

S'A

SESIMBRA'CONTECE

218 · MAI'26



Condecorações Municipais 6

FESTA DAS CHAGAS 8



DIA DO PESCADOR 12

14 DIA MUNICIPAL DO BOMBEIRO

Jornadas de Estórias de Mar 16

42

A QUINTA NA MOAGEM

44

SESIMBRA PET

Congresso GISC 68

71 Mostra de Teatro Escolar

Contactos Úteis 78

feriado Municipal 06

Comemorações 08

teatro 15

Música 18

Conferências & tertúlias 22

Cursos & Oficinas 28

leituras 36

Exposições 40

festival 44

desporto 46

ar livre 50

Visitas 61

Corpo & Mente 62

Saúde 63

juventude 64

Mais Novos 66

Índice

SESIMBRA



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

Para divulgar iniciativas, contribuir com sugestões ou receber mensalmente a Sesimbr'Acontece em PDF no seu e-mail contacte-nos através de sesimbraacontece@cm-sesimbra.pt. A informação sobre os eventos deve chegar à DIRP/CMS até dia 8 de cada mês. Os eventos que não têm indicação da entidade organizadora são da responsabilidade da CMS. A programação pode ser alterada por motivos imprevistos. A CMS não se responsabiliza pela devolução de material, salvo quando haja solicitação expressa, e reserva-se no direito de seleccionar 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 **Director** 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 DR Pré-impressão e impressão** Tipografia Belgráfica, Lda **Distribuição** Salto Cordial, Lda **Periodicidade Mensal Tiragem** 10000 exemplares **ISSN** 2182-6315 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

informação | participação | cidadania

edi TORIAL



Francisco Jesus | Presidente da Câmara Municipal

Maio, Mês do Mar

Sesimbra é sinónimo de mar. O mar da pesca, do peixe e dos pescadores. O mar da praia, das paisagens e do verão. O mar da história, do património e das tradições. O mar da vela, da canoagem, do surf. O mar profundo, que se enche de mergulhadores de todo o mundo à procura da mais bela paisagem subaquática.

É este o elemento que molda, desde há séculos, a identidade do nosso território, e que une a sua comunidade. Em maio celebramos esta união, entre nós e o mar, com o programa *Maio, Mês do Mar*, que partiu de um desafio lançado pela autarquia aos serviços municipais,

associações e entidades locais, e que foi prontamente aceite por todos.

Palestras, exposições, mostras bibliográficas, ateliês, tertúlias ou ações de formação são algumas das propostas que vão acontecer em terra firme. O *AquaRace* Sesimbra fará a ligação entre a terra e o mar. Depois o surf, o stand up paddle ou a vela terão o mar como elemento central das suas ações. Uma grande parte do programa é dedicada ao debate sobre questões relacionadas com temas marítimos e com histórias, memórias e tradições. Salienta-se a comemoração do Dia Internacional dos Museus, 18 de maio, com a atividade *Museu a Unir um Mundo*

Dividido, e o Encontro de Oceanografia, promovido pela Associação Portuguesa de Oceanografia.

A todo este vasto programa juntam-se duas das principais datas para o município. Primeiro, o 4 de Maio, feriado municipal em honra do Senhor Jesus das Chagas, padroeiro dos pescadores de Sesimbra. Nesta data realiza-se a procissão e a cerimónia de atribuição de medalhas de mérito a personalidades que se têm destacado na promoção e desenvolvimento do concelho. Depois, o 31 de maio, Dia do Pescador, efeméride que o município assinala há vários anos com atividades e distinções que prestam justa

homenagem aos seus homens do mar.

Desta vez, no dia 31 de maio comemoramos também 10 anos do Museu Marítimo de Sesimbra, peça fundamental na promoção e salvaguarda da nossa valiosíssima história marítima, e na divulgação do concelho dentro e fora de portas.

O mar é o nosso principal recurso económico. Importa, por isso, valorizá-lo, tanto em termos da pesca e do peixe, como do turismo, assim como compreender e divulgar a sua história. *Maio, Mês do Mar* pretende exatamente fortalecer a relação entre o mar de Sesimbra e a sua comunidade. Em maio comemoramos, juntos, o nosso mar!

CERIMÓNIA DAS CONDECORAÇÕES MUNICIPAIS

© Mário Gomes

HOMENAGEADOS

TRIPA ASSOCIAÇÃO

MÉRITO ASSOCIATIVO

RESTAURANTE GRELHA MAR

MÉRITO EMPRESARIAL

FRANCISCONDE

MÉRITO EMPRESARIAL

AUGUSTO ANTÓNIO PINELA

MÉRITO EMPRESARIAL

**DEOCLECIANO RAMOS
MARQUES FERREIRA**

MÉRITO CULTURAL

FRANCISCA BATISTA

MÉRITO CULTURAL

AMÁLIA FORMIGA

MÉRITO PROFISSIONAL

JOAQUIM GUERRA MANETA

MÉRITO PROFISSIONAL

CONNIE T. HART

MÉRITO PROFISSIONAL

CERCIZIMBRA

MÉRITO ASSOCIATIVO

**GRUPO DESPORTIVO
DE ALFARIM**

MÉRITO ASSOCIATIVO

CASA ISAÍAS

MÉRITO EMPRESARIAL

TASCA DO TREZE

MÉRITO EMPRESARIAL

**GRUPO RECREATIVO ESCOLA
DE SAMBA BOTA**

MÉRITO ASSOCIATIVO

LOJA DO DIAS

MÉRITO EMPRESARIAL

**FELÍCIA MARIA CAVALEIRO
DA COSTA**

MÉRITO AUTÁRQUICO

Na manhã de 4 de maio, Feriado Municipal, dedicado ao Senhor Jesus das Chagas, padroeiro dos pescadores, a Câmara Municipal realiza a cerimónia de entrega das Condecorações Municipais a personalidades e instituições locais que pela sua vida e obra se têm

destacado em áreas e serviços relevantes que dignificam o concelho. Este ano, são distinguidas seis empresas, seis personalidades e três associações. A cerimónia, que decorre há três décadas, acontece no Cineteatro Municipal, às 11 horas, e inclui um apontamento teatral pelo Grupo de Tertúlias de Sesimbra.

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



FESTA EM HONRA DO SENHOR JESUS DAS CHAGAS

No dia 4 de maio, Feriado Municipal, Sesimbra presta homenagem ao Senhor Jesus das Chagas, padroeiro da vila e protetor dos pescadores. Encontrada por vários pescadores junto à Pedra Alta, que segundo a tradição a areia nunca cobriu, a imagem de Jesus Crucificado foi recolhida com grande emoção, atraindo à praia toda a população. Algum tempo depois, e já com o nome de Senhor Jesus das Chagas, foi colocada na Capela da

Santa Casa da Misericórdia. Não havendo qualquer registo anterior, é referido que a procissão teve início em 1895. Embora longe do esplendor de outros tempos, a Festa das Chagas ainda se mantém bem viva, sendo a festividade mais importante para a comunidade marítima sesimbrense. Centenas de devotos enchem as ruas para assistir à passagem do Senhor, que percorre cerca de duas dezenas de ruas, durante cerca de três horas. Por onde passa, é acompanhado por uma chuva de

pétalas, alecrim no chão e janelas e varandas decoradas com colchas. No Largo da Marinha, é onde se concentra o maior número de fiéis para assistir ao sermão e bênção ao mar e às embarcações. A par do programa religioso, organizado pela Comissão de Festas, realiza-se um arraial na Avenida da Liberdade, com concertos todas as noites, tasquinhas de mar, onde podem ser saboreados os petiscos típicos de Sesimbra, e zona com carroséis e stands.

DIA 1 | SEX | 21.30H

Novena

Igreja Matriz de Santiago, Sesimbra

DIA 2 | SÁB

14H **Comissão de Festas visita a freguesia do Castelo**

21.30H **Novena**

Igreja Matriz de Santiago, Sesimbra

DIA 3 | DOM

9H **Comissão de Festas percorre as ruas da vila**

Acompanhada pela Banda da Sociedade Musical Sesimbrense, para apresentar os habituais cumprimentos à população

18H **Missa das Cinco Chagas do Senhor Jesus das intenções de todos os sesimbrenses**

Igreja Matriz de Santiago, Sesimbra

24H **Fogo-de-artifício**

Pontão da Praia do Ouro, Sesimbra

DIA 4 | SEG

9H **Alvorada**

15.30H **Missa Solene da Exaltação da Santa Cruz**

Igreja Matriz de Santiago, Sesimbra

17H **Procissão com a imagem do Senhor Jesus das Chagas**

Sermão no Largo da Marinha e bênção ao mar e às embarcações, sermão no regresso à Igreja Matriz, com "Te Deum" cantado, e procissão de regresso à Capela da Misericórdia

DIA 5 | TER

18H **Missa Solene e tomada de posse do juiz para 2027**

Capela da Misericórdia, Sesimbra

maio mês do mar



Maio, Mês do Mar é um programa que reúne um conjunto de atividades e eventos que têm o mar como elemento comum. As propostas partiram de um desafio lançado pela Câmara Municipal de Sesimbra a várias associações e organizações locais, e aos próprios serviços municipais, para que reunissem um conjunto de ações debaixo de um grande programa comemorativo. A enquadrar toda esta programação estão duas das datas mais importantes

para o município: o 4 de maio, dia que celebra o Senhor Jesus das Chagas, padroeiro de Sesimbra, e o 31 de maio, Dia do Pescador.

Durante todo o mês teremos encontros, palestras, exposições, conversas ou mostras bibliográficas que vão contribuir para divulgar o mar de Sesimbra, o seu papel central na história e memória da comunidade, bem como a sua importância vital para o desenvolvimento do concelho.

Haverá provas desportivas realizadas no

mar e atividades que darão a conhecer e a experimentar stand up paddle, vela, canoagem, natação de águas abertas ou atividades subaquáticas. A gastronomia ligada ao mar, indissociável da oferta cultural e turística de Sesimbra, vai marcar presença com uma tertúlia que promete ser animada e saborosa. A Associação Portuguesa de Oceanografia juntou-se a nós e vai realizar, em Sesimbra, um encontro sobre a temática. Neste mês dedicado ao mar, o Museu Marítimo de Sesimbra vai assinalar duas

datas de referência. Primeiro, o Dia Internacional dos Museus, 18 de maio, e depois, a 31 de maio, os 10 anos da inauguração deste espaço dedicado à cultura, património e preservação da valiosíssima história e memória do mar de Sesimbra. A maioria das atividades são abertas ao público, que pode participar, experimentar ou debater. O objetivo é juntar o maior número de cidadãos e entidades em torno deste elemento comum que é o mar, para o destacar, debater e valorizar. Participe!



DIA DO PESCADOR

O Dia do Pescador, 31 de maio, é uma data com grande significado para Sesimbra, que foi e sempre será uma terra de pescadores. Instituída em 1998, a celebração presta homenagem a todos os que dedicam a sua vida ao mar. Nos últimos anos, o município enaltece a coragem e o contributo da comunidade piscatória para a identidade sesimbrense com uma cerimónia

que destaca as embarcações de pesca do Cerco, Longinqua, do Peixe-espada Preto, Polivalente e Costeira, Polivalente Local com Convés e sem Convés e Toneira e Palangre de embarcações até 4 metros (aiolas), que obtiveram as maiores vendas de pescado em 2025, assim como o pescador mais jovem e o que está há mais tempo em atividade. A Distinção de Individualidades da Comunidade Piscatória Sesimbrense

é o ponto alto das comemorações e acontece a partir das 15.30 horas, no Cineteatro Municipal João Mota, em Sesimbra. O programa inclui ainda a recriação da Lota Antiga, missa de homenagem, colocação de uma coroa de flores no Monumento ao Pescador, degustação de pescado sesimbrense e animação musical com o grupo da terra Eterna Galé, no Largo do Calvário, na vila de Sesimbra.

10H

Recriação da Lota Antiga

Reavivar as tradições e preservar as memórias da comunidade piscatória.

Largo da Marinha, Sesimbra

11.30H

Missa em Homenagem ao Pescador

Igreja Matriz, Sesimbra

15.30H

Distinção de Individualidades da Comunidade Piscatória Sesimbrense - Ano 2025

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

17H

Colocação de Coroa de Flores no Monumento aos Pescadores

Largo de Bombaldes, Sesimbra

17.45H

Degustação de Pescado Sesimbrense

Largo do Calvário, Sesimbra

18H

MOMENTO MUSICAL Eterna Galé

Largo do Calvário, Sesimbra



DIA 10 | DOM | 10.45H

DIA MUNICIPAL DO BOMBEIRO NA QUINTA DO CONDE

10.45H **Receção às entidades**

Vila da Quinta do Conde

11H **Sessão solene**

Recinto ao lado da Junta de Freguesia da Quinta do Conde

O Dia Municipal do Bombeiro, que tem como objetivo prestar tributo aos Soldados da Paz do concelho, é assinalado no dia 10 de maio, domingo, na Quinta do Conde.

