S'A

SESIMBR'ACONTECE

222 · OUT'26



NAPA 08

A ODISSEIA 36 14 Inês Aires Pereira

ENVELHECER: UM DESAFIO E UM PRIVILÉGIO 20

MOSTRA DA MAÇÃ CAMOESA, 32 DOÇARIA E PÃO

Travessia da Baía 40 46 Triatlo de Sesimbra

59 Feira de Emprego de Sesimbra

64 VAIANA

Mamma Mia! Baby 68

70 MÍNIMOS E MONSTROS

Terror no Castelo 74

ÍNDICE

Contactos Úteis 78

Música 08

dança 10

Cinema 12

Stand-up Comedy 14

Conferências & tertúlias 16

Cursos & Oficinas 23

leituras 26

exposições 28

feiras 32

Visitas 37

desporto 40

ar livre 48

Corpo & Mente 56

juventude 57

Mais Novos 60

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 sesimbracontece@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.



Farol do Cabo Eapichel© Mário Gomes

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** Elmano Costa **Pré-impressão e impressão** Tipografia Belgráfica, Lda **Distribuição** Salto Cordial, Lda **Periodicidade** Mensal **Tiragem** 10000 exemplares **ISSN** 2182-6315 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

informação | participação | cidadania

editorial



Francisco Jesus | Presidente da Câmara Municipal

Outubro é um mês para sair de casa

Há meses que parecem concentrar tudo aquilo que gostamos de encontrar em Sesimbra. Outubro é um deles.

É tempo de voltar a sentir o aroma da Maçã Camoesa, do pão acabado de cozer e da doçaria tradicional na Mostra de Maçã Camoesa, Doçaria e Pão. É também altura de acompanhar a Travessia da Baía, uma prova com uma história centenária que atravessa gerações e continua a reunir centenas de participantes. Na Lagoa de Albufeira, o Triatlo volta a desafiar atletas e a mostrar a beleza de uma paisagem que é uma das marcas do nosso concelho.

São iniciativas diferentes, mas que valorizam aquilo que nos distingue, mobilizam a comunidade e convidam residentes e visitantes a participar na vida do concelho. Seja através das tradições, da cultura, do desporto ou do contacto com a natureza, refletem a diversidade de um território que continua a afirmar a sua identidade e a renovar-se.

Mas outubro convida-nos também a entrar no Cineteatro Municipal. Depois do verão vivido nas ruas, nos largos, nas praias e nos parques, regressamos a uma sala que tem sido um espaço de encontro entre artistas e público, de descoberta de novos projetos e de contacto com diferentes formas de criação artística. A nova temporada arranca com os Napa, uma das bandas portuguesas que mais se destacou nos últimos anos, e integra propostas tão diversas como o espetáculo de dança *Uma Casa, Duas Histórias*, de Bárbara e Beatriz Matos, artistas da terra, o humor de Inês Aires Pereira, o espetáculo para bebés *Mamma Mia! Baby*, o concerto de Teresinha Landeiro, a Temporada de Música da Casa de Ópera do Cabo Espichel e várias sessões de cinema.

Esta programação é também o reflexo do trabalho desenvolvido por uma equipa que assegura diariamente a preparação dos espetáculos, o acolhimento dos artistas e do público e todas as componentes técnicas e logísticas necessárias para que cada sessão aconteça. É um trabalho muitas vezes discreto para quem ocupa a plateia, mas essencial para garantir a qualidade da oferta cultural e a proximidade que este equipamento mantém com a comunidade.

Ao folhear esta edição da Sesimbr'Acontece, encontrará propostas para todos os gostos e idades. Algumas recuperam tradições que ajudam a preservar a nossa identidade. Outras desafiam-nos a descobrir novas experiências, novos artistas e novas formas de olhar o mundo.

Esta é também uma oportunidade para reconhecer o trabalho de associações, clubes, produtores, técnicos, trabalhadores municipais e muitos outros profissionais que ajudam a construir um concelho mais ativo, criativo e participado. O seu empenho está presente em muitos dos eventos que dão vida a estas páginas.

Por detrás de cada espetáculo, prova desportiva, mostra, atividade cultural ou iniciativa comunitária existe sempre uma equipa dedicada a preparar, acolher, organizar e garantir que tudo acontece da melhor forma para a população.

A cultura, o desporto, as tradições e a participação continuam a desempenhar um papel fundamental na vida das comunidades. São espaços de encontro, aprendizagem, partilha e construção de um sentimento de pertença ao território.

Espero que esta edição da Sesimbr'Acontece seja um convite para sair de casa, participar e aproveitar tudo o que outubro tem para oferecer.



NOVA TEMPORADA NO CINETEATRO MUNICIPAL JOÃO MOTA

Em outubro, o Cineteatro Municipal João Mota inicia uma nova temporada cultural. O regresso acontece a 2 de outubro, às 21.30 horas, com os Napa. A banda madeirense, vencedora do Festival da Canção 2025 com o tema *Deslocado*, abre uma programação que reúne música, teatro, dança, cinema, ópera, novo circo e propostas para a infância e para as famílias.
Bárbara Matos e Beatriz Matos, artistas da Quinta do Conde, apresentam *Uma Casa, Duas Histórias*, espetáculo construído a partir das memórias e percursos de duas irmãs. O humor chega com *Namastê*, o primeiro espetáculo a solo de Inês Aires Pereira, enquanto *Mamma Mia! Baby* convida os mais novos a descobrir o universo do musical.
O cinema mantém uma presença regular ao longo da temporada, com sessões para diferentes públicos. Entre os títulos programados encontram-se *Vaiana*, *Playback*, *A Odisseia*, *Mínimos e Monstros*, *A Ilha Esquecida*, *Calle Málaga*, *A Revolução dos Bichos*, *Tuner – Ouvido Absoluto* e *Mão Leve*.
Em novembro, o fado de Teresinha Landeiro dá o mote para um mês que inclui também o regresso da Temporada de Música da Casa de Ópera do Cabo Espichel a vários espaços do concelho. Entre os destaques contam-se *Eu Sou Alma*, Francisco Sassetti e o artista internacional Yegor Zabelov.
A programação prolonga-se até ao final do ano e encerra com *Lullaby*, da companhia Proyecto Kavauri, um espetáculo de novo circo que junta acrobacia, humor e quotidiano familiar numa proposta para todas as idades.
Os bilhetes estão à venda na Bilheteira do Cineteatro Municipal João Mota, no Balcão Único de Serviços da Quinta do Conde e na Ticketline.



© Lucas Coelho

NAPA

DIA 2 | SEX | 21.30H

Uma cave na ilha Madeira foi o ponto de partida para quatro amigos, agora cinco, fortalecerem a sua relação através da música. Os contornos dos Napa foram-se formando entre a energia dos Arctic Monkeys e Red Hot Chilli Peppers, as melodias dos Beatles e a sensibilidade de Caetano Veloso e Tom Jobim. O Youtube proporcionou às canções um alcance inesperado, cativando ouvintes dentro e fora da ilha. Trocaram o inglês pela língua materna, e a cave da avó pelo estúdio.
Em 2019, gravaram o seu primeiro disco, *Senso Comum*, nos Black Sheep Studios, em Sintra. As melodias contagiantes e o espírito cru e melancólico do disco foram ressoando gradualmente nos corações dos portugueses apaixonados.
Em 2023, a banda lançou o seu segundo LP, *Logo Se Vê*, desta com uma roupagem mais madura. O novo álbum desafia as premissas estabelecidas em *Senso Comum*, trazendo para cima da mesa maior complexidade e inventividade na estrutura das canções. A veia pop romântica continua a pulsar no corpo do disco, mas a fome de descobrir novos ritmos e texturas musicais é evidente ao longo do álbum.
2024 vê a banda lançar-se na sua primeira digressão nacional, contando dezenas de salas esgotadas de norte a sul entre os principais clubes, teatros e festivais do país. Para fechar o ano, disponibilizaram o filme-concerto *O Mundo Continua a Girar*, gravado no Teatro Maria Matos ao longo de duas noites esgotadas, em formato "Big Band".
2025 é o ano da afirmação dos Napa como um dos mais seguros talentos da nova música nacional. A banda levou ao Festival da Canção o êxito *Deslocado*, que antes do Festival contava já com milhões de audições. Acabaram por sair vitoriosos e representaram Portugal na Eurovisão 2025. Para além disso, já conta com Quádrupla Platina em Portugal, Dupla Platina no Brasil e Ouro na Indonésia e foi nomeada como Melhor Canção, na Gala dos Globos de Ouro da SIC. Em novembro, deram os primeiros concertos internacionais em Londres, Madrid e Dublin.
2026 começou em grande com os primeiros concertos em nome próprio nos Coliseus do Porto e Lisboa, a 24 e 30 de janeiro, seguidos do anúncio de uma digressão europeia a decorrer em novembro. Em antecipação do terceiro álbum de estúdio a ser lançado no final do ano, a banda revelou o primeiro single, *Sortudo*, em junho, e subiu ao palco dos grandes festivais de verão Primavera Sound Porto e Rock in Rio Lisboa.

Destinatários: maiores de 6 anos
Bilhete: 15 € (descontos aplicáveis)
Duração: 75 minutos
Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



DIA 1 | QUI | 21H

CONCERTO

DIA MUNDIAL DA MÚSICA

Ensemble de Clarinetes e Percussão da Associação Zana Batuta

Igreja do Castelo

Org.: Associação Zana Batuta e Paróquia do Castelo de Sesimbra

Para celebrar o Dia Mundial da Música, o Ensemble de Clarinetes e Percussão da Associação Zana Batuta apresenta um concerto com um repertório diversificado, numa viagem musical que atravessa diferentes épocas e estilos. Da tradição aos grandes palcos, o programa percorre diferentes universos sonoros, cruzando temas de inspiração popular com obras e melodias que conquistam o público.

SEGUNDA A SÁBADO

ESCOLA DE MÚSICA DA ASSOCIAÇÃO ZANA BATUTA

Aprender a tocar um instrumento, desenvolver a voz ou aprofundar os 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.

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

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.

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

Sede da Associação Zana Batuta

Org.: Associação Zana Batuta

SEXTAS | 20.15 E 21.30H

AULAS DE DANÇA DE SALÃO E SOCIAIS

NÍVEL 1 – 20.15H

NÍVEL 2 – 21.30H

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



DIA 10 | SÁB | 21.30H

UMA CASA, DUAS HISTÓRIAS

Bárbara & Beatriz Matos

Destinatários: maiores de 6 anos

Bilhete: 5 € (descontos aplicáveis)

Duração: 60 min

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Uma casa guarda muito mais do que paredes. Guarda vozes, gestos, silêncios, brincadeiras, sonhos e memórias.
É neste espaço familiar que duas irmãs revisitam os caminhos que percorreram. Cresceram sob o mesmo teto, partilharam o mesmo espaço e viveram muitas das mesmas memórias, mas cada uma construiu a sua própria história.
Através da dança, o passado e o presente encontram-se. Os corpos percorrem a casa, despertando lembranças e revelando aquilo que as une, aquilo que as transforma e também aquilo que as distancia.
A casa torna-se uma personagem: testemunha as suas primeiras descobertas, os momentos de cumplicidade, as mudanças e os recomeços. Cada canto guarda um fragmento de uma história; cada movimento traz consigo uma memória.
Duas irmãs. A mesma origem. Dois percursos. Porque podemos sair de uma casa, mas há casas que nunca saem de nós.



