

o 15 t
98
Sesimbr'Acontece

Agenda de Acontecimentos do Município de Sesimbra

Mostra de Maçã Camoesa

Câmara Municipal de Sesimbra

informação participação cidadania

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 UFCCI/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.

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA


Sesimbra
câmara municipal
www.cm-sesimbra.pt



Receba a Sesimbr'Acontece em PDF no seu e-mail.
Envie o seu nome e morada para
sesimbracontece@cm-sesimbra.pt

sum

sumário

3 editorial	
destaques	4
música . teatro . dança	14
feiras . exposições	15
conferências . ateliês . cursos	16
desporto . movimento . ar livre	20
...e ainda	24
...e para os mais novos	26

32 memórias

34 contactos úteis

ft

ficha técnica

Propriedade
Câmara Municipal de Sesimbra

Diretor
Augusto Pólvora (presidente)

**Edição, coordenação, redação,
fotografia, paginação, revisão
e secretariado**

Unidade Funcional de Comunicação
e Informação (UFCCI)
Avenida da Liberdade, n.º 7
2970-635 Sesimbra
Tel.: 21 228 85 90
Fax: 21 228 86 87
E-mail: informacao@cm-sesimbra.pt

Design Gráfico
Rui Dias (direção de arte)
Bruno Campos (paginação)

Capa
Rui João Rodrigues
Agradecimento: Joaquim
Leonardo Saloio Rodrigues,
produtor de Maçã Camoesa

Pré-impressão e impressão
Gráfica, L.ª

Periodicidade
Mensal

Tiragem
5000 exemplares

ISSN
2182-6315

edit

editorial

Consuma o que é da terra!

O mar e a pesca são imagens que surgem de imediato quando falamos de Sesimbra. Mas apesar da sua tradição piscatória, o concelho tem, há séculos, uma ligação muito forte ao mundo rural, sobretudo na freguesia do Castelo, que ocupa a quase totalidade do seu território. Esta realidade, desconhecida para alguns, tem sido recuperada nos últimos anos por vários projetos dinamizados pela Câmara Municipal, entre os quais se destaca a promoção da Maçã Camoesa ou Férrea da Azoia, variedade que, devido às suas características únicas, foi certificada, e desde 2013 é motivo de uma mostra, que se repete este mês, na Moagem de Sampaio. O projeto Prove, no qual Sesimbra foi pioneiro, e que hoje apresenta números surpreendentes - 72 núcleos espalhados de norte a sul do país, 125 locais de entrega, 133 famílias de agricultores, 35 toneladas de produtos entregues e um volume de negócios na ordem dos 2,6 milhões de euros por ano -, os Sabores da Nossa Terra, espaço de venda de produtos regionais que acontece todos os fins de semana na Moagem, a ZimbraMel, feira dedicada aos produtos apícolas que se iniciou há 17 anos e que este ano se realizou, pela primeira vez no Cabo Espichel, com enorme sucesso, a Quinta na Moagem, a edição de um levantamento sobre os moinhos do concelho ou as várias ações de formação e seminários fazem de Sesimbra um exemplo do estímulo aos produtores tradicionais e da aproximação de produtores e consumidores. A recuperação e musealização do antigo edifício da Moagem de Sampaio, que rapidamente se tornou um símbolo do mundo rural do concelho, revelou-se um contributo decisivo para esta estratégia. Este mês delicie-se com o aroma e sabor da Maçã Camoesa de Sesimbra.

Felícia Costa
Vereadora do Pelouro da Cultura

Mostra de Maçã Camoesa da Azoia

A Maçã Camoesa ou Férrea da Azoia – Variedade Tradicional da Região de Sesimbra volta a estar no centro das atenções no primeiro fim de semana de outubro. A terceira edição da mostra dedicada a esta espécie decorre, como é habitual, na Moagem de Sampaio, um dos símbolos da ruralidade do concelho. Para além do fruto, o público pode adquirir também doçaria à base da maçã, pão, Queijo da Azoia, produtos confeccionados com figo da Índia, produtos hortícolas, chás, compotas e artesanato. A par da venda de produtos locais, a iniciativa propõe ainda uma palestra, intitulada *Maçã Camoesa Desidratada: Os Benefícios de um Produto Natural*, apresentada por Catarina Sotero, do projeto Amor à Terra.

Produzida na freguesia do Castelo, a Maçã Camoesa distingue-se pela mancha avermelhada na face de maior incidência do sol, sobre um fundo amarelo, e pela polpa ácida, de cor branca e consistência firme. Embora seja colhida em setembro, é comum ficar a amadurecer durante algumas semanas, para ser consumida durante o inverno.

Para além desta particularidade, tem níveis de antioxidantes e polifenóis muito superiores aos das restantes,

por isso é recomendada a doentes anémicos e diabéticos. Para divulgar esta variedade de Sesimbra junto do público em geral e despertar o interesse de novos agricultores, contribuindo assim para aumentar a sua produção em modo tradicional, a Câmara Municipal, em parceria com a Junta de Freguesia do Castelo e a Direção Regional de Agricultura e Pescas de Lisboa e Vale do Tejo realiza desde 2013, no primeiro fim de semana de outubro, uma mostra dedicada à Maçã Camoesa. O público demonstra cada vez mais interesse por este tipo de produto e, sobretudo pelo contacto direto com os produtores, que desta forma conseguem manter a sua atividade e, consequentemente, preservar tradições ancestrais, que são um património imaterial de valor incalculável.

dias 3 e 4 | sáb e dom | das 9.30 às 14h
Moagem de Sampaio
 (página 15)



Quarteto de Guitarras

O Quarteto de Guitarras de Lisboa formou-se em 2006, apostando inicialmente num repertório de referência do mundo guitarrístico em conjunto com arranjos próprios de obras icónicas da história da música. Nos últimos tempos, o quarteto tem dado principal atenção à música contemporânea portuguesa. Em 2014, lançou o seu primeiro disco *Prima Luce* (disponível em CD e livro de partituras), composto apenas por peças de compositores portugueses escritas para o grupo, tentando contribuir para o crescimento da música portuguesa e do repertório original para esta formação. Neste concerto, para além da apresentação do álbum *Prima Luce* são revelados em primeira mão algumas das novas músicas que farão parte do próximo trabalho, com data prevista para 2016, e que conta com a participação da cantora Teresa Macedo.

dia 17 | sáb | 21.30h
Cinetatro Municipal João Mota, Sesimbra
 (página 14)





Travessia da Baía

A vila de Sesimbra recebe todos os anos uma das provas de natação de mar mais populares do país. Trata-se da Travessia da Baía, nascida em 1946, e que deu seguimento a uma velha competição sesimbrense com quase 90 anos de história. Com cerca de 1500 metros de distância, a prova tem partida na Praia da Califórnia e chegada na Praia do Ouro, e reúne todos os anos cerca de 300 nadadores federados e não federados de todo o país. Tal como a Regata de Aiolas, outra das grandes tradições desportivas locais, atrai uma enorme moldura de apoiantes junto à praia.

dia 3 | sáb | 11h
Baía de Sesimbra
(página 20)

Sempre a Mexer para Não Envelhecer

Melhorar a qualidade de vida da população sénior, combater o sedentarismo, ao mesmo tempo que se estimulam e criam momentos de convívio e lazer, são os principais objetivos do programa *Sempre a Mexer para não Envelhecer*, promovido desde 2006 pela Câmara Municipal. O projeto é direcionado para pessoas com mais de 55 anos, e engloba para além da gerontomotricidade, yoga, danças de salão e ateliês de artes e ofícios. As aulas decorrem de segunda a sexta em várias associações do concelho e têm custo entre 4 e 5 euros por mês. Existem descontos para quem participa em duas ou mais atividades. Para mais informações e inscrições contacte o Serviço de Ação Social da Câmara Municipal, pelo telefone 21 228 85 33.

segunda a sexta
Associações do concelho
(página 23)



P.L.I.N.T. - Pablo Lapidusas International Trio

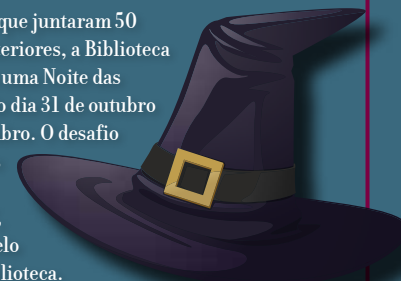
Este é o novo projeto do pianista Pablo Lapidusas (Argentina/Brasil), em parceria com o baterista Marcelo Araújo (Brasil/Portugal) e o baixista Leo Espinosa (Cuba/Espanha). Os P.L.I.N.T. nasceram em abril de 2014 no Hot Club Portugal, berço do Jazz nacional, no momento em que o pianista argentino lançava o CD *Estrangeiro*. O público rendeu-se ao talento e aos sons deste trio. Nesse ano realizaram várias apresentações por todo o país e, entre setembro e outubro, na África do Sul e Moçambique, e que originaram o CD/DVD *Live in Johannesburg*, produzido por Joni Schwalbach, que assina pela segunda vez um álbum do pianista. Os concertos no prestigiado clube The Orbit renderam também a excelente crítica de Cwen Ansell, uma conceituada jornalista da África do Sul especializada em Jazz. A experiência de migração e o ADN latino-americano dos três músicos são o fio condutor desta poderosa performance.

dia 24 | sáb | 21.30h
Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra
(página 14)

Noite das Bruxas

Depois do sucesso das Noites Mistério, que juntaram 50 crianças em cada uma das 4 edições anteriores, a Biblioteca Municipal de Sesimbra sugere este ano uma Noite das Bruxas. A aventura inicia-se às 21.30 do dia 31 de outubro e termina às 12 horas do dia 1 de novembro. O desafio desta vez é lançado a jovens com idades entre os 10 e os 13 anos, que terão à sua espera um programa “de arrearpiar”, onde se inclui uma passagem pelo Castelo de Sesimbra e a já habitual noite na Biblioteca.