A cerimónia tem início às 10.45 horas, com a receção às entidades e termina com a sessão solene, marcada para as 11 horas, no recinto ao

lado da Junta de Freguesia da Quinta do Conde. Instituído em 2012 pela Câmara Municipal, em colaboração com a Real Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Sesimbra, o Dia Municipal do Bombeiro é comemorado no segundo domingo de maio, de forma alternada, em Sesimbra e na Quinta do Conde.



DIA 16 | SÁB | 16H

CIRCULAR PELO TERRITÓRIO | TEATRO COMÉDIA

B.O.B.A.S.

Banda Orquestral De Cerimónia Funeral

Companhia Jimena Cavaletti

Duração: 55 minutos

Parque Ecológico da Várzea, Quinta do Conde

A companhia espanhola Jimena Cavaletti apresenta B.O.B.A.S. - Banda Orquestral de Cerimónia Funeral, um espetáculo inusitado que funde a técnica de *clown* com música. Uma humilde banda musical organiza cerimónias fúnebres, mas, desta

vez, o padre e o morto não chegam. Durante a espera, as três intérpretes em cena partilham com familiares e amigos uma espera extremamente incómoda e desastrosa. A história, embora fúnebre, promete ser bem divertida.



DIAS 23 E 24 | SÁB E DOM



V JORNADAS DE ESTÓRIAS DE MAR

pele Teatro O Bando

SÁBADO

10.30 ÀS 12.30 E 15 ÀS 17H

Contadores de Estórias nas Ruas de Sesimbra

Ponto de encontro: Largo do Município, Sesimbra

21H

Noite Europeia dos Museus – O Mar nas nossas Ruas: Intervenção Teatral

Largo do Município, Sesimbra

DOMINGO | 10.30 ÀS 12.30H

Contadores de Estórias

Tendo por mote o segundo aniversário do Centro Cultural Costeiro e a [re]abertura da Merceria Ideal, as Jornadas de Estórias de Mar celebram cinco anos a contar o mar nas nossas ruas, em colaboração com a comunidade. Durante um dia e meio, para além da dimensão literária e imaterial, será promovida a criação artística comunitária e a cultura piscatória e marítima.

Por intermédio dos contadores, que estarão em algumas das ruas históricas da vila de Sesimbra, serão interpretadas cenas, textos e ideias que marcaram as Jornadas ao longo do tempo e a sua relação com o edifício do Centro Cultural Costeiro e da Merceria Ideal. As Estórias vão-se estender a outras lojas antigas / históricas que marcaram a vivência da vila e a memória da comunidade.

DIA 30 | SÁB | 21.30H



VISITA DRAMATIZADA

A FORTALEZA DE SANTIAGO E O TERRAMOTO DE 1755

Visita dramatizada

por História e Heróis e Companhia do Museu de Sesimbra

O Governador da Fortaleza de Santiago tem a honra de convidar V. Ex.^a para a inauguração da sua casa, após as obras de recuperação devidas ao nefasto terramoto que devastou a Capital deste Reino no passado dia 1 de novembro do Ano da Graça de Deus de 1755.

Com o terramoto, a Fortaleza de Santiago e toda a vila de Sesimbra sofreram profundos danos. Estão documentadas obras de recuperação da muralha norte, da porta de entrada e da casa do governador. Em 1758, o edifício já se encontrava «reparado».

Inserida nas comemorações do aniversário do Museu Marítimo de Sesimbra

Fortaleza de Santiago, Sesimbra



DIA 31 | DOM | 10.30H



RECRIAÇÃO DA LOTA ANTIGA DE SESIMBRA

Inserida nas celebrações do Dia Nacional do Pescador e do 10.º aniversário do Museu Marítimo de Sesimbra

Sapata Poente da Praia do Ouro, junto à Fortaleza de Santiago

Org.: Museu de Sesimbra, em parceria com a JF Santiago, JF Castelo e Movimento Associativo do Concelho

Recriação da antiga lota na praia, que durante séculos foi um dos acontecimentos mais marcantes da vida económica e social da vila, ainda presente na memória de muitos sesimbrenses.



DIA 2 | SÁB | 22H

MÚSICA

SIMPLY THE BEST

Tributo a Tina Turner

Palco da Feira da Festa das Chagas, Sesimbra

Depois de ter sido a sua maior influência musical desde a infância e poucos anos depois de ter vencido o programa televisivo Factor X Portugal, a cantora Kika Cardoso decidiu criar em 2019 uma homenagem à sua diva Tina Turner. Os Simply the Best estão em digressão desde 2019 e já fizeram a sua homenagem à Rainha do Rock nos principais palcos de norte a sul de Portugal. Cada concerto é uma verdadeira viagem musical, cheia de energia e emoção.

DIA 1 | SEX | 22H

FESTA DAS CHAGAS | GENTE DE CÁ

SILENT DISCO

Dois DJ em palco, um par de headphones e o poder da escolha nas tuas mãos: tu decides ao som de quem queres dançar.

Prepara-te para o momento mais inesperado e original da festa, onde a multidão vibra, canta e salta num recinto mergulhado num silêncio cheio de ritmo.

Ao longo da noite, podes trocar de canal e de estilo musical à distância de um clique, garantindo que a energia nunca abranda. Sorrisos, olhares e passos sincronizados numa pista de dança onde todos partilham o mesmo espaço, mesmo que cada um siga a sua própria batida.

Palco da Feira da Festa das Chagas, Sesimbra

DIA 3 | DOM | 22H

MÚSICA

A KIND OF QUEEN

Tributo a Queen

Os A Kind of Queen celebram em grande a música dos lendários Queen, com espetáculos dimensionados de acordo com as características dos eventos, com forte interação de som e imagem e uma produção baseada na dinâmica da banda britânica.

Palco da Feira da Festa das Chagas, Sesimbra



DIA 4 | SEG | 22H

MÚSICA

MARA

Palco da Feira da Festa das Chagas, Sesimbra

Mara é uma cantora e compositora nascida na ilha de Porto Santo, dona de uma voz imponente, cuja entrega e performance em palco não deixam ninguém indiferente. Em 2023, lançou o seu álbum de estreia, *Maldita Sorte*, onde mistura pop eletrónico com influências urbanas e batidas sombrias inspiradas no hip-hop, criando um som intenso e visceral. Neste álbum, destacam-se temas como *Severa*, uma das músicas mais votadas no top 25 da RFM durante dois meses; *Coração de Pedra*, que integrou a banda

sonora da novela *Quero é Viver*, da TVI; e *Fado Moço*, que alcançou o top do Shazam Portugal. Em 2024, colaborou com o rapper Valete no tema *Bola de Ouro*. Já em 2025, lançou quatro singles: *Traz-me de Volta*, *Bicho*, *Leva-me Contigo*, com o DJ Danni Gato e o mais recente *Só Sei Pensar em Ti*, em collab com o Diogo Carapinha.

Atualmente, Mara acumula mais de 1 milhão de streams nas plataformas digitais. Cada faixa é um pedaço da sua verdade, cantada sem medo e com a alma inteira.



DIA 15 | SEX | 22H

A QUINTA NA MOAGEM

COMPIS DEL CANTE

Parque Augusto Pólvora, Sesimbra

A viagem dos Compis Del Cante começou em 2022, com três amigos e uma enorme vontade de fazer música. Com o tempo, a família cresceu, e recebeu o quarto elemento. Unidos pela paixão, pelas influências flamencas e portuguesas, e pela alegria de estar em palco. Já percorreram o país e ilhas (Açores), de norte a sul, com cerca de 200 concertos, que lhes encheram a alma e o coração. Tocam para se divertirem e, acima de tudo, para animar cada noite e o público que partilha este caminho musical.

DIA 9 | SÁB | 22.14H

MÚSICA

LOST IN SPACE

Capitão Lowzada

Lost IN Space, com o Capitão Lowzada aos comandos, sai da Rádio Oxigénio e vai ao Grémio numa viagem pelas sonoridades eletrizantes da cena disco dos anos 70 e 80.

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

DIA 14 | QUI | 16H

BAILE TRADICIONAL DO POÇO

Rua do Poço, Zambujal

Org.: ACRUTZ - Associação de Cultura e Recreio União Trabalhadora Zambujalense

DIA 16 | SÁB | 22H

A QUINTA NAMOAGEM

THE FLY

Tributo a U2

Formados no verão de 2008, os The Fly não reproduzem apenas versões de músicas dos U2, vão mais além, recriando a experiência de estar num concerto da banda de Dublin. Em palco, o público pode contar com Tiago "Bono" Barbosa, Tiago "The Edge" Pimentel, André "Mullen Jr" Santos e Ricardo "Clayton" Ramos.

Parque Augusto Pólvora, Sesimbra

DIA 17 | DOM | 16H

PIANO NO FORTE

BOSSA & BLUE

por Pedro Nobre, piano, e Diogo Dias, contrabaixo

Neste concerto, esta dupla irá explorar temas do cancionero americano de jazz e da bossa nova.

A improvisação e interação entre os dois estará presente ao longo dos temas.

Piano no Forte é a denominação desta iniciativa - uma brincadeira com o instrumento que lhe dá nome. Inicialmente conhecido por «Pianoforte», e existindo este magnífico instrumento, que está ao serviço dos sesimbrenses na Fortaleza de Santiago, chegámos ao nome «Piano no Forte», que tem como objetivo proporcionar momentos descontraídos de música a quem quiser assim frequentar o Museu Marítimo de Sesimbra... Os encontros ao piano acontecem ao terceiro domingo do mês.

Sala Ativa da Fortaleza de Santiago, Sesimbra

DIA 23 | SÁB | 19H

SESIMBRA PET

JORGE NICE

Compositor, músico e intérprete desde 1990, conta com mais de uma centena de temas originais, entre eles *Sou Visigodo*, *Alma Charroca* ou *Que Peixe é?*, que dá nome ao seu primeiro trabalho, editado em 2011. *Que Falem de Nós* foi lançado em 2012.

Parque Augusto Pólvora, Sesimbra

DIA 23 | SÁB | 22.08H

MÚSICA

NOITIBÓ & BRANCO

por Pedro Banza e Branco

O espetáculo propõe uma viagem sonora que liga o Baixo Alentejo ao Vale do Sado, unindo as cordas blues-folk de Noitibó (viola campaniça e slide guitar) à voz falada e improvisada de Branco, *rapper* setubalense. A nossa *performance* explora os temas da exploração humana e do trabalho, utilizando como fio condutor a memória histórica dos "pretos do Sado" — os escravos africanos trazidos para as margens do rio no século XV.

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra



DIA 17 | DOM

17H ESPETÁCULO CIRCENSE

DOMADORES DE MARAVILHA NO GRANDE CIRCO DAS ESTRELAS CADENTES

pela Companhia Chapitô

O nosso apresentador Luigi prepara-se para um espetáculo inesquecível, mas enfrenta um desafio: o palhaço Andrea já não acredita na magia e fará de tudo para boicotar os artistas, semeando o caos na pista. Entre malabares e as melodias de Cesira, a nossa macaca musicista, cada número torna-se uma aventura imprevisível. O clímax chega com esferas de cristal e um monociclo gigante que desafiam a gravidade. Conseguirá o palhaço resistir ao encanto ou Luigi salvará o espetáculo?

Vem descobrir... se tiveres coragem!

19H ESPETÁCULO MUSICAL

BRUNO MARQUES

Parque Augusto Pólvora, Sesimbra

Org.: JF Castelo



DIA 8 | SEX | 21H



SESIMBRA, MEMÓRIA
E DENTIDADE

MEMÓRIAS DA XÁVEGA DO MECO

Capela de Alfirim

Org.: Museu de Sesimbra e JF Castelo

Praticada desde tempos imemoriais, a Arte Xávega no Meco é mais do que uma prática de pesca – é memória, identidade e tradição de Sesimbra, particularmente da freguesia do Castelo. Este é o mote para mais uma sessão da tertúlia informal, Sesimbra, Memória e Identidade, a qual tem por objetivo partilhar saberes e experiências relacionadas com a Xávega, dando voz a todos os participantes.

DIA 2 | SÁB | 22.36H

STAND-UP COMEDY

BRUNO PORTA NOVA CONVIDA AMIGOS?

Vamos viajar no Maio ou alegrarmo-nos com trocadilhos mais sofisticados? Para já conseguimos garantir a segunda opção em mais uma sessão de stand-up comedy nutrida por Bruno Porta Nova e Grémio Cezimbrense, portanto estão todos convidados a comparecer no próximo dia 2, mesmo aqueles intolerantes à comédia.

