

SA

SESIMBRA CONTECE

221 · SET'26



13 REGATA DE AIOLAS

JORNADAS EUROPEIAS DO PATRIMÓNIO

16

Festa do **Cabo Espichel** 20

Explorar a **Lagoa Pequena** 40

47 VISITA
À GRUTA
DA LAPA
DO FUMO

Dia Mundial do Turismo 54

JOÃO E OS LEGOS 58

Vamos Todos Andar de Bicicleta! 62

Os Dinossauros em Sesimbra! 68

A **MAGIA** DA **SENHORA** DA **MALA LILÁS**
70

Índice

Contactos Úteis 78

Património 06

Música 14

teatro 16

dança 18

festas religiosas 16

Conferências & tertúlias 22

Cursos & Oficinas 26

leituras 30

exposições 32

feiras 34

Visitas 36

desporto 38

ar livre 40

Corpo & Mente 51

turismo 52

juventude 56

Mais Novos 58

SESIMBRA



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

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



▲ Igreja de Nossa Senhora do Cabo ©Rui Rodrigues

ficha TÉCNICA

Propriedade Câmara Municipal de Sesimbra **Diretor** Francisco Jesus (presidente) **Design gráfico, edição, coordenação, paginação e revisão** Divisão de Informação e Relações Públicas (DIRP) Avenida da Liberdade, n.º 7 | 2970-635 Sesimbra | Tel.: 21 151 72 67 **Capa** Luana Sargedas **Pré-impressão e impressão** Tipografia Belgráfica, Lda **Distribuição** Salto Cordial, Lda **Periodicidade** Mensal **Tiragem** 10000 exemplares **ISSN** 2182-6315 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

informação | participação | cidadania



Francisco Jesus | Presidente da Câmara Municipal

Património, turismo e tradição

Depois de um período de verão sempre muito intenso, retomamos a rotina de programação regular da atividade sociocultural e desportiva do município. Setembro é o mês associado ao regresso às aulas, com toda a agitação que isso representa, tanto para os alunos como para as famílias, professores e restantes profissionais, que estarão prontos para os receber na escola, para mais um patamar do seu percurso formativo. Tal como acontece todos os anos, os serviços municipais trabalharam empenhadamente durante a pausa letiva para que tudo corra da melhor forma neste início de aulas.

A programação de setembro tem ficado marcada pelas Jornadas do Património,

que nos têm oferecido espetáculos de grande qualidade. Sesimbra é um dos municípios da região e do país com mais património, tanto edificado como natural e etnográfico. Como tal, faz todo o sentido que estas comemorações tenham lugar de destaque na sua agenda. Desta vez, teremos a colaboração do grupo de teatro O Bando, sediado no concelho de Palmela, em plena Serra da Arrábida, e que, por esta via tem também uma grande proximidade a Sesimbra. «Há cem anos, numa vila voltada a sul, uma mulher ousou meter-se ao mar, procurando outras geografias e formas de viver. Em terra ficou a comunidade que ainda hoje aguarda o seu regresso». Este é o mote para um espetáculo que vai percorrer as ruas da vila, também elas

carregadas de história.

Neste mês em que recebemos o outono, assinalamos também o Dia Mundial do Turismo. O turismo é, para o município, uma atividade estratégica, que hoje se desenvolve durante praticamente todo o ano. As características únicas deste território, com uma faixa de costa com mais de 40 quilómetros, a Serra da Arrábida, a história, o património ou a gastronomia transformam-no num dos grandes destinos turísticos de Portugal, e fazem com que esta data tenha de ser afirmada com a importância que merece.

No final do mês, volta a disputar-se uma das competições mais populares de Sesimbra: a Regata de Aiolas. A aiola, pequena embarcação de madeira usada

pelos pescadores de Sesimbra para pescar junto à costa, neste dia é usada para uma regata em que a competição surge depois da amizade, da camaradagem e até da valorização e preservação das tradições. O nosso Museu Marítimo marca presença neste grande evento com uma aiola recuperada por dois técnicos da autarquia, Rui Marques e André Machado, que com muita paciência, empenho e dedicação restauraram esta embarcação segundo métodos tradicionais. Depois de alguns treinos vão agora colocar de lado as ferramentas de carpinteiros marítimos e pegar nos remos para a colocarem à prova na nossa regata. Não perca! Assista, apoie os atletas e celebre a nossa história.

QUAL É A COISA, QUAL É ELA, QUE PRECISA...

... DE ÁGUA PARA VIVER E DE UMA BOA DUPLA PARA VENCER?

O Museu de Sesimbra recuperou a aiola Paulo e Henrique para a edição deste ano da Regata de Aiolas, reforçando o seu compromisso com a preservação de uma das mais emblemáticas tradições marítimas da vila.



A manhã ainda vai fresca no Porto de Abrigo de Sesimbra. Rui Marques e André Machado aguardam pela maré certa para retirar da água a Paulo e Henrique, uma aiola recentemente recuperada pelo Museu de Sesimbra. Dentro de poucas semanas, a dupla voltará a disputar a Regata de Aiolas, com o objetivo de melhorar o terceiro lugar alcançado na edição de 2025. Mas antes de entrarem em prova, houve muito trabalho em terra. A embarcação em que pretendem remar foi cuidadosamente recuperada no âmbito do projeto Estaleiro-Escola Acácio Vidal Farinha, numa intervenção que permitiu devolver à água mais um exemplar de uma das embarcações tradicionais mais emblemáticas de Sesimbra.

A aiola foi durante gerações uma das embarcações mais utilizadas na pesca costeira local. Pequena, leve e de fácil manobra, distingue-se pela robustez da construção e pelas excelentes qualidades de navegação. Foi precisamente para preservar este património que o Museu de Sesimbra assumiu a recuperação de embarcações tradicionais, promovendo não só a sua conservação, mas também a valorização dos conhecimentos e das memórias a elas associados. Segundo Rui Marques, técnico do Museu de Sesimbra, esta é já a segunda aiola recuperada pela equipa. «Para além da necessidade de nos ligarmos a esta realidade e à comunidade, faz parte dos objetivos do projeto a dinamização deste património marítimo.» A primeira embarcação recuperada pelo Museu foi a *Não Chores Que Vais*, incorporada no acervo após ter sido doada à Câmara Municipal por Rui Ferreira Farinha em 2023. Construída no antigo estaleiro naval de Acácio Vidal Farinha, mestre construtor que dá nome ao projeto Estaleiro-Escola, a aiola foi recuperada em 2025 e devolvida ao mar respeitando as técnicas e cores originais. Nesse mesmo ano, foi utilizada por Rui Marques e André Machado na Regata de Aiolas, onde a dupla alcançou o terceiro lugar da classificação masculina. Mais recentemente, a equipa voltou a colocar mãos à obra para recuperar uma segunda aiola, *Paulo e Henrique*, precisamente com o objetivo de participar na edição deste ano da prova, que acontece no dia 27 de setembro.



Mas o trabalho desenvolvido vai muito além da competição. A primeira embarcação já participou na Procissão Marítima da Festa das Chagas, na recriação da antiga lota na praia e em várias ações de divulgação do património marítimo local. «Levamos os participantes a remar um bocadinho e a dar uma volta. Isso é importante para que as pessoas se apropriem emocionalmente deste património. Muitos deles nunca tinham andado numa aiola.» A participação em encontros de embarcações tradicionais da região é uma das apostas futuras do projeto.

UM TRABALHO FEITO À MODA ANTIGA

A recuperação de uma aiola exige conhecimento e muitas horas de dedicação. Para Rui Marques, cada intervenção é também uma oportunidade de aprendizagem. «Contamos sempre com a ajuda dos construtores navais locais. São eles que nos dão as dicas, porque nenhum de nós é construtor naval. Vamos aprendendo passo a passo.» O processo começa com uma avaliação completa da embarcação. «A aiola é toda lixada por dentro e por fora para percebermos, do ponto de vista estrutural, como está. Se for necessário reforçar uma baliza ou se houver algum braço estalado, fazemos esse trabalho. Se houver pregos danificados ou ferrugentos, também são substituídos.» Segue-se a calafetagem, «uma técnica tradicional que consiste em introduzir estopa entre as tábuas para garantir que a embarcação fica estanque». Neste caso, o trabalho contou com a colaboração de Daniel Ferreira, pescador e calafate de Setúbal, que se

interessou pelo projeto e se disponibilizou para ajudar. A estopa foi oferecida por Jaime Costa, do Estaleiro Naval de Sarilhos. Ao longo do processo, o Museu contou ainda com o apoio dos construtores navais locais Policarpo Botas e dos seus filhos, Bruno e João, de Nuno Silva e Alberto Neto, cujo conhecimento foi fundamental para a concretização dos trabalhos. Depois das reparações estruturais, a aiola é pintada de acordo com as cores originais e recupera também as suas inscrições tradicionais. «São pintadas à mão as insígnias, o nome e a matrícula da embarcação.» Só depois chega um dos momentos mais aguardados. «É afundá-la. Depois de dois ou três dias, as tábuas apertam, a embarcação fica estanque e está pronta para voltar ao mar.» Este processo, indispensável nas embarcações tradicionais de madeira, devolve a estanquidade ao casco e prepara a aiola para voltar a navegar em segurança. Apesar da satisfação





UMA RELAÇÃO PARA TODOS OS DIAS

de ver a embarcação novamente a navegar, Rui Marques sublinha que o maior desafio começa precisamente aí. «Manter as embarcações a navegar é a parte mais difícil.» Além das duas aiolas, o Museu possui também a barca *Nossa Senhora da Aparecida*, que nos últimos anos recebeu trabalhos de recuperação, apoiados pelo programa Mar 2020, e um bote de armação, provavelmente o único exemplar conhecido deste tipo. A sua recuperação está ainda a ser ponderada devido ao valor histórico e à delicadeza da intervenção necessária.

«A manutenção destas embarcações é quase como uma relação. Costumamos dizer que são como namoradas, porque temos de cuidar delas todos os dias.»

André Machado, assistente técnico do Museu e proprietário de duas aiolas tradicionais, conhece bem essa realidade. «A manutenção destas embarcações é quase como uma relação. Costumamos dizer que são como namoradas, porque temos de cuidar delas todos os dias.» A atenção que estas embarcações exigem varia ao longo do ano. Durante o inverno, a principal preocupação é a água da chuva. «Quando chove temos de retirar a água doce, porque estraga a madeira.» Já no verão é necessário proteger a embarcação do

sol e evitar que a madeira seque demasiado. «Temos de andar com ela na água ou então colocar água salgada lá dentro e tapá-la, porque o sol estraga muito a tinta e seca a madeira.» Mas neste processo há uma ajuda preciosa. «Temos aqui um pescador, que é um grande amigo meu, o senhor Jaime. Tem 84 anos e deve ser o pescador mais antigo em atividade. É dono daquela aiola azulinha que está ali atrás à sombra.» A imagem resume bem o espírito desta comunidade. Entre pescadores e proprietários existe uma rede de entajuda

que mantém vivas as embarcações e a tradição. «Quando eu não posso cá vir, eles fazem questão de remover a água da minha aiola. Quando eles não vêm, faço o mesmo à deles.» Para André Machado, estas embarcações continuam a destacar-se pelas suas excecionais qualidades náuticas. «As nossas aiolas são mais aprofadas para abrir melhor o mar e navegar com vento e ondulação.» Por isso, considera essencial que os atuais proprietários continuem a apostar na sua preservação. «É importante que as pessoas que ainda têm aiolas se sintam

motivadas a continuar, porque trocar uma aiola por um barco de fibra sai mais barato e tem muito menos manutenção. Mas, na ação de pesca, não há nada melhor do que uma aiola.» A ligação de André a estas embarcações começou ainda na infância, quando acompanhava o pai em passeios e jornadas de pesca. «A aiola do meu pai era muito bonita. Chamava-se *Flor do Monte*.» Há uns anos, André adquiriu a *Cademonte* e, há poucos meses, a *Mar Alto*, dando continuidade a uma tradição familiar profundamente ligada ao mar.



UMA TRADIÇÃO QUE CONTINUA A NAVEGAR

A recuperação da *Paulo e Henrique* ganha um significado especial por estar associada à Regata de Aiolas, uma das tradições marítimas mais emblemáticas de Sesimbra. Nascida entre pescadores para testar a força, a resistência e a destreza dos remadores, a prova tornou-se, ao longo das décadas, um dos acontecimentos mais acarinhados pela comunidade local. Em 1941, foi integrada pela primeira vez nas Festas dos Pescadores de Sesimbra, juntamente com as Regatas de Armações à Vela e a Remos. Com o desaparecimento destas celebrações, a tradição perdeu algum protagonismo, até ser retomada pela Câmara Municipal de Sesimbra, voltando a afirmar-se como um dos momentos mais aguarda-

dos do calendário local. Construídas há dezenas de anos pelas mãos experientes dos carpinteiros navais da vila, estas pequenas embarcações continuam hoje a navegar graças à dedicação de pescadores, descendentes de antigos marítimos e apaixonados pelo património local, que se recusam a deixar desaparecer um dos mais fortes símbolos da identidade marítima de Sesimbra. A ligação de Rui Marques e André Machado às aiolas vai muito além da recuperação e manutenção destas embarcações. Companheiros dentro e fora de água, os dois preparam-se para voltar a medir forças na Baía de Sesimbra. O Museu marcará presença na regata com duas equipas: a masculina competirá na *Paulo e Henrique*,

enquanto a equipa feminina remarará na *Não Chores Que Vais*. A participação simultânea das duas embarcações representa mais um passo no trabalho de valorização e dinamização do património marítimo local, devolvendo ao mar embarcações que poderiam ter ficado confinadas à memória. O objetivo passa também por alargar o número de participantes envolvidos nesta tradição, reforçando a sua transmissão entre gerações e aproximando a comunidade de um património que continua vivo. Depois do terceiro lugar alcançado em 2025, Rui e André entram na edição deste ano com um objetivo assumido: lutar pela vitória. A Regata de Aiolas não é apenas uma competição, é a continuidade de uma tradição que une património, comunidade e paixão pelo mar. Porque o futuro das aiolas está nas pessoas que, todos os dias, se empenham em mantê-las vivas. E, por vezes, também na força de uma boa dupla que acredita que o património só se preserva quando continua a navegar.