Esta experiência, “assombrosa”, promete ser bem diferente e divertida, sobretudo para quem gosta de seguir pistas, decifrar enigmas e correr contra o tempo para resolver um mistério. Não te esqueças que esta é uma noite de bruxas, por isso ninguém sabe ao certo o que pode acontecer... Regista já na tua agenda: inscrições entre 6 e 16 de outubro, na Biblioteca Municipal.



31 OUT e 1 NOV | sáb e dom
Biblioteca Municipal de Sesimbra
(página 31)



Os Fantásticos Livros Voadores do Sr. Morris Lessmore

Os Fantásticos Livros Voadores do Sr. Morris Lessmore venceu o Oscar de melhor curta-metragem de animação em 2012. Segundo os diretores Willian Joyce e Brandon Oldenburg, ambos americanos, a obra foi inspirada no ator e diretor Buster Keaton, no filme *O Mágico de Oz*, e no furacão Katrina, que devastou Nova Orleães em 2005. A película relata de forma leve e emocionante a história de pessoas que são apaixonadas por livros, e o poder curativo que essas obras possuem, podendo transformar a vida dos seres humanos, mostrando que de certa forma, tudo fica mais colorido e bonito com as palavras. O protagonista, o Sr. Lessmore, está sentado a escrever um livro na varanda da sua casa quando de repente um vento muito forte o leva juntamente com toda a cidade para um lugar diferente. É então que um livro voa na sua direção e o conduz até uma biblioteca repleta de livros com vida. Todas as pessoas que passam por lá são contagiadas pela magia das histórias.

dia 10 | sáb | 11h
Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal
(página 26)

Parece um Pássaro

Parece um Pássaro é o quinto livro do ciclo de leituras *Livros com Pernas para Andar* que o Teatro Maria Matos Teatro Municipal está a realizar em parceria com a Associação para a Promoção Cultural da Criança. Esta leitura encenada do livro infantil de David Machado é sobre um menino que encontra um curioso chapéu, e que Raimundo Cosme traz à vida a partir dos elementos visuais criados pelo ilustrador Gonçalo Viana. Um Domingo em Família dedicado a crianças entre os 3 e os 9 anos.

dia 25 | dom | 17h
Cineteatro Municipal João Mota,
Sesimbra
(página 26)

Foto: José Fraide



Teatro e Música na Fortaleza

Embora tenha terminado o verão, a Fortaleza de Santiago continua a manter a sua programação regular. No segundo domingo, às 16 horas, o Espaço Multiusos da Fortaleza acolhe a peça *A Cadeira*, um espetáculo de Clown, desenvolvido pela atriz Anabela Mira e o encenador Hugo Cama. Em cena uma mulher depara-se com uma cadeira. Atraída e seduzida por ela, ocupa-a e apodera-se do objeto como território seu. A partir daqui, desenvolve-se uma trama em que o público é levado pelo jogo da comédia, revelando-nos paralelamente como se transforma esta mulher em relação ao seu próprio poder pessoal. O espetáculo conta a história dum império doutrinado pela Democracia. No último dia do mês, às 23 horas, é a vez do Espaço Multiusos receber um concerto de Halloween. *La Chanson Noire* é «um manifesto artístico de cariz primordialmente musical, nascido em 2007, tendo como principal objetivo a divulgação dos prazeres da decadência, a apologia da exuberância e da extravagância, a defesa da liberdade e da libertinagem. Acima de tudo, *La Chanson Noire* é arte: no seu melhor ou no seu pior».

dias 11 e 31 | dom e sáb | 16 e 23h
Espaço Multiusos, Fortaleza de Santiago
(página 14)



Por Este Rio Acima

Através de uma panóplia de técnicas de manipulação e projeção, a companhia S.A. Marionetas pretende ilustrar visualmente uma das maiores obras discográficas até hoje produzidas em Portugal, *Por Este Rio Acima*, de Fausto Bordalo Dias, e retratar a fantástica viagem de Fernão Mendes Pinto, e simultaneamente apresentar



o resultado de um trabalho de pesquisa de quase 20 anos. A apresentação visual deste espetáculo não se restringe somente ao teatro de marionetas de sombras e à imagem digital. Marionetas de manipulação direta e de fios irão também ilustrar a audição de *Por Este Rio Acima*, e irão interagir com as marionetas de sombras, com o vídeo e com o desenho. As escalas visuais serão diversas, desde a dimensão humana a imagens de sete metros de altura projetadas em estruturas móveis que se vão transformando organicamente durante toda a encenação, criando assim um novo conceito de apresentação de teatro de marionetas, abandonando as tradicionais telas estáticas. Será utilizada a retroprojeção apresentada de forma pouco convencional com técnicas desenvolvidas pela companhia em projetos anteriores, onde o resultado final por vezes se confunde com imagem digital.

dia 31 | sáb | 21.30h
Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra
(página 14)

Marco Santos

O músico (baterista, percussionista) e compositor de jazz Marco Santos atua em Sesimbra acompanhado pelo seu *ensemble*, composto por Laurens Hoppe (piano), Rui Silva (guitarras acústica e elétrica) e Boris Oud (contrabaixo),



o mesmo grupo de músicos com que gravou o álbum *Ode Portrait*, em 2014, constituído por sete temas, todos da sua autoria, e que aparece na seleção dos melhores discos de Jazz (jazzlogical.net) de 2014 em Portugal. Este português radicado na Holanda, com talento reconhecido internacionalmente, apresenta-se regularmente em Portugal. A sua música retrata experiências de vida com fortes traços melódicos e ritmos irregulares. Sonoridades que traz das várias terras por onde passa, vivências e memórias de viagens, rostos que marcam a alma e o coração sempre com a música como união.

dia 16 | sex | 21.30h
Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra
(página 14)



Filminhos infantis

Neste Domingo em Família, o Cineteatro Municipal exhibe mais um conjunto de filminhos infantis, originários de vários países, onde a amizade tem um papel de destaque. O primeiro filme a ser exibido é *O Coelho e o Veado*, dois amigos que viviam felizes e contentes até a sua amizade ser posta à prova pela nova obsessão do Veado em encontrar a fórmula para a 3.^a dimensão. Depois de um acidente inesperado, o Veado vai parar a um mundo novo e desconhecido. Separadas por dimensões, as duas personagens têm de encontrar uma forma de voltar a estar juntas. Na breve história portuguesa, *Cinjas e as Galinhas Coloridas*, o protagonista também não tem uma vida fácil. As galinhas coloridas não param de aparecer, multiplicam-se dentro da mala e desaparecem com o chamamento das galinhas maiores. Bem difícil fica também a vida de Nicolas, o pequeno músico, que certo dia decide construir Cuillemette, a pequena bailarina. Mas, por engano, ela transforma-se num monstro de mil cabeças. Já Miriam vê-se em apuros depois de assumir a culpa por ter partido a moldura em vez do irmão pequeno. A tarde de cinema apresenta ainda a aventura da Foxy & Meg no supermercado, os sapatos mágicos do Mancha e do Manchinhas, a luta da Luzinha contra o seu rival e o grande voo do Hezarfen.

dia 11 | dom | 17h
Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra
(página 30)



Prove, que é da terra!

Adquirir produtos hortícolas e frutícolas de qualidade, que chegam da horta ainda com gotas de orvalho, é uma das razões que tem levado dezenas de pessoas a aderir ao projeto Prove, que já se realiza há dez anos no concelho. Mas o êxito da iniciativa, que surgiu no âmbito do programa comunitário EQUAL, deve-se, sobretudo, à relação de proximidade que se estabelece entre produtores e consumidores. O primeiro núcleo do projeto *Prove – Promover e Vender* nasceu em Sesimbra, em 2006, e a partir daí alargou-se a várias zonas do país. Hoje conta com 72 núcleos espalhados de norte a sul, com 125 locais de entrega, 133 famílias de agricultores e 35 toneladas de produtos entregues. Para adquirir o cabaz, que tem um custo de 10 euros e pesa entre cinco e sete quilos, basta preencher uma ficha existente na Divisão de Economia Local e Pescas da Câmara Municipal de Sesimbra ou no site do projeto, em www.prove.com.pt.

(página 25)

Piscina de Sesimbra - inscrições abertas

Estão abertas inscrições para a Piscina de Sesimbra, equipamento com gestão municipal e utilizado por centenas de utentes de todas as idades. Hidroginástica, hidro sénior, natação pura, adaptação ao meio aquático, aprendizagem, iniciação, transição, natação para bebés e natação livre são as várias classes disponíveis. A Piscina de Sesimbra, junto ao Estádio Vila Amália na Avenida da Liberdade, está aberta de segunda a sexta, das 8 às 21, e aos sábados, das 9.30 às 19 horas. As inscrições podem ser efetuadas no local.



(página 22)

Música de Câmara pelo grupo Musica Aeterna

A Capela do Espírito Santo dos Mareantes, em Sesimbra, acolhe no dia 23, sexta, às 22 horas, um concerto de música de câmara pelo Musica Aeterna. Com instrumentos originais dos séculos XVII e XVIII o grupo, oriundo da Eslováquia e fundado em 1973 pelo professor Ján Albrecht, apresenta um repertório que abrange a música europeia do início do século XVII até ao período clássico.

