra-se o Dia Internacional do Livro Infantil e neste mês vamos na pista de livrarias, bibliotecas e editoras onde o livro infantil é o rei da festa. Todas estas casas dos livros aguardam a tua visita e nelas podes encontrar livros incríveis que te vão surpreender... Na Biblioteca Municipal de Sesimbra e no Polo de Leitura da Quinta do Conde podes encontrar livros para todas as idades e um programa de atividades regulares para toda a família, com horas do conto e ateliês. Por todo o país existem ainda livrarias exclusivamente dedicadas ao livro infantil, que podes descobrir em família, assim como editoras. É a descoberta de uma dessas editoras que te propomos durante este mês. Os livros da coleção Orfeu Mini, dedicada aos mais pequenos, da editora independente Orfeu Negro, reflete o que de melhor se vai fazendo no mundo, na área da literatura infantojuvenil. Vem conhecê-los!



Sala de Leitura, Piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra



DE 1 A 28 | DOM | 10 E 11H

ATIVIDADES DINAMIZADAS NO ÂMBITO DA EXPOSIÇÃO

20 ANOS A FALAR DE...

Destinatários: crianças das IPSS e seus profissionais

Entidades promotoras: CMS/Biblioteca Municipal e ELI/Cercizimbra

Atividades dinamizadas no âmbito dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

Biblioteca Municipal de Sesimbra

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

DIAS 1 E 7 | QUA E TER
10 E 11H

RAIO DE LUZ

de Kelly Canby

Dinamização: Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 9 | QUI | 10 E 11H

OS OVOS MISTERIOSOS

de Luísa Ducla Soares e Manuela Bacelar

Dinamização: Centro Infantil do Centro Comunitário da Quinta do Conde

DIA 14 | TER | 10 E 11H

O NOVELO DE EMOÇÕES

de Elizabete Neves

Dinamização: Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIA 15 | QUA | 10 E 11H

A ESTRANHA VISITA

de Gracia Iglesias e Vicente Cruz

Dinamização: Jardim de Infância do Cascuz

DIAS 16 E 17 | QUI E SEX
10 E 11H

O MEU AVÔ

de Manuela Bacelar

Dinamização: ELI/ Cercizimbra

DIA 22 | QUA | 10 E 11H

PING PING ATCHIM

de Maria Inês Graça

Dinamização: Jardim de Infância do Centro Paroquial do Bem-estar Social do Castelo

DIA 23 | QUI | 10 E 11H

UM DRAGÃO EM BRASA

de Robert Straling

Dinamização: Jardim de Infância da Cercizimbra

DIA 24 | SEX | 10 E 11H

O MENINO COM FLORES NO CABELO

de Jarvis

Dinamização: Liga dos Amigos da Quinta do Conde

DIA 28 | TER | 10 E 11H

O PIRILAMPO MUITO SÓ

de Eric Carle

Dinamização: Associação Externato de Santa Joana

DIAS 1, 8, 15, 22 E 29 |
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.

Destinatários: jovens

Limite: 12 participantes

Inscrições obrigatórias para grupos até à segunda anterior

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

Espaço Coworking, Sala de Leitura, piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 3 | SEX | 10H

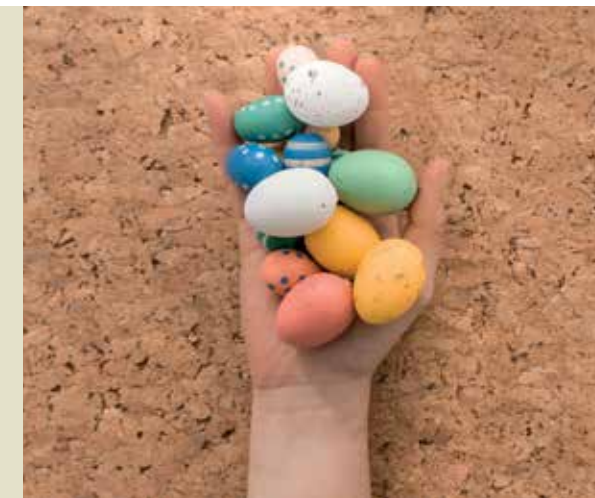
O MISTÉRIO DA CAÇA AO OVO

Serviço Educativo do Museu

Limite: 50 participantes

Inscrições: servicoeducativo.museu@cm-sesimbra.pt

Castelo de Sesimbra



DE 1 A 10 | 10 ÀS 13H

PÁSCOA NO ESPAÇO

DIA 1 | QUA **Oficina Artística**

DIA 2 | QUI **Caça ao Ovo**

DIA 7 | TER **Jogos e Brincadeiras**

DIA 8 | QUA

VISITA PEDAGÓGICA
Quinta do Seis Dedos

DIA 9 | QUI

MÃOS NA MASSA
Folar da Páscoa

Ponto de encontro: Forno Comunitário do Lugar da Terra

DIA 10 | SEX | 9.30H

VAMOS AO TEATRO COM A JUNTA
DE FREGUESIA!