DIA 27 | DOM | 10H
PROVA DESPORTIVA

REGATA DE AIOLAS A DOIS REMADORES

Inscrições: 1 a 27 SET (Divisão de Desporto e Atividade Física, na Piscina de Sesimbra/ desporto@cm-sesimbra.pt)
Destinatários: maiores de 16 anos (categorias de masculino, feminino e misto)

Org.: CM Sesimbra | Apoio: Clube Naval de Sesimbra, Múta dos Pescadores, Autoridade Marítima e Bombeiros Voluntários de Sesimbra.

No último domingo de setembro, a tradição volta a ganhar vida na Baía de Sesimbra. Ano após ano, a prova tem atraído participantes de diferentes gerações. A edição de 2025 contou com a participação de 15 aiolas, demonstrando a vitalidade de uma tradição que continua a mobilizar a comunidade e a conquistar novos adeptos. A organização assegura o empréstimo de remos para os participantes inscritos.



DIA 12 | SÁB | 22.07H

MÚSICA

NOS TEMPOS IDOS

20.08h - Jantar com Reserva (92 931 26 21)

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

Grémio, Sesimbra

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

DIA 26 | SÁB | 20H NOITE DE FADOS

Jantar e Baile

Destinatários: sócios e amigos da SSIR e comunidade em geral
Inscrições: ssir1932@gmail.com / 96 414 98 74 / 96 239 73 44

Restaurante Valbom

Org.: Sociedade Santanense Instrução e Recreio

a decorrer...

SEGUNDA A SÁBADO

ESCOLA DE MÚSICA DA ASSOCIAÇÃO ZANA BATUTA

Sempre quiseste aprender a tocar um instrumento, desenvolver a tua voz ou aprofundar os teus conhecimentos musicais? A Escola de Música Zana Batuta oferece um ensino musical acessível e adaptado a diferentes idades e níveis de experiência. Temos aulas de instrumentos de sopro, percussão, voz e guitarra, onde cada aluno tem a oportunidade de desenvolver as suas capacidades artísticas através de aulas personalizadas. Seja para iniciar um percurso musical ou para aperfeiçoar competências já adquiridas..

As aulas decorrem de segunda-feira a sábado, com horários flexíveis, adaptados às necessidades de cada aluno.

Inscrições: zanabatuta.associacao@gmail.com / 92 810 66 89

Sede da Associação Zana Batuta

Org.: Associação Zana Batuta

QUARTAS | 20 ÀS 22H CORO ZANA BATUTA

Se procuras uma atividade enriquecedora e tens vontade de viver uma experiência diferente, o Coro Zana Batuta está à tua espera.

Junta-te a nós para fazer parte de um projeto musical aberto a novos elementos, onde cada voz conta. Num ambiente acolhedor e motivador, partilhamos o gosto de cantar em conjunto, contando também com a oportunidade de frequentar aulas de formação musical. Promovemos o desenvolvimento de competências vocais, o espírito de equipa e a vivência de experiências artísticas. Não é necessário ser profissional nem possuir formação musical avançada, basta gostar de música e ter vontade para aprender. Se sempre quiseste cantar num coro ou se procuras uma nova experiência cultural, esta é a oportunidade ideal.

Inscrições: zanabatuta.associacao@gmail.com / 92 810 66 89

Sede da Associação Zana Batuta

Org.: Associação Zana Batuta



DIA 20 | DOM | 16H

PIANO NO FORTE

BROADWAY – MUSICAIS AO CAIR DA TARDE

por Diogo Sargedas, piano, e Raquel Almeida, voz

Inscrições: zanabatuta.associacao@gmail.com / 92 810 66 89

Fortaleza de Santiago, Sesimbra

Há mais de um século que a Broadway é o lugar onde a música encontra as grandes histórias. Das ruas de Nova Iorque nasceram espetáculos que fizeram rir, chorar e sonhar milhões de pessoas, transformando canções em memórias e personagens em símbolos de gerações.

Broadway – Musicais ao Cair da Tarde é um convite para entrar nesse universo. Ao longo do concerto, piano e voz conduzem o público por alguns dos mais emblemáticos musicais de sempre, revisitando melodias que continuam a

ecoar muito para além do palco onde nasceram. Cada tema é uma nova viagem. Cada canção abre uma cortina sobre um mundo diferente, onde o amor, a esperança, a coragem, o humor e a superação se contam através da música. Num formato intimista, despido da grandiosidade cénica que caracteriza a Broadway, permanece aquilo que verdadeiramente a tornou eterna: a força das melodias, das palavras e das emoções. Porque antes dos cenários, dos figurinos e das luzes, existe sempre uma boa história para contar.

POR **TEATRO O BANDO**

Com Pedro Marujo, Ana Lúcia Palminha, Alexandra Bordalo, Ana Teles, Bárbara Tavares, Beatriz Oliveira, Cláudia Fernandes, Cristina Saraiva, Íris Macedo, Josh Sousa, Leonor Rodrigues, Patrícia Neves, Paula Cacela, Sandra Guerreiro, Susana Gaio, Vera Gaspar e Viviana Nicolau

DIREÇÃO ARTÍSTICA **RAQUEL BELCHIOR**

TEM MAR QUE CHEGUE?

Há cem anos, numa vila piscatória voltada a sul, uma mulher ousou meter-se ao mar, procurando outras geografias e formas de viver. Em terra ficou uma comunidade que ainda hoje aguarda o seu regresso, assim como as histórias que prometeu trazer desse mundo lá longe. No dia em que se

comemora o centenário da sua partida, resolvem juntar-se. Enquanto aguardam com expectativa o seu retorno, recuperam os fios de memórias do que ficou para trás, olhando os lugares e as mãos de quem constrói o agora e partilhando os sonhos que nos fazem andar para a frente. Este é um espetáculo comunitário que

convida o público a percorrer a vila de Sesimbra, navegando por estórias de mar e pela cultura piscatória de raízes profundas nesta vila.

"Parecendo separar os homens, o belo destino do mar é reuni-los. (...) de tal modo o mar foi o primeiro guia da humanidade." Ramalho Ortigão, *As Praias de Portugal*

Ponto de encontro: Largo José António Pereira, junto ao Grémio

DIA **18** | SEX | 21.30H

Inscrições...

ESCOLA
DE TEATROAno letivo
2026/2027

Estão abertas as inscrições para o ano letivo 2026/2027 da nossa Escola de Teatro, destinada a crianças com mais de 6 anos e adultos. O teatro é uma poderosa ferramenta de expressão, através da qual, por meio da improvisação, da expressão corporal, da voz e da interpretação, os participantes desenvolvem a criatividade e a confiança. Quer para quem deseja iniciar-se no teatro, quer para quem procura aprofundar conhecimentos na área da representação, a nossa Escola de Teatro oferece um espaço de partilha e crescimento. Ao longo do ano letivo, os alunos terão ainda a oportunidade de participar em apresentações e projetos artísticos, colocando em prática as competências adquiridas e vivendo a experiência única de subir ao palco. Estamos à sua espera!

Inscrições: zanabatuta.associacao@gmail.com / 92 810 66 89

Sede da Associação
Zana Batuta

Org.: Associação Zana Batuta :

a decorrer...

SEXTAS | 20.15 E 21.30H
AULAS DE DANÇA
DE SALÃO E
SOCIAIS

NÍVEL 1 – 20.15H

NÍVEL 2 – 21.30H

Gostava de aprender a dançar ou aperfeiçoar os seus passos num ambiente descontraído e acolhedor? As nossas Aulas de Danças de Salão e Danças Sociais são a oportunidade ideal para desenvolver a técnica e ganhar confiança. Não é necessário ter experiência prévia, pois dispomos de dois níveis de aprendizagem, permitindo que cada aluno evolua ao seu próprio ritmo. Quer esteja a dar os primeiros passos na dança ou pretenda aperfeiçoar a sua técnica, encontrará um grupo adequado ao seu nível e objetivos. Venha sozinho(a) ou acompanhado(a) e descubra o prazer de dançar e viver a música de uma forma diferente.

Inscrições: zanabatuta.associacao@gmail.com / 92 810 66 89

Sede da Associação
Zana Batuta

Org.: Associação Zana Batuta

TERÇAS | 18.30 ÀS 20H

DANÇA PARA TODOS
LABORATÓRIO DE
DANÇA-TEATRO

Oficina artística multidisciplinar, com orientação de Bruno Cochat, professor de Expressão Dramática do Conservatório Nacional, desde 2001. Recorremos à prática de jogos/exercícios provenientes da Dança, do Teatro, da Música e do cruzamento de todos eles, criando cenas a partir de situações, de memórias, sonhos e as histórias de cada participante, potenciando as suas capacidades interpretativas e criativas.

Destinatários: maiores de 16 anos
Valor: 45 € / mês ou 15 € / aula
Informações: agora.lap@gmail.com

Espaço Zambujal

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

DIAS 11, 12 E 13 | SEX, SÁB E DOM

FESTA EM HONRA DA
NOSSA SENHORA DA LUZ

Quinta de São Payo, Sampaio

Org.: Agrupamento 325 Sesimbra e 350 Santana | Apoio: CM Sesimbra, JF Castelo e JF Santiago :

No segundo fim de semana de setembro, a aldeia de Sampaio recebe a tradicional Festa em Honra de Nossa Senhora da Luz, uma das manifestações religiosas mais populares do concelho de Sesimbra. A missa e procis-

são em redor da Quinta de São Payo, na tarde de domingo, é o ponto alto da celebração. Uma das grandes atrações dos festejos é o cartaz musical, que este ano conta com a presença de Xana Carvalho, Joana D'Arc e Júlio Panão.

FESTA EM HONRA DE NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL

A Festa em Honra de Nossa Senhora do Cabo Espichel celebra uma das mais antigas tradições religiosas do concelho de Sesimbra. A sua origem está ligada à lenda da aparição da imagem da Virgem Maria, em 1410, a dois idosos, um da Caparica e outro de Alcabideche, que afirmaram ter recebido a mesma visão. Segundo a tradição, a imagem surgiu sobre a arribas do Cabo Espichel e foi transportada milagrosamente por uma mula ao longo da escarpa. A Ermida da Memória, elemento central do Santuário do Cabo Espichel, situada no topo da es-

carpa sul da Baía dos Lagosteiros, marca o local onde, segundo a lenda, ocorreu a aparição da Virgem que deu origem ao culto de Nossa Senhora. O seu interior é revestido por um conjunto de dez painéis de azulejos do século XVIII que representam a origem do culto e a história do Santuário. Neles estão ilustradas as cenas da lenda, o transporte da Virgem pela escarpa, a construção da Igreja, das hospedarias e do arraial no terreiro. No exterior, voltados a sul, dois painéis de azulejo do século XVIII representam santos peregrinos. Terá sido este edifício, ou outro que lhe antecedeu,

mas do qual não existem registos, que a partir de 1430 se tornou o centro de romarias e procissões organizadas por círios provenientes de oito freguesias da margem sul, uma da cidade de Lisboa e trinta dos arredores da capital. Ao longo dos séculos, o Santuário consolidou-se como um dos mais importantes centros de peregrinação da região de Lisboa, acolhendo milhares de romeiros. Para receber estes peregrinos foram construídas as características hospedarias que la-deiam o terreiro, conferindo ao conjunto arquitetónico a imagem única que ainda hoje apresenta.

Seis séculos depois do início do culto, as Festas em Honra de Nossa Senhora do Cabo Espichel, continuam a atrair centenas de romeiros e visitantes, constituindo um importante património histórico, cultural e espiritual da região. O ponto alto das celebrações acontece no domingo, às 16 horas, com a Missa Solene seguida da Procissão de Nossa Senhora do Cabo Espichel, reunindo fiéis, peregrinos e visitantes num dos locais mais emblemáticos da costa portuguesa.

Santuário do Cabo Espichel



DIA 11 | SEX | 21.30H

CONVERSAS NA CAPELA

ENTRE A FÉ E O OLHAR: MUSEALIZAÇÃO DA ARTE SACRA E RELIGIOSA

por Maria Isabel Roque

Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

Entre a fé e o olhar situa-se o percurso dos objetos religiosos quando entram no museu. Criados para o culto e integrados em práticas devocionais, os objetos religiosos, ao entrar no museu, tornam-se, em regra, obras de arte e testemunhos culturais. Ao analisar o processo de musealização da arte sacra e religiosa, propõe-se a definição destes conceitos e uma reflexão acerca da tensão entre a função espiritual e a interpretação museológica.

DIA 5 | SÁB | 22.36H

STAND-UP COMEDY

BRUNO PORTA NOVA CONVIDA AMIGOS?