O Musica Aeterna tem atuado com sucesso em diversos países e muitas das suas obras têm sido premiadas. *Concerti Grossi*, por Georg Muffat, recebeu o Diapason d'Or - um dos mais prestigiados galardões da música clássica. Em palco, os músicos prometem surpreender o público local com o som peculiar do violino, trompa, clarinete, viola e violoncelo. Um concerto a não perder. A entrada é livre.

dia 23 | sex | 22h

Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra
(página 14)

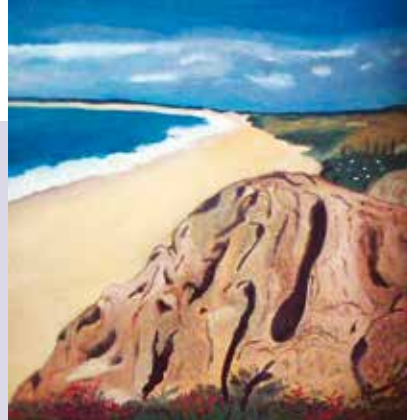




A Cadeira | dia 11



La Chanson Noire | dia 31



Primeiras Pinceladas | de 6 a 17



Relevos de Cor | a partir de dia 20

dia 1 | qui | 21.30h

MÚSICA

Concerto Comemorativo do 7º Aniversário da Orquestra Bota Big Band

- Destinatários: maiores de 6 anos
 - Bilhete: 3 € (criança até 12 anos 50% de desconto)
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**
Org.: Bota Big Band | Apoio: CM Sesimbra

dia 3 | sáb | 21.30h

TEATRO | REVISTA

Ó Zé, Vamos a Votos! pelo TAC - Grupo de Teatro Amador

- Destinatários: maiores de 6 anos
 - Bilhete: 5 € *
 - Encenação: Suzana de Lacerda
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**
Org.: Suzana de Lacerda e TAC

dia 11 | dom | 16h

CLOWN TEATRAL

A Cadeira

- por Anabela Mira e Hugo Gama
- Destinatários: maiores de 12 anos
- Espaço Multiusos, Fortaleza de Santiago**

dia 16 | sex | 21.30h

MÚSICA

Marco Santos

- Destinatários: maiores de 6 anos
 - Bilhete: 7,5 € *
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

dia 17 | sáb | 21.30h

MÚSICA

Quarteto de Guitarras de Lisboa

- Destinatários: maiores de 6 anos
 - Bilhete: 5 € *
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

dia 18 | dom | 16h

CONCERTO

Aniversário Grupo Coral de Sesimbra com artistas convidados

- Destinatários: maiores de 6 anos
 - Bilhete: 3 € (crianças até aos 12 anos grátis)
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**
Org.: Grupo Coral de Sesimbra
Apoio: CM Sesimbra

dia 23 | sex | 21.30h

CONCERTO DE JAZZ

Mário Oliveira

- Lançamento do álbum Sesimbra
- Destinatários: maiores de 6 anos
 - Bilhete: 3 €
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

dia 23 | sex | 22h

CONCERTO DE MÚSICA DE CÂMARA

Música Aeterna

- Espectáculo patrocinado pela Embaixada da Eslováquia.
- Peter Zajček (violino)
 - Róbert Sebesta (trompa / clarinete)
 - Gabriel Szathmáry (violino)
 - Ján Gréner (viola)
 - Michaela Cibová (violoncelo)
- Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra**

dia 24 | sáb | 21.30h

MÚSICA

P.L.I.N.T. - Pablo Lapidusas

International Trio

- Destinatários: maiores de 6 anos
 - Bilhete: 7,5 € *
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

dia 31 | sáb | 21.30h

TEATRO DE MARIONETAS

Por Este Rio Acima

- Destinatários: maiores de 6 anos
 - Bilhete: 5 € *
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**
Org.: Artemrede

dia 31 | sáb | 23h

CONCERTO DE HALLOWEEN

La Chanson Noire

- Espaço Multiusos, Fortaleza de Santiago**

- * Estudantes até 25 anos e seniores (mais de 65 anos): 30% de desconto
- Crianças até 12 anos: 50% de desconto

BILHETEIRA
Cineteatro Municipal
• Tel.: 21 223 40 34
• de quarta a domingo, das 16 às 20h

Spot Jovem, Quinta do Conde
• Tel.: 21 210 22 31
• de terça a sábado, das 14 às 20h

até dia 3

EXPOSIÇÃO DE PINTURA

Rostos da Música de Mário Oliveira

- de terça a sexta, das 9.30 às 19h, sábados, das 10 às 18h
- Átrio da Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dias 3 e 4 | sáb e dom | das 9.30 às 14h

3ª Mostra de Maçã Camoesa ou Férrea da Azoia

- Moagem de Sampaio, Sesimbra**
Org.: CM Sesimbra, JF Castelo e Direção Regional de Agricultura e Pescas de Lisboa e Vale do Tejo

de 6 a 17

EXPOSIÇÃO DE PINTURA

Primeiras Pinceladas de Henrique Sequerra

- de terça a sexta, das 9.30 às 19h, sábados, das 10 às 18h
- Átrio da Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dias 11 e 25 | dom | das 10 às 18h

FEIRA DAS ARTES E DO ARTESANATO

Zimbr'Arte

Fortaleza de Santiago, Sesimbra

- Org.: CM Sesimbra e JF Santiago

dias 18 e 25 | dom | das 10 às 18h

Feira das Antiguidades, Artes e Artesanato

Parque da Vila, Quinta do Conde

- Org.: CM Sesimbra e JF Quinta do Conde

a partir de dia 20

EXPOSIÇÃO DE PINTURA

Relevos de Cor de Jorge Santos

- de terça a sexta, das 9.30 às 19h, sábados, das 10 às 18h
- Átrio da Biblioteca Municipal de Sesimbra**

a partir de dia 24

Exposição de Obras de Antigos Alunos e Professores da Escola de Artes Decorativas António Arroio

- de quarta a sexta, das 15 às 17.30, sábados e domingos, das 15 às 18h
 - inauguração dia 24, sábado, às 16.30 horas, com atuação de Pedro Marinheiro (saxofone)
- Galeria em Projeto, Sesimbra**

a decorrer...

sábados e domingos | das 9.30 às 14h

Sabores da Nossa Terra

Venda de Produtos Locais

Moagem de Sampaio

EXPOSIÇÃO

As Nossas Memórias Têm Futuro

- das 9.30 às 13h e das 14.30 às 18h
- Quartel dos Artilheiros, Fortaleza de Santiago**

EXPOSIÇÃO

Vidas Com Sal

- Avenida 25 de Abril, Sesimbra**
Org.: ArtesanalPescas | Apoio: CM Sesimbra



Exposição de Obras de Antigos Alunos e Professores da Escola de Artes Decorativas António Arroio | a partir de dia 24



Boccia Sênior | dia 1



No Centenário da Arte de Ser Português | dia 3

O Atendimento
ao Público
no Comércio Local | de 5 a 7

Esticar a Corda | dia 17

dia 1 | qui | 14.30h

A ARTE DO SABER**Boccia Sênior**Comemoração do Dia
Internacional do Idoso

- Destinatários: idosos dos centros de dia, IPSS e lares, sem comprometimento cognitivo
 - Dinamizador: Rodrigo Martinho (psicomotricista da SCMS)
 - Limite: 15 participantes
 - Objetivo: promover a coordenação óculo-manual, estimular a competição saudável e promover a interação social/convívio
 - Inscrições: 21 228 85 88 / ana.marinheiro@cm-sesimbra.pt
- Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dia 3 | sáb | 15h

**TARDES TÉLMICAS |
COLÓQUIO****No Centenário da Arte
de Ser Português,
de Teixeira de Pascoas**A Arte de Ser Português,
Cem Anos Depois

Eduardo Aroso

2.ª Edição de Arte de Ser
Português, Características
e LeiturasAna Andreia Bugalho Maia
António Telmo e Teixeira
de Pascoas, Breve Reflexão
Sobre o Capítulo VIII da
História Secreta de Portugal
Luís AfonsoDa Arte de Ser Português,
de Teixeira de Pascoas, à
Arte de Continuar Português,
de António QuadrosSofia A. Carvalho
Sala Polivalente, Biblioteca
Municipal de Sesimbra

dia 3 | sáb | das 15.30 às 17h

AULAS PARA TODOS**Pais (de) Agora
à Conversa**Apresentação dos Encontros
Mensais para Pais
e Cuidadores.

- Dinamização: Jordana Cardoso (psicóloga clínica)
 - Informações: jordana.cardoso@gmail.com / www.espacosol.pt
- Espaço Sol, Santana**
Org.: Espaço Sol Sesimbra

de 5 a 7 | seg a qua | das
20.30 às 23.30h**WORKSHOP****O Atendimento
ao Público
no Comércio Local**A importância do
atendimento ao público,
o perfil do profissional, o
perfil do cliente, as situações
difíceis e fidelização e
conquista de clientes.

- Informações e inscrições: 21 228 87 19 / gae@cm-sesimbra.pt
- Audatório Conde de Ferreira,
Sesimbra**

dia 10 | sáb | 11h

WORKSHOP**Utilização do Mel
na Estética**Noções básicas e
demonstrações sobre a
utilização do mel nos seus
rituais de beleza domésticos.