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

DIA 6 | QUA | 9 ÀS 16H

PROJETO NÓS
TAMBÉM

REGIME JURÍDICO DO MAIOR ACOMPANHADO E OS DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Inscrições: site Cercizimbra
/ <https://forms.gle/ktuWzr5TjMKtk7fG7>

Centro de Estudos Culturais
e de Ação Social Raio de Luz,
Sampaio

Org.: Cercizimbra

DIA 7 | QUI | 9 ÀS 16H

PROJETO NÓS
TAMBÉM

QUANTO MAIS CEDO, MELHOR: DETEÇÃO E INTERVENÇÃO PRECOCE NA INCLUSÃO

Inscrições: site Cercizimbra
/ <https://forms.gle/5VYRS9ipaZWLwq317>

Residência Sénior Egas
Moniz, Sampaio

Org.: Cercizimbra

DIA 8 | SEX | 21.03H

JOGOS

QUEM TÁ FORA NÃO RACHA LENHA!

por Jogo na Mesa

Valor sugerido: 4 €

Grémio, Sesimbra

DIA 9 | SÁB | 15.30H

ENCONTRO

VAMOS FALAR DE DIVERSIDADES

por Isabel Valente da
Cruz (ELI/Cercizimbra)
e Ana Silva e Patrícia
Montes (Centro Infantil
do Centro Comunitário
da Quinta do Conde)

Destinatários: pais e adultos
interessados nesta temática

Entidades promotoras: CMS/Biblio-
teca Municipal e ELI de Sesimbra

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

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

DIA 13 | QUA | 9 ÀS 19H

PROJETO NÓS TAMBÉM

Autonomia e Vida
Independente

A ação visa capacitar profissionais e famílias para promover a autonomia e a vida independente das Pessoas com Deficiência, reconhecendo a autodeterminação e a participação ativa como pilares da inclusão e efetivação dos seus direitos.

Inscrições: site Cercizimbra
/ <https://forms.gle/Cbt6khUQS7ncchVB9>

Centro de Estudos Culturais
e de Ação Social Raio de Luz,
Sampaio

Org.: Cercizimbra

DIA 15 | SEX | 21H

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

por Iolanda Ávila

Um espaço aberto para refletir e debater sem filtros sobre as desigualdades e conquistas no mundo do trabalho. Quem avança, quem fica para trás e porquê – das diferenças salariais às barreiras invisíveis que ainda persistem.

Centro Cultural Costeiro,
Sesimbra



DIA 9 | SÁB | 15H



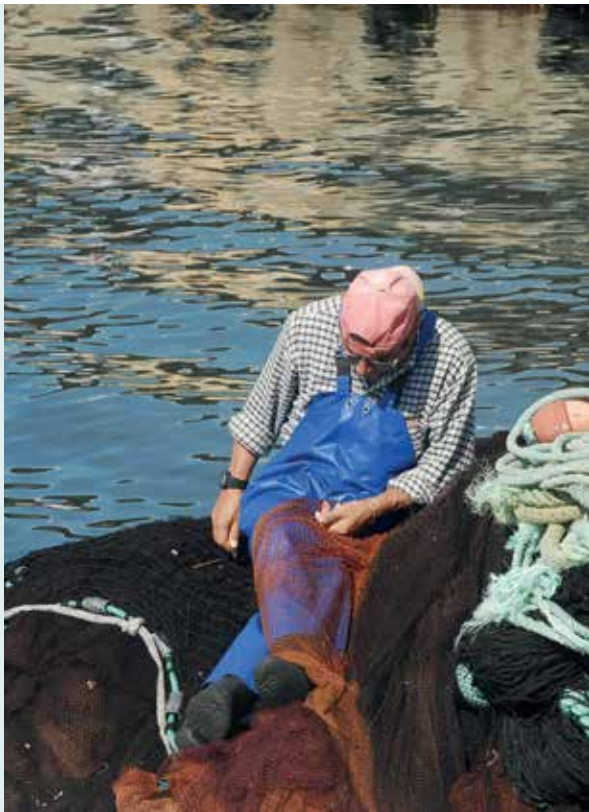
TERTÚLIA: ESTÓRIAS DA NOSSA GASTRONOMIA. A QUE SABE SESIMBRA?

por Companhia do Museu

Sociedade Musical Sesimbrense

Org.: Museu de Sesimbra e JF Castelo

Papas de Abóbora, que reconfortavam os agricultores nos dias mais frios, carapaus alimados, cuja forma de preparação permitia conservar o peixe por mais tempo, tornando-o ideal para um petisco a bordo ou para ser comido quando os pescadores regressavam do mar, ou umas Papas de Raposa, um doce que nada tem a ver com o animal que lhe dá o nome, são algumas das receitas e tradições culinárias reunidas no livro *A Que Sabe Sesimbra - Quando os Sabores Diferenciam um Território*, editado pela Junta de Freguesia do Castelo. Tendo por mote a publicação, bem como o relevante património gastronómico do nosso concelho, convidamos os participantes a partilhar receitas, memórias e estórias que refletem esta riqueza cultural e identitária.



DIA 9 | SÁB | 21.30H



ONDE HÁ REDES, HÁ RENDAS...

com Poesia do Mar

Largo do Município, Sesimbra

Org.: Museu de Sesimbra e JF Santiago

Tendo por mote a inspiração poética do mar, ligado à memória e identidade marítima da comunidade, a declamação de poesia entrelaça-se com os gestos de bordar e coser redes de pesca, evocando saberes ancestrais e vivências antigas. Entre fios e palavras, cria-se um momento único de encontro entre tradição e expressão artística, onde as estórias se tornam voz, ritmo e matéria viva.

DIA 16 | SÁB | 15H

TERTÚLIA POÉTICA

ENTRE VERSOS E VOZES

por Ana Dinis

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.

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

DIA 16 | SÁB | 18 ÀS 24H

SUNSET FORTALEZA CERCIZIMBRA

O Sunset Fortaleza Cercizimbra é um evento comemorativo integrado nas celebrações dos 50 anos da Cercizimbra, pensado para reunir a comunidade num ambiente descontraído e festivo.

Fortaleza de Santiago,
Sesimbra

Org.: Cercizimbra

DIA 16 | SÁB | 20.03H

JOGOS

SIGA PARA BINGO!

Reservas para jantar: 92 931 26 21.

Grémio, Sesimbra



DIA 22 | SEX | 21.30H



CONVERSAS NA CAPELA

O CULTO DE SÃO TIAGO NA PENÍNSULA DE SETUBAL E NAS IGREJAS DA ANTIGA COMENDA DE SESIMBRA

por Rui Mendes

Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

Esta comunicação analisa o culto de São Tiago na Península de Setúbal, com particular incidência nas igrejas da antiga Comenda de Sesimbra, onde a presença santiaguista se afirmou sobretudo no plano institucional, artístico e iconográfico. Para além da matriz da Ribeira de Sesimbra, fundada em 1533-1538 sob invocação do Apóstolo, observam-se marcas jacobeanas na antiga igreja de Santa Maria do Castelo, no

Santuário de Nossa Senhora do Cabo Espichel e ainda em Azeitão, onde a simbologia da Ordem subsiste em contexto paroquial. Retábulos, imagens, painéis, portais com o hábito de Santiago e outros elementos heráldicos mostram que, mesmo sem traduzir sempre uma devoção popular autónoma, o culto santiaguista estruturou a identidade religiosa e visual deste território da Ordem.

DIAS 21 E 22 | QUI E SEX

ENCONTRO DE OCEANOGRAFIA

por APOCEAN –
Associação Portuguesa de Oceanografia

O evento reúne investigadores, estudantes e profissionais das ciências do mar para partilha de conhecimento e discussão de temas atuais da oceanografia.

Informações: <https://www.apocean.pt/p183-encontro-de-oceanografia-pt>

Sana Sesimbra Hotel

DIA 22 | SEX | 21.03H

QUEM TÁ FORA NÃO RACHA LENHA!

por **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 €

Grémio, Sesimbra

23 | SÁB | 10 ÀS 12H

58.ª SESSÃO DO CAFÉ MEMÓRIA DE SESIMBRA

COMUNICAÇÃO COM A PESSOA COM DEMÊNCIA: COMO PROMOVER A CONEXÃO?

por **Nuno Antunes, neuropsicólogo especialista em demências**

A comunicação com a pessoa com demência é uma ferramenta terapêutica que requer adaptação, paciência e empatia. Pretende-se esclarecer e auxiliar os participantes, em especial os seus cuidadores, a adaptar a comunicação à pessoa com demência, promovendo a conexão e o bem-estar. A sessão destina-se a pessoas com problemas de memória ou demência, seus familiares, amigos e cuidadores, e está sujeita à lotação da sala.

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)

23 | SÁB | 14H

WORKSHOP

PROVA E DESCOBERTA: CAFÉ COMERCIAL VS. CAFÉ DE ESPECIALIDADE

pela equipa da Cafeteria da Biblioteca

Nesta sessão imersiva de apenas uma hora, os participantes vão entender o que realmente separa um café comercial de um café de especialidade. Abordaremos pilares fundamentais como a origem, a saúde, o sabor e o aroma.

Inscrições: cafedabibliotecasesimbra@gmail.com

Limite: 15 participantes

Espaço Cafeteria da Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 27 | QUA | 15H

TARDE DE PARTILHA DE HISTÓRIAS E MEMÓRIAS

NA MINHA INFÂNCIA VIVIA ASSIM...

por **Graça Pólvora**

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

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra



DIA 29 | SEX | 21.30H



SESIMBRA, MEMÓRIA E IDENTIDADE

MEMÓRIAS DA CRIAÇÃO DO MUSEU MARÍTIMO DE SESIMBRA

Há uma Década a Celebrar o Mar
por **Companha do Museu**

Inscrições: iolanda.avila@cm-sesimbra.pt

Museu Marítimo de Sesimbra

Org.: Museu de Sesimbra e Liga dos Amigos de Sesimbra

No âmbito das celebrações do décimo aniversário do Museu Marítimo, partilhamos memórias sobre a criação do Museu, incluindo os bastidores, o projeto,

os desafios e os testemunhos dos técnicos envolvidos, decisores, investigadores, mediadores, doadores e de todos os que têm contribuído para a sua construção diária.



FRANCISCA BATISTA

NASCEU COM MÃOS DE RENDEIRA

Todas as terças-feiras, Francisca Batista, 92 anos, passa a tarde sentada em frente à sua almofada em forma de cilindro a ensinar renda de bilros, no Centro Cultural Costeiro. A iniciativa *Entre Linhas e Tradições* pretende valorizar esta arte, através da partilha de saberes, técnicas e histórias, garantindo que estas tradições não se perdem no tempo. A dona Francisquinha, como é carinhosamente conhecida, tem sido uma peça fundamental em manter viva a arte das rendas em Sesimbra. «Tive sempre o bichinho de ensinar», confessa, enquanto gira rapidamente os bilros entre os dedos, de uma forma tão delicada quanto ágil. Durante cerca de duas décadas, a con-

vite da Junta de Freguesia de Santiago, passou os seus conhecimentos a dezenas de mulheres que manifestaram interesse em aprender esta técnica, que requer muita dedicação, concentração, boa visão e mãos hábeis. «Fez-se trabalhos muito bonitos», garante. Para além de bilros, ensinava outro tipo de rendas, bordados e malhas. No Posto de Turismo de Sesimbra, também participou na atividade Artesanato ao Vivo, partilhando os seus conhecimentos com os visitantes. Embora o ditado *Onde há Redes, há Rendas* se aplique a Sesimbra, foi em Peniche que Francisca nasceu e aprendeu esta arte com apenas quatro anos. «A minha família é toda de Sesimbra, mas o meu pai era Cabo de Mar e foi transferido.

Naquele tempo não havia creches, havia senhoras de muita idade, viúvas, que ensinavam a renda de bilros, que era a tradição da terra», afirma. Assim como era hábito os rapazes irem aprender a arte da pesca. Depois da primária, foi para a Escola Industrial aprofundar o estudo das rendas. No total, eram oito anos, mas as capacidades demonstradas no teste final fizeram com que passasse logo para o quarto ano.

Francisca veio viver para Sesimbra com 17 anos, e trouxe consigo um conhecimento único e uma habilidade especial, que contribuíram para que a vila continuasse ligada à arte das rendas. Embora a morte do pai não tenha permitido a concretização do sonho de tirar o curso de rendeira, todos os anos que dedicou às rendas e a ensinar trouxeram-lhe uma grande realização pessoal e profissional. Uma das histórias que gosta de recordar, é a de Filomena, que veio durante anos de Setúbal aprender e mais tarde passou também a partilhar os conhecimentos com outras jovens. Dos trabalhos que criou, destaca a renda para um lençol, a pedido de uma turista, que fez com a ajuda da amiga Lucília Martelo durante um ano.

A caminho dos 93 anos, a dona Francisquinha continua a receber com o mesmo carinho, simpatia e paciência quem mostra vontade e determinação em pôr as mãos nas rendas.



OFICINA

ENTRE LINHAS E TRADIÇÕES...