Antes de rumarmos para um destino paradisíaco com vista para Portugal de forma a desfrutarmos de umas merecidas férias (?), realizaremos uma derradeira sessão de stand-up comedy no Grémio, que conta com vários indivíduos dignos de piada e para isso precisaremos do vosso apoio que se poderá traduzir em gargalhadas e donativos e/ou combustíveis, portanto apareçam!

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

DIAS 11 E 25 | SEX | 21.03H

JOGOS

QUEM TÁ FORA NÃO RACHA LENHA!

Jogo na Mesa

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

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

Valor sugerido: 4 €

Grémio, Sesimbra

DIA 15 | TER

10 ÀS 13 E 14 ÀS 17H

AÇÃO DE
SENSIBILIZAÇÃO

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

por CERCIZIMBRA

Destinatários: profissionais ligados à infância e adultos interessados nesta temática

Inscrições: <https://forms.gle/kUe68FpBsFvjCuRi6>

A operação é financiada pelo programa Pessoas 2030, Portugal 2030 e União Europeia.

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Org.: Cercizimbra | Apoio: CM Sesimbra / Biblioteca Municipal

DIA 19 | 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, em um espaço de escuta atenta e partilha livre.

Destinatários: jovens e adultos

Polo de Leitura
da Quinta do Conde



DIA 24 | QUI | 21H

21.º ANIVERSÁRIO DA BIBLIOTECA
MUNICIPAL DE SESIMBRA

SERÃO DE CONTOS

com Joaquina Duarte

Taleigo Tira-estórias de Água e Que Mais

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

A contadora de estórias Joaquina Duarte convida-nos a entrar no seu taleigo tira-estórias para descobrir palavras que correm como a água e que surgem como um fio condutor deste serão de contos, num encontro onde as palavras se deixam habitar por quem as conta e por quem as escuta.

A partir de obras da Literatura para a Infância e da Literatura Tradicional, de autores como Mia Couto, Ondjaki, Danuta Wojciechowska e da própria Joaquina Duarte, os participantes são convidados a mergulhar em estórias que fluem como rios e despertam emoções e sentidos. Um momento único de partilha, encantamento e descoberta, a não perder.



DIA 26 | SÁB | 10 ÀS 12H

62.ª SESSÃO DO CAFÉ MEMÓRIA
DE SESIMBRA

CUIDAR DE QUEM CUIDA

Apoio aos Cuidadores nos Cuidados
de Saúde Primários

com a Dr.ª Madalena Rodrigues

Destinatários: pessoas com problema de memória e demências,
seus cuidadores e familiares

Informações: anabela.gato@cm-sesimbra.pt

Instalações da Junta de Freguesia da Quinta do Conde,
Rotunda, Cova dos Vidros, 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)

Cuidar de alguém é uma tarefa exigente que pode ter impacto na saúde física, emocional e social do cuidador, tornando essencial conhecer estratégias que promovam o seu bem-estar e a qualidade dos cuidados prestados. Assumir o papel de cuidador informal representa um desafio que exige dedicação, adaptação e competências para responder às necessidades do dia a dia. Frequentemente, esta responsabilidade pode provocar sobrecarga física, emocional, social e financeira, tornando fundamental reconhecer os sinais de desgaste e adotar medidas de autocuidado.

DIA 25 | SEX | 21.30H

CONVERSAS
NA CAPELA

CORES E SÍMBOLOS DAS DIVINDADES

por Filomena Barata

Do ouro e púrpura de Apolo ao açafrão da Aurora, de Deméter, de Ceres ou de Dioniso e ao branco de Vesta, as cores assumem-se como uma linguagem simbólica que traduz a natureza e os atributos de algumas divindades de que vamos falar. Acompanhe-nos nesta conversa!

Capela do Espírito Santo
dos Mareantes, Sesimbra

DIA 26 | SÁB | 20.03H

JOGOS

SIGA PARA BINGO!

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

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

Reservas para o jantar:
92 931 26 21

Grémio, Sesimbra



DIA 26 | SÁB | 9 ÀS 18H

COLÓQUIO DE DESPORTO

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

Multiusos Municipal, Parque Augusto Pólvora, Maçã

Org.: Espaço Zambujal – JF Castelo

Este colóquio integra a V edição do Junta-ao Desporto, uma iniciativa que reúne, ao longo de todo o dia, as associações da freguesia do Castelo e outras entidades que dinamizam atividades desportivas, proporcionando demonstrações das suas

modalidades e permitindo a participação de toda a comunidade. A iniciativa encontra-se igualmente integrada na Semana Europeia do Desporto 2026, reforçando o compromisso com a promoção da atividade física, da saúde e dos hábitos de vida ativos.



DIAS 1, 8, 15, 22 E 29 | TER | 14.30H
ENTRE LINHAS E TRADIÇÕES...

VALORIZAÇÃO DA ARTE DAS RENDAS

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

Aos 92 anos, Francisca Batista continua a dedicar-se à renda de bilros, uma arte que aprendeu quando tinha apenas 4 anos. Com a mesma destreza e entusiasmo de sempre, partilha agora os seus conhecimentos com todos os que queiram descobrir ou aprofundar esta tradição secular. Dinamizada pelo Museu de Sesimbra, a oficina Entre Linhas e Tradições... pretende valorizar a arte das rendas como património cultural imaterial, promovendo a partilha de saberes, técnicas e memórias entre diferentes gerações. Este é um espaço de encontro, convívio e aprendizagem, onde cada ponto conta uma história e cada renda ajuda a preservar uma tradição que faz parte da identidade local. O Museu de Sesimbra convida todos os que dominam esta arte, ou simplesmente têm curiosidade em conhecê-la, a juntarem-se a estas tardes dedicadas à valorização de um património que importa preservar e transmitir. Participe e ajude a manter viva esta tradição.

Inscrições...

DAS 14.30 ÀS 17.30H
**UNIVERSIDADE
SENIOR DE
SESIMBRA**

Nunca é tarde para descobrir novos interesses, partilhar experiências e viver novos desafios. As inscrições estão abertas! Junte-se a nós e faça parte desta comunidade de aprendizagem e partilha.

Destinatários: maiores de 55 anos
Inscrições: 93 848 06 99 /
ursesimbra@gmail.com

Avenida João Paulo II,
N.º 3 A, Cotovia

a decorrer...

FORMAÇÃO NÁUTICA
**CURSOS DE NAVE-
GADOR 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, Santana

Org.: Formação Náutica Mar Zimbra

SEG A SÁB
**OFICINA
DE CERÂMICA DE
LIVRE CRIAÇÃO**

por Gisla Duprez

Preço: 45 € (2h)

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

Inscrições: 96 989 05 50

Zambujal de Cima, Sesimbra

Org.: Gis studio&cerâmica



DIA 19 | SÁB | 10 ÀS 12.30H

OFICINA

ESTACARIA DE AROMATICAS

Inscrições: até dia 19 (93 045 42 38 / varzea@cm-sesimbra.pt)

Ponto de encontro: Centro Agrícola e Ambiental da Várzea

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

Org.: CM Sesimbra e ANIME.PAF

Venha aprender a "fazer" as suas próprias plantas e recriar o seu jardim de aromáticas, utilizando um fragmento de uma outra planta a que chamamos 'estaca'. Sob condições favoráveis de humidade e

temperatura, uma nova planta completa aparecerá, com emissão de raízes numa das extremidades e rebentos na outra. As espécies selecionadas são o alecrim, a alfavema, o tomilho e o jasmineiro-do-campo.

SEGUNDAS COMUNICAÇÃO DIGITAL DE PROXIMIDADE

por Hugo Pólvora

WORKSHOPS
Princípios Básicos
de Imagem

Introdução ao Vídeo
Digital

Edição de Vídeo
Live Streaming

Inscrições: comunicacao.
proximidade@cm-sesimbra.pt

Estúdio, Piso 0, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

SEGUNDAS | 18 ÀS 19.30H MÚSICA

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

Sala Polivalente do Lugar
da Terra, 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

QUARTAS OU QUINTAS 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 | 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 SENIOR

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

QUARTAS E SEXTAS AULAS DE MÚSICA

Inscrições: smsesimbrense@
gmail.com ou na secretaria da
coletividade

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

Sociedade Musical
Sesimbrense, Sesimbra

Org.: Sociedade Musical Sesimbrense

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

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 / português for
foreigners (face to face) Individual
ou grupo

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

CAIES, Santana

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

TERÇAS OU QUINTAS 15 ÀS 17H

AULAS DE COSTURA

COSTURA
CRIATIVA

Destinatários: adultos

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

Sala Polivalente do Lugar
da Terra, Zambujal

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

ESPAÇO ALFARIM

SEGUNDAS | 14.30 ÀS 15.30H

Música

SEGUNDAS | 15.30 ÀS 17.30H

Costura Criativa

SEXTAS | 15 ÀS 17H

Oficinas Artísticas

Destinatários: maiores de 55 anos

Biblioteca do Grupo
Desportivo de Alfarim

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

SÁBADOS

GRUPO DE
TEATRO JFC

Grupo I

9 ÀS 10.30H

Grupo II

10.30 ÀS 12.30H

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

Valor: 15 € (mensal)

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

Espaço Zambujal

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

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

QUARTAS | 15.30 ÀS 17H

Informática

SEXTAS | 10.30 ÀS 12H

Música

Destinatários: maiores de 55 anos

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

CAIES, Santana

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

QUA E SEX | 10 ÀS 11.30H

A INFORMÁTICA
DESCOMPLICADA!

por Jorge Rocha

O workshop Android pretende
dotar os formandos de conheci-
mentos a nível do manuseamen-
to, gestão, segurança e otimiza-
ção de um sistema operativo.

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

Sala Polivalente, piso 0,
Biblioteca Municipal
de Sesimbra



DIA 27 | DOM | 11H

DOMINGO, ÀS
ONZE... NO MUSEU

OFICINA CO- MUNITÁRIA DE ESCRITA CRIATIVA E DRAMA- TURGIA

Escrever Estórias
da História

por Iolanda Ávila

Inscrições: iolanda.avila@cm-
sesimbra.pt

Limite: 15 participantes

Centro Cultural Costeiro,
Sesimbra

Promover a reflexão e a criatividade através da exploração de objetos das coleções do Museu Marítimo de Sesimbra, incentivando a criação de narrativas originais a partir de artefactos com histórias e significados únicos, é o objetivo do próximo Domingo, às Onze... no Museu.



DIA 19 | SÁB | 20.30H

APRESENTAÇÃO DE LIVRO

AS ARTES DO MOINHO DE BAIXO

Memória de Uma Comunidade Contada por Si
(1939 - 2019)

de Rui Francisco e Lúcia Santos

Alfarim

Através de testemunhos orais, fotografias inéditas e investigação histórica, o livro reconstrói quase um século de vivências marcadas pela relação íntima entre o mar, a terra e as gentes da região. As chamadas “Artes” foram muito mais do que uma prática piscatória: constituíram um modo de vida comunitário, assente na solidariedade, no esforço coletivo e na resistência perante a pobreza e o isolamento. Com base em entrevistas realizadas entre 2013 e 2019 aos últimos protagonistas desta realidade, a obra dá voz àqueles que viveram diretamente a dureza e a dignidade de um tempo em desaparecimento. As memórias da pesca, da agricultura, das dificuldades sociais, das festas, das crenças e das relações humanas cruzam-se numa narrativa emotiva e autêntica, onde o passado é contado pelos próprios.

DE 1 A 30

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA

DEMOCRACIA VS. DITADURA

No âmbito da celebração do Dia Internacional da Democracia, dedica-se este mês à reflexão sobre as diferenças entre a democracia e a ditadura, bem como sobre o impacto que cada um destes sistemas exerce na sociedade.

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

DE 1 A 30

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA

A 9.ª ARTE NA BIBLIOTECA

Marvel: Heróis Universais

Esta mostra celebra o fascinante mundo da Marvel! De Spider-Man a Wakanda, passando pelos Vingadores, X-Men e Guardiões da Galáxia, esta mostra reúne uma seleção especial de bandas desenhadas, *graphic novels*, edições históricas, que contam a evolução de um dos maiores universos narrativos da cultura pop. Venha descobrir as origens dos icónicos heróis, as grandes sagas que marcaram gerações e o impacto da Marvel na literatura, cinema e sociedade contemporânea.

Sala de Leitura, Piso 1,
Biblioteca Municipal
de Sesimbra

DE 1 A 30

MOSTRA
BIBLIOGRÁFICA

GOLPE MILITAR DE 28 DE MAIO DE 1926: O FIM DA PRIMEIRA REPÚBLICA

Implantada a Primeira República a 5 de outubro de 1910 cedo começou a mostrar sinais de instabilidade e de progressiva degradação, e os políticos republicanos sem capacidade para resolver os problemas do país. Surgem greves e outras manifestações de insatisfação e, aproveitando estas ocorrências, os militares preparam e dirigem golpes mas ainda sem grandes resultados.

Até que a 28 de maio de 1926 os militares desferem um golpe que levará à implementação do Estado Novo, um dos muitos fascismos que cresceram na Europa, iniciando assim um longo período de repressão e violência no país.