DIA 17 | SÁB | 21.30H

PLAYBACK

De Sérgio Graciano, com Beatriz Brás, Anabela Moreira, Albano Jerónimo, Laura Dutra, Rafael Ferreira

Biografia, Musical; POR; 90 min; 2026; M/12

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Carlos Paião (1957-1988) só viveu 30 anos, mas deixou para trás inúmeras canções por ele escritas, uma mão cheia delas, como *Cinderela* ou *Playback*, que ganhou o Festival da Canção em 1982, ainda hoje são recordadas, tendo ainda escrito êxitos como *A Canção do Beijinho*, interpretada por Herman José, ou *O Senhor Extraterrestre*, para Amália Rodrigues. Após ter contado histórias de Salgueiro Maia, Mário Soares ou Álvaro Cunhal, o prolífico Sérgio Graciano faz agora um "biopic" de Paião, que estudou medicina antes de se virar totalmente para a música.
Rafael Ferreira faz do compositor e intérprete, que além do filme também deu concertos no Nos Alive com uma banda coordenada por The Legendary Tigerman, ou Paulo Furtado, aqui responsável pela banda sonora.



DIA 24 | SÁB | 21.30H

A ODISSEIA

De Christopher Nolan, com Matt Damon, Charlize Theron, Anne Hathaway, Zendaya, Robert Pattinson, Lupita Nyong'o, Tom Holland, Josh Stewart, Benny Safdie, Elliot Page, Samantha Morton

Aventura; EUA, GB; 172 min; 2026; M/14

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Christopher Nolan assina a adaptação para o grande ecrã de um dos mais importantes poemas épicos da Grécia Antiga, totalmente filmada usando a nova tecnologia Imax.
Escrito por volta de 700 a.C., considerado seminal no cânone da literatura ocidental e tradicionalmente atribuído a Homero, o poema épico da Grécia Antiga *A Odisseia* fala-nos de coragem e perseverança e acompanha as aventuras do grego Odisseu (Ulisses, na versão latina), rei de Ítaca que, após ter desaparecido em combate na Guerra de Troia, tenta encontrar o caminho de volta a casa. Mas parece que forças superiores tentaram evitar o seu regresso e depois de duas décadas ausente, durante as quais se viu forçado a enfrentar homens terríveis, ciclopes, sereias, tempestades e deuses irados, conseguiu finalmente regressar para Penélope – a mulher que, embora forçada a escolher um novo marido, nunca perdeu a esperança de ter Odisseu de volta – e de Telémaco, o filho de ambos.



NAMASTÊ DE INÊS AIRES PEREIRA

DIA **16** | SEX | 21.30H

Depois de quase duas décadas a percorrer os mais diversos palcos, a dar vida a inúmeros personagens, do cinema à televisão e ao teatro, Inês Aires Pereira estreia-se, finalmente, num formato só seu. Se, nos últimos anos, nos deixámos contagiar pelas suas personalidades que nos fizeram rir e emocionar de diferentes formas, desta vez é a própria Inês quem ocupa o centro do palco, sem filtros, sem redes, sem personagens.

Namastê é o primeiro espetáculo a solo de Inês Aires Pereira. Numa fase de grande transformação, inquietação, irritação, vulnerabilidade, ou lá o que isso é, Inês começa a sua viagem pelo autoconhecimento e partilha com o público o que lhe vai na alma. Não sei se vai rir ou chorar, mas, se se identificar com alguma coisa, ela já fica feliz. E não se esqueça, a vida começa quando o medo termina.

Cenário: F.Ribeiro
Desenho de Luz: Nuno Meira
Produção: Força de Produção
Destinatários: maiores de 16 anos
Bilhete: 10 € (descontos aplicáveis)
Duração: 75 min

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



DIA 16 | SEX | 21.30H

CONVERSA NA CAPELA

JOAQUIM BRANDÃO

(1876-1927), O Deputado Sesimbrense que Lutou pela Criação do Distrito de Setúbal

Diogo Santos Ferreira

Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

Na qualidade de eleito pelo círculo eleitoral de Setúbal durante os 16 anos da Primeira República, o sesimbrense Joaquim Brandão foi responsável pela apresentação, em três ocasiões, de projetos de lei tendentes à constituição de um distrito a sul do Tejo. A conferência, por Diogo Santos Ferreira, aborda o percurso de vida desta personalidade e a sua relevância no contexto do centenário da criação do distrito de Setúbal.

DIA 3 | SÁB | 10 ÀS 12H

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

PREVENÇÃO DE DESAPARECIMENTOS

Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Org.: GNR
Apoio: CM Sesimbra e JF Quinta do Conde

DE 8 A 10

G100 LEADERSHIP SUMMIT

Informações e inscrições: g100leadershipsummit.org

Hotel do Mar

Org.: CPL Events & Consultancy
Apoio: CM Sesimbra

DIA 10 | SÁB | 10 ÀS 13H

A JUNTA NAS ALDEIAS - ALDEIA DE ALFARIM

MALA DE MEMÓRIAS

Largo das Forças Armadas, Alfarim

Org.: JF Castelo

DIA 16 | SEX

SESSÃO DE ESCLARECIMENTO COM A ASAE

Comemorações do Dia Mundial da Alimentação e do Pão

Destinatários: empresários locais
Informações e inscrições: 21 010 84 43 / pedro.coelho@cm-sesimbra.pt

Sala de Formação do CAIES, Santana

Org.: CM Sesimbra e Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE)

Conferências | tertúlias



DIA 17 | SÁB | 15.30H

LER SEBASTIÃO DA GAMA HOJE

por João Reis Ribeiro, presidente da Associação Cultural Sebastião da Gama

Destinatários: maiores de 3 anos

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Org.: Universidade Sénior de Sesimbra e Associação Cultural Sebastião da Gama :

Sebastião da Gama partiu da Serra da Arrábida para integrar o que viria a ficar designada, na literatura, como a Geração de 50, que iria marcar a poesia portuguesa da segunda metade do Séc. XX. O seu testemunho não é apenas poético, mas é também de professor e pedagogo, autor de uma obra de referência nesta área, o *Diário*, que tem marcado gerações de profissionais de educação. As duas vertentes, do poeta e do professor, não se podem separar uma da outra, e a do cidadão, pelas posições que tomou, sobretudo quanto à preservação da Arrábida. Ler Sebastião da Gama hoje exige que passemos por estas três linhas do seu percurso, que, tendo durado apenas 27 anos, deixou marcas e referências até hoje.
Esta iniciativa é uma parceria entre a Universidade Sénior de Sesimbra e a Associação Cultural Sebastião de Gama, contando com a participação de João Reis Ribeiro, cofundador e diretor da Associação Cultural Sebastião da Gama, responsável pela edição da versão completa (pela primeira vez) do Diário de Sebastião da Gama (Presença, 2011) e pela edição da poesia reunida de Sebastião da Gama no volume *O Inquieto Verbo do Mar* (Assírio & Alvim, 2024).



DIA 24 | SÁB | 10H

CAFÉ MEMÓRIA DE SESIMBRA

ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL:

O Papel da Alimentação na Manutenção e Melhoria da Memória

por Filipa Baião – Medicina Complementar e Integrativa

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

Informações: anabela.gato@cm-sesimbra.pt

Salão João Favinha, Instalações da Junta de Freguesia da Quinta do Conde

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

A alimentação funcional desempenha um papel crucial na proteção do cérebro contra o envelhecimento e na melhoria da função cognitiva. Os nutrientes corretos combatem a inflamação e o stress oxidativo, os dois principais inimigos da memória.

Conferências | tertúlias

DIA 17 | SÁB | 15H

TERTÚLIA POÉTICA

ENTRE VERSOS E VOZES

por Ana Dinis

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: público juvenil-adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIA 24 | SÁB | 14.30H

OUTUBRO ROSA

FÓRUM ONCOLÓGICO

Debate sobre a temática oncológica, com a participação de médicos, enfermeiros e nutricionistas.

Inscrições: JF Quinta do Conde

Salão Nobre João Favinha, Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Org.: JF Quinta do Conde e Liga Portuguesa Contra o Cancro

DIA 30 | SEX | 21H

SERÃO DE CONTOS

com Ângelo Torres

Neste serão de contos Ângelo Torres convida-nos a escutar, imaginar e deixar-nos levar pela magia das palavras. As histórias ganham vida num encontro de partilha e encantamento, onde quem conta e quem escuta se encontram num mesmo lugar.

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra



DIA 31 | SÁB | 10 ÀS 13H

A JUNTA NAS ALDEIAS – PARRAL

MALA DE MEMÓRIAS

Atividade inserida na comemoração do Feriado de dia 1 de novembro (Dia de Todos os Santos)

Largo da Portela, Parral

Org.: JF Castelo

Traga os seus filhos, netos, pais e vizinhos para uma manhã de partilha. Vamos fazer saquinhos para o Pão por Deus e ouvir os vossos pregões.



X FÓRUM
REDE PORTUGUESA DE MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS

ENVELHECER:
UM DESAFIO E UM PRIVILÉGIO

A Câmara Municipal de Sesimbra e a Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis promovem a 10.ª edição deste fórum dedicado aos desafios e oportunidades do envelhecimento. Ao longo do dia serão debatidos temas como os direitos e a proteção das pessoas idosas, a complexidade do envelhecimento físico, cognitivo e social, a acessibilidade como fator de autonomia e inclusão e a promoção da qualidade de vida, da afetividade e da longevidade. Cada painel inclui um momento de debate e a apresentação de projetos desenvolvidos pelos municípios participantes.

9H RECEÇÃO

9.30H SESSÃO DE ABERTURA

Francisco Jesus, presidente da CM Sesimbra

Paulo Silva, presidente do Conselho de Administração da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis

Luís Pombo, presidente do Conselho de Administração da Unidade Local de Saúde da Arrábida

Ana Sottomayor, diretora executiva do Plano Nacional de Saúde

10H 1.º PAINEL | O QUE É SER IDOSO EM PORTUGAL?