- Preço: 7 € (inclui oferta de um frasco de mel de 500gr.)
 - Limite: 6 participantes
 - Inscrições: até 7 de outubro
 - Informações: 92 660 52 87 / espacopiurohabitoszen@gmail.com
- Espaço Puro, Santana**

dia 11 | dom | 10h

WORKSHOP**Ervas para Banhos
e Defumações**

• Preço: 30 €

- Inscrições: sexto.sentido.terapias@gmail.com
- Sexto Sentido, Quinta do Conde**
Org.: Sexto Sentido

a partir de dia 16 | sextas
e sábados**FORMAÇÃO****Socorrismo**

Inclui Suporte Básico de Vida

- Preço: 200 €
 - Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt
- Centro de Formação Eagle
Intuition, Quinta do Conde**
Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

de 16 a 17 | sex e sáb

FORMAÇÃO**Suporte Básico
de Vida**

- Preço: 60 €
 - Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt
- Centro de Formação Eagle
Intuition, Quinta do Conde**
Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

dia 17 | sáb | 10h

WORKSHOP**Como Usar o Pêndulo?**

- Preço: 30 €
 - Inscrições: sexto.sentido.terapias@gmail.com
- Sexto Sentido, Quinta do Conde**
Org.: Sexto Sentido

dia 17 | sáb | das 14.30
às 17.30h**À CONVERSA...****Esticar a Corda**Perturbação de Oposição
e Desafio em CriançasCoaching e intervenção
infantil com a psicóloga
Susana Silva.

- Destinatários: pais, encarregados de educação e técnicos ligados à área da educação
 - Preço: 8 €
 - Limite: 15 participantes
- Espaço Zambujal**
Org.: JF Castelo

a partir de dia 19 | segundas
e quartas | das 18 às 20h**FORMAÇÃO****Inglês****Iniciação**

- Preço: 100 €
 - Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt
- Centro de Formação Eagle
Intuition, Quinta do Conde**
Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

a partir de dia 19 | segundas
e quartas | das 14 às 17.30h**FORMAÇÃO****Segurança
e Higiene no Trabalho
para Trabalhador
Designado**• Destinatários: trabalhadores
de micro e pequenas empresas
que pretendam desempenhar
funções de segurança e higiene
no trabalho de nível básico

- Preço: 150 €
 - Duração: 35 horas
 - Informações e inscrições: 21 228 87 19 / gae@cm-sesimbra.pt / Gabinete de Apoio ao Empresário
 - Formador: Associação do Comércio, Indústria, Serviços e Turismo do Distrito de Setúbal
- Instalações da ACISTDS,
Santana**

a partir de dia 19 | segundas
e quartas | das 18 às 20h**FORMAÇÃO****Inglês****Continuação**

- Preço: 100 €
 - Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt
- Centro de Formação Eagle
Intuition, Quinta do Conde**
Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

a partir de dia 19 | segundas
e quartas | das 18 às 20h**FORMAÇÃO****Espanhol****Iniciação**

- Preço: 100 €
 - Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt
- Centro de Formação Eagle
Intuition, Quinta do Conde**
Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

dia 20 | ter | 20h

CURSO DE REIKI**O Despertar****Nível I**

- Preço: 80 €
 - Duração: 4 sessões
 - Inscrições: sexto.sentido.terapias@gmail.com
- Sexto Sentido, Quinta do Conde**
Org.: Sexto Sentido



Autoestima das Crianças
e... Educadores | dia 24



No Centenário do Orpheu | dia 24



Marionetas | dias 30 e 31 OUT e 1 NOV



Curso de Cultura de Hortícolas
em Modo de Produção Biológico | inscrições

dia 22 | qui | 14.30h

TERTÚLIA

Recordar Profissões...

Atividade dinâmica de recordação de profissões antigas e da sociedade do passado.

- Destinatários: idosos dos centros de dia, IPSS e lares
- Dinamizador: Rodrigo Martinho (psicomotricista da SCMS)

- Limite: 20 participantes
- Objetivo: estimular a memória a longo prazo, promover a expressão de opiniões e o sentido crítico
- Inscrições: 21 228 85 88 / ana.marinheiro@cm-sesimbra.pt

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

22 e 29 OUT, 5 e 12 NOV | das 14 às 17.30h

OFICINA

Teatro Sénior

- Destinatários: maiores de 65 anos
- Bilhete participante: 10 € (4 oficinas)
- Limite: 15 participantes
- Inscrições: até 16 de outubro
- Informações: 21 228 87 22 / cineteatro@cm-sesimbra.pt
- Apresentação pública em data e horário a designar, com entrada livre (mediante lotação da sala)

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Org.: CM Sesimbra e Anime

dia 23 | sex | 20h

CONVERSAS À SEXTA

Crianças Cristal e Índigo:

Que Desafios?

- Preço: 7,50 €

- Inscrições: sexto.sentido.terapias@gmail.com

Sexto Sentido, Quinta do Conde
Org.: Sexto Sentido

dia 24 | sáb | das 14.30 às 17.30h

À CONVERSA...

Autoestima das Crianças e... Educadores

Coaching e intervenção infantil com a psicóloga Susana Silva.

- Destinatários: pais, encarregados de educação, técnicos ligados à área da educação
- Preço: 8 €

- Limite: 15 participantes

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dia 24 | sáb | 15h

TARDES TÊLMICAS | COLÓQUIO

No Centenário do Orpheu

Fernando Pessoa e o Modernismo

- Preço: 150 € (por mês)

- Duração: 8 meses

- Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt

Centro de Formação Eagle Intuition, Quinta do Conde

Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

a partir de dia 26 | segundas e quintas | das 19 às 22h

Técnico Auxiliar de Farmácia e Parafarmácia

- Preço: 150 € (por mês)

- Duração: 8 meses

- Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt

Centro de Formação Eagle Intuition, Quinta do Conde

Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

a partir de dia 26 | segundas e quintas | das 19 às 22h

Técnico Auxiliar de Ação Educativa

- Preço: 150 € (por mês)

- Duração: 7 meses

- Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt

Centro de Formação Eagle Intuition, Quinta do Conde

Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

a partir de dia 26 | segundas e quintas | das 19 às 22h

Técnico Auxiliar de Acção Educativa

- Preço: 150 € (por mês)

- Duração: 7 meses

- Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt

Centro de Formação Eagle Intuition, Quinta do Conde

Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

a partir de dia 26 | segundas e quintas | das 19 às 22h

Técnico Auxiliar de Acção Educativa

- Preço: 150 € (por mês)

- Duração: 7 meses

- Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt

Centro de Formação Eagle Intuition, Quinta do Conde

Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

a partir de dia 26 | segundas e quintas | das 19 às 22h

Técnico Auxiliar de Farmácia e Parafarmácia

- Preço: 150 € (por mês)

- Duração: 8 meses

- Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt

Centro de Formação Eagle Intuition, Quinta do Conde

Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

a partir de dia 26 | segundas e quintas | das 19 às 22h

Técnico Auxiliar de Acção Educativa

- Preço: 150 € (por mês)

- Duração: 7 meses

- Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt

Centro de Formação Eagle Intuition, Quinta do Conde

Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

a partir de dia 26 | segundas e quintas | das 19 às 22h

Técnico Auxiliar de Acção Educativa

- Preço: 150 € (por mês)

- Duração: 7 meses

- Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt

Centro de Formação Eagle Intuition, Quinta do Conde

Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

a partir de dia 26 | segundas e quintas | das 19 às 22h

Técnico Auxiliar de Acção Educativa

- Preço: 150 € (por mês)

- Duração: 7 meses

- Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt

Centro de Formação Eagle Intuition, Quinta do Conde

Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

a partir de dia 26 | segundas e quintas | das 19 às 22h

Técnico Auxiliar de Acção Educativa

- Preço: 150 € (por mês)

- Duração: 7 meses

- Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt

Centro de Formação Eagle Intuition, Quinta do Conde

Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

a partir de dia 26 | segundas e quintas | das 19 às 22h

Técnico Auxiliar de Acção Educativa

- Preço: 150 € (por mês)

- Duração: 7 meses

- Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt

Centro de Formação Eagle Intuition, Quinta do Conde

Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

a partir de dia 26 | segundas e quintas | das 19 às 22h

Técnico Auxiliar de Acção Educativa

- Preço: 150 € (por mês)

- Duração: 7 meses

- Inscrições e informações: 21 210 45 22 / info@ei.edu.pt

Centro de Formação Eagle Intuition, Quinta do Conde

Org.: Centro de Formação Eagle Intuition

30 e 31 OUT e 1 NOV

WORKSHOP

Marionetas

- Destinatários: maiores de 18 anos

- Bilhete participante: 15 € (3 sessões)

- Limite: 15 participantes

- Inscrições: até 23 de outubro

- Informações: 21 228 87 22 / cineteatro@cm-sesimbra.pt

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

Org.: CM Sesimbra e Anime

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

Curso de Cultura de Hortícolas em Modo de Produção Biológico

- Destinatários: maiores de 18 anos

- Limite: 25 participantes

- Inscrições e informações: 21 228 87 14 / pescas.ruralidade@cm-sesimbra.pt

- Este curso irá decorrer de 6 a 28 de novembro, às sextas, das 18 às 23 horas e aos sábados, das 9 às 13 e das 14 às 18 horas

- Entidade formadora: CEARTE – Centro de Formação Profissional para o Artesanato

- Sala de formação: Sala de formação do Pavilhão de Sampaio

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...

inscrições...