Sala de Leitura, Piso 1,
Biblioteca Municipal de
Sesimbra

DIAS 2 E 9 | QUA | 17.45H

BIBLIOTERAPIA
ARTÍSTICA

LIVROS COM COMPORTAMENTO

por Cristina Saraiva

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

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

DIAS 4 E 18 | SEX
18.31 ÀS 20.02H

TERTÚLIA

GRUPO DE LEITURA

Nani e Acácia,
com a colaboração
da Livraria da Vila

Informações: 91 976 16 23

Grémio, Sesimbra

DIA 12 | SÁB | 10.30H

BIBLIOTERAPIA
ARTÍSTICA

LIVROS COM COMPORTAMENTO

por Cristina Saraiva

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

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

a decorrer...

SEGUNDAS E QUARTAS
18.31 ÀS 20.02H

TERTÚLIA

PONTOS A CONTOS

Nani e Acácia, com a colaboração da Livraria da Vila

Quem quiser participar neste novo desafio deve trazer um conto, (que certamente dará origem a uma conversa inspiradora), ao qual os outros participantes acrescentarão um ponto. Contamos com a vossa presença!

Informações: 91 976 16 23

Grémio, Sesimbra



DIA 26 | SÁB | 15H

APRESENTAÇÃO
DE LIVRO

A LUZ DA PRINCESA

de Carina Sapateiro

Destinatários: a partir dos 12 anos

Sala Polivalente,
Biblioteca Municipal
de Sesimbra

Venha conhecer o universo fantástico da saga *Os 5 Elementos*, numa sessão especial com a autora. A iniciativa inclui a apresentação de *A Luz da Princesa*, o primeiro livro da saga, dirigida a jovens a partir dos 12 anos, seguindo-se o lançamento oficial do segundo volume, *A Força da Natureza*. No final, haverá uma sessão de autógrafos, durante a qual será possível adquirir exemplares dos dois livros.



A DECORRER...

OFICINAS DE MAR NAS MARGENS DO IMPÉRIO ROMANO

Avenida 25 de Abril, Sesimbra

Entre ânforas, tanques de salga e outros vestígios arqueológicos, descubra a ligação de Sesimbra ao mar durante a época romana. Uma viagem ao passado que revela como a pesca, a transformação de pescado e o comércio marítimo fizeram desta costa um importante ponto de ligação ao Império Romano. Venha conhecer uma história que começou há cerca de dois mil anos e que continua a marcar a identidade da vila.

ATÉ 25 NOV RED EYES! de Vizzi Pozzi

Há histórias que não nascem do planeado. Nasce do instinto. Do impulso. De um clique sem aviso. Red Eyes nasceu assim. Entre rolos esquecidos e memórias espalhadas pelo mundo, havia algo que sempre regressava: o vermelho. Presente como sinal, como cicatriz, como guia silencioso. No reflexo de uma montra, no metal gasto de um carro, no rosto de um estranho, sempre que surgia, eu disparava. Não por escolha, mas porque não havia outra saída. O nome veio depois. Red Eyes. Não é sobre noites longas ou olhos cansados. É sobre visão. Sobre olhar para além da superfície, transformar perceções em narrativa, encontrar sentido no que parecia apenas acaso. Esta é a minha primeira exposição a solo. É também o regresso a Sesimbra o lugar onde sonhei mais alto do que o possível, e de onde parti para descobrir o mundo com os olhos abertos. Hoje volto com fragmentos dessa viagem: fotografias analógicas, imprevisíveis, únicas, que só se revelaram no fim do processo.

Inauguração dia 4 de setembro.

Valor sugerido: 5 €

Grémio, Sesimbra

5 SET A 1 NOV | TER A DOM
9.30 ÀS 12.30 E
14.30 ÀS 17.30H

AS PEDRAS JUNTO AO NOSSO MAR. ONDE ANDAM?

por Tiago Pinto

As pedras junto ao nosso mar. Onde andam? propõe um diálogo entre a memória histórica da Casa do Governador e a organicidade do design contemporâneo. Através de uma abordagem multidisciplinar, que cruza a precisão técnica da interface digital com a matéria bruta recolhida no nosso litoral, explora a tensão entre a preservação do legado e a fluidez do pensamento moderno.

Casa do Governador,
Fortaleza de Santiago

DE 5 A 27 | SÁB E DOM
14 ÀS 18H

O PENSAMENTO

Chave invisível que abre mundos escondidos, é a ponte entre o silêncio e a criação

de Regina Martinho

Nesta exposição, a pintora surrealista Regina Martinho convida-nos a entrar nos labirintos do pensamento humano através de telas que desafiam a logística e dão forma ao subconsciente.

Sala Ativa, Fortaleza
de Santiago

1 SET A 3 OUT

DOCUMENTAL

ROMANCE COM A BIBLIOTECA

Átrio, Piso 1 e 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra
Polo de Leitura da Quinta do Conde

Esta exposição é uma iniciativa da editora Guerra & Paz e da Fundação Manuel António da Mota (FMAM). Apresenta obras de grandes autores que não tinham sido publicados em Portugal antes de 2022, sendo, por isso, desconhecidos dos leitores portugueses. O lema da exposição é: "Amar os livros é amar o conhecimento" e tem como objetivo celebrar os livros, a leitura e o conhecimento. A exposição compreende obras significativas da coleção Os Livros Não se Rendem, considerada atualmente uma das melhores coleções ativas da edição portuguesa, publicada com o apoio desta Fundação. Este apoio concretiza-se ainda como doação, visto que cada título publicado na coleção, foi distribuído por cada uma das 255 bibliotecas que integram a Rede Nacional de Bibliotecas Públicas. A exposição, cedida gentilmente pela FMAM, espera-vos na Biblioteca Municipal de Sesimbra para o encontro com grandes pensadores.

CONCURSO

UMA MAÇÃ DE PESO

TEM A MAÇÃ CAMOESA MAIS PESADA DE SESIMBRA?

A tradição agrícola da região volta a estar em destaque com o concurso *Uma Maçã de Peso*, uma iniciativa que desafia os produtores locais a apresentar os maiores exemplares de Maçã Camoesa, uma das variedades mais emblemáticas do território do Cabo Espichel. O concurso integra a XIV Mostra de Maçã Camoesa, Doçaria e Pão e pretende valorizar o trabalho dos agricultores, promover a fruticultura local e preservar um património agrícola que faz parte da identidade de Sesimbra. Cultivada nos característicos solos argilosos e ricos em ferro da zona do Cabo

Espichel, a Maçã Camoesa distingue-se pela polpa firme, pelo sabor ácido e pelo aroma intenso. Reconhecida pelo elevado teor de polifenóis e antioxidantes, é uma variedade tradicional que atravessou gerações e continua a ser motivo de orgulho para os produtores da região. Durante muitos anos, as maiores maçãs eram colocadas sobre os armários das cozinhas para perfumar e decorar as casas. As mais verdes eram guardadas entre o trigo para amadurecerem lentamente, tradições que testemunham a importância deste fruto na vida rural sesimbrense. Hoje, a Maçã Camoesa continua a despertar memórias e a afir-

mar-se como um símbolo da cultura e da paisagem agrícola do concelho.

A aposta na valorização desta variedade tem dado frutos. Em 2012, existiam apenas alguns produtores identificados. Atualmente, o concelho conta com cerca de 16 produtores e uma produção anual superior a 13 toneladas, resultado do trabalho dos agricultores e do esforço desenvolvido para preservar e divulgar este produto único.

O concurso *Uma Maçã de Peso* é uma celebração do conhecimento transmitido de geração em geração, da dedicação de quem cuida dos pomares durante todo o ano e da qualidade de uma fruta que faz

parte da história de Sesimbra.

É produtor de Maçã Camoesa? Aceite o desafio e participe. Apresente o seu melhor exemplar, mostre a excelência da sua produção e contribua para manter viva uma das mais genuínas tradições agrícolas do concelho. Quem sabe se a próxima Maçã de Peso não será a sua?

Inscrições: até dia 22
(pescas.ruralidade@cm-sesimbra.pt / CAIES
– Centro de Apoio à Incubação de Empresas
– Divisão de Empreendedorismo da Câmara Municipal de Sesimbra, Santana)

Org.: CM Sesimbra e JF Castelo

INSCRIÇÕES ABERTAS ATÉ DIA 22



DIA 18 | SEX | 15.30H

VISITA ACOMPANHADA

CONHECER E VALORIZAR A ARTE

As Imagens de Vestir da Antiga
Capela de S. Sebastião

por Cristina Conceição

Limite: 10 participantes

Inscrições: até dia 18

(21 014 92 24 / cristina.conceicao@cm-sesimbra.pt)

Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

Do acervo pertencente à antiga Capela de São Sebastião, de 1484, faziam parte, entre outras obras devocionais, cinco imagens de vestir, vulgarmente conhecidas como imagens de roca. Estes elementos culturais característicos da imaginária processional do século XVII e XVIII permitem-nos refletir sobre as atividades rituais praticadas na comunidade sesimbrense pelos irmãos da Ordem Terceira de São Francisco, últimos donatários do referido templo.

DIA 22 | TER | 14.30H

VISITA À DOCAPESCA

Conheça de perto uma das mais importantes atividades económicas e identitárias de Sesimbra.

Esta visita convida a comunidade e os visitantes a descobrir o quotidiano da Docapesca, proporcionando uma experiência única de contacto com o universo da pesca. Ao longo do percurso, será possível observar o movimento da doca, acompanhar a chegada das embarcações e conhecer o percurso do pescado, desde o mar até à lota.

Não perca, esta oportunidade para valorizar o trabalho dos profissionais da pesca e compreender a importância deste setor na história, cultura e economia do concelho.

Um momento de aproximação à tradição piscatória sesimbrense, reforçando a ligação entre a população, o mar e os saberes que continuam a moldar a identidade do território.

Inscrições: 21 228 85 40 / turismo@cm-sesimbra.pt

No âmbito das comemorações do Dia Mundial do Turismo

Ponto de encontro: Fortaleza de Santiago, Sesimbra

DIA 25 | SEX | 9.30H

ROTEIRO DE ARTE URBANA

PELAS RUAS DA ARTE

Ao longo das ruas da vila, portas, paredes, muros e caixas de eletricidade contam histórias ligadas ao mar, à pesca, às tradições e às gentes de Sesimbra, dando nova vida ao espaço público. O Roteiro de Arte Urbana Pelas Ruas da Arte permite apreciar algumas das obras mais emblemáticas do projeto, como a famosa porta We Love Fish, de Salomé Ferreira Afonso, situada na Rua Jorge Nunes, ou os murais A Conserveira da Praça, junto ao Mercado Municipal, e a intervenção artística no Largo do Calvário, inspirada nos tradicionais naperões de renda, ambos da autoria de João Cruz.

Dinamizada pela Câmara Municipal de Sesimbra desde 2014, a Arte na Rua tem trazido a Sesimbra alguns dos melhores artistas de arte de rua do país e dado espaço a artistas locais para mostrarem o seu talento, dando outro encanto à paisagem urbana da vila.

Inscrições: 21 228 85 40 / turismo@cm-sesimbra.pt

No âmbito das comemorações do Dia Mundial do Turismo

Vila de Sesimbra



DIA 26 | SÁB | 20.30H

ASTROTURISMO

Inscrições: 21 228 85 40 / turismo@cm-sesimbra.pt

No âmbito das comemorações do Dia Mundial do Turismo

Ponto de encontro: Santuário do Cabo Espichel

Prepare-se para uma experiência única no Cabo Espichel, onde o céu noturno ganha vida através de uma observação astronómica memorável. Convidamo-lo a explorar a vastidão do cosmos num cenário de beleza natural singular, aliando ciência, cultura e a preservação do património do céu noturno. Com o acompanhamento da nossa equipa especializada, poderá observar planetas e constelações, descobrindo os segredos do universo num ambiente educativo e inspirador. Esta atividade é a oportunidade ideal para contemplar o céu estrelado de Sesimbra, promovendo um contacto próximo com a astronomia de forma fascinante. Junte-se a nós nesta descoberta astronómica inesquecível e deixe-se deslumbrar pela magia do céu noturno.



DIA 19 | SÁB | 9.30 ÀS 12.30H

NUNCA MAIS É SÁBADO

CAMINHADA

Inscrições: até às 17h de dia 17 (desporto@cm-sesimbra.pt)

Ponto de encontro: Parque da Vila, Sesimbra

Integrada no programa municipal *Nunca Mais é Sábado*, esta caminhada convida a população a descobrir e valorizar o património natural e paisagístico do concelho, promovendo simultaneamente a prática regular de atividade física e a adoção de estilos

de vida saudáveis. A iniciativa proporciona um momento de convívio e bem-estar, acessível a participantes de diferentes idades e níveis de condição física. Recomenda-se o uso de vestuário e calçado adequados à prática de caminhada, bem como a água.



DIA 26 | SÁB | 20H

HIDROGINÁSTICA

MEGAHIDRO BY NIGHT SESIMBRA

Destinatários: utentes, maiores de 13 anos

Inscrições: até dia 21, na receção da Piscina Municipal de Sesimbra

Informações: Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Sesimbra

Limite: 50 participantes

Piscina Municipal de Sesimbra

A Piscina Municipal de Sesimbra promove a segunda edição da aula MegaHidro by Night Sesimbra, destinada a utentes do equipamento. Esta aula especial de hidroginástica decorre num ambiente único, com música animada, luzes coloridas e muita diversão, proporcionando uma forma diferente e

motivadora de praticar atividade física. Dirigida a maiores de 13 anos, tem como principal objetivo da iniciativa é promover o exercício físico e o bem-estar num contexto descontraído e divertido. As inscrições podem ser feitas até ao dia 21 de setembro, na receção da Piscina Municipal, na Avenida da Liberdade.