Moderador: **José Carreira**, presidente das Obras Sociais de Viseu e da Associação Stop Idadismo

Centro Distrital da Segurança Social de Setúbal (a confirmar)

Saúde + Próxima – CM Sesimbra

Comissão Municipal de Promoção e Proteção da Pessoa Idosa de Vila Franca de Xira – **Manuela Ralha**, CM Vila Franca de Xira

11H COFFEE BREAK

11.30H 2.º PAINEL | A COMPLEXIDADE DO ENVELHECIMENTO

Moderadora: **Carmen Garcia**, enfermeira e editora do livro *A Última Solidão*

António Fonseca, docente e investigador da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa no Porto

Café Memória – **Anabela Gato**, CM Sesimbra

Prescrição Social em Odivelas: Promoção do Envelhecimento Saudável em Pessoas com Mais de 55 Anos – **Susana Sul,** CM Odivelas

12.30H ALMOÇO

14.30H 3.º PAINEL | ACESSIBILIDADE: AUTONOMIA E INCLUSÃO

Moderadora: **Ana Brandão**, arquiteta e investigadora auxiliar no DINÂMIA'CET-ISCTE

A Casa - Cooperativa de Habitação Colaborativa (a confirmar)

Música entre Nós - Grupo de Cordas e Percussão – Junta de Freguesia do Castelo / CM Sesimbra

Farmácia da Atividade Física – **Paulo Serra**, CM Torres Vedras

PAIIA - Penafiel: Comun(idade) Inclusiva – **Mário Silva**, CM Penafiel

15.45H 4.º PAINEL | LONGEVIDADE E QUALIDADE DE VIDA

Moderador: **António Reis Marques**, psiquiatra

Sempre a Mexer para Não Envelhecer – CM Sesimbra

Emocionalmente – **Hermínia Martins**, CM Loulé

Projeto Municipal de Teatro Sénior (Des)dramatizar – **Soraia Issufo**, CM Seixal

Clube Idade Mais (CI+) – **Teresa Silva**, CM Lourinhã

17H SESSÃO DE ENCERRAMENTO

Francisco Jesus, presidente da CM de Sesimbra

Luís Nobre, presidente da Assembleia Intermunicipal da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis

DIA **29** | QUI | 9 ÀS 18H

Destinatários: técnicos dos municípios, profissionais de saúde, profissionais do setor social, especialistas da área da geriatria e do envelhecimento, nutricionistas, fisioterapeutas, população

Inscrições: até dia 15 (saude@cm-sesimbra.pt / redemunicipiossaudaveis@gmail.com)

Informações: 21 014 93 93 / 21 222 14 08 / 21 228 53 70

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Org.: CM Sesimbra e Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis



SESIMBRA

20 NOV'26
sex | das 9 às 17h

VI ENCONTRO PATRIMÓNIOS
E CULTURA MARÍTIMA

O Mar em @Rede

Património, Cooperação e Internacionalização

Participação gratuita, mediante inscrição obrigatória
INFORMAÇÕES: iolanda.avila@cm-sesimbra.pt

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

INSCRIÇÕES:

MUSEU MARÍTIMO DE SESIMBRA

SESIMBRA.PT

IMAGEM | pormenor da maqueta da arte xávega (chincha), de Ângelo Sobral Farinha, década de 80 (século XX), Museu Marítimo de Sesimbra

DIA 3 | SÁB | 10 ÀS 17H

WORKSHOP

SCRAPBOOKING

com Ana Capítulo

Valor: 30 € (material incluído)
Inscrições: até dia 2 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

DIA 10 | SÁB
DAS 14 ÀS 17.30H

WORKSHOP

INICIAÇÃO AO CROCHET

Porta-vasos

por Ana Castanheira

Informações e inscrições: fibermuseart@gmail.com

CAIES , Santana

DIA 28 | QUA | 10.30H

QUARTAS SÉNIOR

OFICINA CRIATIVA

Projeto dedicado aos mais idosos da freguesia, com vista à ocupação saudável dos seus tempos livres, através de atividades criativas, lúdicas e de lazer.

Destinatários: maiores de 65 anos
Inscrições: até dia 24 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo



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

ENTRE LINHAS E TRADIÇÕES...

VALORIZAÇÃO DA ARTE DAS RENDAS

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

Depois da pausa de verão, regressam as tardes dedicadas à arte das rendas, uma tradição profundamente ligada à identidade de Sesimbra. Orientadas por Francisca Batista, que há décadas se dedica ao ensino e preservação desta arte, estas sessões são um espaço de encontro onde se partilham técnicas, saberes e memórias transmitidos de geração em geração. Entre bilros, linhas e histórias, os participantes são convidados a descobrir ou aprofundar conhecimentos sobre este importante património cultural imaterial, contribuindo para manter viva uma tradição que continua a fazer parte da memória e da identidade da comunidade sesimbrense.



DIA 25 | DOM
10 ÀS 17H

ATELIÊ DE ARQUEOLOGIA EXPERIMENTAL

COMO ERA A VIDA HÁ 5000 ANOS?

Preço: 35 €; crianças até aos 12 anos: gratuito

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: todas as idades

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

Ponto de encontro: Sítio do Covão, Alfarim

Org.: Arrábida Subterrânea

Neste ateliê de arqueologia experimental, o arqueólogo e investigador Pedro Cura propõe uma aproximação prática à forma como viviam os nossos antepassados há cerca de 5000 anos.

A decorrer...

SEGUNDA A SÁBADO

WORKSHOP

CERÂMICA DE LIVRE CRIAÇÃO

com Gisla Duprez

Neste workshop de cerâmica podes criar e desenvolver tua peça de barro através de diversas técnicas.

Destinatários: dos 5 aos 99 anos
Inscrições: 96 989 05 50

Zambujal de Cima

Org.: gis studio&cerâmica

SEGUNDA A SEXTA

ESPAÇO DE LÍNGUAS

LANGUAGE.SPOT.PT

pela professora Maria Simplício

Cursos de Inglês do Cambridge Certificados

120h / Intensivos 60h
Individual ou grupo (até três pessoas)
Português para Estrangeiros
Aulas presenciais / portuguese for foreigners (face to face)
Informações e inscrições: 92 444 98 37/language.spot.pt@gmail.com

CAIES, Santana

FORMAÇÃO NÁUTICA

CURSOS DE NAVEGADOR DE RECREIO

Marinheiro Júnior, Marinheiro e Patrão Local

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

CAIES, Santana

Org.: Formação Náutica Mar Zimbra

DAS 14.30 ÀS 17.30H

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE SESIMBRA

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

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

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

Destinatários: maiores de 55 anos

Capela da Azoia (Espaço Azoia)

Org.: JF Castelo

Cursos | Oficinas

QUARTAS OU QUINTAS
15 ÀS 16.30H

INFORMÁTICA SÉNIOR

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 Cochat

Destinatários: maiores de 16 anos
Valor: 45 € / mês ou 15 € / aula
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 SÉNIOR

Aulas de Ginástica em Grupo

Destinatários: maiores de 55 anos
Inscrições: 96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

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.: JF Castelo

SEGUNDAS
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

ESPAÇO ALFARIM

SEGUNDAS | 14.30 ÀS 15.30H

Música

SEXTAS | 15 ÀS 17H

Oficinas Artísticas

Destinatários: maiores de 55 anos

Biblioteca do Grupo Desportivo de Alfarim

Org.: 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 | 15 ÀS 16.30H

Informática Sénior

SEXTAS | 10.30 ÀS 12H

Música

Destinatários: maiores de 55 anos
Inscrições: 96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt

CAIES, Santana

Org.: JF Castelo

QUA E SEX | 10 ÀS 11.30H

A INFORMÁTICA DESCOMPLICADA!

por Jorge Rocha

O workshop Android pretende dotar os formandos de conhecimentos a nível do manuseamento, gestão, segurança e otimização de um sistema operativo.

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

Sala Polivalente, piso 0, Biblioteca Municipal de Sesimbra



DE 1 A 31

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

A 9.ª ARTE NA BIBLIOTECA

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

A banda desenhada brasileira percorre mais de um século de história, desde as primeiras experiências de Angelo Agostini no século XIX até à diversidade contemporânea. Nesta mostra reúnem-se obras, estudos e coleções que documentam a evolução das histórias em quadrinhos no Brasil: o humor de Angeli e Laerte Coutinho, a consolidação da Turma da Mónica, a irreverência de Lourenço Mutarelli, as narrativas autorais e a produção independente atual, com nomes como os gémeos Fábio Moon e Gabriel Bá.
Um convite a descobrir os traços e as histórias que fazem da BD brasileira um património vivo e em constante reinvenção.

DE 1 A 31

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

O PODER DA MÚSICA

Ao longo da História, a Humanidade tem utilizado a música para expressar sentimentos, tanto em momentos de alegria como de tristeza. A ligação à música deve começar desde cedo e nesse sentido convidamos as famílias e público em geral a descobrir músicas para bebés e crianças, intérpretes, compositores e obras, assim como musicais famosos e outros livros sobre música.

Inserido nas comemorações do Dia Mundial da Música

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DE 1 A 31

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

JAN MORRIS

Centenário do Seu Nascimento

Escritora de viagens e ensaios, nasceu em 1926 na cidade de Clevedon, Inglaterra, com o nome de James Humphrey Morris. Por volta dos 3, 4 anos percebeu que tinha nascido "no corpo errado", e em 1972 concluiu a transição para o sexo feminino. Estudou história em Oxford, e aos 17 anos ingressou no Exército Inglês. Depois da vida militar, dedicou-se ao jornalismo, integrando a redação do The Times.

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIAS 7, 14,21 E 28
QUA | 17.45H

BIBLIOTERAPIA ARTÍSTICA

LIVROS COM COMPORTAMENTO

por Cristina Saraiva

A imaginação é uma parte essencial do nosso crescimento e quotidiano. A leitura e a escuta de histórias ajudam-nos a criar as imagens de que precisamos para compreender e construir as interações que surgem no nosso dia-a-dia.

Destinatários: adultos

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

DIA 10 | SÁB | 10.30H

BIBLIOTERAPIA ARTÍSTICA

LIVROS COM COMPORTAMENTO

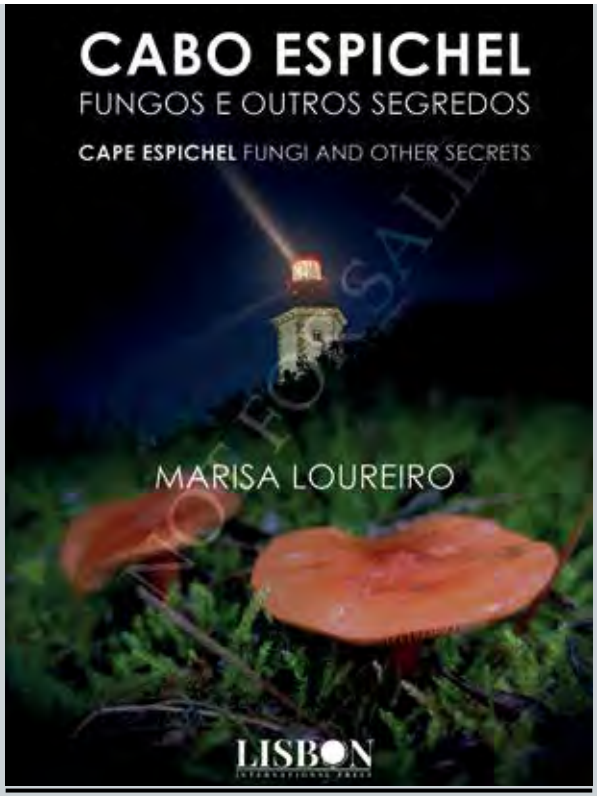
por Cristina Saraiva

A leitura e a escuta de histórias ajudam-nos a criar as imagens de que precisamos para compreender e construir as interações que surgem no nosso dia-a-dia. Ler transporta-nos para mundos diferentes da nossa realidade, desperta a curiosidade, incentiva-nos a ir mais longe, desenvolve a imaginação, fortalece a confiança e torna-nos mais atentos a nós próprios e aos outros. Ler abre horizontes, aproxima pessoas e torna mais fácil continuar. Boas leituras.