Hércules

de Filipe La Féria

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

Valor: 25 € (pagos no ato de inscrição - inclui a participação em todas as atividades, seguro de acidentes pessoais, lanche/reforço)

Inscrições: até 27 MAR (presenciais no Espaço Zambujal)

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

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo



DIA 7 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA

PODES

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

Um livro sobre o verbo PODER, onde o objetivo é motivar a SER. A vida merece ser vivida sem limites para sentir, aprender e crescer. Tu não PODES perder as oportunidades que o Mundo tem para oferecer.

DE 7 A 10 | TER A SEX |
10.30 E 14.30H

OFICINAS

FÉRIAS CRIATIVAS

pela Equipa de Mediação

DIA 7 | Pincel Mágico

DIA 8 | Que Carta te Saiu?

DIA 9 | Porta-talheres
em Feltro

DIA 10 | Pote das Ideias
(absurdas)

Nestas férias da Páscoa, a Biblioteca transforma-se num verdadeiro laboratório de criatividade! Preparámos um conjunto de oficinas de expressões onde a imaginação é a protagonista e a diversão é garantida. Cada oficina é uma oportunidade para novos desafios criativos que te vão surpreender: vamos jogar, experimentar diversas técnicas e materiais e criar verdadeiras obras de arte! Um espaço para descobrir talentos, experimentar coisas novas e dar vida às tuas ideias.

Aceitas o desafio? Não te atrases...

Destinatários: a partir dos 8 anos

Limite: 15 participantes

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

Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

DIAS 7 E 21 | 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. Uma forma de a criança comunicar através de uma linguagem verbal e não-verbal, expressões que exploram técnicas que ajudam a promover a imaginação, a curiosidade e as gargalhadas na criança.

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

DIAS 9 E 23 | QUI | 11H

DO BERÇO ATÉ À LUA

ESPAÇO BEBETECA

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

DIAS 8, 15, 22 E 29
QUA | 10.30H

ESPAÇO

AQUI BRINCAMOS TODOS

por Biblioteca Municipal
de Sesimbra (Vânia Cris-
tão) 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.

Destinatários: famílias com crianças até aos 6 anos

Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

DIA 11 | SÁB
9.30 ÀS 12.30H

DESPORTO

O CICLISMO VAI AO PARQUE

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

Destinatários: dos 5 aos 13 anos

Parque Augusto
Pólvora, Maçã



DIA 11 | SÁB | 14.30H

ATELIÊ

BALÃO DE AR QUENTE - PINTURA CRIATIVA

pela voluntária
Daniela Reis

Destinatários:
crianças dos 3 aos 12 anos

Sala Infantojuvenil,
Biblioteca Municipal
de Sesimbra

Nesta atividade, as crianças vão criar um balão de ar quente utilizando a técnica de pintura com pintinhas coloridas, explorando a mistura de cores e diferentes formas de aplicação da tinta. No final, irão completar o trabalho com o cesto e pequenos detalhes ilustrados.



DIA 12 | DOM | 16H

DOMINGOS EM FAMÍLIA | CINEMA

GOAT: O MAIOR DE TODOS

de Tyree Dillihay, Adam Rosette

Animação, Aventura; BRA, JAP, SIN, EUA; 95 min; 2026; M/6

Bilhete: 2,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Will, um pequeno bode com grandes sonhos, tem a oportunidade única de se juntar aos profissionais e jogar roball – um desporto misto de alta intensidade e contacto, dominado pelos animais mais rápidos e ferozes.

Os novos colegas de equipa de Will não estão muito entusiasmados com a ideia de ter um bode no plantel, mas Will está determinado a revolucionar o desporto e a provar de uma vez por todas que os mais pequenos também sabem jogar.

DIA 11 | SÁB | 11H

ESPAÇO BEBETECA

UM CONTO E DOIS PASSOS...

por Inês Santos

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhadas por um adulto

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 15 | QUA | 14.30H

HOJE TEMOS VISITAS...

A AVÓ VEM À BIBLIOTECA CON-TAR HISTÓRIAS

pela voluntária Amélia Lopes

Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 18 | SÁB | 11H

HORA DO CONTO

O LADRÃO DE FLORES

de Alice Hemming e Nicola Slater

por Graça Pólvora

Entre pétalas, aventuras e emoções, os mais pequenos são convidados a mergulhar numa narrativa sensível que fala de amizade, partilha e descobertas. Um tempo mágico de escuta, participação e encanto, perfeita para despertar o gosto pelos livros e pela leitura desde cedo.

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

Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra



DIA 18 | SÁB | 10.30H

APRESENTAÇÃO DE LIVRO

PETRA, A MENINA QUE NÃO SABIA DANÇAR

por Flávia Leitão

Destinatários: crianças dos 5 aos 12 anos

Polo de Leitura da Quinta do Conde

Uma história encantadora sobre uma menina que adora música e cujo maior sonho é aprender a dançar. Ao perceber que a verdadeira felicidade vive na dança, decide partir à aventura em busca de quem a possa ajudar a descobrir o seu próprio ritmo. Um livro sensível e inspirador, escrito pela autora Flávia Leitão, que celebra a música, a coragem e a alegria de seguir os sonhos.