EXPLORAR A LAGOA PEQUENA

COM VASCO FONSECA

Inscrições



Junta-te ao Vasco, um jovem explorador apaixonado pela natureza, e vem descobrir os diferentes reinos da vida que habitam a Lagoa Pequena! Ao longo do percurso, vamos visitar os observatórios

de aves e explorar este ecossistema lagunar, observando atentamente plantas, insetos, anfíbios, répteis, aves e muitos outros seres vivos. Juntos, vamos desvendar os segredos da biodiversidade e compreender a

sua importância para o equilíbrio e conservação da Lagoa Pequena. Se és curioso, gostas de explorar e queres descobrir a natureza de uma forma divertida, esperamos por ti nesta aventura!

Destinatários: famílias com crianças a partir dos 6 anos e amantes da natureza

Limite: entre 8 e 20 participantes

Inscrições: até dia 3

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



DIA 2 | QUA
9.30 ÀS 14.30H

PERCURSO
PEDESTRE

TERRAS DO RISCO

Destinatários:
maiores de 10 anos
Grau de dificuldade: fácil
Preço: 15 €
Inscrições: até dia 1 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/> 96 858 56 82)

**Ponto de encontro: Km 5
Terras do Risco**

Org.: Arrábida Subterrânea

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

DIA 1 | TER | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

Preço: 25 € (menores de 11 anos, 50% de desconto)
Grau de dificuldade: baixo/médio
Inscrições: até 31 AGO (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 5 | SÁB | 9.30 ÀS 16H

VISITA A GRUTA

GARGANTA DO CABO

Preço: 55 €
Grau de dificuldade: alto
Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 4 (96 858 56 82 / <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/>)

Ponto de encontro: Farol do Cabo Espichel

Org.: Arrábida Subterrânea

DIAS 6 E 12 | DOM E SÁB
9.30 ÀS 13.30H

VISITA

GRUTA DO MÉDICO

Preço: 25 €
Grau de dificuldade: baixo
Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 5 (96 858 56 82 / <https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/>)

Ponto de encontro: Portinho da Arrábida

Org.: Arrábida Subterrânea

DIAS 6 E 26 | DOM E SÁB
9.30 ÀS 15H

VISITA

GRUTA DA FURADA

Preço: 30 €
Grau de dificuldade: médio
Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 5 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/> 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIAS 6, 12 E 20 | DOM | 10H

OBSERVAÇÃO
DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRABIDA

Preço: 40 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50 por cento)
Duração: 2/3 horas
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: até dia 5 (21 084 89 19/info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIAS 6, 13, 19 E 26 | 15H

SNORKELING

DESCOBRIR O PARQUE MARINHO

Preço: 40 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50 por cento)
Duração: tarde
Grau de dificuldade: baixo
Inscrições: até dia 5 (21 084 89 19/info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural



7 SET | SEG | DAS 14 ÀS 16.30H

FLORESTAS SUBMERÇAS: DESCOBRIR AS GORGONIAS

Destinatários: professores, no âmbito do projeto Eco-Escolas

Informações: 21 228 85 40 / turismo@cm-sesimbra.pt

Atividade inserida no Programa de Atividades de Educação Ambiental, no âmbito da ABAE – Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação, em colaboração com o Oceanário de Lisboa

Oceanário de Lisboa

Esta ação de sensibilização é dedicada à importância ecológica das gorgónias e inclui uma visita guiada aos bastidores do Oceanário de Lisboa. O objetivo é dar a conhecer a biologia, o papel ecológico e os desafios de conservação destes organismos marinhos, contribuindo para uma maior compreensão da biodiversidade dos oceanos. As gorgónias são corais presentes em diferentes profundidades e desempenham um papel fundamental nos ecossistemas marinhos, funcionando como verdadeiras «florestas submersas» que servem de abrigo e suporte

a numerosas espécies. O Oceanário de Lisboa tem vindo a divulgar a importância destes organismos, incluindo exemplares da espécie *Elisella paraplexauroides*, considerada uma das maiores gorgónias do Atlântico e Mediterrâneo. A iniciativa inclui ainda uma visita técnica aos bastidores do Oceanário de Lisboa, proporcionando aos participantes uma perspetiva privilegiada sobre o funcionamento desta instituição, os cuidados prestados aos animais e o trabalho desenvolvido nas áreas da conservação, investigação e educação ambiental.



DIA 10 | QUI | 10 ÀS 12.30H

REMOÇÃO DE PLANTAS INVASORAS

MÃOS À OBRA PELA LAGOA PEQUENA

Limite: entre 15 e 45 participantes

Inscrições: até dia 9 (ficha de inscrição online, em sesimbra.pt)

Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena

Manhã dedicada a remover algumas das plantas invasoras presentes neste espaço natural. Ao longo da atividade, os participantes vão aprender a identificar estas espécies e a compreender os impactos que podem ter na vegetação nativa e no equilíbrio do ecossistema. Depois da componente de sensibilização, é realizada uma ação prática de remoção, contribuindo para a proteção da biodiversidade e para o controlo destas espécies. Uma oportunidade para conhecer melhor este problema ambiental e participar ativamente na conservação da Lagoa Pequena. Atividade realizada no âmbito do protocolo entre a SPEA e a Câmara Municipal de Sesimbra para a dinamização do Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena.

DIA 9 | QUA | 9.30 ÀS 14H

PERCURSO PEDESTRE

CHÃ DOS NAVEGANTES

Destinatários: maiores de 10 anos

Grau de dificuldade: fácil

Preço: 15 €

Inscrições: até dia 8 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/968585682>)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 13 | DOM | 9.30 ÀS 13H

PERCURSO PEDESTRE

VALE DAS LAPAS

Destinatários: maiores de 10 anos

Grau de dificuldade: fácil

Preço: 15 €

Inscrições: até dia 12 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/968585682>)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 13 | DOM | 9.30 ÀS 15H

VISITA

COMPLEXO CAVERNÍCOLA DA AZOIA

Preço: 20 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições: até dia 12 (<https://arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda/968585682>)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 13 | DOM | 11H

DOMINGO, ÀS ONZE... NO MUSEU
V OPEN HOUSE ARQUEOLOGIA

VISITA À GRUTA DA LAPA DO FUMO

por Núcleo de Espeleologia da Costa Azul

Inscrições: até dia 11 (servicoeducativo.museu@cm-sesimbra.pt)

Limite: 18 participantes

Ponto de encontro: Aldeia dos Pinheirinhos

A atividade inicia-se com uma caminhada desde a Aldeia dos Pinheirinhos até à vertente sul da serra dos Pinheirinhos. Na visita à gruta será abordada um pouco

da história da cavidade, da geologia e da bio espeleologia. Os participantes poderão experimentar fazer algumas passagens mais estreitas.

PERCURSO PEDESTRE DO CABO ESPICHEL

COM A COLABORAÇÃO DO NECA

Esta caminhada segue em direção à Baía dos Lagosteiros, de onde se observa toda a linha de costa. Ao chegar ao ponto de observação da Pedra da Mua, voltados para sul, apresenta-se outra perspetiva do Santuário do Cabo Espichel e da

Ermida da Memória, conjunto arquitetónico do início do século XVIII. Ao chegar ao aqueduto, cruza com a estrada de acesso ao Cabo Espichel, atravessa os campos de pastagem e segue em direção ao farol. No regresso, já próximo do Santuário, o percurso contorna a Casa

da Água pelo lado sul e segue até ao ponto de partida, ao longo do aqueduto. Inserida na Grande Rota da Arrábida, combina vistas panorâmicas, flora mediterrânea e a história do local. Trazer roupa e calçado adequado para a atividade, água e reforço alimentar/energético.

Destinatários: maiores de 12 anos
Limite: 30 participantes
Inscrições: até dia 11 (sergio.jorge@cm-sesimbra.pt)
Ponto de encontro: Cruz do Cabo Espichel



DIA 19 | SÁB | 10H
CAMINHOS DO CASTELO
**CAMINHADA
DO CAMPO À PRAIA**

Percorso: Fácil (+/- 4 Km)

Inscrições: até dia 16 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Ponto de Encontro: Escola Básica da Aldeia do Meco

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

DIAS 12 E 26 | SÁB | 9.30H

COASTEERING

**ENSEADA
DA MULA**

Destinatários: maiores de 12 anos
(obrigatório saber nadar)

Preço: 45 €

Grau de dificuldade: baixo/médio

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

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

Org.: Vertente Natural

**DIAS 13, 20 E 27
DOM | 10H**

TOUR DE KAYAK

**SESIMBRA
SELVAGEM**

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

Grau de dificuldade: baixo/médio

Inscrições: até dia 12 (21 084 89
19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

**DIA 19 | SÁB
9.30 ÀS 15.30H**

PERCURSO PEDESTRE

**RAPEL
DA BALEEIRA**

Destinatários: maiores de 12 anos

Grau de dificuldade: médio-alto

Preço: 30 €

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

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 19 | SÁB | 9.30H

COASTEERING

**BOCA
DO TAMBORIL**

Preço: 42,5 €

Destinatários: maiores de 12 anos
(obrigatório saber nadar)

Duração: manhã

Grau de dificuldade: médio

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

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

Org.: Vertente Natural

**DIA 20 | DOM
9.30 ÀS 17H**

PERCURSO PEDESTRE

**MEIA VELHA
Cozinhadouro**

Destinatários: maiores de 13 anos

Grau de dificuldade: médio-alto

Preço: 15 €

Inscrições: até dia 19 ([https://](https://arrabidasubterranea.arrabida.org/)
arrabidasubterranea.arrabida.org/
96 858 56 82)

**Ponto de encontro:
Estrada de Argéis**

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 23 | QUA | 9.30 ÀS 15H

VISITA

LAPA DA COVA

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 22 ([https://](https://arrabidasubterranea.arrabida.org/)
arrabidasubterranea.arrabida.org/
agenda/96 858 56 82)

**Ponto de encontro:
Estrada de Argéis**

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 25 | SEX | 9.30 ÀS 16H

VISITA

GRUTA DA UTOPIA

Preço: 40 €

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 24

Ponto de encontro: Pinheirinhos

Org.: Arrábida Subterrânea

**DIAS 26 E 27 | SÁB E
DOM | 9.30 ÀS 16H**

VISITA

GRUTA DO MEIO

Preço: 40 € + 40 €

Grau de dificuldade: alto

Destinatários: maiores de 15 anos

Inscrições: até dia 25

**Ponto de encontro:
Farol do Cabo Espichel**

Org.: Arrábida Subterrânea

**DIA 27 | DOM
9.30 ÀS 13.30H**

PERCURSO PEDESTRE

AGUNCHEIRAS

Destinatários: maiores de 10 anos

Preço: 15 €

Inscrições: até dia 26

**Ponto de encontro: Aldeia
do Meco**

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 30 | QUA | 9.30 ÀS 15H

PERCURSO PEDESTRE

ARGÉIS

Enseada da Cova

Destinatários: maiores de 10 anos

Preço: 15 €

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

Ponto de encontro: Argéis

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 25 | SEX | 9 ÀS 12H

**CAMINHADA
SOLIDÁRIA**

Inscrições: até dia 21
(21 268 85 47)

Alfarim

Org.: Farmácia Liz,
em parceria com a CM Sesimbra

Caminhada solidária
na zona de Alfarim
promovida pela Farmácia
Liz, com a colaboração
da CM Sesimbra. O valor
da participação reverte
para uma instituição do
concelho. Atividades
de movimento com
professores de educação
física.



SEATRU - CLEAR EXPERIENCES

TERÇA A DOMINGO | 10, 12 E 14H CLEAR BOAT EXPERIENCE

Vem descobrir o mar de Sesimbra com a SEATRU, no primeiro barco 100 por cento transparente em Portugal. Navega nas águas cristalinas e descobre o mundo subaquático de Sesimbra. Partindo do Porto de Sesimbra, este passeio costeiro navega por paisagens deslumbrantes até locais como a Praia do Ouro, Praia do Ribeiro do Cavalo e Praia do Inferno. Ao longo do caminho, há tempo para nadar, relaxar e observar a riqueza da vida marinha do Parque Marinho Professor Luiz Saldanha.

Destinatários: adultos e crianças a partir dos 3 anos

Porto de Abrigo de Sesimbra, Cais Espadarte

TERÇA A DOMINGO | 10.15 E 13.15H CLEAR KAYAK EXPERIENCE

Vem descobrir a Arrábida com a SEATRU, num kayak 100 por cento transparente. Navega nas águas cristalinas e descobre o mundo subaquático da Arrábida. Partindo da Praia do Creiro, este passeio guiado passa pela conhecida Pedra da Anicha e pelas várias praias paradisíacas da Arrábida.

Ao longo do caminho, há tempo para nadar, relaxar e observar a riqueza da vida marinha do Parque Marinho Professor Luiz Saldanha.

Destinatários: adultos e crianças a partir dos 6 anos

Praia do Creiro, Arrábida

Valor: 45 €

Inscrições: até 24 horas antes (hello@seatru.eu / 91 182 25 91)

Org.: SEATRU - Clear Experiences

a decorrer...