Destinatários: maiores de 16 anos

Polo de Leitura da Quinta do Conde

leituras



DIA 24 | SÁB | 15H

LANÇAMENTO DE LIVRO

CABO ESPICHEL: FUNGOS E OUTROS SEGREDOS

de Marisa Loureiro

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra.

Numa edição bilingue em português e inglês, e constituído essencialmente por fotografias, este livro destaca o património micológico no concelho, versando o universo dos fungos, desde a sua origem, a morfologia, a estrutura, a sua reprodução, as propriedades nutritivas e medicinais, e como são importantes na criação de condições de vida no nosso planeta.



DE 3 A 25 | SÁB E DOM 14.30 ÀS 18H

PINTURA

OLHAR, VER E SENTIR

de Célia Ribeiro

Sala Ativa, Museu Marítimo de Sesimbra

Esta exposição celebra a pintura como um espaço de liberdade criativa, onde OLHAR desperta a curiosidade, VER aprofunda a compreensão e SENTIR transforma a contemplação numa experiência pessoal e única. Cada tela constitui um convite para descobrir que a verdadeira essência da arte abstrata reside na emoção, na imaginação e na capacidade de cada observador encontrar o seu próprio caminho dentro da obra.

DE 1 A 31

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

JAN MORRIS: CENTENÁRIO DO SEU NASCIMENTO

Escritora de viagens e ensaios, nasceu em 1926 na cidade de Clevedon, Inglaterra, com o nome de James Humphrey Morris. Por volta dos 3, 4 anos percebeu que tinha nascido "no corpo errado", e em 1972 concluiu a transição para o sexo feminino. Estudou história em Oxford, e aos 17 anos ingressou no Exército Inglês. Deixa a vida militar e dedica-se ao jornalismo, integrando a redação do The Times.
Na sequência de uma visita que fez aos Estados Unidos da América, publica o seu primeiro livro em 1956. A partir daqui escreveu muitos relatos de viagens, livros de história e ensaios, bem como dois romances e uma coletânea de contos. Na obra Conundrum (1974), o seu primeiro livro sob o seu novo nome, detalhou a sua transição, sendo uma das primeiras autobiografias a abordar uma mudança de género.

Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

ATÉ DIA 3

DOCUMENTAL

ROMANCE COM A BIBLIOTECA

Átrio, Piso 1 e 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DE 6 A 31

FOTOGRAFIA

NOS 50 ANOS DA APROVAÇÃO DA CONSTITUIÇÃO

de Inácio Ludgero

Fotógrafo da Assembleia Constituinte ao serviço do diário *A Capital* e do semanário *O Jornal*, Inácio Ludgero apresenta nas suas fotografias uma viagem histórica que regista três momentos fundamentais na democracia portuguesa.
O primeiro é o 25 de Abril de 1975, na Fundação Calouste Gulbenkian, segue-se o *Caso República* e termina com o 25 de Novembro.
A fotografia que partilha nesta exposição custou-lhe um despedimento, mas acabou por sair do jornal *A Capital* com indemnização.

Átrio e Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DE 6 A 31

ARTESANAL

SESIMBRA: A TUA, A MINHA, A NOSSA

Santa Casa da Misericórdia de Sesimbra

de Susana Xavier e Diana Colares

A exposição é o resultado de um projeto desenvolvido pelas estagiárias do curso de Animação Sociocultural da Escola Superior de Educação de Lisboa, Susana Xavier e Diana Colares. O projeto decorreu na Santa Casa da Misericórdia de Sesimbra e teve como objetivo promover a valorização do património cultural e histórico de Sesimbra através da arte, bem como a valorização do outro, contribuindo para um sentimento de bem-estar e pertença ao grupo.
É constituída por obras em massa de moldar inspiradas em símbolos representativos do território de Sesimbra, desde barcos, pessoas, locais, monumentos e até mesmo tradições como a pesca.
A exposição destina-se à comunidade de Sesimbra e aos participantes do projeto, proporcionando um espaço de partilha, aprendizagem e valorização do trabalho desenvolvido durante o estágio.

Piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra



ATÉ 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

Casa do Governador, Fortaleza de Santiago

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.



OFICINAS DE MAR

DE **RUI GIL**, ARQUEÓLOGO

A DECORRER...

Sabia que, há cerca de dois mil anos, Sesimbra já exportava um dos sabores mais apreciados do mundo romano? Chamava-se garum, um molho de peixe fermentado que fazia as delícias da época.
Considerado uma verdadeira iguaria, o garum era produzido a partir da fermentação de peixe e sal em grandes tanques, chamados cetárias. Muito apreciado pelos romanos, era utilizado para temperar os alimentos e considerado um produto de prestígio.
Depois de produzido, o garum era armazenado em ânforas e transportado por via marítima para diferentes regiões do Império Romano. Estes recipientes cerâmicos, utilizados no transporte de produtos alimentares, testemunham a importância de Sesimbra nas rotas comerciais da antiga Lusitânia.

Nesta exposição, descubra como funcionava esta atividade, conheça os vestígios arqueológicos encontrados em Sesimbra e viaje até ao quotidiano de uma comunidade que vivia intimamente ligada ao mar.

Avenida 25 de Abril, Sesimbra

XIV MOSTRA

MAÇÃ CAMOESA, DOÇARIA E PÃO



A Maçã Camoesa ou Férrea da Azoia volta a ser protagonista de um fim de semana dedicado aos sabores e tradições do concelho. Produzida sobretudo na zona do Cabo Espichel, distingue-se pela polpa branca, firme e de sabor ácido, e pela mancha avermelhada que apresenta na zona da casca mais exposta ao sol. Estas especificidades resultam do microclima e dos terrenos argilosos e ricos em ferro que marcam esta paisagem rural.
Colhida ainda verde, em setembro, era tradicionalmente guardada para amadurecer ao longo dos meses seguintes, perfumando as casas durante o inverno. Símbolo da ruralidade da freguesia do Castelo, a Maçã Camoesa continua a ser valorizada pelos produtores locais e constitui um dos produtos mais emblemáticos do concelho.
Ao lado deste fruto de caraterísticas singulares, a mostra destaca igualmente outros sabores que fazem parte da identidade gastronómica de Sesimbra, como o Pão Caseiro Cozido em Forno a Lenha, a Farinha Torrada, as Tamarinas, o Bolo Podre ou Família e outras especialidades da doçaria tradicional.
A Mostra de Maçã Camoesa, Doçaria e Pão é também uma oportunidade para conhecer o trabalho dos produtores locais e descobrir tradições que passaram de geração em geração. O programa inclui provas de produtos regionais, workshops, artesanato, animação musical, animação infantil e o concurso Uma Maçã de Peso, que distingue os maiores exemplares de Maçã Camoesa apresentados pelos produtores participantes.
A XIV Mostra de Maçã Camoesa, Doçaria e Pão é promovida pela Câmara Municipal de Sesimbra e pela Junta de Freguesia do Castelo.

DIA 3 | SÁB

10H
ABERTURA

10.15H
WORKSHOP
PIZZA MAÇÃ CAMOESA
Espaço Dom Farinha Pizzas Artesanais

10.30H
CONCURSO
UMA MAÇÃ DE PESO

11.15H
MÚSICA
GRUPO DE GAITEIROS DA QUINTA DO CONDE

15H
PROVA DE PRODUTOS REGIONAIS
Stand da CM Sesimbra

15.30H
MÚSICA
ESCOLA DE ROCK BEATFISH

16.30H
OFICINA DE RECOLHA DE SEMENTES
Associação Colher para Semear
Rede Portuguesa de Variedades Tradicionais
Inscrições limitadas: pescas.ruralidade@cm-sesimbra.pt

18H
APRESENTAÇÃO E PROVA
VINHO CEZIMBRA COLHEITA 2025
Degustação dos Patês de Sesimbra
por AVIPE e Escola Agostinho Roseta

22H
MÚSICA
BIGUP – REGGAE TRIBUTE

24H
ENCERRAMENTO

DIA 4 | DOM

10H
ABERTURA

10.30H
WORKSHOP
DA HORTA AO FRASCO
por Cultiva e Yuki C. Jung, chef e formadora de cozinha vegetal
Inscrições limitadas: pescas.ruralidade@cm-sesimbra.pt

11H
MÚSICA
GAITEIROS DA QUINTA DO CONDE

15H
PROVA DE PRODUTOS REGIONAIS
Stand da CM Sesimbra

16.30H
MÚSICA
JEITO MANEIRO

18H
ENTREGA DE PRÉMIOS
UMA MAÇÃ DE PESO

21.30H
MÚSICA
TRIBUTO POPULAR BANDA

23H
ENCERRAMENTO

Maçã Camoesa, Farinha Torrada, Tamarinas, Bolo Podre e Pão Caseiro Artesanato
Insuflável e Elásticos
Animação Infantil
Concurso Uma Maçã de Peso
Workshops/Degustações Produtos Regionais
Animação Musical

Parque Augusto Pólvora, Maçã

DIAS 3 E 4 | SÁB E DOM



CEZIMBRA TEM TRÊS NOVOS VINHOS

A colheita de 2025 dos vinhos Cezimbra já está disponível na Mercearia Ideal e apresenta três novas referências produzidas a partir de castas emblemáticas da região: um tinto Castelão, um branco elaborado com Moscatel-Graúdo, Fernão Pires e Arinto e um branco monocasta Fernão Pires.

Produzido pela Câmara Municipal de Sesimbra, o vinho Cezimbra foi distinguido com o Prémio Inovação no Concurso de Vinhos da Península de Setúbal 2026. O projeto pretende valorizar a tradição vitivinícola local e promover a identidade do concelho através de vinhos produzidos a partir de castas representativas do território.

O nome Cezimbra recupera a antiga grafia da vila, utilizada antes da reforma ortográfica de 1911. A origem do projeto está ligada à Vinha de Sampaio, inaugurada pela autarquia em 2021 no Parque da Ruralidade de Sampaio, onde foram plantadas cerca de três mil videiras de castas como Moscatel-Graúdo, Fernão Pires, Castelão e Arinto, além da rara Santa Isabel, variedade tradicional da região de Sesimbra cujo cultivo é atualmente muito reduzido. Os vinhos estão disponíveis para venda na Mercearia Ideal e na loja Visit, no Castelo de Sesimbra.



SÁBADOS E DOMINGOS | 9.30H

VENDA DE PRODUTOS LOCAIS

SABORES DA NOSSA TERRA

Moagem de Sampaio

Ao fim de semana de manhã, as bancas de frutas, legumes, doces, queijos e pão espalham-se pela rua e pelo interior da Moagem, que ganha um colorido e uma azáfama bem diferentes do resto dos dias. A venda de produtos locais Sabores da Nossa Terra tem como objetivo incentivar os pequenos produtores a prosseguirem as suas atividades, importantes para a salvaguarda de uma tradição agrícola que sempre existiu no concelho, sobretudo na freguesia do Castelo e, ao mesmo tempo, estreitar os laços com os consumidores, dando a conhecer aquilo que de melhor se cultiva e produz na nossa terra.