DIA 18 | SÁB | 11H

HORA DO CONTO

O LADRÃO DE FLORES

de Alice Hemming e Nicola Slater

por Graça Pólvora

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

Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Entre pétalas, aventuras e emoções, os mais pequenos são convidados a mergulhar numa narrativa sensível que fala de amizade, partilha e descobertas.

Um tempo mágico de escuta, participação e encanto, perfeita para despertar o gosto pelos livros e pela leitura desde cedo.



DIAS 18 E 19 | SÁB E DOM

DORMIDAS COM HISTÓRIAS DO MAR

pele Serviço Educativo do Museu

Destinatários: dos 6 aos 12 anos

Inscrições: até dia 14 (servicoeducativo.museu@cm-sesimbra.pt)

Limite: 15 participantes

Fortaleza de Santiago, Sesimbra

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

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

A iniciativa tem início no sábado, às 20.30 horas, e termina no domingo, às 10.30 horas.



DIAS 18 E 19 | SÁB E DOM | 11 ÀS 18H

CINEMA INSUFLÁVEL

CIRCULAR
PELO
TERRITÓRIO

Cinema Insuflável é um projeto itinerante que leva uma sala de cinema insuflável a diferentes territórios, proporcionando ao público infantil uma experiência

cinematográfica imersiva e acessível. Com uma programação cuidadosamente selecionada, promove o contacto com o cinema enquanto espaço de descoberta, imaginação e partilha

Destinatários: maiores de 3 anos

Entrada gratuita

18 ABR | SÁB
Parque Augusto Pólvora, Maçã
19 ABR | DOM
Parque da Vila, Quinta do Conde



ESPETÁCULO E WORKSHOP

CI.CA.TRIZ

A falha que suspende ou transforma a continuidade de uma qualquer superfície é como um padrão interrompido por um novo elemento que desencadeia um novo padrão. De renovação, reconstrução e superação. O efeito visual e emocional de uma cicatriz cria uma assimetria, um desgaste que nos conduz a uma ideia de impermanência, de constante mudança. Uma vez presente, enraíza-se e torna-se dona de uma história para contar. O vestígio de estrago, dano ou simplesmente limite, é conectado à marca intemporal e mudança do padrão físico e comportamental.

Vale a pena esconder? Ou evidenciar? *Ci.ca.triz* integra dois intérpretes profissionais e dois intérpretes jovens da área da dança contemporânea, com música original e execução ao vivo. Após o espetáculo, é realizado um workshop destinado a crianças e jovens dos 10 aos 14 anos, com uma lotação máxima de 20 participantes e duração aproximada de 60 minutos. A atividade convida os participantes a explorar o espaço performativo, concretizando propostas físicas e artísticas relacionadas com a temática apresentada, oferecendo uma experiência prática que desperta o interesse pela criação artística desde cedo.



Destinatários: maiores de 6 anos
Duração: 45 minutos
Bilhete: 2,5 €
Inscrições: inscricoes.cineteatro@cm-sesimbra.pt
Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

DIA 19 | DOM | 16H



DIA 21 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA

A NATUREZA

de Yuval Zommer

por Sofia Delfino

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

Nesta história acompanhada de ilustrações mágicas, queremos consciencializar que todos nós fazemos parte da Natureza e que temos de tomar consciência da importância da ligação de todos os elementos que nela existem.

DIA 24 | SEX | 15H

SESSÃO DE
ESCLARECIMENTO/
WORKSHOP

VEM NAVEGAR EM SEGURANÇA

por João Bizarro

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

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

Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

A decorrer...

SEGUNDA A SÁBADO

CURSO DE INGLÊS

Certificado
pelo Cambridge

Destinatários: crianças
e jovens dos 6 aos 18 anos

Preço: 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

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

SÁBADOS | 9 ÀS 13H

CENTRO MUNICIPAL DE ATIVIDADES NAUTICAS

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

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:



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

Espaço Zambujal

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

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
bibliotecaleitura.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

Forte do Cavalo
Tel.: 21 228 85 08
campismo.fortedocavalo@cm-
sesimbra.pt

Pavilhão Municipal da Quinta do Conde

Tel.: 21 228 86 27 (portaria)
21 011 72 79 (gabinete técnico)

Pavilhão Municipal de Sampaio

Tel.: 21 228 85 51 (portaria)
21 228 85 52 (gabinete técnico)

Polo de Leitura da Quinta do Conde

Av. Norton de Matos
2975 -312 Quinta do Conde
Tel.: 21 210 22 31
bibliotecaleitura.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@cnpdp.cjpt

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 (Rodríguez 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



ONDE LIBERDADE,
QUEM DA LIBERDADE
O NOSSO CHÃO TEM
ANOS E VONTADE

CANÇÃO A ZÉ MÁRIO BRANCO, A GAROTA NÃO

25
ABRIL.

1974 - 2026

SESIMBRA.PT