PASSEIOS DE BARCO

DAS 9 ÀS 13 OU DAS 14 ÀS 18H

Praias Selvagens

Preço: 40 € (até aos 12 anos: 35€)

Observação de Golfinhos

Preço: 45 € (até aos 12 anos: 35 €)

Duração: 3 horas

DAS 9.30 ÀS 17.30H

Dia a Bordo

Sesimbra Vista do Mar

Duração: 8 horas

Inscrições: até 24h antes do passeio

(91 468 93 35 / 96 937 96 34 / Oavojavai@gmail.com)

Ponte de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: O AVÔ JÁ VAI

PASSEIOS DE BARCO

BLUE COAST TOURS SESIMBRA

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

Preços: entre 13 e 40€

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

Informações: www.

bluecoastsesimbra.com

Cais Espadarte, Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Blue Coast Tours Sesimbra

DIAS 5, 12, 19 E 26

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@jfc-castelo.pt

Sala Polivalente do Lugar da Terra, Zambujal

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo

DIA 29 | TER | 9.30 ÀS 17H

DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

Ação no âmbito da Cardiologia preventiva com atividades de exercícios físicos e um conjunto de rastreios: obesidade, nutrição, avaliação microalbuminúria, hipertensão arterial, tabagismos, saúde pública, diabetes, colesterol, fibrilação auricular, avaliação da condição física e avaliação global.

Informações: 21 228 85 37
(Unidade Técnica de Saúde)

Largo da Marinha, Sesimbra

Org.: Equipa dos 7 Dias do Coração e CM Sesimbra

A decorrer...

SEGUNDA A SÁBADO

CONSULTAS
E TERAPIAS
ALTERNATIVAS

MEDICINA ALTERNATIVA

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

Grupo Desportivo de Sesimbra



DIA 20 | DOM | 11H

DOMINGO, ÀS ONZE... NO MUSEU

IOGA E SOUND HEALING

com Ana Maria e Renato Veríssimo

Destinatários: adultos

Fortaleza de Santiago, Sesimbra

Convidamos os participantes a uma sessão de ioga e sound healing guiados numa jornada de tranquilidade, redução do stress e harmonização do corpo e da mente.



ATÉ DIA 13 | 9.30 ÀS 18.30H

ALL AND ONE

Praia Acessível – Praia Para Todos

As marcações podem ser feitas junto da equipa do projeto All and One ou no Posto de Turismo de Sesimbra.

Inscrições e informações: 21 228 85 40 / 93 245 60 98 / turismo@cm-sesimbra.pt

Praia do Ouro, Sesimbra

O projeto *All and One*, a decorrer na Praia do Ouro, disponibiliza equipamentos de apoio a pessoas com mobilidade reduzida, nomeadamente um andarilho, canadianas anfíbias, duas cadeiras de rodas de praia para crianças (em parceria com a More Moving Moments) e tiralôs. Desde 2018, a autarquia mantém um protocolo com o Instituto Politécnico de Setúbal, que garante apoio aos utentes através da presença de estudantes com formação nas áreas de Enfermagem, Fisioterapia, Desporto e Anima-

ção Sociocultural. O objetivo deste projeto é assegurar um acompanhamento especializado, facilitando a utilização dos equipamentos disponíveis e promovendo um acesso mais inclusivo à praia.

A Praia do Ouro recebeu a Menção de Boa Prática pelo projeto de apoio *All and One*, uma distinção no âmbito do Prémio Praia + Acessível 2023, que destaca as zonas balneares que proporcionaram às pessoas com mobilidade condicionada uma qualidade superior da fruição destes espaços de lazer.



DIA 19 | SÁB | 9.30H

DIA INTERNACIONAL DA LIMPEZA COSTEIRA

GUARDIÕES DO MAR

Inscrições: 21 228 85 40 / turismo@cm-sesimbra.pt

Inserida no programa de Atividades de Educação Ambiental, no âmbito da ABAAE – Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação.

Lagoa de Albufeira

Preende-se assinalar o Dia Internacional da Limpeza Costeira, que se comemora anualmente na terceira semana de setembro, com uma ação de limpeza

costeira dinamizada pelo Núcleo de Espeleologia da Costa Azul, no âmbito de um protocolo com a Câmara Municipal de Sesimbra.



DIA MUNDIAL DO TURISMO

O Dia Mundial do Turismo, 27 de setembro, é celebrado em Sesimbra com um programa que dá a conhecer a identidade marítima, a arte urbana que marca a paisagem da vila e a riqueza do céu noturno do Cabo Espichel.

A visita à Docapesca está prevista para dia 22, terça, às 14.30 horas, e convida a comunidade e os visitantes a conhecer de perto uma das mais importantes atividades económicas do concelho. Uma experiência única, que permite acompanhar o ambiente da doca, observar a chegada das embarcações e descobrir o percurso do pescado, desde o mar até à lota.

No dia 25, os olhares voltam-se para as ruas da vila para admirar murais, pinturas em portas, paredes, muros e caixas de eletricidade que retratam o mar, a pesca, as tradições e as gentes de Sesimbra. O Roteiro de Arte Urbana *Pelas Ruas da Arte* permite apreciar algumas das obras mais emblemáticas do projeto, como a famosa porta *We Love Fish*, de Salomé Ferreira Afonso, situada na Rua Jorge Nunes, ou os murais *A Conserveira da Praça*, junto ao Mercado Municipal, e a intervenção artística no Largo do Calvário, inspirada nos tradicionais naperões de renda, ambas da autoria de João Cruz. O programa encerra com uma atividade de astroturismo no Cabo Espichel, um dos locais privilegiados do concelho

para a observação do céu noturno. A iniciativa proporciona uma experiência de observação de planetas, galáxias e outros objetos celestes, permitindo aos participantes conhecer o património natural e paisagístico deste território sob uma perspetiva diferente.

As atividades são promovidas pela Câmara Municipal de Sesimbra no âmbito das comemorações do Dia Mundial do Turismo, reforçando a valorização do património natural, cultural e turístico do concelho.

Programa Completo



DIA 22 | TER | 14.30H
Visita à Docapesca
Porto de Abrigo de Sesimbra

DIA 25 | SEX | 9.30H
ROTEIRO DE ARTE URBANA
Pelas Ruas da Arte
Vila de Sesimbra

DIA 26 | SÁB | 20.30H
Atividade de Astroturismo
Ponto de encontro: Santuário do Cabo Espichel

Inscrições: 21 228 85 40/ turismo@cm-sesimbra.pt



INSCRIÇÕES ABERTAS DE 14 A 25 SET

BORA LÁ... A AVEIRO!

Destinatários: jovens dos 12 aos 18 anos (preferencialmente residentes no concelho de Sesimbra)

Limite: 26 participantes

Valor: 20 € (inclui transporte, almoço, atividades, acompanhamento por técnicos da autarquia e seguro de acidentes pessoais)

Ponto de encontro: Estação de Coína

Queres conhecer novos lugares, fazer amigos e viver uma experiência diferente? Então... Bora Lá a Aveiro! Inscreve-te entre 14 e 25 de setembro, e embarca nesta aventura a uma das cidades mais bonitas e emblemáticas de Portugal, conhecida pelos seus canais, pelos coloridos barcos moliceiros e pela forte ligação à ria. A viagem acontece no dia 3 de outubro e vai permitir descobrir a história e o encanto desta cidade única, passear de moliceiro pelos canais que lhe valeram a alcunha de "Veneza Portuguesa", conhecer um pouco mais sobre as suas tradições e participar num workshop de ovos

moles, o doce mais famoso da região, criado há séculos nos conventos aveirenses. Entre novas descobertas, momentos de diversão e muito convívio, esta é a oportunidade perfeita para sair da rotina, fazer novas amizades e criar memórias inesquecíveis. Mas atenção: isto é muito mais do que uma simples viagem! O Bora Lá desafia-te a conhecer novas realidades, desenvolver a autonomia, a comunicação, a empatia e a confiança em ti próprio, tudo num ambiente descontraído, divertido e cheio de novas experiências. Aceitas o desafio? Inscreve-te e vem descobrir Aveiro!



INSCRIÇÕES ABERTAS DE 1 A 30 SET

ZBIGENS - FÓRUM LOCAL DE JUVENTUDE 2026

TENS LUGAR À MESA!

Destinatários: jovens residentes ou que desenvolvam a sua atividade laboral ou estudantil no concelho de Sesimbra, com idades compreendidas entre os 14 e os 35 anos; ou entre os 35 e os 50 anos, desde que os motivos que os levam à participação sejam juvenis e que tenham antecedentes de participação em projetos do Zbigens.

Ponto de encontro: paragem de Santana

Org.: Zbigens - Serviço de Juventude - Câmara Municipal de Sesimbra

De 1 a 30 de setembro, reserva já o teu lugar nesta mesa! Junta-te ao Zbigens - Fórum Local de Juventude para almoçar, conversar, conhecer outros jovens e pensar connosco o futuro de Sesimbra. Das ideias aos projetos, este é o espaço para partilhares

o que te preocupa, apresentares as tuas propostas e contribuíres para a construção de um concelho mais à tua medida. Porque as melhores decisões são tomadas quando todos têm lugar à mesa. No dia 10 de outubro, das 12 às 16.30 horas, contamos contigo.

JOÃO E OS LEGOS: UMA AMIZADE DE 54 ANOS

Há amizades que duram uma vida inteira. A de João Marinheiro começou há 54 anos, quando recebeu a sua primeira construção LEGO. O que começou como um simples brinquedo tornou-se uma paixão que atravessou décadas, acompanhou diferentes fases da sua vida e que hoje ganha uma nova dimensão ao ser partilhada com a neta Madalena.



João Marinheiro tinha cerca de 10 anos quando recebeu o seu primeiro conjunto LEGO. Nessa altura, não imaginava que aqueles pequenos blocos coloridos iriam acompanhá-lo durante toda a vida. Hoje, aos 64 anos, continua a adorar construir. Quando era criança, os LEGOS não eram tão fáceis de encontrar como são agora. O João lembra-se de uma loja na Rua do Ouro, em Lisboa, onde gostava muito de ir. Sempre que visitava a cidade com os pais, corria até à loja para ver os brinquedos na montra. Enquanto esperava que os pais chegassem, aproveitava para

admirar os conjuntos e imaginar tudo o que poderia construir. Nos aniversários e no Natal, o João fazia sempre o mesmo pedido. Em vez de muitos presentes, preferia receber uma caixa de LEGO. «Preferia LEGO a qualquer outro presente», recorda, a sorrir. João considera-se um amigo da LEGO desde criança. Para ele, brincar com LEGO é uma forma divertida de imaginar, criar e aprender. Gostava de seguir as instruções dos conjuntos, mas também adorava inventar as suas próprias construções. Com algumas peças, conseguia criar edifícios e tudo aquilo que a imaginação permitisse.



Algumas peças perderam-se ao longo dos anos, mas muitas permaneceram. Entre elas estão conjuntos de casas muito populares nas décadas de 1970 e 1980. Quando fala dessas construções, o João não está apenas a recordar brinquedos, está também a recordar momentos felizes da sua infância.

Ao longo dos anos, as construções foram crescendo. Entre os seus conjuntos favoritos estão o Taj Mahal, o barco dos Piratas das Caraíbas, o comboio do Harry Potter, modelos da Guerra das Estrelas, a Estação Espacial Internacional, a nave que levou os primeiros astronautas à Lua e até o avião e o carro do Batman. A sua mais recente aquisição é o famoso foguetão do Tintin.

Hoje, aos 64 anos, continua a sentir a mesma alegria sempre que abre uma nova caixa. O que mais gosta não é apenas ver a construção terminada, é construir peça a peça. «Sempre gostei de construir. É fascinante podermos usar a imaginação e criar aquilo que queremos», explica.

Entre todas as construções da sua

coleção, há uma de que se lembra com especial carinho: o Taj Mahal. Foi um dos projetos mais difíceis que já construiu. «Foram três dias a fazer. Quase oito horas por dia», conta. Aos poucos, viu surgir um dos monumentos mais famosos do mundo. No final, sentiu o orgulho de ter criado algo extraordinário.

Agora, o João tem uma ajudante muito especial: a sua neta Madalena. Aos cinco anos, já conhece bem o mundo dos LEGOS e começou a ajudar o avô quando tinha apenas dois. O João conta que ela adora brincar e sabe que o avô está sempre pronto para embarcar nas suas aventuras. Juntos, constroem, imaginam e divertem-se muito.

Passaram-se 54 anos desde que o João recebeu o seu primeiro conjunto LEGO, mas a magia continua a mesma. Ao partilhar esta paixão com a neta, mostra que a imaginação não tem idade. Algumas brincadeiras são tão especiais que podem passar de geração em geração. Afinal, brincar também é uma forma de aprender, descobrir e ser feliz.



A CAIXA MÁGICA

O João guarda algumas das suas peças mais antigas numa caixa muito especial. Foi uma tia que lhe ofereceu quando era criança.

Quando a caixa se abre, aparecem vários compartimentos cheios de peças LEGO. Algumas têm mais de 50 anos e continuam a fazer parte da sua coleção.

A neta Madalena deu-lhe um nome perfeito: a «caixa mágica». E é fácil perceber porquê. Sempre que a caixa se abre, surgem peças antigas, recordações felizes e histórias que parecem ganhar vida outra vez.



SABIAS QUE...?

A palavra LEGO vem das palavras dinamarquesas *leg* (godt), que significam «brinca bem».

E o João segue esse conselho há 54 anos!





VAMOS TODOS ANDAR DE BICICLETA!

Gostas de andar de bicicleta ou tens vontade de aprender? Então aparece nos parques da Vila e Augusto Pólvora para um dia cheio de diversão sobre duas rodas!