Valorização da Arte das Rendas
por Museu de Sesimbra
Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

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



DIA 9 | SÁB | 14.30 ÀS 17.30H



COMO SE FAZ UM MODELO DE EMBARCAÇÃO PARA EXPOSIÇÃO EM MUSEU?

por Carlos Montalvão, modelista naval

Limite: 50 participantes

Inscrições: até dia 7 (rui.marques@cm-sesimbra.pt)

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

Org.: Museu de Sesimbra

Partindo do modelo da Sultanah, uma corveta de doze canhões do início do século XIX, que integra a exposição permanente do Museu Nacional de Omã, acompanha-se o trabalho do modelista naval: seleção e corte das madeiras, montagem da estrutura, construção do casco, aplicação do tabuado,

revestimento com forro de cobre, utilização de tecnologia 3D, fundição de peças de artilharia, confecção e montagem do cordame. O autor tem várias peças em exposição e está atualmente a construir um modelo de um barco omanita que ilustra o processo tradicional de cozedura das tábuas entre si.



DIAS 9 E 23 | SÁB
10.30 ÀS 12.30H

OFICINA DE COSTURA

COSTURICES AO SÁBADO

Destinatários: a partir dos 15 anos
Valor: 5 € (trazer máquina de costura)
Inscrições: até aos dias 8 e 22 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal – JF Castelo

DIA 9 | SÁB | 14 ÀS 16.30H

WORKSHOP

COSMÉTICOS NATURAIS

Inscrições: 96 989 05 50
Preço: 50 €

Zambujal de cima

Org.: Gis Studio&Cerâmica

DIA 17 | DOM | 11H

DOMINGO, ÀS ONZE... NO MUSEU

MUSEU EM VIAGEM

Solo Travel: Técnicas, Experiências e Inspirações | Oficina por Andreia Conceição

Partilhar experiências e contribuir para inspirar os participantes a viajar sozinhos com confiança, segurança e autonomia, promovendo experiências enriquecedoras a nível pessoal e cultural.

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

DIA 27 | QUA

FORMAÇÃO

DESCOBRIR A COSTA DE SESIMBRA: HISTÓRIA, CULTURA E PATRIMÓNIO(S)

Destinatários: agentes de turismo

Inscrições: até dia 25 (vania.palma@cm-sesimbra.pt)

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra



DIA 30 | SÁB | 10H



OFICINA DE MOVIMENTO E PALAVRA

UMA VIAGEM AO MAR

com Fátima Rapaz e Maria Barata

Destinatários: adultos

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Fátima e Maria são duas amigas que se conheceram há mais de 30 anos, no curso de educadoras de infância, e desde então partilham muito mais do que a profissão – partilham o amor pela dança. Acreditando que dançar é uma forma de cultivar alegria, tranquilidade e bem-estar. Nesta oficina, vamos unir palavras, corpo e mar. Entre livros e memórias, deixamo-nos inspirar pelas histórias, pelas ondas e pelas sensações que o mar nos traz. Que memórias vivem em ti quando pensas no mar? Vem descobri-las através do movimento.

QUA E SEX | 10 ÀS 11.30H

A INFORMÁTICA DESCOMPLICADA!

por Jorge Rocha

O workshop Android (uso básico e boas práticas neste sistema operativo) pretende dotar os formandos de conhecimentos a nível do manuseamento, gestão, segurança e otimização de um sistema operativo Android (Telemóveis/Smartphones).

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

Sala Polivalente, piso 0, Biblioteca Municipal de Sesimbra

FORMAÇÃO NÁUTICA

CURSOS DE NAVEGADOR DE RECREIO

Marinheiro Júnior (8 - 16 anos), Marinheiro e Patrão Local

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

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

Org.: Formação Náutica Mar Zimbra

a decorrer...

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 Vídeo

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

SEGUNDAS | 16 ÀS 18H

MÚSICA ENTRE NÓS

Cordas e 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

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)

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 | 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 Cochot

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-Laboratório de Artes Performativas | Apoio: JF Castelo

TERÇAS | 19 ÀS 20H

AULAS DE CAPOEIRA

Horário mediante marcação prévia

Sociedade Musical Sesimbrense, Sesimbra

Org.: Sociedade Musical Sesimbrense

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

ESPAÇO AZOIA

TERÇAS | 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



SÁBADOS
**GRUPO DE TEATRO
JFC**

Grupo I

9 ÀS 10.30H

Grupo II

10.30 ÀS 12.30H

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

Valor: 15 € (mensal)

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

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

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

SEGUNDA
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



INSCRIÇÕES ABERTAS...

**AÇÃO DE FORMAÇÃO
MODULAR
CERTIFICADA**

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)

Inscrições: até dia 4

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)

Inscrições: até dia 25

Limite: 20 participantes

Duração: 25 horas

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

CAIES, Santana

Org.: IEFP e CM Sesimbra



DE 2 A 30
 MOSTRA
 BIBLIOGRÁFICA
**ANTÓNIO
 LOBO
 ANTUNES
 (1942-2026)**
 Da Negação da
 Linguagem Alienada
 ao Artificialismo da
 Máquina
 Polo de Leitura da Quinta
 do Conde

Autor de mais de três dezenas de romances e livros de crónicas, destacou-se pela forma profunda como explorou temas como a guerra colonial, a solidão e a condição humana. Frequentemente apontado como candidato ao Prémio Nobel, afirmou-se por uma linguagem intensa, inovadora e marcante.

DE 2 A 30

MOSTRA
 BIBLIOGRÁFICA

A 9.ª ARTE NA BIBLIOTECA

**Zonas de Conflito:
 Guerras, Memórias
 e Resistências**

A banda desenhada tem-se afirmado, ao longo das últimas décadas, como uma das formas mais poderosas de narrar o impacto humano das guerras e dos conflitos armados. Longe do mero entretenimento, o traço e a palavra conjugados permitem testemunhar horrores, preservar memórias e dar voz aos que, muitas vezes, foram silenciados pela História. Nesta mostra bibliográfica, reunimos obras que percorrem diferentes geografias e épocas: desde as trincheiras da Primeira Guerra Mundial aos campos de extermínio da Segunda, do Médio Oriente em chamas às guerras coloniais portuguesas, passando pelos conflitos contemporâneos nos Balcãs e no Afeganistão. Autores como Art Spiegelman, Joe Sacco, Jacques Tardi, Marjane Satrapi ou Emmanuel Guibert transformam o papel em espaço de reflexão, denúncia e empatia. Mais do que documentar factos, estas bandas desenhadas revelam o rosto humano por detrás dos números e das datas.

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

BIBLIOTERAPIA
 ARTÍSTICA

LIVROS COM COMPORTAMENTO

por Cristina Saraiva

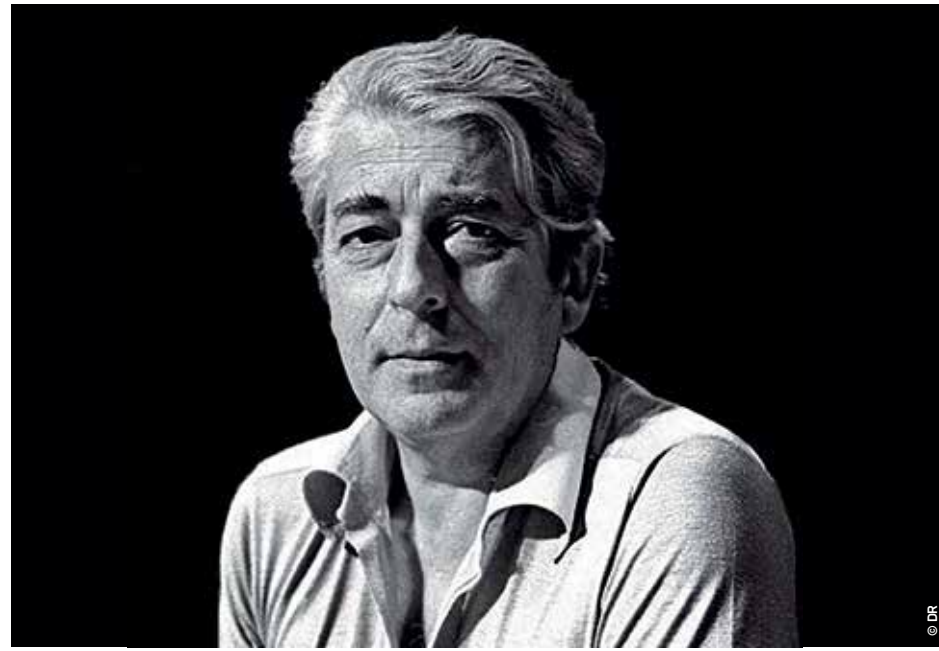
A imaginação é uma parte essencial do nosso crescimento e quotidiano. A leitura ou o ouvir histórias ajuda-nos a criar as imagens de que necessitamos para construir as interações que vão aparecendo no nosso dia-a-dia. Com a leitura em voz alta, aprendemos sobre nós e sobre o que nos rodeia, aumentamos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

**DIAS 6, 13, 20 E 27
 QUA | 17.45H**

DIA 9 | SÁB | 10.30H

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

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



DE 2 A 30
 MOSTRA BIBLIOGRÁFICA
**LUÍS DE STTAU MONTEIRO:
 CENTENÁRIO DO SEU
 NASCIMENTO**

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Nasceu no início de abril de 1926, em Lisboa. Viveu a sua adolescência em Londres, onde o seu pai foi embaixador. Licenciou-se em Direito na Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa, tendo exercido advocacia por um curto período de tempo, dedicando-se ao jornalismo quando regressou novamente para o Reino Unido. Iniciou a sua carreira literária com a narrativa *Um Homem não Chora*, obra aclamada como revelação da ficção portuguesa contemporânea, a que se seguiu o romance

Angústia para o Jantar, onde retratou ironicamente certos aspetos da sociedade portuguesa contemporânea. As suas sátiras sobre a Ditadura e a Guerra Colonial tornaram-no objeto de perseguição política por parte da Censura, chegando mesmo a ser preso. No mês em que se assinala o Dia do Autor Português, a Biblioteca Municipal destaca este escritor que não escrevia por obrigação, nem ambicionava ser conhecido mas tornou-se num dos mais notáveis dramaturgos e romancistas portugueses do século XX.



DIA 16 | SÁB | 17.43H

LANÇAMENTO DE LIVRO

A GUERRA INVISÍVEL II: O GUIA DEFINITIVO DE ESTRATÉGIA TOLTECA

por Francisco Rasteiro
Grémio, Sesimbra

O primeiro livro foi o alarme a tocar a meio da noite. Este livro é o machado para partires a janela. A tua energia está a ser drenada por um parasita silencioso. Mas saber que a casa está a arder não te salva das chamas; precisas do mapa de fuga. Em *A Guerra Invisível II*, Francisco Rasteiro abandona o debate filosófico e entrega um tratado prático de sobrevivência energética.

a decorrer...

BIBLIOLED: O NOVO SERVIÇO DIGITAL DA SUA BIBLIOTECA

Os livros digitais e audiolivros nunca foram tão acessíveis como agora com a BiblioLED, a Biblioteca Pública para a Leitura e o Empréstimo Digital da sua biblioteca municipal, promovida pela DGLAB. A BiblioLED oferece uma seleção de títulos de ficção e não ficção, autores e géneros literários, maioritariamente em língua portuguesa, destinados a crianças, jovens e adultos. Navegue pelo catálogo da BiblioLED, descubra novos autores, conheça as histórias e aceda, empreste, reserve e leia os seus livros digitais e audiolivros preferidos. Para ler e ouvir, onde e quando quiser, a partir do seu computador, tablet, telemóvel e/ou leitor de livros digitais (e-reader). Se ainda não é leitor na Biblioteca Municipal, inscreva-se e poderá usufruir deste serviço digital. Para saber mais sobre a BiblioLED contacte a sua biblioteca municipal.

Dinamização: Biblioteca Municipal de Sesimbra e Polo de Leitura da Quinta do Conde

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

Disponível em: www.biblioled.gov.pt
Informações: biblioteca.leitura.sesimbra@cm-sesimbra.pt



DIA 30 | SÁB | 15 ÀS 18H

ESTÓRIAS DO MAR E CENTENÁRIO DO JORNAL O SESIMBRENSE

Jornada de Leitura
por Iolanda Ávila

Inscrições: iolanda.avila@cm-sesimbra.pt

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

Org.: Museu de Sesimbra e Liga dos Amigos de Sesimbra

No âmbito das celebrações do seu décimo aniversário, o Museu Marítimo de Sesimbra associa-se às comemorações do centenário do jornal O Sesimbrense convidando todos a participar nas Jornadas de Leitura,

onde o passado e o presente se encontram através da palavra dita. Durante este evento, são lidos artigos, crónicas, poemas, notícias e memórias locais, dando voz a histórias que moldaram a vila e a nossa comunidade.