SEXTAS | 17 ÀS 19H

CABAZ PROVE

FRUTAS E LEGUMES DA ÉPOCA

Os produtos são colhidos no dia das entregas, às sextas-feiras, para que estejam bem frescos quando chegam às mãos dos consumidores. Com um custo de 15 euros, é possível receber entre seis e oito quilos de legumes e frutas. «Tem sempre uma base de sopa, com batata, cebola, cenoura ou abóbora, alface e depois variamos entre as hortaliças, os legumes e as frutas», garante o produtor Lucas Marcelino, que faz parte do projeto desde outubro de 2025. Antes de aceitar o desafio de se tornar um dos rostos do Prove, implementado pela Câmara Municipal há cerca de duas décadas, a qualidade dos seus produtos já era bem conhecida pelos clientes da cafetaria e padaria dos pais, na Azoia. Influenciado pelo seu avô Jerónimo, decidiu dividir o seu tempo entre a horta da família e a licenciatura em Planeamento e Ordenamento do Território. Fez várias formações, mas é com os mais antigos que gosta de aprender e trocar ideias sobre a arte de cultivar a terra.

Valor: 15 € (entre seis e oito quilos de frutas e legumes)

Informações: encomendas.moagem@prove.com.pt

Moagem de Sampaio

a decorrer...

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

MUSEU MARÍTIMO DE SESIMBRA

No Museu Marítimo de Sesimbra é possível conhecer a ligação de Sesimbra ao mar e à pesca, cujas evidências histórias nos transportam até há 5 mil anos. De forma organizada e sistematizada, as novas tecnologias convivem, lado a lado, com o saber dos homens do mar.

Fortaleza de Santiago, Sesimbra

TODOS OS DIAS DAS 7 ÀS 19H

CIRCUITO MUSEOLÓGICO DO CASTELO DE SESIMBRA

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

Castelo de Sesimbra



DIA 10 | SÁB | 10H

MUSEU EM FAMÍLIA

A CORTE VISITA O CASTELO

Castelo de Sesimbra

Percurso encenado pelo Castelo de Sesimbra, com a participação de personagens medievais que ajudam a descobrir a história do monumento e o quotidiano da população nos séculos XIII e XIV. O percurso passa pela Porta do Sol, torres, ruínas de habitações, silos de cereais, cisternas e igreja.



DIA 18 | DOM | 11H

DOMINGO, ÀS ONZE... NO MUSEU

VISITA À BARCA NOSSA SENHORA DA APARECIDA

Inscrições: até dia 15 (servicoeducativo.museu@cm-sesimbra.pt)
Limite: 10 participantes

Ponto de encontro: Cais do Clube Naval de Sesimbra

Visita orientada à embarcação, permitindo conhecer os seus espaços interiores e compreender os trabalhos de preparação necessários antes da navegação. Atividade com algum grau de dificuldade de acesso.

TERÇA A DOMINGO
DAS 10 ÀS 13.30H
E DAS 14.30 ÀS 17H

IGREJA DE NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL

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

Santuário do Cabo Espichel

QUARTAS | DAS 14 ÀS 17H

VISITAS GUIADAS

FAROL DO CABO ESPICHEL

Construído em 1790, o Farol do Cabo Espichel é um dos mais antigos do país. Estas visitas dão a conhecer a história e missão do edifício e as funções dos faroleiros. O ponto alto desta "viagem" é a subida à mítica torre do farol, onde se pode observar o mar de uma perspetiva única.

Org.: Direção de Faróis - Autoridade Marítima Nacional

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

PATRIMÓNIO NÚCLEO MUSEOLÓGICO DA MOAGEM DE SAMPAIO

Com um século de história, a Moagem de Sampaio é um marco da evolução industrial e tecnológica do concelho.

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

Estrada Nacional 379, Sampaio

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

NÚCLEO MUSEOLÓGICO DA CAPELA DO ESPÍRITO SANTO DOS MAREANTES

A Capela e o Sprital do Espírito Santo, erigidos por mareantes sesimbrenses em finais do século XV, dedicado ao culto do Espírito Santo/ Corpo Santo e à assistência e apoio aos mais carenciados, tornou-se a partir de 2004, e após as obras de recuperação de todo o edifício, num dos espaços mais emblemáticos do Museu de Sesimbra.

Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

Visitas



DIA 23 | SEX | 15.30H

CONHECER E VALORIZAR A ARTE

LEGADOS DE FÉ: OS EX-VOTOS DO MUSEU DE SESIMBRA

Inscrições: até às 17h do dia anterior
(21 014 92 24 / cristina.conceicao@cm-sesimbra.pt)

Limite: 10 participantes

Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra

Mais do que objetos religiosos, os ex-votos são testemunhos da fé, do afeto e da sobrevivência de quem os oferece. São, sobretudo, manifestações reais da crença e da vivência da comunidade sesimbrense. Acompanhe esta visita e explore a diversidade destes legados que perpetuam a gratidão humana ao divino através dos séculos.



TRAVESSIA DA BAÍA DE SESIMBRA

DIA **5** | SEG | 11H

Com mais de um século de história, a Travessia da Baía de Sesimbra é uma das mais emblemáticas provas de natação em águas abertas do país. Disputada num cenário único, reúne anualmente centenas de atletas federados e amadores e integra o Circuito Nacional de Águas Abertas. A prova constitui um dos momentos mais marcantes do calendário desportivo do concelho e uma celebração da forte ligação de Sesimbra ao mar.

A iniciativa inclui uma prova para atletas federados, com percurso aproximado de 2500 metros, uma prova popular de cerca de 1300 metros e uma minitravessia com aproximadamente 400 metros. O objetivo é promover a prática desportiva, hábitos de vida saudáveis, o contacto com a natureza e experiências recreativas seguras.

Inscrições: site da Câmara Municipal de Sesimbra ou na plataforma Multicrono
Informações: desporto@cm-sesimbra.pt

Baía de Sesimbra



DIA 17 | SÁB | 9.30H

NUNCA MAIS É SÁBADO

TREINO FUNCIONAL / AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA

Inscrições: até às 17h de dia 16 (desporto@cm-sesimbra.pt)

Campo de Jogos da Praia do Ouro, vila de Sesimbra

Sessão de atividade física que combina exercícios de treino funcional com uma avaliação rápida da condição física. Uma oportunidade para os participantes conhecerem melhor a sua condição física, experimentarem diferentes exercícios e receberem orientações adequadas às suas capacidades. Recomenda-se a utilização de roupa e calçado adequados à prática de atividade física.

DIA 18 | DOM

CAMINHADA

OUTUBRO ROSA

Sensibilização para a prevenção e combate ao cancro da mama, em parceria com a Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Quinta do Conde

Inscrições: Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Org.: JF Quinta do Conde e Liga Portuguesa Contra o Cancro (Delegação do Seixal)

Castelo de Sesimbra

Inscrições: 21 268 92 10 / geral@jf-castelo.pt

Org.: JF Castelo e Liga Portuguesa Contra o Cancro (Delegação do Seixal)

INSCRIÇÕES...

SÁBADOS | 9.30 ÀS 13H

CENTRO MUNICIPAL DE ATIVIDADES NÁUTICAS

O Centro Municipal de Atividades Náuticas de Sesimbra é um espaço dedicado à promoção e prática de atividades náuticas, oferecendo às comunidades local e escolar a oportunidade de explorar e apreciar o mar de forma segura e educativa.

Inscrições: desporto@cm-sesimbra.pt

Lagoa de Albufeira :



CORRIDA LOUCA

E CAMPEONATO NACIONAL DE CARROS DE ROLAMENTOS E TRIKES



Velocidade, engenho e tradição voltam a marcar encontro no Castelo de Sesimbra com a Corrida Louca e o Campeonato Nacional de Carros de Rolamentos e Trikes. Enquanto a Corrida Louca convida pessoas de todas as idades a experimentar a emoção dos carrinhos de rolamentos, o campeonato reúne pilotos de várias regiões do país numa competição que recupera e valoriza uma tradição popular associada aos veículos sem motor.

CAMPEONATO NACIONAL DE CARRINHOS DE ROLAMENTOS E TRIKES

11H Secretariado

13H Treinos

14.30H Início da prova

Durante a tarde, o Castelo de Sesimbra recebe o Campeonato Nacional de Carros de Rolamentos e Trikes. A competição realiza-se entre o Portão do Castelo e a Estrada da Assenta, desafiando os participantes a demonstrar destreza, controlo e velocidade num exigente percurso em descida.

CORRIDA LOUCA

10 ÀS 12.30H

Aberta a toda a população, a iniciativa propõe uma manhã de atividade física e diversão em família. O percurso começa no Parque de Merendas João David e prossegue pelo Caminho Romano até ao Castelo de Sesimbra, com jogos tradicionais e gincanas ao longo do percurso. No final, os participantes podem experimentar uma descida em carrinhos de rolamentos na Estrada de Nossa Senhora do Castelo, com cerca de 500 metros. Para os mais novos ou menos destemidos existe uma versão mais curta, com aproximadamente 150 metros. A organização disponibiliza carrinhos de rolamentos, capacetes e cotoveleiras.

DIA **18** | DOM

Campeonato Nacional Carrinhos Rolamentos e Trikes

Inscrições: campeonatocncr@hotmail.com / 96 939 7334 / 91 967 52 75

Informações: desporto@cm-sesimbra.pt

Corrida Louca

Destinatários: maiores de 8 anos

Inscrições: no local

Castelo de Sesimbra

Org.: CM Sesimbra | Apoio: Trilhos Zêzere







5.º TRIATLO DE SESIMBRA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO DE ESTAFETAS

Natação, ciclismo e corrida voltam a reunir centenas de atletas no Triatlo de Sesimbra. Disputada na Lagoa de Albufeira, a prova alia desafio desportivo, resistência e contacto com a natureza, afirmando-se como um dos eventos mais emblemáticos do calendário desportivo do concelho. Destinada a atletas federados, a iniciativa promove a prática do triatlo, a atividade física e hábitos de vida saudáveis, contribuindo igualmente para a dinamização da atividade desportiva no concelho. A 5.ª edição do Triatlo de Sesimbra é integrada na Taça de Portugal e no Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo de Estafetas. Durante os vários percursos, a competição proporciona aos participantes um exigente teste de resistência num cenário natural de excelência.

Destinatários: atletas federados e praticantes de triatlo

Inscrições: plataforma de inscrições da Federação de Triatlo de Portugal.