Meditação com Taças Tibetanas | dia 1



Rota do Cabo Espichel à Lagoa | dia 4



Lapa do Médico | dia 11



Rota da Moagem de Sampaio às Pegadas | dia 11

dia 1 | qui | 20h

Meditação com Taças Tibetanas

- Preço: 7,50€ por sessão
- Inscrições: sexto.sentido.terapias@gmail.com
- Observações: os participantes deverão trazer roupa confortável e meias

Sexto Sentido, Quinta do Conde
Org.: Sexto Sentido

de 2 a 4 | sex a dom | 9h

AULAS PARA TODOS Corpo e Alma

- Mostra de atividades
- Informações: 96 814 06 63 / espacosol.sesimbra@gmail. / www.espacosol.pt
- Espaço Sol, Santana**
Org.: Espaço Sol Sesimbra

dia 3 | sáb | 9h

PASSEIO DE JEEP E PEDESTRE Rota da Arrábida

- Preço: 20 € (primeira criança até 12 anos grátis)
 - Duração: manhã
 - Grau de dificuldade: médio/baixo
 - Inscrições: até 2 de outubro
 - Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / sesimbrasafari@gmail.com
- Ponto de encontro: parque da Moagem de Sampaio**
Org.: Sesimbra Safari

dia 3 | sáb | 9.30h

PASSEIO PEDESTRE Rechã D'Arcos

- Preço: 9 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)
 - Duração: manhã
 - Grau de dificuldade: médio/baixo
 - Inscrições: até 2 de outubro
 - Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com
- Ponto de encontro: Serra dos Pinheirinhos**
Org.: Vertente Natural

dia 3 | sáb | 11h

NATAÇÃO Travessia da Baía Prova de natação em águas abertas Baía de Sesimbra

dia 4 | dom | 9h

PASSEIO DE JEEP Rota do Cabo Espichel à Lagoa

- Preço: 20 € (primeira criança até 12 anos grátis)
 - Duração: manhã
 - Grau de dificuldade: baixo
 - Inscrições: até 3 de outubro
 - Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / sesimbrasafari@gmail.com
- Ponto de encontro: parque da Moagem de Sampaio**
Org.: Sesimbra Safari

dia 10 | sáb | 9h

PASSEIO DE JEEP E PEDESTRE Rota da Arrábida

- Preço: 20 € (primeira criança até 12 anos grátis)
 - Duração: manhã
 - Grau de dificuldade: médio/baixo
 - Inscrições: até 9 de outubro
 - Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / sesimbrasafari@gmail.com
- Ponto de encontro: parque da Moagem de Sampaio**
Org.: Sesimbra Safari

dia 11 | dom | 9.30h

PASSEIO DE JEEP E VISITA ÀS CAVES Rota da Moagem de Sampaio às Pegadas

- Preço: 15 € (primeira criança até 12 anos grátis)
 - Duração: manhã
 - Grau de dificuldade: baixo
 - Inscrições: até 10 de outubro
 - Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / sesimbrasafari@gmail.com
- Ponto de encontro: parque da Moagem de Sampaio**
Org.: Sesimbra Safari

dia 11 | dom | 9.30h

ESPELEOLOGIA Lapa do Médico

- Preço: 15 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)
 - Duração: manhã
 - Grau de dificuldade: médio
 - Inscrições: até 9 de outubro
 - Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com
- Ponto de encontro: zona de estacionamento junto à pedreira do Jaspe, Serra da Arrábida**
Org.: Vertente Natural

dia 17 | sáb | 9h

PASSEIO DE JEEP E PEDESTRE Rota da Arrábida

- Preço: 20 € (primeira criança até 12 anos grátis)
 - Duração: manhã
 - Grau de dificuldade: médio/baixo
 - Inscrições: até 16 de outubro
 - Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / sesimbrasafari@gmail.com
- Ponto de encontro: parque da Moagem de Sampaio**
Org.: Sesimbra Safari

dia 18 | dom | 9h

PASSEIO DE JEEP Rota do Cabo Espichel à Lagoa

- Preço: 20 € (primeira criança até 12 anos grátis)
 - Duração: manhã
 - Grau de dificuldade: baixo
 - Inscrições: até 17 de outubro
 - Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / sesimbrasafari@gmail.com
- Ponto de encontro: parque da Moagem de Sampaio**
Org.: Sesimbra Safari

dia 18 | dom | 9.30h

ESCALADA Workshop

- Preço: 29 €
 - Duração: 1 dia
 - Grau de dificuldade: médio
 - Inscrições: até 16 de outubro
 - Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com
- Ponto de encontro: parque de estacionamento do Creiro, Portinho da Arrábida**
Org.: Vertente Natural

dia 24 | sáb | 9h

PASSEIO DE JEEP E PEDESTRE Rota da Arrábida

- Preço: 20 € (primeira criança até 12 anos grátis)
 - Duração: manhã
 - Grau de dificuldade: médio/baixo
 - Inscrições: até 23 de outubro
 - Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / sesimbrasafari@gmail.com
- Ponto de encontro: parque da Moagem de Sampaio**
Org.: Sesimbra Safari

dia 24 | sáb | 9.30h

CANOAGEM Lagoa de Albufeira

- Preço: 20 € (menores de 7 anos, inclusive, desconto de 50%)
 - Duração: manhã
 - Grau de dificuldade: baixo
 - Inscrições: até 23 de outubro
 - Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com
- Ponto de encontro: Lagoa de Albufeira**
Org.: Vertente Natural

dia 25 | dom | 9.30h

PASSEIO DE JEEP E VISITA ÀS CAVES Rota da Moagem de Sampaio às Pegadas

- Preço: 15 € (primeira criança até 12 anos grátis)
 - Duração: manhã
 - Grau de dificuldade: baixo
 - Inscrições: até 24 de outubro
 - Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / sesimbrasafari@gmail.com
- Ponto de encontro: parque da Moagem de Sampaio**
Org.: Sesimbra Safari

dia 25 | dom | 9.30h

RAPPEL Circuito da Baleeira

- Preço: 21 €
 - Duração: manhã
 - Grau de dificuldade: médio/alto
 - Inscrições: até 23 de outubro
 - Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com
- Ponto de encontro: café Retiro dos Amigos, Azoiá**
Org.: Vertente Natural



21.ª Corrida de Sesimbra | Inscrições



Escola de Aerodelismo | Inscrições



Taekwondo | segundas, quartas e sextas



Parque da Ribeira

dia 31 | sáb | 9h

PASSEIO DE JEEP**Rota do Cabo Espichel à Lagoa**

- Preço: 20 € (primeira criança até 12 anos grátis)
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: baixo
- Inscrições: até 30 de outubro
- Informaões: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 /

sesimbrasafari@gmail.com

Ponto de encontro: parque da Moagem de Sampaio

Org.: Sesimbra Safari

dia 31 | sáb | 9.30h

PASSEIO PEDESTRE Topo da Arrábida

- Preço: 15 €
- Duração: 1 dia
- Grau de dificuldade: alto
- Inscrições: até 30 de outubro
- Informaões: 21 084 89 19 /

info@vertentenatural.com

Ponto de encontro: Casais da Serra, Serra da Arrábida

Org.: Vertente Natural

inscrições...

ATLETISMO 21ª Corrida de Sesimbra

- Distância: 10 quilómetros
- Destinatários: maiores de 18 anos
- Inscrições: <http://www.associacaomundodacorrída.com>

• Informaões: 21 083 18 27 / 91 993 59 94 / 91 597 82 08

• A prova decorre no dia 1 de novembro, domingo, às 10 horas, em Sesimbra
Org.: Associação Desportiva OMundodaCorrida.com | Apoio: CM Sesimbra

Escola de Aerodelismo Classe de Voo Circular

- Destinatários: maiores de 10 anos
- Informaões e inscrições: 91 826 01 79 / amilear.contente@gmail.com / control.line.portugal@gmail.com / www.control-line-portugal.net/
- Formação: Control Line Portugal - Clube de Aerodelismo

CIPA, Quinta do Conde**Modalidades Desportivas**

Época 2015/2016

Cárdio Fitness, localizada, pilates, cycling, natação, futebol, hóquei em patins, ginástica, voleibol, badminton e zumba.

• Informaões: 21 223 30 77

• Inscrições: segunda a sexta, das 10 às 13 e das 15 às 19 horas

Grupo Desportivo de Sesimbra

Org.: GD Sesimbra

ATIVIDADES AQUÁTICAS**Piscina de Sesimbra**

• Informaões: desporto@cmsesimbra.pt e 21 013 50 10 / 21 013 55 96 (Piscina)

• Inscrições: segunda a sexta, das 7.45 às 21, sábados, das 9 às 19h

Avenida da Liberdade, Sesimbra**Modalidades Desportivas**

Patinagem, Zumba, Capoeira e Futebol

• Inscrições e informaões: 21 268 34 14 / despalfarim.blog@gmail.com / facebook.com/desportivoalfarim

Pavilhão do Grupo Desportivo de Alfarim

Org.: GD Alfarim

a decorrer...

segundas e terças | das 15 às 17h

ATIVIDADES LÚDICAS**Terapia do Riso, Movimentos Preventivos e Animação Cognitiva**

• Preço: 13 € (mensal) + 2 € (quota)

• Inscrições e informaões: 96 364 15 89 / equilibrio.bemestar@hotmail.com

Salão da Igreja da Boa Água, Quinta do Conde

Org.: Clube Equilíbrio e Bem-estar

segundas, quartas e sextas

ARTE MARCIAL Taekwondo

• Formador: Sérgio Capitulo
Associação Cultural e Desportiva da Cotovia

segunda a sexta
Sempre a Mexer Para Não Envelhecer
Gerontomotricidade, Danças de Salão, Yoga, Ateliés de Artes e Ofícios