DE 5 A 30



ARTESANAL

FRAGMENTOS DO MAR - SIMPLES IMAGINAÇÃO

de Cândido José Pólvora Lourenço

Átrio, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Org.: JF Santiago e CM Sesimbra

Cândido José Pólvora Lourenço nasceu em Sesimbra, em 1944. Pescador no início da vida e mais tarde funcionário público, nunca deixou de ter uma ligação profunda ao mar que moldou a sua história. Hoje, aos 81 anos, essa proximidade transforma-se em criação artística: a partir de conchas, pedras e pequenos remanescentes que o oceano devolve à praia, dá vida a pequenos objetos únicos, cheios de imaginação e poesia. Cada peça carrega o silêncio das marés e a memória de um tempo vivido entre barcos, redes e ondas.

ATÉ DIA 2

MARCADORES DE LIVRO

UM MAR DE HISTÓRIAS NUMA COLEÇÃO DE MARCADORES DE LIVRO

de Guida Bruno

Integrada no âmbito da celebração 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

ATÉ DIA 27

FOTOGRAFIA

REFÚGIOS - NARRATIVAS CONSTRUÍDAS

Fotografias de Marta Sousa

Uma exposição fotográfica participativa que propõe um exercício coletivo de olhar, interpretar e dar sentido às imagens. A partir das fotografias de Marta Sousa, a comunidade é convidada a construir múltiplas leituras sobre os mesmos registos visuais, revelando como as experiências de vida, memórias e percursos individuais moldam aquilo que vemos.

Venha conhecer estes olhares!

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra

ATÉ DIA 29

ITINERANTE DE LIVROS PARA A INFÂNCIA

20 ANOS A FALAR DE...

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.

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

Biblioteca Municipal de Sesimbra

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

DE 2 A 31 | SÁB E DOM 14 ÀS 18H

EXPOSIÇÃO DE ACRÍLICO SOBRE TELA

O QUE AS PALAVRAS NÃO DIZEM

por Francisca Sevilhano

Sala Ativa, Fortaleza de Santiago

30 MAI A 25 AGO |

FOTOGRAFIA

FIDJU DI TCHON - UMA VIAGEM FOTOGRÁFICA PELA GUINÉ-BISSAU

de Marta Durán

A Guiné-Bissau tem sido casa para a fotógrafa e viajante Marta Durán ao longo dos últimos nove anos. Esta exposição reúne fotografias captadas ao longo desse percurso, mostrando um país onde o passado e o presente coexistem no quotidiano, em camadas de história que se cruzam e se reinventam. Surgem ainda imagens de outras geografias que explorou, ampliando a narrativa para um olhar diverso sobre o mundo.

A programação da exposição no Grémio Cezimbrense integra a visualização do documentário *Bemba di Vida*, filmado no arquipélago dos Bijagós e produzido por Marta Durán e João Matos.

A experiência completa-se, no dia 30 de maio, a partir das 18.03 horas, com a inauguração da exposição, jantar com os sabores da Guiné-Bissau, a cargo da cozinha do Grémio Café, e um momento musical com Demba Djabaté, um músico guineense que traz a tradição afro mandinga através do balafon, criando uma paisagem sonora que nos faz imergir na Guiné-Bissau.

Valor sugerido: 3 €

Grémio, Sesimbra



DE 5 A 30



PINTURA

ALQUIMIA DA COR

de Eduarda Almeida e Ritta Henriques Jorge

Átrio e piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

O mar é explorado como espaço de transformação e emoção. As pinturas em acrílico e óleo, revelam um jogo subtil entre transparência, profundidade e luz, onde a cor assume um papel central e quase alquímico. Mais do que representar paisagens marítimas, as obras evocam estados interiores – calma, movimento, silêncio e intensidade – traduzidos em camadas e vibrações cromáticas. O azul expande-se em múltiplas tonalidades, dialogando com contrastes e texturas que sugerem a energia viva da água. Esta série convida o espectador a uma experiência contemplativa, onde a cor se torna linguagem e o mar, metáfora do infinito.



QUINTA NA MOAGEM

DIA 15 | SEX

17H **Abertura Oficial**

20H **DIVULGAÇÃO DE RESULTADOS**

IV Concurso Nacional Ovino Raça Saloia

22H **ANIMAÇÃO MUSICAL**

Compis Del Cante

00.30H **Encerramento**

DIA 16 | SÁB

10H **Abertura**

10.30H **Demonstração de Ordenha de Ovinos**
por Sabino Rodrigues

10.30 ÀS 12.30H **ESPAÇO SAÚDE**

Saúde n'A Quinta na Moagem
Farmácias Cotovia, Liz e Sófarida

10.45H **O Ciclo da Lã**
por Alexandra Contreiras
no Espaço CM Sesimbra

11H **Oficina Como Fazer Queijo**
por Queijaria Sabino Rodrigues e ARCOLSA

11.15H **Demonstração de Tosquia**
por Armindo Mendes, mecânica,
e João Cândido, manual,

12H **Apresentação de Cães de Rebanho**
por Dogs Magazine.pt
no Palco Tenda

14.30H **O Ciclo da Lã**
por Alexandra Contreiras
no Espaço CM Sesimbra

15 ÀS 17H **ESPAÇO SAÚDE**

Saúde n'A Quinta na Moagem
Farmácias Cotovia, Liz e Sófarida

15H **Demonstração de Cão de Pastoreio**
por Clube Cinófilo do Alentejo

16H **Apresentação de Cães de Rebanho**
por Dogs Magazine.pt
no Palco Tenda

16.15H **Demonstração de Roda de Oleiro**
Stand Olaria Nova

16.30H **Demonstração de Cão de Pastoreio**
por Clube Cinófilo do Alentejo

18.30H **DEGUSTAÇÃO**
Vinho Cezimbra e Produtos Regionais
Associação de Viticultores
do Concelho de Palmela

19H **Demonstração de Cão de Pastoreio**
por Clube Cinófilo do Alentejo

20.30H **Espetáculo Equestre e Musical**
por Cavaleiros & Companhia

22H **ANIMAÇÃO MUSICAL**
The Fly – Tributo a U2

1H **Encerramento**

DIA 17 | DOM

10H **Abertura**

10.30H **Valorização da Lã da Raça Ovina Saloia, uma Raça Ameaçada**
por Rosa Pomar
no Espaço CM Sesimbra

10.30 ÀS 12.30H **ESPAÇO SAÚDE**

Saúde n'A Quinta na Moagem
Farmácias Cotovia, Liz e Sófarida

10.45H **Demonstração de Ordenha de Ovinos**
por Sabino Rodrigues

11H **Oficina Como Fazer Queijo**
por Queijaria d'Avó Inês e ARCOLSA

11.30H **Demonstração de Tosquia**
por Armindo Mendes, mecânica,
e João Cândido, manual

12H **Demonstração de Cão de Pastoreio**
por Clube Cinófilo do Alentejo

12.30H **Apresentação de Cães de Rebanho**
por Dogs Magazine.pt
no Palco Tenda

15H **Demonstração de Roda de Oleiro**
Stand Olaria Nova

15 ÀS 17H **ESPAÇO SAÚDE**

Saúde n'A Quinta na Moagem
Farmácias Cotovia, Liz e Sófarida

15.30H **Demonstração de Cão de Pastoreio**
por Clube Cinófilo do Alentejo

16H **Entrega de Prêmios**

17H **ESPETÁCULO CIRCENSE**

Domadores de Maravilha
No Grande Circo das Estrelas Cadentes
pela Companhia Chapatô

18H **Cavalladas**
por Cavaleiros & Companhia

18.30H **Apresentação de Cães de Rebanho**
por Dogs Magazine.pt
no Palco Tenda

19H **ANIMAÇÃO MUSICAL**

Bruno Marques

21H **Encerramento**

Parque Augusto Pólvora, Maçã
Animação infantil: ver páginas 74 e 75

SESIMBRA PET

FESTIVAL DO
BEM-ESTAR ANIMAL
2026



Os nossos amigos de quatro patas voltam a ser os “reis” do Parque Augusto Pólvora, no fim de semana de 23 e 24 de maio. Diversos convidados de raças de cães e de gatos, demonstrações ou a habitual Cãominhada, onde pode participar com o seu cão ou levar um dos animais que está para adoção no Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia de Sesimbra, são alguns dos destaques do programa da quarta edição do Sesimbra PET - Festival do Bem-estar Animal. O furão como animal de estimação,

como cuidar de bichos exóticos, um espaço dedicado aos mais novos, com ateliês, hora do conto, jogos e muitas outras atividades, stands de marcas e serviços e uma zona de venda de produtos locais e restauração são outras das propostas que podemos encontrar no evento. No Espaço do CROAC também é possível saber mais sobre as campanhas de adoção e de angariação de alimentos para gatos de colónias. No dia 23, às 21 horas, o certame é animado pela música de Jorge Nice. Um evento para toda a família, Dog Friendly e de entrada livre!



DIA 23 | SÁB
10H **Abertura**

11.30H **Demonstração de Obediência Avançada e Desportiva**
Cãomaradagem

12.30H **4.º Dog Fashion Show**
Desfile de moda canina

15H **Demonstração de Dog Puller**
Dog Puller Portugal

16.30H **Encontro de Raça**
Bouvier Bernois

17.30H **Demonstração de Obediência Avançada e Desportiva**
Cãomaradagem

18H **Demonstração de Dança com Cães**
The Wonder Dogs Academy

20H **MÚSICA**
Jorge Nice

24H **Encerramento**

DIA 24 | DOM
10H **Abertura**

Cãominhada

Inscrição: <https://bit.ly/4dK081t>

Ponto de encontro: tenda principal

11H **Demonstração de Dog Puller**
Dog Puller Portugal

12H **Cuidados com os porquinhos-da-índia**

14H **Encontro de Raça**
Cão de Pastor Australiano

15H **Demonstração do Grupo de Intervenção Cinotécnico da GNR**

16H **Encontro de Furões**

17H **Demonstração de Dança com Cães**
The Wonder Dogs Academy

18H **4.º Dog Fashion Show**
Desfile de moda canina

20H **Encerramento**

SÁB E DOM | 10 ÀS 18H

ANIMAÇÃO INFANTIL

pela DOGS e CATS PT magazine

Ateliês, hora do conto, jogos, livros, puzzles, desenhos, entre outras atividades.

Oferta de lembranças aos participantes.

SÁBADO | 10 ÀS 24H

DOMINGO | 10 ÀS 20H

Parque Augusto Pólvora, Maçã

Org.: CM Sesimbra, DOGS PT magazine e CATS PT magazine

NUNCA MAIS É SÁBADO

Com a chegada do novo programa de promoção de atividade física e estilos de vida saudáveis, as manhãs de sábado passaram a ser sinónimo de mexer o corpo, de bem-estar e de mais saúde. Caminhadas, treino funcional, yoga, pilates, dança, jogos para todas as idades, bicicleta e atividades náuticas são as propostas do programa, que inclui ainda ações de sensibilização sobre alimentação saudável e saúde mental. Todos os sábados, o Luís, o Sérgio, o Jorge e a Ana, que fazem parte da equipa de técnicos de desporto da Câmara

Municipal, convidam a comunidade a participar e a sentir-se mais ativa. A primeira ação do programa *Nunca Mais é Sábado* aconteceu em abril e foi um sucesso. Cerca de 60 pessoas juntaram-se à iniciativa e participaram numa caminhada de uma hora, que partiu do Parque Augusto Pólvora, passou pelas Pedreiras, Estrada de Calhariz e Maçã. Em maio, há atividades náuticas, na Lagoa de Albufeira, bicicleta e muitos jogos, no Parque Augusto Pólvora, e uma aula de cardiofitness, no Parque da Vila, na Quinta do Conde. É caso para dizer: Nunca Mais é Sábado!

SÁBADOS | 9 ÀS 13H

CENTRO MUNICIPAL DE ATIVIDADES NAÚTICAS

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

DIA 2 | SÁB | 9.30 ÀS 12.30H

O CICLISMO VAI AO PARQUE

Destinatários: dos 5 aos 13 anos

Parque Augusto Pólvora, Maçã

DIA 9 | SÁB | 9 ÀS 12H

O BRINCAR

Destinatários: a partir dos 4 anos

Parque Augusto Pólvora, Maçã

DIA 16 | SÁB | 9.30H

SÁBADOS ATIVOS

Aula de Cardiofitness (Low Impact)

Inscrições: desporto@cmsesimbra.pt

Parque da Vila, Quinta do Conde

SESIMBRA



DOMINGO
10 MAIO | 8h
Praia do Ouro

DIAS 2 E 3 | SÁB E DOM |
9 ÀS 18H

CAMPEONATO
NACIONAL DE SURF

**3.ª ETAPA
DO CIRCUITO
REGIONAL DE
SURF ESPERANÇAS**

Destinatários: sub-12, sub-14, sub-16 masculinos e femininos

Inscrições: até dia 26 ABR
(<https://www.surfingportugal.com/inscricoes-online/>)

Valor: 25 € (exclusivo a atletas federados dos respectivos escalões)

Praia da Lagoa de Albufeira

Org.: Surf Clube de Sesimbra e Federação Portuguesa de Surf dia 9 | sáb | 9.30h

DIAS 9 | SÁB | 9.30H

EXPERIÊNCIAS
NÁUTICAS

**PROMOÇÃO
DE ATIVIDADES
DESPORTIVAS
E DE LAZER EM
MEIO AQUÁTICO**

Destinatários: famílias, adultos, jovens ou crianças maiores de 6 anos (menores acompanhados pelos pais)

**CAAD/Centro Municipal
de Atividades Náuticas,
Lagoa de Albufeira**

AULAS DE INICIAÇÃO AO STAND-UP PADDLE BOARDING E ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

DIAS 15 | SEX | 9.30 ÀS 13H
SUP Dia da Família

DIAS 19 | TER | 9.30 ÀS 13H
SUP Dia da Escola Azul

DIAS 20 | QUA | 9.30 ÀS 13H
SUP Dia Europeu do Mar

Destinatários: alunos do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e secundário (exclusivo a turmas com certificação Escola Azul)
Inscrições: até dia 18 (scs@scs.pt)

Praia do Ouro, Sesimbra

Org.: Surf Clube de Sesimbra

DIAS 16 E 17 | SÁB E DOM
9 ÀS 18H

FORMAÇÃO CERTIFICADA
STAND-UP PADDLE BOARDING
Formação acreditada pelo IPDJ

Capacitar os participantes com sobre a instrução em SUP, assegurando que se tornem instrutores qualificados e preparados para lidar com diferentes contextos e populações, enquanto promovem boas práticas e segurança.