Há bicicletas para todos os gostos e níveis de experiência. Quem está a dar as primeiras pedaladas pode experi-

mentar bicicletas sem pedais, uma forma simples e divertida de desenvolver o equilíbrio e a confiança. Já os mais experientes podem pôr à prova a sua destreza em percursos com curvas, obstáculos e outros desafios.

Andar de bicicleta é uma das formas mais divertidas de fazer exercício. Ajuda a fortalecer músculos e ossos,

melhora o equilíbrio e a coordenação, contribui para a saúde do coração e permite passar mais tempo ao ar livre. Além disso, pedalar é uma excelente maneira de explorar novos lugares, fazer amigos e cuidar do ambiente. Vem divertir-te, aprender novas habilidades e descobrir porque é que tantas pessoas adoram andar de bicicleta!

DIA 5 | SÁB

9.30 ÀS 12.30H

O CICLISMO VAI AO PARQUE

Destinatários: dos 5 aos 13 anos

Parque da Vila, Quinta do Conde

9.30 ÀS 16H

O CICLISMO VAI À ESCOLA

Destinatários: dos 5 aos 14 anos

Parque Augusto Pólvora, Maçã

Org.: Federação Portuguesa de Ciclismo

Apoio: CM Sesimbra



DE 1 A 30

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

AS AVENTURAS DE PINÓQUIO: HISTÓRIAS DE UM BONECO DE MADEIRA

Sala de Leitura, Piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Pinóquio é uma das personagens mais célebres da literatura infantil e juvenil e que continua a fascinar leitores de todas as idades. Este boneco de madeira de nariz comprido foi criado pelo escritor italiano Carlo Collodi em finais do século XIX, tornando-se um dos personagens mais universais da literatura, traduzido para mais de duas centenas de línguas. Ao escrever *As Aventuras de Pinóquio*, Collodi não contou só a história de um boneco cujo

nariz crescia ao mentir, mas retratou também a realidade da sua época, misturando humor, crítica social, pobreza, educação, obediência e desejo de ascensão social, numa Itália que ainda estava a construir a sua identidade como país unificado. No ano em que se comemoram os 200 anos do nascimento de Carlos Collodi, vem (re)descobrir a história de Pinóquio e as peripécias do seu percurso de transformação de boneco em menino.

DIA 8 | TER | 16H

ART&MANHAS

OFICINA

por Sofia Delfino

Um lugar onde as crianças podem dar asas à sua imaginação, através da expressão plástica, dramática, musical e dos cinco sentidos.

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIA 10 | QUI | 11H

ESPAÇO BEBETECA

DO BERÇO ATÉ À LÚA...

por Sofia Delfino

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhados por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIA 12 | SÁB

9.30 ÀS 12.30H

NUNCA MAIS É SÁBADO

VAMOS PARA A RUA BRINCAR!

O brincar é um direito fundamental da criança e um fator essencial para a saúde, pretendemos devolver a infância ao ar livre! Recomenda-se o uso de roupa confortável.

Destinatários: famílias

Parque da Vila, Quinta do Conde



DIA 8 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA

DANÇA QUANDO CHEGARES AO FIM - BONS CONSELHOS DE AMIGOS ANIMAIS

de Richard Zimler e Bernardo Carvalho

por Sofia Delfino

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

Entre rimas, humor e os divertidos conselhos de diferentes animais, convidamos as crianças a mergulhar numa história cheia de imaginação e criatividade. Uma atividade que desperta o prazer pela leitura, promove a reflexão e incentiva a descoberta das mensagens presentes na narrativa.



DIA 19 | SÁB | 14.30H

ATELIÊ

ARCO-ÍRIS SENSORIAL

pela voluntária
Daniela Reis

Destinatários: crianças
dos 3 aos 12 anos

Sala Infantojuvenil,
Biblioteca Municipal
de Sesimbra

O outono está a chegar e traz um desafio cheio de cor! Convidamos as crianças a criar um arco-íris sensorial, explorando diferentes materiais, texturas e cores. De forma divertida e criativa, esta atividade promove a imaginação, a motricidade fina e a estimulação sensorial, proporcionando às crianças momentos de aprendizagem, descoberta e muita diversão.

DIA 17 | QUI | 10H

MUSEU EM FAMÍLIA

MÃOZINHAS À OBRA

por Serviço Educativo
do Museu

Nesta oficina, os participantes terão a oportunidade de decorar uma Miga, a sardinha solidária criada pelos utentes da Cercizimbra, dando asas à imaginação e à criatividade.

Centro Cultural Costeiro,
Sesimbra

DIA 19 | SÁB | 11H

ESPAÇO BEBETECA

UM CONTO E DOIS PASSOS...

por Inês Santos

O contacto com o livro nos primeiros anos de vida da criança é fundamental, por isso venha até à biblioteca e alimente momentos únicos de aprendizagem, partilha e prazer, tudo em torno do livro e da leitura.

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

Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

DIA 22 | TER | 16H

ART&MANHAS

OFICINA

por Sofia Delfino

Destinatários: crianças
acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

DIA 24 | QUI | 11H

ESPAÇO BEBETECA

DO BERÇO ATÉ À LÚA...

por Sofia Delfino

Mas os bebés, não sabem ler!!!
Claro que sabem!!!

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

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

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhados por um adulto

Polo de Leitura
da Quinta do Conde

DIA 31 | SEX | 15H

SESSÃO DE
ESCLARECIMENTO/
WORKSHOP

VEM NAVEGAR EM SEGURANÇA

por João Bizarro

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

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

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

Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

Inscrições...

ASSOCIAÇÃO ZANA
BATUTA

ANO LETIVO 2026/2027

Conservatório de
Música de Sesimbra
Grau de Iniciação

O Conservatório de Música de Sesimbra tem abertas as inscrições para o ano letivo 2026/2027 no Grau de Iniciação, destinado a crianças que desejam dar os primeiros passos no ensino artístico da música. Através de uma formação estruturada e adaptada à idade dos alunos, o curso proporciona o desenvolvimento musical, sendo uma oportunidade única para aprender música.

Escola de Teatro

O teatro é uma poderosa ferramenta de expressão, através da qual, por meio da improvisação, da expressão corporal, da voz e da interpretação, os participantes desenvolvem a criatividade e a confiança. Quer para quem deseja iniciar-se no teatro, quer para quem procura aprofundar conhecimentos na área da representação, a nossa Escola de Teatro oferece um espaço de partilha e crescimento.

Destinatários: crianças a partir dos 6 anos e adultos

Inscrições: zanabatuta.associacao@gmail.com

Sede da Associação
Zana Batuta

Org.: Associação Zana Batuta



DIA 22 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA...

ABRIGOS

de Adélia Carvalho e Maria Remédio

por Sofia Delfino

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

Maria é uma menina curiosa que, num dia de chuva, se depara com uma realidade que desperta muitas perguntas. A sua curiosidade leva-a a olhar o mundo com outros olhos e a encontrar uma forma muito especial de cuidar de quem mais precisa, mostrando que até os gestos mais simples podem fazer a diferença. Através desta história sensível e inspiradora, convidamos as crianças a refletir sobre a empatia, a solidariedade e a importância de olhar para o outro com respeito e compreensão.

ERA UMA VEZ...

OS DINOSSAUROS EM SESIMBRA!

Sabias que há muitos, muitos milhões de anos, a região de Sesimbra era bem diferente da que conhecemos hoje? Por aqui caminharam dinossauros gigantes, deixando pegadas que ficaram gravadas nas rochas e chegaram até aos nossos dias! Hoje, essas marcas podem ser observadas em três locais muito especiais: a Pedreira do Avelino, a Pedra da Mua e os Lagosteiros. São verdadeiras



PEDREIRA DO AVELINO

No Zambujal encontra-se a Pedreira do Avelino, um local onde podemos observar pegadas deixadas por enormes dinossauros herbívoros chamados saurópodes. Há cerca de 155 milhões de anos, estes gigantes caminhavam junto a uma antiga lagoa, deixando marcas no lamaçal. Com o passar do tempo, a lama transformou-se em pedra e as pegadas ficaram preservadas. Alguns destes dinossauros eram tão grandes que podiam atingir cerca de quatro metros de altura à anca. Imagina só o tamanho das suas patas!

janelas para um tempo em que os dinossauros dominavam a Terra. Visitar estes três monumentos naturais é como fazer uma viagem no tempo. Ao seguir os percursos e observar as pegadas, podes imaginar os dinossauros a caminhar onde hoje existem praias, arribas e aldeias. Gostavas de ser um verdadeiro explorador do passado e descobrir os segredos dos gigantes que viveram em Sesimbra?



PEDRA DA MUA

No Cabo Espichel existe outro local fascinante: a Pedra da Mua. Aqui podem ser observados vários trilhos de saurópodes. Algumas pegadas aparecem lado a lado, como se vários dinossauros estivessem a caminhar juntos. Por isso, os cientistas acreditam que estes animais podiam viver e deslocar-se em grupo. Este lugar está também ligado a uma antiga lenda. Durante muitos séculos, as pessoas acreditaram que as marcas na rocha tinham sido deixadas por uma mula gigante que transportou Nossa Senhora até ao topo do Cabo Espichel.

O Serviço Educativo do Museu vai visitar a jazida dos Lagosteiros, onde podem ser observadas pegadas de animais herbívoros e carnívoros, que ficaram gravadas nas rochas e que chegaram até aos nossos dias, no dia 26 de setembro, sábado, às 10 horas, no âmbito do programa Museu em Família. Consegues imaginar o seu tamanho? Junta-te a nós nesta caminhada à descoberta.



LAGOSTEIRO

A jazida dos Lagosteiros leva-nos a uma época um pouco mais recente da história dos dinossauros. Neste local podem ser observadas pegadas de animais muito diferentes: alguns eram herbívoros e outros eram carnívoros. Há marcas deixadas por dinossauros que andavam sobre duas patas, semelhantes a enormes aves, e outras feitas por espécies que se alimentavam de plantas. Estas pegadas ajudam os cientistas a descobrir como viviam os dinossauros e como era o mundo há milhões de anos.

MUSEU EM FAMÍLIA CAMINHADA ÀS PEGADAS DOS LAGOSTEIRO

pelo Serviço Educativo do Museu

Limite: 20 participantes

Inscrições: até dia 23 (servico.museu@cm-sesimbra.pt)

Ponto de encontro: Cruzeiro
do Cabo Espichel

DIA 26 | SÁB | 10H



ENTRE CONTOS E CANTOS: A MAGIA DA SENHORA DA MALA LILÁS

O que há no topo da montanha
de Isadora Vilelas e Cristiana Rodrigues

Preparem-se para embarcar numa viagem mágica com a Senhora da Mala Lilás! Num espetáculo repleto de música e fantasia, esta contadora de histórias transforma palavras em melodias que apelam à imaginação. Da sua mala lilás

surgem livros e algumas surpresas que servem como pontos de partida para um espetáculo interativo onde miúdos e graúdos são convidados a participarem.

Um espetáculo para toda a família, cheio de criatividade e diversão.

Destinatários: famílias com crianças a partir dos 3 anos

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

DIA 26 | SÁB | 11H



DOMINGOS | 10 E 10.45H

MÚSICA PARA BEBÉS E CRIANÇAS

Destinatários: até aos 2 anos - 10h; dos 3 aos 5 anos - 10.45h
Inscrições: zanabatuta.associacao@gmail.com / 92 810 66 89

Sede da Associação Zana Batuta

Org.: Associação Zana Batuta

A música é uma poderosa ferramenta de desenvolvimento desde os primeiros anos de vida. Nas aulas de Música para Bebés e Crianças proporcionamos experiências musicais divertidas e estimulantes, que promovem o desenvolvimento da coordenação motora, da linguagem, da criatividade, da atenção e da interação social. Através de canções, jogos musicais, movimento, instrumentos adaptados e atividades sensoriais, os mais pequenos exploram o mundo dos sons num ambiente acolhedor, acompanhados pelos pais ou cuidadores. Venha partilhar momentos únicos e descobrir como a música pode contribuir para o seu crescimento e aprendizagem.

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; 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

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**



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**



Companha da traineira Pérola de Sesimbra, década de 1960.
Antônio Augusto, Xaeta, Alfredo e Júlio Russo. A fotografia pertence ao acervo

Mestre Lourenço Caparica, Albino, Eduardo, Narciso, Eurico Caparica,
fotográfico do Arquivo Municipal Sesimbra integrada na Coleção Miguel Lourenço.



Narciso Ribeiro

«O mar era um espelho de peixe»

A noite em que a Pérola de Sesimbra pescou 25 toneladas de robalos

Na memória marítima de Sesimbra existem fotografias que são muito mais do que simples registos de um momento. A imagem que acompanha este texto, integrada no acervo do Arquivo Municipal de Sesimbra, mostra a companhia da traineira Pérola de Sesimbra e preserva a memória de uma geração de homens que fez do mar a sua vida. Doada por Miguel Lourenço, neto do mestre Lourenço Bastos Ribeiro, conhecido por Caparica, a fotografia reúne alguns dos protagonistas de uma das mais extraordinárias pescarias de que há memória em Sesimbra. Entre eles encontra-se Narciso Ribeiro, hoje com 79 anos, um dos últimos participantes vivos desse episódio. É através das suas recordações que a imagem ganha voz e nos transporta até à madrugada de 9 de setembro de 1967, quando a Pérola capturou cerca de 25 toneladas de robalos num único lance.