• Destinatários: munícipes maiores de 55 anos
• Preço: mensalidade entre os 4 € e os 5 €, com descontos caso o utente participe em 2 ou mais atividades
• Informaões e inscrições: 21 228 85 33 / Serviço de Ação Social
Coletividades do concelho

segundas, quintas e sábados
Yoga

• Destinatários: maiores de 16 anos
• Preço: a partir de 20 €
• Informaões: 96 554 84 77 / info@espacoriental.com/ www.facebook.com/espacoriental
Espaço Oriental, Quinta do Conde
Org.: Espaço Oriental

segundas e sextas | das 21 às 21.45h

Dança do Ventre

• Destinatários: maiores de 12 anos
• Informaões: 96 554 84 77 / info@espacoriental.com/ www.facebook.com/espacoriental
Espaço Oriental, Quinta do Conde
Org.: Espaço Oriental

terças e quintas | das 20 às 21h

ARTE MARCIAL Choi kwang Do

• Formador: Sérgio Capitulo
Sociedade Musical Sesimbrense

terças e quintas | das 19.15 às 20.45h

ARTE MARCIAL Ving Tsun

• Destinatários: maiores de 16 anos
• Preço: a partir de 30 €
• Informaões: 96 554 84 77 / info@espacoriental.com/ www.facebook.com/espacoriental
Espaço Oriental, Quinta do Conde
Org.: Espaço Oriental

quartas | das 21 às 22h
Meditação

• Destinatários: maiores de 16 anos
• Preço: 5 €
• Informaões: 96 554 84 77 / info@espacoriental.com/ www.facebook.com/espacoriental
Espaço Oriental, Quinta do Conde
Org.: Espaço Oriental

quintas | 20h
Meditação

• Preço: 7,50€ por sessão
• Inscrições: sexto.sentido.terapias@gmail.com
• Observações: os participantes deverão trazer roupa confortável e meias
Sexto Sentido, Quinta do Conde
Org.: Sexto Sentido

sextas | das 20 às 21h
DANÇA**Kizomba**

• Destinatários: maiores de 15 anos
• Preço: a partir de 15 €
• Informaões: 96 554 84 77 / info@espacoriental.com/ www.facebook.com/espacoriental
Espaço Oriental, Quinta do Conde
Org.: Espaço Oriental

LAZER**Parque da Ribeira - Quinta do Conde**

Acesso pelo Parque do Pingo Doce
• todos os dias, das 6 às 23h
Várzea da Quinta do Conde



Foto: Paulo Campos



Lagoa Pequena | quartas, sextas e sábados

Sesimbra é Peixe e Arte na Rua | a decorrer

Núcleo Interpretativo do Monumento

Natural da Pedreira do Avelino | a decorrer

Cabaz do Peixe | quintas e sextas

dias 6 e 20 | ter | 15.30h Venha Conhecer a Lota de Sesimbra

Visitas guiadas às zonas de leilão e descarga de peixe.
• Informações e inscrições:
93 245 60 98 / 93 740 59 04 /
Posto de Turismo de Sesimbra

dia 9 | sex | 21h Cerimónia de Receção à Comunidade Educativa

• Destinatários: comunidade educativa
• Sujeito a inscrição prévia
Cineteatro Municipal
João Mota, Sesimbra

dia 10 | sáb Dia do Diploma

15h | Entrega dos Diplomas de Mérito do Ensino Básico
21h | Entrega dos Diplomas de Mérito e de Conclusão do Ensino Secundário
Cineteatro Municipal
João Mota, Sesimbra
Org.: Agrupamento de Escolas de Sampaio

dia 29 | qui | 14h Visita da Imagem Peregrina de Nossa Senhora do Rosário de Fátima

14h | Receção da Imagem pelo Pároco de Santiago e pelos Bombeiros Voluntários de Sesimbra
Igreja da Corredoura
14.05h | Cortejo automóvel com a Imagem de Nossa Senhora
Vila de Sesimbra
14.45h | Paragem em frente ao Lar Senhor Jesus das Chagas para abençoar os utentes
Largo 5 de Outubro

16h | Celebração da Santa Missa Votiva de Nossa Senhora 13 de Maio
Igreja Matriz de Santiago
16.45h | Procissão até à Fortaleza de Santiago
Percurso: Largo Movimento das Forças Armadas e Rua Cândido dos Reis

17.15h | Recitação do Terço, Bênção e Adeus à Virgem
Fortaleza de Santiago
• Integrada nas comemorações do 40.º Aniversário da Diocese de Setúbal
Org.: Paróquia de Santiago de Sesimbra | Apoio: CM Sesimbra

a decorrer...

quartas | 10.30h 4.ªs Seniores

dia 7
Documentários / Filmes / Contos
dia 14
Linhas do Saber
dia 21
Atividade Plástica
dia 28

Clube Ativo
• Destinatários: maiores de 65 anos
• Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
• Limite: 20 participantes
Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

quartas, sextas e sábados (exceto feriados), das 8.30 às 12 e das 15 às 19.30h
OBSERVAÇÃO DE AVES
Lagoa Pequena

• Marcações: 93 998 22 92 / info.lagoapequena@cm-sesimbra.pt / www.cm-sesimbra.pt / lagoapequena
Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena, Lagoa de Albufeira
Org.: ICNF e CM Sesimbra

quarta a domingo | das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h
Núcleo Museológico da Moagem de Sampaio

• Informações: 21 228 85 00 / museu@cm-sesimbra.pt
Estrada Nacional 379, Sampaio

Sesimbra é Peixe e Arte na Rua

Roteiro de portas, janelas e muros
Consulte o folheto informativo com os vários trabalhos, autores e localizações no Posto de Turismo de Sesimbra.
Posto de Turismo, Fortaleza de Santiago

Loja de Artesanato

Objetos de artesanato, peças de arte, doces típicos, compotas e licores regionais inspirados no tema Sesimbra é Peixe.
Posto de Turismo, Fortaleza de Santiago

PEGADAS DE DINOSSÁURIOS
Núcleo Interpretativo do Monumento Natural da Pedreira do Avelino

• Informações: 21 228 82 06 / 7 / museu@cm-sesimbra.pt
Rua do Forno da Cal, Zambujal

Gabinete de Psicologia

• Informações: 21 228 82 18 / 96 945 35 22 / santacasa.gabinetepsicologia@gmail.com
Santana, Sesimbra
Org.: Santa Casa da Misericórdia de Sesimbra

Serviço de Audioguias

Visita comentada à vila
Disponível em português, espanhol, inglês e francês.
• Preço: 3 €
• Objetivo: orientar o visitante num trajeto pela vila de Sesimbra, que percorre locais emblemáticos do concelho
Posto de Turismo, Fortaleza de Santiago

CABAZ DO PEIXE
Cabaz Família

• Preço: 20 € (cabaz com 4 quilos de peixe fresco)
• Cabaz Peixe
• Preço: 13 € (cabaz com 2,5 quilos de peixe fresco)
• Encomendas:
www.cabazdopeixe.pt / 21 228 05 86

Horários e locais de entrega:
sextas, das 16.30 às 19h
Moagem de Sampaio
quintas | das 17.30 às 19h
Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Projeto Prove Produtos hortícolas e frutícolas

• Preço: 10 € (cabaz entre cinco e sete quilos)
• Inscrições: Gabinete de Turismo, Economia Local e Pescas / 21 228 87 14 / pescas.ruralidade@cm-sesimbra.pt / www.prove.com.pt
Horários e locais de entrega:
quintas | das 17.30 às 19h
Junta de Freguesia da Quinta do Conde
• E-mail: encomendas.quintadoconde@prove.com.pt
• Tel.: 91 231 03 41 (Mafalda Saloio)
sextas | das 16 às 19h
Lx Factory
• E-mail: encomendasquintadoconde@prove.com.pt
• Tel.: 93 663 44 61 (Dino Saloio)
sextas | das 16.30 às 17.45h
Associação dos Comerciantes de Sesimbra

sextas | das 16.30 às 19h
Moagem de Sampaio

• E-mail: encomendas.sesimbra@prove.com.pt
• Tel.: 93 588 04 45
quartas | das 17 às 19.30h
Igreja de Alvalade
• E-mail: encomendas.alvalade@prove.com.pt
• Tel.: 91 919 72 67
terças, 17.30 às 20h
Centro Comunitário de Linda-a-Velha
• E-mail: encomendas.lindaavelha@prove.com.pt
• Tel.: 96 783 07 12 (Sónia Ribeiro)
sextas | das 16.30 às 18h
Alfragide (Siemens)
• E-mail: encomendas.alfragide@prove.com.pt
Tel.: 91 403 44 36
quintas | das 18 às 20h
Clube Ornitológico de Setúbal
• E-mail: encomendas.setubal@prove.com.pt
• Tel.: 91 953 78 77



O Chapeleiro e o Vento | dia 8



Os Fantásticos Livros Voadores
do Sr. Morris Lessmore | dia 10



Rimar e Cantarolar | dia 15



O Mais Esperto do Reino | a decorrer

HORA DO CONTO

dia 1 | qui | 15.30h
Parece um Pássaro
de David Machado,
com ilustrações
de Gonçalo Viana
• Destinatários: pais e crianças
Polo de Leitura
da Quinta do Conde

dia 8 | qui | 15.30h
O Chapeleiro e o Vento
de Catarina Sobral
• Destinatários: pais e crianças
Polo de Leitura
da Quinta do Conde

dia 10 | sáb | 11h
Os Fantásticos Livros Voadores do Sr. Morris Lessmore
de William Joyce
• Destinatários: pais e crianças
Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

dia 15 | qui | 15.30h
Rimar e Cantarolar
de Maria da Conceição Vicente, com ilustrações de Rute Reimão
• Destinatários: pais e crianças
Polo de Leitura
da Quinta do Conde

dia 17 | sáb | 11h
DESCOBRINDO A BEBETECA Onde Está a História? Nuaahhh...! Há! Há!
• Destinatários: crianças até aos 3 anos acompanhadas pelos pais
Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

dia 22 | qui | 15.30h
Quando Me Sinto Zangado
de Trace Moroney
• Destinatários: pais e crianças
Polo de Leitura
da Quinta do Conde

dia 28 | qua
HOJE TEMOS VISITAS... A Avó Vem à Biblioteca Contar Histórias
• Destinatários: alunos do pré- escolar e 1.º ciclo
• Inscrições: 21 228 85 88 / servicos.educativos@cm-sesimbra.pt
• Serviços e Projetos Educativos
Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

dia 29 | qui | 15.30h
Perfeito Para Dois
de Tracey Corderoy, com ilustrações de Rosalind Bearshaw
• Destinatários: pais e crianças
Polo de Leitura
da Quinta do Conde

a decorrer...
Quem Será o Meu Jantar?
de Claire Freedman, com ilustrações de Nick East
• Destinatários: crianças em idade pré-escolar dos infantários públicos e privados do concelho
• Inscrições: 21 228 85 88 / servicos.educativos@cm-sesimbra.pt
• Serviços e Projetos Educativos
Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