Valor: 125 € (sócio); 150 € (não-sócio)

Destinatários: maiores de 18 anos e treinadores

**Praia do Ouro, Sesimbra,
e Espaço Zambujal**

Org.: Surf Clube de Sesimbra



DIAS 16 | SÁB | 10.30H

**ATIVIDADES
AQUÁTICAS**

Aula Aberta de Natação de Águas Abertas

Destinatários: maiores de 18 anos (obrigatório saber nadar, trazer óculos de natação, touca, aconselha-se o uso de fato isotérmico e boia sinalizadora)

Batismo de Mergulho, Demonstração de Fotografia e Vídeo Subaquático e Demonstração de Pesca Submarina

Batismo de Apneia: sessões de 15/20 min em pequenos grupos. Introdução a técnicas de segurança e observação marinha. (equipamento fornecido pelo CNS: barbatanas, máscara, tubo e shorts).

Fotografia/Vídeo: Mostra de equipamentos e técnicas de captação de imagem com atletas do CNS.

Pesca Submarina: Explicação de regras, ética e segurança (sem utilização prática de material).

Destinatários: maiores de 18 anos

Aula Experimental de Canoagem

Experiência de canoagem em frente à praia utilizando kayak de plástico, com acompanhamento de monitor especializado.

Destinatários: adultos e crianças

Aula Experimental de Vela

Experiência náutica com embarcações de classe Optimist (para crianças) e Laser Cascais (para adultos), acompanhada pelo monitor Luís Lisboa.

Destinatários: adultos e crianças

Inscrições: no local, por ordem de chegada

Praia do Ouro

Org.: Clube Naval de Sesimbra

AQUARACE
SESIMBRA



DIA 1 | SEX | 9.40H

PASSEIO DE BARCO

MISTÉRIOS DO CABO ESPICHEL

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

Duração: 2 horas (manhã)
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: 93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

**DIA 1 | SEX
9.30 ÀS 15.30H**

PERCURSO PEDESTRE

RAPEL DA BALEEIRA

Destinatários: maiores de 12 anos
Grau de dificuldade: médio/alto
Preço: 30 €

Inscrições: até 30 ABR (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/968585682>)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 1 | SEX | 10H

PASSEIO PEDESTRE

ROTA DO CALHAU DA COVA

Destinatários: maiores de 10 anos
Duração: manhã

Grau de dificuldade: baixo/médio
Preço: 10 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)

Inscrições: até 30 ABR (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Varandas da Falésia, Sesimbra

Org.: Vertente Natural

DIA 2 | SÁB | 9.40H

PASSEIO DE BARCO COM OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

Preço: 50 € (até 12 anos, 40 €)

Duração: 2 horas
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: 93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 2 | SÁB | 10H

ESPELEOLOGIA

LAPA DA FURADA

Destinatários: maiores de 12 anos
Preço: 25 €

Duração: manhã
Grau de dificuldade: médio
Inscrições: até dia 1 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: junto ao campo de futebol do GDU Azoia

Org.: Vertente Natural

DIA 2 | SÁB | 10H

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRÁBIDA

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

Duração: 2/3 horas
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: até dia 1 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 3 | DOM | 9H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA

Azeitão e Prova de Vinhos

Preço: 60 € (até 12 anos, 40 €)

Duração: 4 horas
Grau de dificuldade: baixo/médio
Inscrições: até dia 14 (93 600 57 43 / sesimbrasafari@)

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

DIA 3 | 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 11 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 6 | QUA | 9.30H

PERCURSO PEDESTRE

CHÃ DOS NAVEGANTES

Destinatários: maiores de 10 anos
Grau de dificuldade: fácil
Preço: 15 €

Inscrições até dia 5 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/968585682>)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 9 | SÁB | 8.40H

BATISMO DE BIRDWATCHING

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

Duração: 2,5 horas
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: 96 526 31 57 / info@aquarama.pt

Ponto de encontro: local a combinar

Org.: Aquarama

DIA 9 | SÁB | 9.30 ÀS 16H

VISITA A GRUTA

GRUTA GARGANTA DO CABO

Preço: 55 €
Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 8 (96 858 56 82 / <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/>)

Ponto de encontro: Farol do Cabo Espichel

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 9 | SÁB | 10H

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRÁBIDA

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

Duração: 2/3 horas
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: até dia 8 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 9 | 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 8 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural



**DIA 4 | SEG
9.30 ÀS 13H**

PERCURSO PEDESTRE

AGUNCHEIRAS

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil
Destinatários: maiores de 10 anos
Inscrições: até dia 3 (96 858 56 82 / <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/>)

Ponto de encontro: Café Bica no Campo, Aldeia do Meco

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 9 | SÁB | 10 ÀS 12.30H
SAÍDA DE CAMPO

BIOBLITZ

A Biodiversidade da Várzea

Inscrições: até dia 16 (93 045 42 38 / varzea@cm-sesimbra.pt)

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

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

Org.: CM Sesimbra e ANIME.PAF

Com a proximidade do Dia Internacional da Biodiversidade, 22 de maio, pretende-se alertar o maior número possível de pessoas para a importância da biologia das plantas. Esta atividade, adequada a famílias, é dedicada à identificação e registo da fauna e flora e pre-

tende promover uma relação de proximidade com a Natureza e, em simultâneo, capacitar os participantes com algumas técnicas de identificação dos principais grupos de seres vivos. São utilizadas ferramentas digitais da plataforma <https://www.inaturalist.org>

DIA 9 | SAB | 11H

PASSEIO DE KAYAK

PRAIA DO RIBEIRO DO CAVALO E GRUTA DA BOCA DO TAMBORIL

Preço: 35 € (por pessoa)

Grau de dificuldade: baixo/médio

Duração: 3,5 horas

Inscrições: até 31 JAN (activities@arrabidalife.com / 93 600 57 43)

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life

DIA 10 | DOM | 9.30 ÀS 15H

PERCURSO PEDESTRE

ALDEIA DAS PEDREIRAS - TERRAS DO RISCO

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

Destinatários: maiores de 10 anos

Grau de dificuldade: fácil

Preço: 15 €

Inscrições: até dia 9 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/> / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Pedreiras

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 9 | SÁB | 19H

CAMPANHA DO PIRILAMPO MÁGICO 2026

CAMINHADA NOTURNA

por Cercizimbra e Serviço Educativo do Museu

Inscrições: cercizimbra.org.pt

Ponto de encontro: Sede da Cercizimbra, Sampaio

Org.: Cercizimbra, em parceria com o Museu de Sesimbra

Uma caminhada mágica pela vila, com saída da UIAI Cercizimbra e chegada à Fortaleza de Santiago, incluindo dinâmicas de grupo e partilha de lendas. A atividade conta com a colaboração do serviço educativo do museu. Junte-se a nós e deixe a sua luz iluminar a vila de Sesimbra!



DIA 14 | QUI | 9H
CAMINHADA

DIA DA ESPIGA

pelo Serviço Educativo do Museu

Inscrições: até dia 7 (servicoeducativo.museu@cm-sesimbra.pt)

Limite: 20 participantes

Parque Ecológico da Várzea, Quinta do conde

Org.: Museu de Sesimbra e JF de Santiago

O Dia da Espiga celebra as tradições ligadas à natureza, à abundância e à renovação. Neste dia, é costume colher um ramo com espigas e flores do campo, símbolo de prosperidade, sorte e ligação às raízes culturais. Vamos até ao Parque da Várzea para viver esta tradição em contacto com a natureza, onde cada participante poderá criar o seu próprio ramo. Um momento de partilha, descoberta e ligação às nossas raízes.

DIA 10 | 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 9 ([21 084 89 19](tel:210848919) / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 13 | QUA | 9.30 ÀS 15H

PERCURSO PEDESTRE

ARGÉIS - ENSEADA DA COVA

Destinatários: maiores de 10 anos

Grau de dificuldade: fácil

Preço: 15 €

Inscrições: até dia 12 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/> / [96 858 56 82](tel:968585682))

Ponto de encontro: Argéis

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 14 | QUI | 10.30H

CAMINHADA DA ESPIGA

COMEMORAÇÃO DO DIA DA ESPIGA (QUINTA-FEIRA DA ASCENSÃO)

Inscrições: até dia 12 ([96 241 73 27](tel:962417327) / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Ponto de Encontro: Lugar da Terra

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo



DIA 16 | SÁB | 20.30 ÀS 22.30H

NOITE DAS BORBOLETAS: LUZES, ASAS E MISTÉRIO

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 14 (<https://forms.gle/baLQSxptFpGTiQRg6>)

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

Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena

À medida que a noite cai, criaturas discretas e fascinantes ganham vida. Com recurso a luzes especiais, vamos atrair e observar de perto estas maravilhas aladas. Uma

oportunidade única para conhecer melhor a diversidade, os padrões e o papel ecológico destes insetos noturnos. Traz a curiosidade, a natureza trata de proporcionar as surpresas!



DIA 17 | DOM | 9.30H
PASSEIO DE JEEP
E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA COM VISITA ÀS PEGADAS DE DINOS- SAUROS

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

Duração: 4 horas

Grau de dificuldade: baixo/
médio

Inscrições: até dia 16
(sesimbrasafari@gmail.com /
93 600 57 43)

Ponto de encontro:
local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

DIA 16 | SÁB | 9.30 ÀS 13H

PERCURSO PEDESTRE

VALE DAS LAPAS

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: baixo

Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições: até dia 15 (96 858 56
82 / [https://arrabidasubterranea.
arrabida.org/agenda/](https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/))

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 16 | SÁB | 9.45H

PASSEIO DE BARCO COM VISÃO SUBMARINA

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

Duração: 2 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 15 (96 526 31
57 / info@aquarama.pt)

Ponto de encontro: Porto de
Abrigo de Sesimbra

Org.: Aquarama

DIA 16 | SÁB | 10H

PASSEIO PEDESTRE

CAMINHO DOS DINOSSAUROS

Destinatários: maiores de 6 anos

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

Duração: manhã

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

Ponto de encontro: Santuário
do Cabo Espichel

Org.: Vertente Natural

DIA 16 | SÁB | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Destinatários: maiores de 12 anos
(obrigatório saber nadar)

Preço: 45 €

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

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

Org.: Vertente Natural

DIA 17 | DOM | 9.30 ÀS 15H

PERCURSO PEDESTRE

ALDEIA DAS PEDREIRAS - TERRAS DO RISCO

Destinatários: maiores de 10 anos

Grau de dificuldade: fácil

Preço: 15 €

Inscrições: até dia 16 ([https://
arrabidasubterranea.arrabida.org/
96 858 56 82](https://arrabidasubterranea.arrabida.org/968585682))

Ponto de encontro: Pedreiras

Org.: Arrábida Subterrânea

**DIA 17 | DOM
9.30 ÀS 13.30H**

VISITA

GRUTA DO MÉDICO

Preço: 25 €

Grau de dificuldade: baixo

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 16 (96 858 56
82 / [https://
arrabidasubterranea.
arrabida.org/agenda/](https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/))

Ponto de encontro: Portinho
da Arrábida

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 17 | DOM | 9.30 ÀS 14.30H

CAMINHADA

TERRAS DO RISCO

pele NECA - Núcleo de Espeleologia da Costa Azul

Destinatários: a partir dos 7 anos

Limite: 25 participantes

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

Informações: <https://www.arrabidatrails.com/rotas-sesimbra/pr1-risco>

Observações: os participantes devem usar calçado de caminhada e levar água

Inserido no Programa de Educação Ambiental Bandeira Azul

Ponto de encontro: junto ao Café Graciano, Pedreiras

Org.: CM Sesimbra | Apoio: Núcleo de Espeleologia da Costa Azul (NECA), no âmbito do protocolo de colaboração

Este percurso percorre o planalto das Terras do Risco, uma das zonas mais selvagens da Serra da Arrábida.