Lagoa de Albufeira

Org.: Federação de Triatlo de Portugal, em parceria com a Câmara Municipal de Sesimbra

DIA 3 | SÁB | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

Duração: ½ dia (manhã)
Grau de dificuldade: médio/alto
Preço: 45 €
Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 2 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

DIA 3 | SÁB | 10H

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRÁBIDA

Duração: 2 a 3 horas (manhã)
Grau de dificuldade: baixo
Preço: 40 € (50% desconto para menores de 11 anos)
Inscrições: até dia 2 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 4 | DOM | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

Duração: ½ dia (manhã)
Grau de dificuldade: baixo/médio
Preço: 25 € (50% desconto para menores de 11 anos)
Inscrições: até dia 3 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 4 | DOM | 15H

SNORKELING

DESCOBRIR O PARQUE MARINHO

Duração: ½ dia (tarde)
Grau de dificuldade: baixo
Preço: 40 € (50% desconto para menores de 11 anos)
Inscrições: até dia 3 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 5 | SEG | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Duração: ½ dia (manhã)
Grau de dificuldade: baixo/médio
Preço: 45 €
Destinatários: maiores de 12 anos (obrigatório saber nadar)
Inscrições: até dia 4 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 5 | SEG | 10H

ESPELEOLOGIA

LAPA DA FURADA

Duração: ½ dia (manhã)
Grau de dificuldade: médio
Preço: 34 €
Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 4 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Campo de Futebol da Serra da Azoia

Org.: Vertente Natural

DIA 10 | SÁB
9.30 ÀS 15H

VISITAS A GRUTAS

LAPA VERDE

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

Preço: 40 €
Grau de dificuldade: alto
Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 9 (arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Portinho da Arrábida

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 10 | SÁB | 10H

PASSEIO PEDESTRE

TOPO DA ARRÁBIDA

Duração: 1 dia
Grau de dificuldade: Alto
Preço: 21,25 €
Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 9 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Casais da Serra, Serra da Arrábida

Org.: Vertente Natural



DIAS 10 E 11 | SÁB E DOM | 10 ÀS 18H

ACAMPAMENTO MEDIEVAL

Castelo de Sesimbra

Org.: Associação Espeleológica de Óbidos

Durante dois dias, a Alcáçova do Castelo de Sesimbra regressa à Idade Média e transforma-se num animado acampamento. Entre as muralhas do último castelo medieval junto ao mar ainda preservado em Portugal, os visitantes poderão conhecer de perto o quotidiano de outros tempos através da presença de personagens trajadas a rigor, demonstrações de técnicas e ofícios, recriações históricas e momentos de animação inspirados na época.

Ao longo do fim de semana, será possível descobrir como se vivia no interior do castelo, compreender a sua importância na defesa da vila e percorrer um espaço carregado de história, que durante séculos desempenhou um papel fundamental na proteção da costa e das populações locais. Uma oportunidade para viajar no tempo e conhecer o património de Sesimbra de uma forma diferente e envolvente.

PEDALAR, CAMINHAR E NAVEGAR PELO PATRIMÓNIO



ROÇA DO CASAL DO MEIO E MARMITAS DE GIGANTE

DIA 11 | DOM | 9H

Em outubro, o Pedalar, Caminhar e Navegar pelo Património ruma até à Serra do Risco para dar a conhecer a Roça do Casal do Meio e as Marmitas de Gigante, dois importantes testemunhos do património geológico do concelho.

A Roça do Casal do Meio é o maior povoado da idade do Bronze conhecido na Europa, com cerca de cem hectares. As Marmitas de Gigante são enormes crateras que a força das águas talhou junto à Ribeira do Risco.

A caminhada é acompanhada por técnicos municipais das áreas do desporto e do património, que em cada paragem fazem um enquadramento do local e da sua história. Para participar basta inscrever-se pelo e-mail sergio.jorge@cm-sesimbra.pt.

Aliar a atividade física à descoberta de paisagens únicas e do património local é a proposta da iniciativa Pedalar, Caminhar e Navegar pelo Património, que ao longo do ano apresenta várias caminhadas, passeios em bicicleta e uma viagem pela costa na barca Nossa Senhora da Aparecida.

Destinatários: maiores de 11 anos
Limite: 30 participantes
Inscrições: sergio.jorge@cm-sesimbra.pt

Ponto de encontro: junto à antiga escola primária das Pedreiras



DIA 11 | DOM | 9.30 ÀS 14H

PASSEIOS PEDESTRES

PRAIA DAS BICAS – CABO ESPICHEL

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: médio

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 10 (arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Praia das Bicas

Org.: Arrábida Subterrânea

Percurso pedagógico e cultural entre a Praia das Bicas e o Cabo Espichel, dedicado à história do homem e da terra.

DIA 11 | DOM | 9.30 ÀS 17.30H

PASSEIOS PEDESTRES

MEIA VELHA – COZINHADOURO

Percurso de ida e volta que permite observar o carso litoral em toda a sua amplitude..

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: médio

Destinatários: maiores de 13 anos

Inscrições: até dia 10 (arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Estrada de Argéis

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 11 | DOM | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Duração: ½ dia (manhã)

Grau de dificuldade: baixo/médio

Preço: 45 €

Destinatários: maiores de 12 anos; obrigatório saber nadar

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

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

Org.: Vertente Natural

DIA 11 | DOM | 10H

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS

GOLFINHOS DA ARRÁBIDA

Duração: 2 a 3 horas (manhã)

Grau de dificuldade: baixo

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

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

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

Org.: Vertente Natural

DIA 17 | SÁB 9.30 ÀS 13.30H

VISITAS A GRUTAS

GRUTA DO MÉDICO

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

Preço: 25 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 12 anos

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

Ponto de encontro: Portinho da Arrábida

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 17 | SÁB | 9.30 ÀS 15H

VISITAS A GRUTAS

COMPLEXO CAVERNÍCOLA DA AZOIA

O Complexo Cavernícola da Azoia e as inúmeras cavidades aí existentes registam uma forte presença humana. Esta visita propõe uma viagem aos inícios do período histórico na região, contada a partir das grutas.

Preço: 20 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10 anos

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

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 18 | DOM | 9.30 ÀS 13H

PASSEIOS PEDESTRES

VALE DAS LAPAS

Viagem pelos antigos níveis do mar, por vales, cascalheiras e grutas, testemunhos da era glaciar que moldou as formas da Arrábida.

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: fácil

Destinatários: maiores de 10 anos

Inscrições: até dia 17 (arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 18 | DOM | 9.30 ÀS 15H

VISITAS A GRUTAS

LAPA DA COVA

A Lapa da Cova é uma cavidade ampla localizada na arriba da enseada da Cova. O percurso é de ida e volta e inclui uma marcha de aproximação de cerca de 3 quilómetros, com a mesma distância no regresso.

Preço: 15 €

Grau de dificuldade: médio

Destinatários: maiores de 12 anos

Inscrições: até dia 17 (arrabidasubterranea.arrabida.org/product/lapa-da-cova / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Estrada de Argéis

Org.: Arrábida Subterrânea



DIA 17 | SÁB | 10H

PASSEIO PEDESTRE

FOJO E A HISTÓRIA DO RISCO

Duração: ½ dia (manhã)

Grau de dificuldade: Baixo/Médio

Preço: 20 €

Destinatários: maiores de 6 anos (50% desconto para menores de 11 anos)

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

Ponto de encontro: Serra da Arrábida, km 6

Org.: Vertente Natural



DIA 18 | DOM | 10H

TOUR DE KAYAK

SESIMBRA SELVAGEM

Duração: ½ dia (manhã)
Grau de dificuldade: baixo/médio
Preço: 25 € (50% desconto para menores de 11 anos)
Inscrições: até dia 17 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

Num dos locais com maior biodiversidade da Europa, pode descobrir as mais belas paisagens e experiências que a Arrábida oferece - escarpas magníficas, pequenas grutas, recantos inesperados e tranquilos encontros com a fervilhante vida selvagem do Parque Marinho Professor Luiz Saldanha, na Arrábida.

DIA 24 | SÁB
9.30 ÀS 15H

VISITAS A GRUTAS

GRUTA DA FURADA

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

Preço: 30 €
Grau de dificuldade: médio
Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 23 (arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Azoia

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 24 | SÁB | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

Percurso equipado em falésia que permite explorar a natureza da Arrábida em segurança, com vistas sobre o Parque Marinho Professor Luiz Saldanha.

Duração: ½ dia (manhã)
Grau de dificuldade: médio/alto
Preço: 45 €
Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 23 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

DIA 24 | SÁB
9.30 ÀS 16H

VISITAS A GRUTAS

GRUTA GARGANTA DO CABO

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

Preço: 55 €
Grau de dificuldade: alto
Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 23 (arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Farol do Cabo Espichel

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 25 | DOM | 9.30H

COASTEERING

ENSEADA DA MULA

Duração: ½ dia (manhã)
Grau de dificuldade: baixo/médio
Preço: 45 €
Destinatários: maiores de 12 anos (obrigatório saber nadar)
Inscrições: até dia 24 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

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

Org.: Vertente Natural

DIA 31 | SÁB | 9.30 ÀS 15H

VISITAS A GRUTAS

LAPA VERDE

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

Preço: 40 €
Grau de dificuldade: alto
Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 30 (arrabidasubterranea.arrabida.org/agenda / 96 858 56 82)

Ponto de encontro: Portinho da Arrábida

Org.: Arrábida Subterrânea

DIA 31 | SÁB | 9.30H

VIA FERRATA

CAMINHO DO MAR

Duração: ½ dia (manhã)
Grau de dificuldade: médio/alto
Preço: 45 €
Destinatários: maiores de 12 anos
Inscrições: até dia 30 (21 084 89 19 / info@vertentenatural.com)

Ponto de encontro: Povoação dos Pinheirinhos

Org.: Vertente Natural

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



DIA 11 | DOM | 11H

DOMINGO, ÀS ONZE... NO MUSEU

YOGA E SOUND HEALING

Castelo de Sesimbra

Prática dedicada ao bem-estar, à serenidade e à conexão interior, através do yoga e de uma experiência de *sound healing*. Num ambiente tranquilo, os sons harmoniosos de instrumentos terapêuticos envolvem os participantes numa viagem de relaxamento profundo, proporcionando momentos de introspeção, renovação e bem-estar.

DIAS 3, 17, 24 E 31
SÁB | 10.30H

YOGA

com Carla Shivanni, certificada pela Yoga Alliance Professionals

Destinatários: maiores de 16 anos
Valor: 5 €
Inscrições: 96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt

Sala Polivalente do Lugar da Terra, Zambujal

Org.: JF Castelo

DIA 24 | SÁB | 10.30H

YOGA PARA GRÁVIDAS

com Cristina Clemente, certificada pela Yoga Alliance Professionals

Destinatários: grávidas
Inscrições: até dia 23 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)
Limite: seis participantes

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

A decorrer...

SEGUNDA A SÁBADO

CONSULTAS E TERAPIAS ALTERNATIVAS

MEDICINA ALTERNATIVA

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

Grupo Desportivo de Sesimbra





INSCRIÇÕES ABERTAS

KEEP CALM & FORMA-T

LITERACIA FINANCEIRA, SEXUALIDADE E ANSIEDADE

23 OUT | SEX | 18.30 ÀS 21H

Literacia Financeira e IRS Jovem e Investimentos

por Ângela Magalhães

Destinatários: jovens dos 18 aos 35 anos

Inscrições: 6 a 22 OUT (sesimbra.pt)

Onda Selvagem Bar, Sesimbra

7 NOV | SÁB | 14 ÀS 17H

Sexualidade Saudável e Consensual

Inscrições: 12 OUT a 6 NOV (sesimbra.pt)

Onda Selvagem Bar, Sesimbra

14 NOV | SÁB | 14 ÀS 17H

Ansiedade, Gestão e Regulação Emocional

Inscrições: 12 OUT a 6 NOV (sesimbra.pt)

The B! Club, Quinta do Conde

Ação de formação integrada no projeto Keep Calm & Forma-Te, que visa complementar a formação escolar dos jovens através do desenvolvimento de competências para a vida, o bem-estar e a transição para a vida adulta.
A sessão aborda temas como consentimento, limites pessoais, relações saudáveis, comunicação, mitos e crenças, promovendo uma abordagem mais informada, segura e responsável da sexualidade.
Dedicada à compreensão e gestão das emoções. Através de uma abordagem prática e participativa, os participantes são convidados a desenvolver estratégias para lidar com a ansiedade, promover o bem-estar e reforçar competências pessoais e sociais.