O Mais Esperto do Reino
de Dulce de Sousa Gonçalves, com ilustrações de Gonçalo Viana
• Destinatários: alunos do 1.º e 2.º ano do 1.º ciclo
• Inscrições: 21 228 85 88 / servicos.educativos@cm-sesimbra.pt
• Serviços e Projetos Educativos
Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

O Museu
de Susan Verde, com ilustrações de Peter H. Reynolds
• Destinatários: alunos do 3.º e 4.º ano do 1.º ciclo
• Inscrições: 21 228 85 88 / servicos.educativos@cm-sesimbra.pt
• Serviços e Projetos Educativos
Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

O CONTO NO ESPAÇO
Espaço Zambujal
• Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
• Limite: 20 crianças
Org.: JF Castelo

a decorrer...
terças e quintas ESPAÇO NO TEU ESPAÇO A Mesa é Uma Mesa. Será?
de Isabel Martins
O Espaço Zambujal visita a tua escola.
• Destinatários: crianças do pré-escolar, 1.º ciclo, colégios, ATL e IPSS da freguesia do Castelo

ATIVIDADE FÍSICA
dias 16, 23 e 30 | sextas | 10.30h
Kids Combat
• Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

inscrições...
sábados | das 10 às 12.30h
HÓQUEI EM PATINS Academia de Patinagem Custódio Batalha
• Destinatários: crianças dos 3 aos 10 anos
Grupo Desportivo de Sesimbra
Org.: GD Sesimbra

MODALIDADES DESPORTIVAS Ginástica Infantil, Formativa e Pré Competição
• Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
• Inscrições e informações: 21 268 34 14 / despalfarim.blog@gmail.com / facebook.com/desportivoalfarim
Pavilhão do Grupo Desportivo de Alfarim
Org.: GD Alfarim

a decorrer...
segundas | das 19 às 19.45h
Yoga Pais e Filhos
• Destinatários: crianças dos 2 aos 6 anos, acompanhadas pelos pais
• Preço: a partir de 15 € (adulto + criança)
• Informações: 96 554 84 77 / info@espacoriental.com / www.facebook.com/espacoriental
Espaço Oriental, Quinta do Conde
Org.: Espaço Oriental

segundas, quartas e sextas
TAEKWONDO Taekids
segundas | das 19.30 às 20.20h
quartas | das 18.30 às 19.20h
sextas | das 19.30 às 20.20h
• Formador: Sérgio Capítulo
Associação Cultural e Desportiva da Cotovia

terças e quintas | das 19 às 19.50h
ARTES MARCIAIS Choi kwang Do
• Formador: Sérgio Capítulo
Sociedade Musical Sesimbrense

quartas | 19h
Meditação
• Destinatários: crianças a partir dos 6 anos
• Preço: 5 € por sessão
• Inscrições: sexto.sentido.terapias@gmail.com
• Observações: os participantes deverão trazer um caderno ou bloco de folhas brancas, lápis, material de pintura, roupa confortável e meias
Sexto Sentido, Quinta do Conde
Org.: Sexto Sentido

sábados | das 11 às 11.45h
Yoga Infantil
• Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos
• Preço: a partir de 18 €
• Informações: 96 554 84 77 / info@espacoriental.com / www.facebook.com/espacoriental
Espaço Oriental, Quinta do Conde
Org.: Espaço Oriental

sábados | das 11 às 12h
Brinca Tênis
• Destinatários: crianças dos 4 aos 6 anos
• Informações: 96 968 79 37 / geral@etsesimbra.pt
Centro Municipal de Tênis de Sesimbra, Maçã
Org.: Clube Escola de Tênis de Sesimbra | Apoio: CM Sesimbra e JF Castelo

...e acontece para os mais novos...



Decorações de Halloween | dia 8

OFICINAS E ATELIÉS

dia 1 | qui | 10.30h
ESCRITA CRIATIVA
Música
• Limite: 15 crianças
• Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

dias 1 e 15 | qui | das 14.30 às 16.30h
Jogos e Dinâmicas
CIPA, Quinta do Conde

dia 2 | sex | 14.30h
ARTISTAS DE PALMO E MEIO
Lisboa
• Limite: 15 crianças
• Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

dia 3 | sáb | 15h
ATELIÉ
Fantoches Reciclad
por Daniela Neves e Sara Filipe
• Destinatários: crianças a partir dos 6 anos
• Projeto de Voluntariado **Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dias 6 e 20 | ter | das 9.30 às 11.30h
Manhãs na Horta
CIPA, Quinta do Conde

dia 6 | ter | 10.30h
ESPAÇO BEBETECA
Um Conto e Dois Passos...
• Destinatários: crianças até aos 3 anos acompanhadas pelos pais
• Inscrições: 21 228 85 49 / ines.santos@cm-sesimbra.pt
Polo de Leitura da Quinta do Conde

dia 8 | qui | 10.30h
ATELIÉ
Escrita Criativa por Amélia Lopes
• Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos
• Projeto de Voluntariado **Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dia 8 | qui | 10.30h
ESCRITA CRIATIVA
Capital
• Limite: 15 crianças
• Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

dia 9 | qua | das 9.30 às 11.30h
OFICINA CRIATIVA
Decorações de Halloween
CIPA, Quinta do Conde

dia 9 | sex | 14.30h
ARTISTAS DE PALMO E MEIO
Ouriços
• Limite: 15 crianças
• Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

dia 14 | qua | das 9.30 às 11.30h
WORKSHOP
Powerpoint
• Limite: 15 participantes
CIPA, Quinta do Conde

dia 15 | qui | 10.30h
ESCRITA CRIATIVA
Roda dos Alimentos
• Limite: 15 crianças
• Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

dia 15 | qui | 10.30h
TRADIÇÃO E JOGO
Quintas-feiras Lúdicas
por Iolanda Esteves e Júlia Baêta
Assinala o regresso às aulas, construindo e jogando com os símbolos escolares.
• Destinatários: crianças a partir dos 3 anos
• Projeto de Voluntariado **Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dia 16 | sex | 14.30h
ARTISTAS DE PALMO E MEIO
Dia da Alimentação
• Limite: 15 crianças
• Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo



Teatro de Marionetas | dia 31

dia 17 | sáb | 11h
OFICINA
Marionetas
• Destinatários: crianças dos 3 aos 6 anos
• Bilhete participante: 1,5 €
• Limite: 15 crianças
• Inscrições: até 16 de outubro
• Informações: 21 228 87 22 / cineteatro@cm-sesimbra.pt
Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

dia 17 | sáb | 15h
OFICINA
Pedra Sobre Pedra
E se de repente um objeto inanimado ganhasse vida pelo poder da tua criatividade? Queres saber como? Aparece nesta oficina...
• Destinatários: crianças a partir dos 6 anos
Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

dia 20 | ter | 10.30h
ESPAÇO BEBETECA
Um Conto e Dois Passos...
• Destinatários: crianças até aos 3 anos acompanhadas pelos pais
• Inscrições: 21 228 85 49 / ines.santos@cm-sesimbra.pt
Polo de Leitura da Quinta do Conde

dia 22 | qui | 10.30h
ESCRITA CRIATIVA
Elétrico
• Limite: 15 crianças
• Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

dia 23 | sex | 14.30h
ARTISTAS DE PALMO E MEIO
Abóboras
• Limite: 15 crianças
• Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

dia 24 | sáb | 11h
WORKSHOP
Alimentação Saudável
por Marta Coelho
Assinala o mês da alimentação, sensibilizando para o consumo de alimentos saudáveis e nutritivos durante todo o ano.
• Destinatários: pais e crianças
• Projeto de Voluntariado **Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dia 29 | qui | 10.30h
TRADIÇÃO E JOGO
Quintas-feiras Lúdicas
por Iolanda Esteves e Júlia Baêta
Assinala o regresso às aulas, construindo e jogando com os símbolos escolares.
• Destinatários: crianças a partir dos 3 anos
• Projeto de Voluntariado **Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dia 29 | qui | 10.30h
ESCRITA CRIATIVA
Doce ou Travessura
• Limite: 15 crianças
• Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

dia 30 | sex | 14.30h
ARTISTAS DE PALMO E MEIO
Halloween
• Limite: 15 crianças
• Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

dia 30 | qua | das 14.30 às 16.30h
OFICINA CRIATIVA
Decorações de Halloween
CIPA, Quinta do Conde

dia 30 | sex | das 15 às 16h
WORKSHOP
Vem Navegar em Segurança
Sessão de sensibilização para uma utilização da Internet de forma segura. Aprender a navegar e a pesquisar na Internet.
• Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos
Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

dia 31 | sáb | 11h
OFICINA
Teatro de Marionetas
• Destinatários: crianças dos 7 aos 10 anos
• Bilhete participante: 1,5 €
• Inscrições: até 30 de outubro
• Informações: 21 228 87 22 / cineteatro@cm-sesimbra.pt
Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



Ginjas e as Galinhas Coloridas | dia 11



Parece Um Pássaro | dia 25



Noite das Bruxas | 31 OUT a 1 NOV

dia 31 | sáb | 15h
Festa de Halloween

- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

a decorrer...

terças | 15.30h

OFICINA DO FAZ DE CONTA

- Destinatários: crianças a partir dos 4 anos
 - Inscrições: 21 210 22 31 / ines.santos@cm-sesimbra.pt
- Polo de Leitura da Quinta do Conde**

quartas | 10.30h

OFICINA

Aqui Partilhamos Todos

- Atividades de expressão integradas: ouvir, contar, imaginar e criar histórias...
 - Destinatários: crianças até aos 6 anos acompanhadas pela família
- Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

OFICINA

Emaranhando Pelas Palavras...