Segundo recorda Narciso Ribeiro, a traineira saiu da baía por volta das oito horas da noite. O mar encontrava-se calmo. Já na zona da Pedra da Lagoa foi feito um primeiro lance sem resultados. A rede voltou então a ser largada e os pescadores depararam-se com uma visão que Narciso nunca esqueceu: «O mar era um espelho de peixe.» Pouco depois perceberiam que estavam perante uma das maiores pescarias de robalo da história de Sesimbra. À medida que a rede era recolhida, tornava-se evidente que a captura ultrapassava tudo o que tinham visto até então. A quantidade de robalos era tão grande que o contramestre Fernando mandou chamar embarcações de apoio. «Quando ainda faltavam duzentos metros para chegar ao fim da rede, o peixe já vinha por cima da água», recorda. Durante horas, a companhia trabalhou sem descanso. Narciso Ribeiro lembra ainda as mãos marcadas pelos golpes provocados pelos espinhos dos robalos.

Quando o peixe chegou a terra, surgiram novos desafios. Não sendo possível descarregá-lo junto da Capitania devido às pedras que ficavam a descoberto com a maré baixa, os pescadores começaram a espalhá-lo pelo areal, desde a Fortaleza até ao Caneiro. «Enchemos a praia duas vezes», conta. O jornal O Sesimbrense destacou o acontecimento numa reportagem intitulada *Pesca Espetacular*, referindo que a venda do pescado na lota de Sesimbra rendeu 336 contos, sendo uma parte significativa destinada à exportação para Itália. O mesmo artigo sublinhava ainda a generosidade da companhia, que distribuiu gratuitamente robalos avaliados em mais de 70 contos. Décadas mais tarde, o episódio continuava vivo na memória coletiva. Em 2008, João Augusto Aldeia recordou a pescaria no Blog Sesimbra, recorrendo a documentação e fotografias facultadas por Miguel Lourenço. Nos comentários da publicação surgiram testemunhos que ajudam a compreender o impacto que o acontecimento teve na população. Um leitor recordava: «Também fui daqueles que beneficiei com esse facto. Apesar de nunca ter pertencido ao "Clube da Zagaia",



o certo é que me caíram em casa três robalinhos desses. Lembro-me exatamente do Diário de Notícias no dia seguinte a essa pescaria da Pérola de Sesimbra ter dado a notícia, com este título: "Robalo de Sesimbra é Ouro em Itália".» Outro comentador não esqueceu o tamanho dos peixes descarregados junto à Fortaleza: «Só que não eram robalos, eram robalões.» Estes testemunhos revelam como a pescaria rapidamente ultrapassou o universo dos pescadores para se tornar um acontecimento vivido por toda a vila.

A história de Narciso Ribeiro é também um retrato da comunidade piscatória sesimbrense. Embora tenha participado na histórica pescaria da Pérola de Sesimbra, grande parte do seu percurso profissional decorreu em terra, a tratar das redes e de todo o trabalho realizado nos armazéns de apoio à pesca.

Hoje, aos 79 anos, continua a trabalhar, integrando a equipa do barco Caramelitos. Olhando para o seu percurso, resume esta fase da vida de forma simples: «Para a minha velhice não podia estar melhor.»

Quase sessenta anos depois, o testemunho de Narciso Ribeiro permite recordar uma noite em que o mar parecia um espelho e os robalos cobriam a praia de Sesimbra. Preservada no Arquivo Municipal de Sesimbra, a fotografia continua a testemunhar um episódio que marcou a memória coletiva da vila.

contactos ÚTEIS

EQUIPAMENTOS E SERVIÇOS MUNICIPAIS

Arquivo Municipal de Sesimbra

Tel.: 21 228 86 71
arquivo.municipal@cm-sesimbra.pt
Horário: segunda a sexta,
das 9.30 às 12 e das 14.30 às 17h

Assembleia Municipal de Sesimbra

Tel.: 21 228 86 88
assembleiamunicipal@cm-sesimbra.pt
Horário: segunda a sexta,
das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Balcão Único de Serviços

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

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

Quinta do Conde

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

Cotovia / Espaço Cidadão

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

Alfarim / Espaço Cidadão

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

BÚS Móvel

Tel.: 93 842 74 93
Horário: segunda a sexta, das 14
às 19, sábados, das 8.30 às 12.30h
Linha Verde (Reclamações):
800 22 88 50

Biblioteca Municipal de Sesimbra

Av. da Liberdade, n.º 46
2970 - 635 Sesimbra
Tel.: 21 228 85 88
biblioteca.leitura.sesimbra@cm-
sesimbra.pt
Horário: Terça a sexta, das 9 às 19h
Sábados, das 10 às 18h (Salas de
Leitura encerram das 13 às 14h)

Capela do Espírito Santo dos Mareantes

Rua Cândido do Reis, n.º 17
2970 - 724 Sesimbra
Tel.: 21 014 94 61 / 21 014 92 24
museu@cm-sesimbra.pt
Horário: todos os dias,
das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Castelo de Sesimbra

Rua de Sta. Maria do Castelo,
Corredoura, 2970 - 063 Sesimbra
Tel.: 21 228 82 06 / 21 240 01 56
museu@cm-sesimbra.pt
Horário: de segunda a domingo,
das 7 às 19h

Visit Sesimbra no Castelo

Castelo de Sesimbra
Tel.: 21 268 07 46
turismo@cm-sesimbra.pt
Horário: terça a domingo, das 9.30 às
13 e das 14 às 17.30h
visitsesimbra.pt

Centro de Apoio à Empregabilidade e Formação

Junta de Freguesia da Quinta do Conde
Tel.: 21 014 92 09 / 93 998 27 74
gjp.qtaconde@gmail.com
Horário: segunda a sexta, das 14 às 17h

Centro de Apoio à Incubação de Empresas de Sesimbra

Av. João Paulo II, n.º 6 - Santana
2970-002 Sesimbra
Tel.: 21 010 84 43
caies@cm-sesimbra.pt
Horário: segunda a sexta,
das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia de Sesimbra

Rua das Esmeraldas, Pinhal do Cabedal
2970 Sesimbra
Tel.: 93 998 20 40 / 21 400 35 25 /
21 013 82 03
veterinario@cm-sesimbra.pt
Horário: segunda a sexta,
das 9 às 12 e das 14.30 às 17h

Cineteatro Municipal João Mota

Avenida da Liberdade, 46
2970-635 Sesimbra
Tel.: 21 228 87 15
cineteatro@cm-sesimbra.pt
Informações e reservas: 21 223 40 34/
reservas.cineteatro@cm-sesimbra.pt
Horário: terça a sábado, das 13 às 19h

Em dias de espetáculo/cinema, a
bilheteira abre 1 hora antes do início
do espetáculo/cinema e encerra 30
minutos após o início dos mesmos.
As reservas de bilhetes têm de
ser levantadas com 48 horas de
antecedência.

Espaço Cidadania - CLAI

Quinta do Conde
Tel.: 21 210 95 06
Horário: terça a sexta, das 9 às 12h
Sesimbra
Tel.: 93 801 01 40 / 21 223 40 83
21 228 82 37 (Ação Social)
Horário: segundas,
das 9 às 12.30 e das 14 às 15.30h

Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena

Lagoa de Albufeira
Tel.: 93 998 22 92
info.lagoapequena@cm-sesimbra.pt
cm-sesimbra.pt/lagoapequena
Horário: quartas, sextas, sábados
e domingos, das 10 às 12.30 e das 14
às 18h30 (terceiro sábado
de cada mês abre às 7h)

Espaço Solidário

Cotovia
Tel.: 21 015 66 80
Horário: segunda a sexta,
das 9 às 12 e das 14 às 17h
Quinta do Conde
Tel.: 21 210 94 91 / 93 998 06 21
Horário: terça a sexta,
das 9 às 12 e das 14 às 17h

Espaço Zambujal

Tel.: 21 268 27 53 / 96 241 73 27
espaco.zambujal@jf-castelo.pt
www.espaco-zambujal.blogspot.com
Horário: terça a sábado,
das 10 às 13 e das 14 às 18h

Fortaleza de Santiago

Horário: das 9.30 às 20h

Gabinete de Inserção Profissional

Sesimbra
Bairro de Argéis, FORMAR,
Tel.: 21 228 10 27 / 93 998 06 17
E-mail: gipsesimbra@gmail.com
Horário: segundas, quartas
e quintas, das 14.30 às 17,
terças e sextas, das 9.30 às 12.30
e das 14.30 às 17h

Gabinete Médico-veterinário Municipal

Posto Veterinário Municipal
Tel.: 21 228 85 62 / 93 998 20 40
veterinario@cm-sesimbra.pt
Sesimbra
Rua Mareantes de Sesimbra, Bloco n.º
6 r/c, 2970-711 Sesimbra
Horário: sextas, das 10 às 12h
Quinta do Conde
Rua Ribeiro Sanches
2975-403 Quinta do Conde
Horário: quintas, das 10 às 12h

Moagem de Sampaio

Estrada Nacional 379
Sampaio, 2970-137 Sesimbra
Tel.: 21 015 66 71
museu@cm-sesimbra.pt
Horário: de quarta a domingo,
das 9 às 13 e das 14.30 às 17.30h

Museu Marítimo de Sesimbra

Fortaleza de Santiago
Rua da Fortaleza, 2970 - 738
Sesimbra
Tel.: 93 842 74 79
museu@cm-sesimbra.pt
museusesimbra.pt
Horário: de terça a domingo,
das 10 às 12.30 e das 15 às 17.30h

Parque Augusto Pólvora

Avenida D. Manuel da Silva Martins
Horário: das 8 às 21h

Parque Municipal de Campismo

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

Pavilhão Municipal da Quinta do Conde

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

Pavilhão Municipal de Sampaio

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

Polo de Leitura da Quinta do Conde

Av. Norton de Matos
2975 -312 Quinta do Conde
Tel.: 21 210 22 31
biblioteca.leitura.qtaconde@cm-
sesimbra.pt
Horário: segunda a sexta,
das 9 às 17.30h

Posto de Turismo de Sesimbra

Fortaleza de Santiago
Tel.: 21 228 85 40 / 93 245 60 98
turismo@cm-sesimbra.pt
Horário: das 9.30 às 12.30 e das 13.30
às 17.30h
visitsesimbra.pt

Spot Jovem

Parque Augusto Pólvora, Maçã
Tel.: 21 228 86 35 / 93 998 25 96
juventude@cm-sesimbra.pt

JUNTAS DE FREGUESIA

Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Avenida Cova dos Vidros
2975-333 Quinta do Conde
Tel.: 21 210 83 70
geral@jf-quintadoconde.pt
jf-quintadoconde.pt

Junta de Freguesia do Castelo

Avenida Padre António Pereira
de Almeida, Lote 6, r/c, Santana
2970-590 Sesimbra
Tel.: 21 268 92 10
geral@jf-castelo.pt
jf-castelo.pt

Junta de Freguesia de Santiago

Largo da Marinha, 26/27
2970-657 Sesimbra
Tel.: 21 228 84 10
geral@jf-santiago.pt
jf-santiago.pt

COMUNICAÇÃO SOCIAL

Comércio do Seixal e Sesimbra

Tel.: 21 099 16 83 / 96 985 68 02
Sesimbra FM

Tel.: 21 086 84 59

O Sesimbrense

Tel.: 21 223 31 33

Raio de Luz

Tel.: 21 268 15 54

Rádio Quinta do Conde

Tel.: 21 086 07 87

EMERGÊNCIA

Bombeiros Voluntários de Sesimbra

Piquete de Sesimbra
Piquete da Quinta do Conde
Tel.: 21 228 84 50

Centros de Saúde

Sesimbra | Tel.: 21 228 96 00
Santana | Tel.: 21 268 92 80
Quinta do Conde | Tel.: 21 213 82 00

Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

Concelho de Sesimbra (CPCJ)
Tel.: 21 015 66 77/8 / 93 998 25 39
cpcj.sesimbra@cnpdpcj.pt

Cruz Vermelha Portuguesa

(sede - Seixal)
Tel.: 21 222 77 46

EDP (avarias)

Tel.: 800 50 65 06

Farmácias

Sofárida (Santana e Sersimbra)
Tel.: 91 493 28 99
Cotovia Tel.: 21 268 16 85
Alfarim (Liz) Tel.: 21 268 85 47
Quinta do Conde (Rodrigues Pata)
Tel.: 21 210 11 95
Quinta do Conde (Bio-Latina)
Tel.: 21 210 91 13
Nova Quinta do Conde
Tel.: 21 210 60 99 / 93 684 89 61

GNR

Sesimbra | Tel.: 21 765 77 00
Alfarim | Tel.: 21 765 76 70
Quinta do Conde | Tel.: 21 765 76 90

Guarda Noturno da Quinta do Conde

Raúl Pereira
Tel.: 92 656 42 32

Hospital Garcia de Orta Almada

Tel.: 21 294 02 94

Hospital São Bernardo

Centro Hospitalar de Setúbal, EPE
Tel.: 265 54 90 00

Linha SOS Criança

Tel.: 800 202 651 (grátis)

Linha Verde Recados da Criança

Tel.: 800 206 656 (grátis)

Piquete de Águas (CMS)

Tel.: 21 228 85 00 (opção 3)

Polícia Marítima

Tel.: 91 849 80 53

Proteção Civil (CMS)

Tel.: 21 228 05 21