DIAS 16 E 17 | SEX E SÁB | 10 ÀS 18H

FEIRA DE EMPREGO DE SESIMBRA

DO TALENTO À OPORTUNIDADE

Destinatários: jovens dos 15 aos 35 anos

Parque Augusto Pólvora, Maçã

A Feira de Emprego de Sesimbra resulta de um processo participativo do Zbigens – Fórum Local de Juventude, envolvendo jovens voluntários do concelho. A iniciativa pretende aproximar os jovens do mercado de trabalho, promovendo o contacto direto com empresas, entidades públicas, escolas e associações.
Ao longo dos dois dias, os participantes poderão visitar stands com informação sobre oportunidades de emprego, estágio e formação, assistir a workshops, *JobTalks*, testemunhos de percursos profissionais, demonstrações de diferentes profissões e atividades de animação. As empresas participantes poderão ainda realizar pequenas entrevistas e recolher contactos de potenciais candidatos.
A programação de sexta-feira será direcionada para grupos escolares, enquanto o sábado será orientado para o público em geral, mantendo-se a participação aberta a todas as pessoas nos dois dias.
O encerramento da Feira inclui uma atuação de stand-up comedy com Kenny Simões (@kennystones), às 17 horas.



DE 1 A 31

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA

TONY ROSS: AUTOR QUE MARCOU A LITERATURA INFANTOJUVENIL

Sala de Leitura, Piso 2, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Tony Ross, autor e ilustrador britânico, é considerado um dos melhores ilustradores contemporâneos e os seus livros são publicados em todo o mundo.
Com um estilo exclusivo e repleto de humor, Tony Ross é conhecido pelos seus livros da série *Princesinha* e por ilustrar os livros da série *Henrique, o Terrível*, de Francesca Simoni e os de David Walliams. Entre outros prémios e nomeações, recebeu, o *Silver Paintbrush Award* para a melhor ilustração estrangeira, o *Dutch Silver Pencil Award* para o melhor texto estrangeiro e o *Children's Book Prize*.



DIAS 3 E 17 | SÁB

DESPORTO

VAMOS TODOS ANDAR DE BICICLETA

DIA 3 | SÁB | 9.30 ÀS 12.30H O Ciclismo vai ao Parque

Destinatários: dos 5 aos 13 anos

DIA 17 | SÁB | 9.30 ÀS 16H O Ciclismo vai à Escola pela Federação Portuguesa de Ciclismo

Destinatários: dos 5 aos 14 anos

Parque Augusto Pólvora, Maçã

Gostas de andar de bicicleta ou tens vontade de aprender? Então junta-te a nós no Parque Augusto Pólvora para um dia cheio de diversão sobre duas rodas!
Haverá bicicletas para todos os gostos e níveis de experiência. Quem está a dar as primeiras pedaladas poderá experimentar bicicletas sem pedais, uma forma simples e divertida de desenvolver o equilíbrio e a confiança. Já os mais experientes poderão pôr à prova a sua destreza em percursos com curvas e obstáculos.

XIV MOSTRA

MAÇÃ CAMOESA, DOÇARIA E PÃO



A pensar nos mais novos, a Mostra de Maçã Camoesa, Doçaria e Pão reserva um espaço com atividades educativas e de lazer inspiradas nos sabores, tradições e património local. Ao longo dos dois dias, crianças e famílias podem participar em oficinas de expressão plástica e culinária, hora do conto, biblioterapia artística, pinturas faciais e jogos lúdico-pedagógicos, com destaque para propostas dedicadas à maçã camoesa, ao pão, à doçaria e à natureza. Uma oportunidade para aprender, experimentar e criar num ambiente de descoberta e diversão.

DIA 3 | SÁB

10 ÀS 15H

OFICINAS DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

POM'ARTE
Decora a tua Maçã

RASTO COLORIDO
Constrói o teu Jogo

10 ÀS 20H

ATIVIDADES LÚDICO-PEDAGÓGICAS

ATENÇÃO, MEMÓRIA, MOTRICIDADE E CRIATIVIDADE
Serviço de Intervenção para o Sucesso Escolar da CM Sesimbra

15 ÀS 19H

OFICINA DE CULINÁRIA

MAÇÃS CAMOESAS DIVERTIDAS
Serviço Educativo do Museu de Sesimbra

15 ÀS 20H

OFICINAS DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

MINHOCA MAGNÉTICA
Cria e Cola

RASTO COLORIDO
Constrói o teu Jogo

20 ÀS 23H

OFICINAS LIVRES
Serviço de Intervenção para o Sucesso Escolar da CM Sesimbra

DIA 4 | DOM

10 ÀS 11H

OFICINAS DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

PINTURAS FACIAIS
Junta Freguesia do Castelo

10 ÀS 13H

BIBLIOTERAPIA ARTÍSTICA

PIPA, A LAGARTINHA AVENTUREIRA
de Crisitna Saraiva
Biblioteca Municipal de Sesimbra
Destinatários: crianças a partir dos 6 anos

10 ÀS 15H

OFICINAS DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

MINHOCA MAGNÉTICA
Cria e Cola

RASTO COLORIDO
Constrói o teu Jogo

10 ÀS 20H

ATIVIDADES LÚDICO-PEDAGÓGICAS

ATENÇÃO, MEMÓRIA, MOTRICIDADE E CRIATIVIDADE
Serviço de Intervenção para o Sucesso Escolar da CM Sesimbra

10.30H

HORA DO CONTO

A NATUREZA
de Yuval Zommer
Biblioteca Municipal de Sesimbra
Destinatários: pais e filhos

11.30H

A MENINA QUE NÃO GOSTAVA DE FRUTA
de Cidália Fernandes
Junta de Freguesia do Castelo

12 ÀS 13H

OFICINA DE EXPRESSÃO ARTÍSTICA

VARINHAS MÁGICAS DE MAÇÃ
Junta de Freguesia do Castelo
Destinatários: maiores de 4 anos

15 ÀS 19H

OFICINA DE CULINÁRIA

MAÇÃS CAMOESAS DIVERTIDAS
Serviço Educativo do Museu de Sesimbra

10 ÀS 15H

OFICINAS DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

POM'ARTE
Decora a tua Maçã

RASTO COLORIDO
Constrói o teu Jogo
Serviço de Intervenção para o Sucesso Escolar da CM Sesimbra

20 ÀS 23H

OFICINAS LIVRES
Junta de Freguesia do Castelo

a decorrer...

10 ÀS 13 E 14 ÀS 19H

LEITOR NA HORA
Visite a sua Biblioteca Municipal de portas e conheça as suas diversas valências
Stand da CM Sesimbra

Parque Augusto Pólvora, Maçã

DIAS 3 E 4 | SÁB E DOM | 10 ÀS 23H



DIA 10 | SÁB
10 ÀS 13H

A JUNTA NAS ALDEIAS

MALA DE MEMÓRIAS

Largo das Forças Armadas, Alfarim

Org.: JF Castelo

Traga os seus filhos, netos, pais e vizinhos para uma manhã de partilha. Vamos reviver os jogos tradicionais: pé de galo, pião, mikado gigante, cordas, jogo do elástico, berlindes, entre outros.

DIA 6 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA

O URSO E O CORVO

de Monika Klose e André da Loba

por Sofia Delfino

O urso sonhava voar e o corvo desejava ser forte como um urso. Cada um queria aquilo que o outro tinha. E se trocassem as asas pelos braços? Talvez assim os seus sonhos se tornassem realidade... Mas será que é assim tão simples ser aquilo que desejamos? Uma história divertida sobre sonhos, amizade e a importância de valorizarmos aquilo que nos torna únicos.

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIAS 6 E 20 | TER | 16H

ART&MANHAS

OFICINA

por Sofia Delfino

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

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIAS 7, 14, 21 E 28 | QUA
10.30H

ESPAÇO

AQUI BRINCAMOS TODOS

Biblioteca Municipal de Sesimbra e ELI/ Cercizimbra

Com 20 anos de parceria, a Biblioteca Municipal e a ELI/Cercizimbra dinamizam semanalmente, este projeto destinado a famílias com crianças até aos seis anos que não frequentem equipamentos educativos. Um espaço onde acontecem atividades de expressões artísticas integradas, onde se ouvem e se contam histórias, se partilham as experiências educativas, as vivências e as preocupações das famílias.

Destinatários: famílias com crianças até aos 6 anos

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Mais Novos

DIAS 8 E 22 | QUI | 11H

ESPAÇO BEBETECA

DO BERÇO ATÉ À LUA...

por Sofia Delfino

Mas os bebés, não sabem ler!!! Claro que sabem!!! Desde tenra idade que os bebés sabem ler imagens, expressões faciais, cheiros, sabores, cores, sons e muito mais.
No espaço Bebeteca, vamos ativar os sentidos dos bebés, para enriquecer o seu crescimento e desenvolvimento, introduzindo-os no mundo.

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhados por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

DIA 10 | 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, queremos devolver a infância ao ar livre! Recomenda-se o uso de roupa confortável.

Destinatários: famílias

Praça da Califórnia, Sesimbra



DIA 10 | SÁB | 11H

HORA DO CONTO

A MINHA EDUCADORA É UM EXTRATERRESTRE!

de Clara Cunha e Marta Jacinto

pela voluntária Eduarda Franco

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra

E se a tua educadora viesse de outro planeta? Uma história divertida, cheia de imaginação e pequenas surpresas, para descobrir que, às vezes os adultos podem ser mesmo do outro mundo!
Vem ouvir esta história e embarcar nesta aventura de extraterrestres!



VAIANA

de Thomas Kail, com Dwayne Johnson, John Tui, Catherine Laga'aia, Rena Owen, Frankie Adams

Aventura; EUA, Nova Zelândia; 120 min; 2026; M/6: VP

DIA **11** | DOM | 16H

Numa pequena ilha da Polinésia, vive Vaiana, a única filha de um chefe de uma longa linhagem de navegadores. De espírito aventureiro, o maior desejo dela é explorar o mundo e navegar no oceano. Apesar de todos os avisos do pai, que deseja que ela siga os seus passos como líder da tribo, a rapariga, que tem em si a força e a coragem de várias gerações, sonha com grandes façanhas. Quando a ilha é ameaçada por uma escuridão inexplicável, ela percebe que chegou o momento de transpor os limites do recife e salvar a sua aldeia. É nesta longa viagem de descoberta que conhece o imprevisível Maui, o lendário semideus que causou o desequilíbrio da ilha, mas que se tornará uma peça fundamental para o sucesso da missão. Depois do sucesso de *Vaiana* (2016), nomeado para os Óscares de melhor filme de animação e canção original, a Walt Disney Pictures e a Fairview Entertainment recorrem a tecnologia de ponta para recriar a mesma história em versão "*live-action*", sem nunca perder o espírito de aventura nem deixar de celebrar a beleza da cultura e do modo de vida dos habitantes das ilhas da Polinésia.