A atividade contempla a observação da morfologia como o Polje dos Prados das Terras do Risco e a Serra do Risco,

a identificação de espécies herbáceas e arbustivas e de vestígios de passagem de pequenos mamíferos e a observação de répteis e avifauna. A componente histórica é assegurada pela visita ao monumento arqueológico Roça do Casal do Meio.



DIA 30 | SÁB | 10.45H

CRUZEIRO ENOTURÍSTICO

QUINTA DE CATRALVOS

Preço: 40 € (crianças até 18 anos, 30 €)

Duração: 2 horas (manhã)
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: 96 526 31 57 / info@aquarama.pt

Porto de Abrigo, cais Aquarama, Sesimbra

Org.: Aquarama

DIA 17 | DOM | 10H

PASSEIO PEDESTRE

TOPO DA ARRÁBIDA

Destinatários: maiores de 12 anos
Preço: 15 €

Grau de dificuldade: alto
Inscrições: até dia 16 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 17 | DOM | 10H

ESPELEOLOGIA

LAPA DA FURADA

Destinatários: maiores de 12 anos
Preço: 25 €

Duração: manhã
Grau de dificuldade: médio
Inscrições: até dia 16 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: junto ao campo de futebol do GDU Azoia

Org.: Vertente Natural

DIA 20 | QUA | 9.30 ÀS 15H

PERCURSO PEDESTRE

TERRAS DO RISCO

Destinatários: maiores de 10 anos
Grau de dificuldade: fácil

Preço: 15 €
Inscrições: até dia 19 (https://arrabidasubterranea.arrabida.org/96 858 56 82)

Ponto de encontro: Pedreiras

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 23 | SÁB | 9.30 ÀS 15H

VISITA

LAPA VERDE

Preço: 40 €
Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 22 (96 858 56 82 / https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/)

Ponto de encontro: Portinho da Arrábida

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 23 | SÁB | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

Destinatários: maiores de 12 anos
Preço: 45 €

Grau de dificuldade: médio/alto
Inscrições: até dia 22 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

DIA 23 | SÁB | 10H

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRÁBIDA

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

Duração: 2/3 horas
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: até dia 22 (21 084 89 19/info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 24 | DOM | 9.30H

PASSEIO DE JIPE E PEDESTRE

ROTA DA ARRÁBIDA

Visita à Lapa de Santa Margarida

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

Duração: 3 horas
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: 93 600 57 43 / sesimbrasafari@gmail.com
Org.: Sesimbra Safari

DIA 24 | DOM | 9.30 ÀS 16H

VISITA

GRUTA DA UTOPIA

Preço: 40 €
Grau de dificuldade: alto
Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 23 (https://arrabidasubterranea.arrabida.org/96 858 56 82)

Ponto de encontro: Pinheirinhos

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 24 | DOM | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

Destinatários: maiores de 12
Preço: 25 € (menores de 11 anos, 50% de desconto)

Grau de dificuldade: baixo/médio
Inscrições: até dia 23 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 30 | SÁB | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Destinatários: maiores de 12 anos (obrigatório saber nadar)
Preço: 45 €

Grau de dificuldade: baixo/médio
Inscrições: até dia 29 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 30 | SÁB | 10H

PASSEIO PEDESTRE

FOJO E A HISTÓRIA DO RISCO

Destinatários: maiores de 6 anos
Preço: 20 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50 %)

Duração: manhã
Grau de dificuldade: baixo/médio
Inscrições: até dia 29 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Serra da Arrábida

Org.: Vertente Natural

DIA 23 | SÁB | 10.45H

CRUZEIRO ENOTURÍSTICO

CASA ERMELINDA FREITAS

Preço: 40 € (crianças até 18 anos, 30 €)

Duração: 2 horas (manhã)
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: até dia 15 (96 526 31 57 / info@aquarama.pt)

Porto de Abrigo, cais Aquarama, Sesimbra

Org.: Aquarama



DIA 31 | DOM | 9.40H

PASSEIO DE BARCO COM OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

Preço: 50 € (até 12 anos, 40 €)

Duração: 2 horas
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: 93 600 57 43 / activities@arrabidalife.com

Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Arrábida Life



DIAS 28 E 29 | QUI E SEX



CAMINHO PORTUGUÊS DE SANTIAGO A VELA

Baía de Sesimbra

Org.: Associação Nacional de Cruzeiros, Fórum Oceano e Rede das Estações Náuticas de Portugal | Apoio: CMS / Estação Náutica de Sesimbra

Este cruzeiro, que alia a tradição náutica ao espírito de peregrinação, tem início a 23 de maio, em Vilamoura, e culmina a 14 de junho, em Santiago de Compostela, proporcionando aos participantes uma experiência única de navegação ao longo da costa portuguesa e galega, num percurso inspirado no histórico Caminho Português de Santiago.

As embarcações chegam a Sesimbra a 28 de maio e partem no dia seguinte, concentrando-se em frente à Fortaleza de Santiago, pelas 11 horas.

DIA 31 | DOM | 10H

PASSEIO PEDESTRE RECHÃ D'ARCOS

Destinatários: maiores de 10 anos

Preço: 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 31 | DOM | 10H

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRÁBIDA

O Parque Marinho Professor Luiz Saldanha é considerado um exemplo de excelência em termos de conservação e gestão de uma área marinha protegida, oferecendo alimento e abrigo a muitas espécies. Quem beneficia com esta prática são os golfinhos, sendo possível, na maioria das vezes, a observação nas suas visitas regulares à nossa costa. Ainda a bordo deste passeio, e enquanto degusta dos nossos produtos regionais, pode apreciar a maravilhosa paisagem da Serra da Arrábida.

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

Duração: 2/3 horas

Grau de dificuldade: baixo

Inscrições: até dia 30 (21 084 89 19/info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 18 | SEG | 15H



DIA INTERNACIONAL DOS MUSEUS

MUSEUS A UNIR UM MUNDO DIVIDIDO

Visitas Especiais pela Comunidade

por Companhia do Museu

No Dia Internacional dos Museus, abrimos as portas do Museu Marítimo de Sesimbra e da Capela do Espírito Santo dos Mareantes para uma visita especial, acompanhada por elementos da nossa Comunidade.

Museu Marítimo de Sesimbra e Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

a decorrer...

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.

Fortaleza de Santiago, Sesimbra



DIA 22 | SEX | 18.30H



FRIDAY LATE NIGHT SESSIONS

VISITA ACOMPANHADA COM SUN & DJ SET

pelos arqueólogos Andreia Conceição & Rui Filipe Gil

Castelo de Sesimbra

Org.: Museu de Sesimbra e Cafetaria do Castelo

Seguindo a tendência de vários Museus Europeus, o Museu de Sesimbra associa-se à iniciativa *Friday Late*, que tem por objetivo proporcionar diferentes experiências em torno do património cultural e museológico, assentes na tradicional casualidade de sexta-feira.

Nesta primeira sessão, convidamos os visitantes a descobrir o Castelo de Sesimbra através de uma visita informal e descontraída, acompanhada pelos arqueólogos Rui Filipe Gil e Andreia Conceição.

No final, terão oportunidade de usufruir de um dos *sunsets* mais cénicos do país, ao som de um DJ set.



DIA 10 | DOM | 11H

DOMINGO, ÀS ONZE... NO MUSEU

YOGA E SOUND HEALING

por Ana Maria e Renato Veríssimo

Capela de São Sebastião

Abraçando o património local, a próxima prática de yoga e sound healing para famílias será um convite à história do Castelo de Sesimbra e tudo o que fez parte dela. Deste momento farão parte momentos de mindfulness, respiração, posturas, relaxamento e muita criatividade, em simultâneo com a harmonia da natureza envolvente. Esta atividade promove o bem-estar, a concentração, a afetividade em família num ambiente tranquilo e acolhedor.

DIA 1 | SEX
DAS 10 ÀS 18H

YOGA E MEDITAÇÃO

ENTRE CORES E CHACRAS

Retiro com atividade lúdica

Informações: belabonito75@gmail.com / FB e Instagram @belabonito

Inscrições: até 26 ABR

Valor: mediante consulta

Sesimbra

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

DIAS 6 E 20 | QUA
19 ÀS 21H

DANÇA LIVRE PARA SAÚDE E BEM-ESTAR

PULSAR DA VILA

por João Matias e Sandra Guerreiro

O Pulsar da Vila é um encontro quinzenal em Sesimbra dedicado à saúde emocional e física através da música e da dança-livre. A experiência desenvolve-se num set musical contínuo, 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.

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

Clube Capitão, junto à Marina, Sesimbra

A decorrer...

SEG A SÁB

CONSULTAS E TERAPIAS ALTERNATIVAS

MEDICINA ALTERNATIVA

Informações: belabonito75@gmail.com / FB e Instagram @belabonito

Grupo Desportivo de Sesimbra

DIAS 8 E 18 | SEX E SEG |
9 ÀS 15H

RASTREIOS E INFORMAÇÃO: VIH, VHC, VHB, SÍFILIS, TUBERCULOSE

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

Destinatários: população em geral, mas o alvo são os grupos mais vulneráveis como migrantes, pessoas que usam drogas e em situações sociais desfavorecidas.

DIA 8 | SEX
junto ao Minipreço, Quinta do Conde

DIA 18 | SEG
junto ao edifício da DOCA PESCA, Sesimbra

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



DIA 11 | SEG | 15H

PARASITAS EXTERNOS EM ANIMAIS DE COMPANHIA

Informações: 21 268 16 85

Auditório Raio de Luz, Sampaio

Org.: Farmácia Cotovia | Apoio: CM Sesimbra

Formação promovida pela Farmácia da Cotovia, em parceria com o Laboratório Boehringer Ingelheim sobre a desparasitação dos animais de companhia.



INSCRIÇÕES DE 5 A 27 MAI

FÉRIAS JOVEM 2026

Um mês de diversão, com atividades náuticas, idas à praia, à piscina, ao campo e muito mais.

Valor: 160 € (inclui atividades, almoço, seguro de acidentes pessoais, t-shirt do projeto e pulseira de identificação)

Informações: feriasjovem@cm-sesimbra.pt / 93 998 00 93 / Instagram juventude.sesimbra

Inscrições: formulário online (https://pt.surveymonkey.com/r/FJ26_Inscricoes)

As Férias Jovem, projeto de animação e ocupação de tempos livres, decorre de 6 a 31 de julho, de segunda a sexta, das 8.30 às 18 horas, e é dirigido a crianças e jovens entre os 6 e os 13 anos (desde que já tenham frequentado o 1º ciclo). É composto por quatro

núcleos: Sesimbra, Sampaio, Alfirim e Quinta do Conde, distribuídos pelas três freguesias do concelho. Há uma percentagem de vagas para crianças e jovens em situação de vulnerabilidade social, isentos ou não de pagamento.

DIA 16 | SÁB | 11H

CÃOMINHADA + TOTE BAG

CÃOMINHADA: PATAS QUE PINTAM HISTÓRIAS

No terceiro sábado de cada mês, o ABA abre as portas a momentos de convívio, criatividade e participação para os jovens da freguesia. «Junta-te a nós e faz deste espaço a tua casa», é esta a vontade do grupo Zbigens, 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.

Anfiteatro da Boa Água,
Quinta do Conde

DIA 16 | SÁB | 14 ÀS 17H

KEEP CALM...
& FORMA-TE

NUTRIÇÃO PRÁTICA E BONS HÁBITOS ALIMENTARES

por Sónia Caldas,
nutricionista

Formação sobre criação
de hábitos alimentares
saudáveis.

Destinatários: dos 16 aos 35 anos

Limite: 15 a 20 participantes

Inscrições: até dia 15 (<https://tinyurl.com/t2kujxhf>)

Freguesias de Santiago
ou Castelo



INSCRIÇÕES DE 5 A 12 JUN

ACADEMIAS DE VERÃO 2026

Limite: 15 participantes por academia

Valor: 40 € por participante

Inscrições:



O projeto Academias de Verão 2026, destinado a jovens entre os 12 e os 18 anos, acontece de 13 de julho a 7 de agosto, em vários locais das três freguesias do concelho. Cada Academia tem a duração de uma semana, de segunda a sexta.



DIA 5 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA

O MORCEGO BIBLIOTECÁRIO

de Carmen Zita Ferreira e Paulo Galindro

por Sofia Delfino

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

História encantadora que explora a relação entre morcegos e a preservação de livros. Vamos acompanhar o Franjinha no seu sonho de dar continuidade a uma ilustre linhagem de morcegos bibliotecários.