Bilhete: 2,5 €
Crianças até aos 12 anos: 1,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



DIA 17 | SÁB | 10.30H

MÃOS NA MASSA EM FAMÍLIA!...

PÃO COM CHOURIÇO EM FORNO A LENHA

Destinatários: famílias (um adulto + uma criança com mais de 5 anos)

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

Atividade inserida no programa da XIV Mostra da Maçã Camoesa, Doçaria e Pão

Forno Comunitário do Lugar da Terra

Org.: JF Castelo

Aprenda a amassar o seu próprio pão e leve-o quentinho para casa.

DIA 14 | QUA | 10H

HORA DO CONTO + OFICINA CRIATIVA

O BOLO DE MAÇÃ

de Dawn Casey

Preparem os sentidos e abram o apetite para uma viagem mágica pelo mundo da leitura e dos sabores tradicionais. Esta atividade especial para escolas alia a hora do conto a uma oficina criativa de culinária, tendo como grande estrela a maçã camoesa.

Destinatários: jardins de infância da rede pública e privada e escolas básicas da freguesia do Castelo

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

Lugar da Terra

Org.: JF Castelo

DIA 15 | QUI | 10H

MUSEU EM FAMÍLIA

MÃOZINHAS À OBRA

Numa manhã dedicada à criatividade e à partilha em família, os participantes são convidados a decorar uma Miga, a sardinha solidária criada pelos utentes da Cercizimbra. Com diferentes materiais e técnicas, cada participante poderá dar largas à imaginação e criar uma peça única, contribuindo para valorizar um projeto que alia expressão artística, inclusão e solidariedade.

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

Destinatários: famílias e crianças

Centro Cultural Costeiro, Sesimbra

DIA 17 | SÁB | 11H

ESPAÇO BEBETECA

UM CONTO E DOIS PASSOS...

por Inês Santos

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

Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhados por um adulto

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 17 | SÁB | 14.30H

ATELIÊ

BEM-VINDO OUTONO!

pela voluntária Sara Patrício

O outono chegou e traz consigo folhas, cores quentes, bolotas... e muita criatividade! Vem participar neste ateliê onde vais poder explorar, criar e dar as boas-vindas à nova estação!

Destinatários: crianças dos 3 aos 12 anos

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra



DIA 18 | DOM | 16 E 17H

ESPETÁCULO PARA BEBÉS

MAMMA MIA! BABY

Destinatários: dos 6 meses aos 5 anos

Duração: 30 min

Bilhete: 2,5 € (descontos aplicáveis)

Crianças até aos 12 anos: 1,5 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Duas amigas embarcam numa viagem ao mundo mágico de *Mamma Mia*, revisitando juntos algumas das suas cenas mais icónicas. Entre canções conhecidas, danças divertidas e muitos momentos de descoberta, eles recriam — à sua maneira — o espírito leve, colorido e sonhador do famoso musical. Nesta aventura, tudo serve de inspiração: o amor, a amizade, o mar, o verão... e, claro, a música dos ABBA, que vai guiando o caminho das duas enquanto exploram memórias, emoções e novas formas de brincar.



DIA 20 | TER | 15.30H

AQUI HÁ ESTÓRIA...

O MUNDO CÁ DENTRO

de Deborah Underwood e Cindy Derby

por Sofia Delfino

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Polo de Leitura da Quinta do Conde

Dantes, éramos parte do mundo e o mundo era parte de nós. Agora, mesmo quando estamos lá fora, estamos cá dentro... O mundo diz-nos: "Estou aqui. Sinto a tua falta". E nós vamos ter com ele.
Um livro poético e misterioso, onde o delicado jogo de cores, de perto e longe, luz e sombras, nos convida ao reencontro com a Natureza... e connosco.

DIA 24 | SÁB | 9.30H

YOGA PARA BEBÉS

com Cristina Clemente, certificada pela Yoga Alliance Professionals

Destinatários: famílias (um adulto e um bebé dos quatro meses aos três anos)

Inscrições: até dia 23 (96 241 73 27 / espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Limite: 10 famílias

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

DIA 24 | SÁB | 11H

ESTÓRIAS QUE O CORAÇÃO CONTA

O FIO QUE NOS LIGA

de Patrice Karst e Joanne Lew-Vriethoff

pela Associação Museu das Emoções

O vínculo e a pertença que resistem à distância.
Um fio invisível liga cada criança às pessoas que ama. Estica, dobra-se e viaja, mas nunca se parte. Uma metáfora delicada sobre pertença, afeto e segurança emocional.

Destinatários: crianças acompanhadas por um adulto

Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DIA 30 | 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

DIA 31 | SÁB | 10 ÀS 13H

A JUNTA NAS ALDEIAS

MALA DE MEMÓRIAS

Traga os seus filhos, netos, pais e vizinhos para uma manhã de partilha. Vamos fazer saquinhos para o Pão por Deus e ouvir os vossos pregões.

Atividade inserida na comemoração do Dia de Todos os Santos.

Largo da Portela, Parral

Org.: Espaço Zambujal - JF Castelo



DIA 31 | SÁB | 14.30H

ATELIÊ

MORCEGOS VOADORES

pela voluntária Daniela Reis

Destinatários: crianças dos 3 aos 12 anos

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

Participa neste ateliê e cria o teu próprio morcego voador! Uma atividade divertida para dar asas à imaginação e preparar uma decoração assustadoramente criativa.



DIA 25 | DOM | 16H

Comédia, Animação; EUA; 90 min; 2026; M/6; VP

MÍNIMOS E MONSTROS DE PIERRE COFFIN

Os Mínimos são uma comunidade de incontáveis (e tresloucados) seres pequeninos, amarelos e em forma de comprimido. Algo hiperativos, são dotados de um humor só comparável à sua enorme tendência para tropelias. Apesar da alegria que os carateriza, o sentido da vida destas criaturas depende de uma única coisa: servirem um vilão. Foi assim que, depois de muito procurar, acabaram por ficar ao serviço de Gru, o Maldisposto, e foi nos filmes dele que tivemos o grande prazer de os conhecer. Neste terceiro episódio, que serve de prequela dos outros dois, recuamos até à década de 1920, bastante tempo antes de se cruzarem com a personagem mais maldisposta da Sétima Arte. A trabalharem como atores num grande estúdio de Hollywood, ficamos a saber do seu desejo de realizarem um espetacular filme de monstros. Mas, nessa busca por encontrar um monstro à altura da sua imaginação, James e os seus companheiros libertam uma série de criaturas ansiosas por destruição. Rapidamente se veem embrulhados em peripécias em catadupa que vão incluir o maior desafio da sua existência: a salvação do mundo. *"Spin-off"* da saga *Gru - O Maldisposto*, esta aventura animada foi produzida pela Illumination e realizada por Pierre Coffin (que também empresta a sua voz aos mínimos) segundo um argumento escrito em co-autoria com Brian Lynch. A versão original conta com as vozes de Allison Janney, Christoph Waltz, Jeff Bridges, Jesse Eisenberg, Zoey Deutch, Bobby Moynihan, Phil LaMarr e Trey Parker.

Bilhete: 2,5 €
Crianças até aos 12 anos: 1,5 €
Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



DIA 31 | SÁB | 15.30H

ESTÓRIAS CON'VIDA

O FEITIÇO TROCADO

Destinatários: famílias (maiores de 3 anos)

Duração: 45 minutos

Inscrição: até dia 28 (96 241 73 27/espaco.zambujal@jf-castelo.pt)

Lugar da Terra, Zambujal

Org.: JF Castelo

A Junta de Freguesia promove uma estória com vida, com cheirinho a Halloween. Preparados para uma aventura onde a magia dá completamente para o torto? Juntem-se a uma dupla nada convencional de feiticeiros: ele adoeceu no pior momento possível, e ela... bem, ela está a dar o seu melhor! Entre poções esquisitas, encantamentos atrapalhados e feitiços que não funcionam, a bruxa vai tentar de tudo para curar o seu parceiro de travessuras. Uma história cómico-mágica, cheia de gargalhadas, confusões e muita imaginação, para rir do início ao fim!

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

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

SÁBADOS | 9 ÀS 13H

CENTRO MUNICIPAL DE ATIVIDADES NÁUTICAS

Vela, Canoagem e SUP

Destinatários: maiores de 6 anos

Inscrições: desporto@cmsesimbra.pt / 93 998 02 22

Centro de Atividades Ambientais e Desportivas, Lagoa de Albufeira

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

Inscrições...

INSCRIÇÕES ABERTAS PARA O 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.

Inscrições: zanabatuta.associacao@gmail.com

Sede da Associação Zana Batuta

Org.: Associação Zana Batuta

ESCOLA DE TEATRO

Ano letivo 2026/2027

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.

Destinatários: a partir dos 6 anos

Inscrições: zanabatuta.associacao@gmail.com

Sede da Associação Zana Batuta

Org.: Associação Zana Batuta



© Eugénio Leal

BRUXAS 2026

TERROR NO CASTELO

por Teatro Malad'arte

DIA **31** | SÁB | 21.30H

Quando a noite cai sobre o Castelo de Sesimbra, as suas muralhas centenárias ganham uma nova vida. As almas penadas e outros espíritos torturados invadem o monumento e serão o ponto de partida para esta brincadeira para crianças de todas as idades. Numa viagem ao passado, são convidadas a percorrer os recantos do Castelo, descobrindo histórias, personagens e curiosidades inspiradas na Idade Média.

Ao longo do percurso, não faltarão desafios, surpresas e momentos de diversão, num ambiente de mistério pensado para despertar a imaginação dos mais novos. Entre lendas, crenças e episódios que marcaram a vida no castelo, os participantes terão a oportunidade de conhecer melhor um dos mais importantes monumentos do concelho, que durante séculos protegeu a vila e os seus habitantes.

Uma aventura noturna para toda a família, onde a história e a brincadeira se encontram num cenário único sobre o mar.

No final, acontece uma After Party com DJ na Cafetaria do Castelo de Sesimbra.

Ponto de encontro: Parque de Merendas João David, Corredoura

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 12.30e 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
gip.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
Horário: terça a sábado, das 10 às 13 e das 14 às 18h

Fortaleza de Santiago
Horário: das 9.30 às 20h

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

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

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

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

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

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

Pavilhão Municipal da Quinta do Conde
Tel.: 21 228 86 27 (portaria)
21 011 72 79 (gabinete técnico)

Pavilhão Municipal de Sampaio
Tel.: 21 228 85 51 (portaria)
21 228 85 52 (gabinete técnico)

Polo de Leitura da Quinta do Conde
Av. Norton de Matos
2975 -312 Quinta do Conde
Tel.: 21 210 22 31
biblioteca.leitura.qtadoconde@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 Sesimbra)
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

CINETEATRO
MUNICIPAL
JOÃO MOTA





SESIMBRA.PT