DIA 2 | SÁB | 10.30H

ATELIÊ EM FAMÍLIA

DIA DA MÃE

Destinatários: famílias (crianças a partir dos 5 anos)

Inscrições: até 29 ABR (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Atividade inserida nas comemorações do Dia do Mãe, 3 de maio

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

DIAS 5 E 19 | TER | 16H

ART&MANHAS

OFICINA

por Sofia Delfino

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIAS 6, 13, 20 E 27 | QUA 14.30H

BIBLIOTERAPIA ARTÍSTICA

TEXTOS SALPICADOS

por Cristina Saraiva

Destinatários: jovens

Inscrições obrigatórias para grupos até à segunda-feira anterior

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

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

DIAS 6, 13, 20 E 27 | QUA 10.30H

ESPAÇO

AQUI BRINCAMOS TODOS

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

Destinatários: famílias com crianças até aos 6 anos

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIAS 7 E 21 | QUI | 11H

DO BERÇO ATÉ À LUA

ESPAÇO BEBETECA

por Sofia Delfino

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIA 9 | SÁB | 11H

ESPAÇO BEBETECA

UM CONTO E DOIS PASSOS...

por Inês Santos

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhadas por um adulto

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

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra



DIA 9 | SÁB | 14.30H

ATELIÊ

ESTAMPAGEM DE ANIMAIS MARINHOS

pela voluntária Daniela Reis

Destinatários: crianças dos 3 aos 12 anos

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Nesta oficina de expressão artística, as crianças irão explorar cores, formas e texturas através da técnica de estampagem com esponjas. Utilizando cartolinas, tintas e moldes previamente preparados, os participantes irão criar desenhos vibrantes de animais marinhos e muito mais, desenvolvendo a criatividade, a coordenação motora e o gosto pelas artes visuais.



DIA 8 | SEX | 9.30H

CONGRESSO DO GRUPO DE INTERVENÇÃO EM SAÚDE COMUNITÁRIA

XXIII GISC

Saúde é uma Escolha

Promover a aprendizagem em torno da saúde, incentivando a adoção de estilos de vida saudáveis e o desenvolvimento de competências sociais entre os mais jovens, é o principal objetivo do GISC, que este ano tem como tema *Saúde é uma Escolha*. Através de apresentações interativas, diversificadas e momentos de convívio, promove-se o contacto direto entre os alunos e reforça-se o papel da escola como agente de transformação social. O GISC resulta de uma parceria entre a Unidade Local de Saúde da Arrábida e a Câmara Municipal de Sesimbra, e é dinamizada pelos agrupamentos de escolas do concelho, com apoio da GNR – Escola Segura.

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

9H **Sessão de abertura**

9.30H **A Roda/Pirâmide dos Alimentos**

Pré-escolar, sala 2, EB Sesimbra

9.45H **Cuidados a ter na Confeção dos Alimentos na Dieta Mediterrânea**

7.º D, EB Navegador Rodrigues Soromenho

10.10H **Clube de Cozinha Saudável e Sustentável**

5.º e 6.º anos, EB Castelo

10.30H **Gestos que Salvam**

9.º C, EB Maria do Carmo Serrote

10.45H **A Diabetes na Escola**

8.º A, EB Maria do Carmo Serrote

11H **Intervalo**

11.20H **Era Uma Vez...**

a Vacinação
9.º BD, EBI da Boa Água

11.50H **Entre o Corpo e o Coração**

9.º E, EB Michel Giacometti Anabela Rodrigues

12H **Como está a Saúde dos Alunos do 5.º ano?**

9.º ano, várias turmas, EB Castelo

12.20H **Todos os Corpos são Maravilhosos**

6.º C, EB Castelo

12.30H **Almoço**

14.30H **Geração Consciente - Quando a Juventude se Move, a Sociedade Escuta**

Academia Inspira Atitude

DIA 19 | TER | 15.30H



AQUI HÁ ESTÓRIA
SERÁ O MAR O MEU LUGAR?

de Sarah Roberts e Hannah Peck

por Sofia Delfino

Um livro infantil que ensina às crianças a importância de proteger os oceanos e a consciência ecológica de forma divertida e ilustrativa.

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIA 20 | QUA | 14.30H

HOJE TEMOS VISITAS...

A AVÓ VEM À BIBLIOTECA CONTA HISTÓRIAS

pela voluntária **Amélia Lopes**

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

Destinatários: pré-escolar e 1.º ciclo do Ensino Básico

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

Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra



DIA 16 | SÁB | 10 ÀS 13H

CAMINHOS DO CASTELO

CAMINHADA EM FAMÍLIA

Atividade inserida nas comemorações do Dia Internacional da Família, 15 de maio

Percurso: fácil (+/- 3 Km)

Destinatários: famílias

Participação gratuita, mas sujeita a inscrição até dia 13 (962417327/espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Ponto de Encontro: Polidesportivo da Lagoa de Albufeira

Org.: Espaço Zambujal – JF Castelo



DIA 16 | SÁB | 11H

APRESENTAÇÃO DE LIVRO

CAROLINA E FILIPE NA QUINTA

de Mónica Barreira

Inserida nas comemorações do Dia da Família

Destinatários: pais e filhos

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Mónica Barreira é professora e educadora por vocação, sendo apaixonada pelo universo da infância. Visualiza nas histórias uma poderosa forma de educar, demonstrar afeto e despertar criatividade. O seu livro conta a histórias dos irmãos Carolina e Filipe que esperam pelas tão sonhadas férias. Vão passar os dias na Quinta do Bago, um lugar repleto de natureza e atividades divertidas. Os dois irmãos vão embarcar em aventuras incríveis com muita imaginação, risos e descobertas. Vão viver momentos inesquecíveis que só a magia das férias pode proporcionar. Atraves-te a entrar nesta aventura?

DIA 23 | SÁB | 14.30H

ATELIÊ

SER CRIANÇA É...

pela voluntária Sara Patricio

Destinatários: dos 3 aos 12 anos

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIAS 23 E 24 | SÁB E DOM | 10 ÀS 18H

ANIMAÇÃO INFANTIL

SESIMBRA PET - FESTIVAL DO BEM-ESTAR ANIMAL

pela DOGS e CATS PT magazine

Ateliês, hora do conto, jogos, livros, puzzles, desenhos, entre outras atividades. Oferta de lembranças aos participantes.

Parque Augusto Pólvora, Maçã

DIA 29 | SEX | 15H

SESSÃO DE ESCLARECIMENTO/WORKSHOP

VEM NAVEGAR EM SEGURANÇA

por João Bizarro

Destinatários: dos 6 aos 12 anos

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

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra



DIAS 22 E 23 | SEX E SÁB

MOSTRA DE TEATRO ESCOLAR

Destinatários: crianças do pré-escolar até ao secundário

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Org.: CM Sesimbra e estabelecimentos de ensino da rede pública, solidária e privada

A Mostra de Teatro Escolar volta a encher o palco do Cineteatro Municipal com dezenas de crianças do concelho. Ao longo de dois dias, são apresentadas sete peças preparadas durante vários meses pela comunidade escolar da rede pública, solidária e privada. Dar visibilidade ao trabalho desenvolvido pelas escolas, promover o teatro, a autoexpressão, a imaginação e a criatividade junto da comunidade escolar e contribuir para o crescimento artístico e pessoal dos alunos do concelho são os principais objetivos da iniciativa, que assinala este ano a 21.ª edição.

DIA 22 | SEX | 21H

Pelos Castelos de D. Afonso Henriques
Agrupamento de Escolas Maria do Carmo Serrote e Escola Básica do Polo do Conde 2

A Floresta Não Fala... Mas Nós Falamos por Ela!

Colégio Educa a Brincar
15.30H

DIA 23 | SÁB | 10.30H

Todos Diferentes, Todos Especiais!
Escola Básica e Jardim de Infância de Aiana
O Jardim das Sete Cores
Colégio Educa a Brincar

Personagens Fora de Cena

Escola Básica do Castelo
Uma Carochinha Muito Moderna
Escola Navegador Rodrigues Soromenho
O Pátio das Cantigas
Escola Básica Michel Giacometti

Mais Novos



DIA 15 | SEX | 17 ÀS 23H

Oficinas Livres

JF Castelo

DIA 16 | SÁB

10 ÀS 12H

Pinturas Faciais

JF Castelo

10 ÀS 13H

TREINO DA MEMÓRIA

Diversão na Quinta!

EXPRESSÃO PLÁSTICA

Arte & Bichos na Quinta

Equipa de Intervenção
para o Sucesso Escolar

14 ÀS 15H

EXPRESSÃO PLÁSTICA

Jogo do Galo

JF Castelo

14 ÀS 20H

TREINO DA MEMÓRIA

Diversão na Quinta!

EXPRESSÃO PLÁSTICA

Arte & Bichos na Quinta!

Equipa de Intervenção para o Sucesso
Escolar

15H

HORA DO CONTO

Maravilhosa Mia

por Vânia Cristão

16H

CICLO DA LÃ | ATELIÉ

Da Orelha à Almofada

por Mafalda Duque

20 ÀS 23H

Pinturas Faciais

Oficinas Livres

JF Castelo

DIA 17 | DOM

10 ÀS 11H

Pinturas Faciais

JF Castelo

10 ÀS 13H

TREINO DA MEMÓRIA

Diversão na Quinta!

EXPRESSÃO PLÁSTICA

Arte & Bichos na Quinta!

Equipa de Intervenção
para o Sucesso Escolar

11H

HORA DO CONTO

A Sopa Verde

por Graça Pólvora

12 ÀS 13H

EXPRESSÃO PLÁSTICA

Jogo do Galo

JF Castelo

14 ÀS 21H

TREINO DA MEMÓRIA

Diversão na Quinta!

EXPRESSÃO PLÁSTICA

Arte & Bichos na Quinta!

Equipa de Intervenção
para o Sucesso Escolar

15 ÀS 17H

Pinturas Faciais

JF Castelo

17 ÀS 20H

BIBLIOTERAPIA

O Gato que Não tinha Amigos

por Cristina Saraiva

DIA 16 | SÁB 10 ÀS 13H

DIA 17 | DOM | 15 ÀS 18H

Leitor na Hora

Conhecer as diversas valências da Biblioteca,
devolução dos documentos ou empréstimo
de uma das nossas sugestões bibliográficas
temáticas e fazer o cartão de leitor.

Parque Augusto Pólvora, Maçã

Ver programa completo pág. 42 e 43

DIAS 15, 16 E 17 | SEX, SÁB E DOM



DIA 30 | SÁB | 11H



HORA DO CONTO

A BALEIA

de Benji Davies

por Vânia Cristão

Destinatários: crianças a partir dos 3 anos acompanhadas por um adulto

Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra

No âmbito das comemorações do Dia do Pescador, convidamos pais e filhos a participar numa sessão especial da Hora do Conto com o livro *A Baleia*, de Benji Davies. Nesta história delicada e emocionante, vamos acompanhar uma improvável amizade que nasce junto ao mar, explorando temas como

a solidão, o afeto e o respeito pela natureza. Uma oportunidade perfeita para celebrar o mar e as suas histórias, promovendo momentos de partilha, imaginação e proximidade entre adultos e crianças. Esperamos por ti para mergulhar nesta aventura cheia de encanto!

FESTIVAL DA CRIANÇA

30 E 31 MAIO

PARQUE AUGUSTO PÓLVORA

MAÇÃ - SESIMBRA



- Divertimentos
- Bazares Infantis
- Animação de Rua
- Espectáculos Infantis
- Street Food
- Artesanato
- Doçaria
- Ateliês



A decorrer...

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA
PORTUGUÊS: UMA LÍNGUA, MUITAS LINGUAS

Inserido nas comemorações do Dia Mundial da Língua Portuguesa

Sala de Leitura, piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Para assinalar o Dia Mundial da Língua Portuguesa, 5 de maio, reunimos livros infantojuvenis de diferentes vozes masculinas e femininas vindas de diversos continentes onde se fala a língua de Camões. São livros que desafiam as crianças a brincar com a língua, com os sons, os múltiplos sentidos, o ritmo e a poesia das palavras de muitas variedades portuguesas. Também nos falamos da cultura e das raízes culturais desses países.

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 | 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

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 NAÚTICAS

Vela, Canoagem e SUP

Destinatários: maiores de 6 anos
Inscrições: desporto@cmstesimbra.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 crianças. Cada Sacola com Direitos pode ser requisitada pelos leitores, que ficarão surpreendidos com o seu conteúdo!

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



A decorrer...

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA
HÁ MAR E MAR, HÁ IR E VOLTAR

Inserido nas comemorações do Dia do Pescador

Sala de Leitura, piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Que segredos esconde o mar? Vamos descobrir juntos? Explora as sugestões da Biblioteca Municipal, no mês em que se assinala o Dia do Pescador, 31 de maio. Estes livros vão, na verdade, ajudar-te a

compreender muitas coisas sobre o mar, nomeadamente sobre os peixes, a pesca e os pescadores. Vão ainda ajudar-te a perceber como devemos proteger o mar.

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

Cine teatro 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

maio mês do mar



SESIMBRA.PT