- Destinatários: alunos do 5.º e 6.º ano do 2.º ciclo
 - Inscrições: 21 228 85 88 / servicos.educativos@cm-sesimbra.pt
- Serviços e Projetos Educativos
Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

OFICINA

Uma História para Devorar com Lambarice!

- Destinatários: alunos do 3.º ciclo
 - Inscrições: 21 228 85 88 / servicos.educativos@cm-sesimbra.pt
- Serviços e Projetos Educativos
Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

OFICINA

Leituras de Corpo Inteiro

- Destinatários: alunos do ensino secundário
 - Inscrições: 21 228 85 88 / servicos.educativos@cm-sesimbra.pt
- Serviços e Projetos Educativos
Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

DOMINGOS EM FAMÍLIA

dia 11 | dom | 17h

FILMINHOS INFANTIS

- Destinatários: maiores de 4 anos
- O Coelho e o Veado**
Hungria, 17 min.

Ginjas e as Galinhas Coloridas

- Portugal, 2 min.
- Nicolas e Guillemette**
França, 9 min.

As Aventuras de Miriam:

A Moldura Partida

- Estónia, 5 min.
- Foxy & Meg Vão ao Supermercado**

Mancha e Manchinhas:

Os Sapatos Mágicos

- Suécia, 7 min.
- Luzinha**

Hezarfen

- França, 3 min.
 - Crianças (até 12 anos): 1,5€
 - Acompanhantes: 3€
- Cinetatro Municipal João Mota, Sesimbra**

dia 25 | dom | 17h

LEITURAS ENCENADAS
Parece um Pássaro

- Destinatários: crianças dos 3 aos 9 anos
 - Limite: 60 participantes
 - Crianças: 1,5€
 - Acompanhantes: 2,5€
- Cinetatro Municipal João Mota, Sesimbra**

EXPRESSION PLÁSTICA

Espaço Zambujal

- Destinatários: crianças a partir dos 4 anos
 - Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
 - Limite: 10 crianças
- Org.: JF Castelo

dia 3 | sáb | 14.30h

Cria com Folhas Secas

dia 6 | ter | 14.30h

Técnica do Berlinde

dia 13 | ter | 14.30h

Porta-guloseimas Morcego

dia 20 | ter | 14.30h

Pintura de Uma Árvore com as Mãos

dia 27 | ter | 14.30h

Móbile de Fantasmas

SUGESTÕES

dia 3 | sáb | das 10.30 às 13h

CASTING

Formação de Nova Companhia de Teatro

- Destinatários: crianças dos 6 aos 10 anos (com ou sem experiência em representação)
 - Inscrições: 21 228 87 22 / cineteatro@cm-sesimbra.pt
- Cinetatro Municipal João Mota, Sesimbra**

dia 3 | sáb | 11h

DANÇA | OFICINA
Dança que Dança

- Aula de dança criativa
 - Destinatários: crianças dos 7 aos 10 anos
 - Bilhete participante: 1,5€
 - Limite: 12 crianças
 - Inscrições: até 2 de outubro
 - Informações: 21 228 87 22 / cineteatro@cm-sesimbra.pt
 - Formadora: Ana F. Couveia
- Cinetatro Municipal João Mota, Sesimbra**

dia 8 | qui | das 9.30

às 11.30h
Apoio a Trabalhos Escolares

- Realização de trabalhos em grupo
 - Limite: 6 participantes
- CIPA, Quinta do Conde**

dia 14 | qua | 14.30h

ESPAÇO ANIMA
Pequenos Grandes Elefantes

- Espaço Zambujal**
- Org.: JF Castelo

dia 22 | qui | das 14.30

às 16.30h
Apoio a Trabalhos Escolares

- Realização de trabalhos em grupo
 - Limite: 6 participantes
- CIPA, Quinta do Conde**

dia 28 | qua | 14.30h

ESPAÇO ANIMA
Era Uma Vez no Halloween

- Espaço Zambujal**
- Org.: JF Castelo

dia 31 | sáb | das 21 às 24h

FESTA TEMÁTICA E ZOMBIE PAINT
Festa de Halloween
CIPA, Quinta do Conde

31 OUT a 1 NOV
Noite das Bruxas

- Um programa para te arrepiars
 - Destinatários: jovens dos 10 aos 13 anos
 - Inscrições: de 6 a 16 de outubro
- Biblioteca Municipal de Sesimbra**

a decorrer...

terças e quintas | das 16

às 17.30h
APOIO PEDAGÓGICO
Projeto Hora e Meia

- Destinatários: alunos que frequentem o 1.º ciclo do ensino básico na freguesia do Castelo
 - Limite: 5 alunos por grupo
 - Objetivo: facultar apoio pedagógico em grupo, nas áreas da matemática, português e estudo do meio
 - Duração: 1.30h por sessão
 - Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27 / espaco.zambujal@gmail.com
- Espaço Zambujal**
Org.: JF Castelo

terça a sábado
Voluntariado

- Descobre no CIPA como podes ser voluntário.
- CIPA, Quinta do Conde**

quartas
VISITAS GUIADAS
Biblioteca Municipal

- Inscrições: 21 228 85 88 / servicos.educativos@cm-sesimbra.pt
- Serviços e Projetos Educativos

O Caranguejo

Antes do grande assoreamento provocado pela construção do novo porto toda aquela área do limite poente da Baía de Sesimbra, compreendida entre a extremidade submersa do “Morro do Macorrilho” até às proximidades da antiga angra, tinha fundos quase totalmente constituídos por pequenas formações rochosas, cobertas de algas e vários microrganismos, portanto com as condições ideais para a criação das várias espécies de vida marinha que ali proliferavam.

Durante os períodos de baixa-mar ou maré vazia, que se repetem de seis em seis horas, uma parte daquela escura penedia revelava-se e tornava-se acessível representando para os rapazes da minha geração um dos melhores locais de entretenimento à beira mar pois permitia-nos a descoberta da fascinante fauna e flora existente no ambiente subaquático.

E para tanto bastava andar de pedra em pedra, embora com as cautelas necessárias para não escorregarmos naqueles tapetes de musgo marinho que as revestia.

Também por vezes entrávamos na água e ousávamos ir até zonas mais afastadas, onde sabíamos da existência de lagostins, de navalheiras, de santolas e até de alguns esconderijos de polvos e safios.

Mas a recolha dessas espécies era mais para adultos, para os nossos pescadores que, a bordo das suas aiolas, obtinham por ali bons lanços de peixes e de mariscos.

Em todo aquele espaço se viam algas, desde as verdes, conhecidas por alfices do mar, às castanhas como a bodelha ou as laminárias que apresentam maior tamanho, passando pelas vermelhas ou gelídeos que eram porém em menor quantidade.

Se a flora era abundante, maior e mais diversa era a fauna, que incluía cabozes ou outros peixes miúdos, os quais era apanhados à mão, tal como os camarões que comíamos crus e se achavam nas reluzentes poças, de vários tamanhos e formatos, que se viam logo a partir da borda d'água.

Depois, agarrados às pedras, os mexilhões, as lapas e também aquele pequenino



molusco que, como o outro dizia, «daqui para fora chamam burrié e nós estamos mesmo a ver que é um caramujo».

De entre todas essas formas de vida, da extraordinária vida de que o mar está cheio, havia uma que mais nos seduzia que era o caranguejo, aquele pequeno ser que, mal nos avistava, fugia velozmente de “marcha a ré”, a mais conhecida de todas as suas singularidades.

Porque há outras espécies de caranguejos referimo-nos, naturalmente, àqueles que são os pequenos e bem conhecidos caranguejos das praias, habitualmente vistos na areia, junto de pedras ou dentro das poças deixadas pelas marés, dado que têm a capacidade de viver dentro ou fora de água.

O melhor local para os encontrarmos era junto ao “Passadiço do Alcatraz”, onde está hoje um restaurante, que era coisa impensável para a época.

Observando de longe víamos miríades de caranguejos, que ali nasciam e cresciam em tamanha quantidade visto que uma fêmea

põe mais de uma centena de milhar de ovos por uma só vez.

Este pequeno crustáceo, que pelas suas características está considerado como uma das maravilhas da vida marítima, tem uma amplitude visual de 180 graus, pode fazer mudar a pigmentação do corpo e qualquer das suas pernas, uma vez quebrada, volta a crescer.

De facto, cada uma das suas dez pernas é dotada de uma linha de rutura especial.

Assim, se uma perna for agarrada por algum predador, ficar ferida ou presa na fenda de uma rocha, o caranguejo automaticamente contrai um determinada músculo que faz soltar o membro ameaçado, continuando a sua vida como se nada tivesse acontecido pois uma nova perna lhe irá nascer.

O mesmo acontece com os olhos, posto que se perde um olho em breve tempo outro se formará.

Apesar de nascerem em grandes quantidades, são poucos os caranguejos das

praias que chegam a atingir a sua idade média de vida, que é de 4 anos, pois vivem rodeados de implacáveis predadores, os mais conhecidos dos quais são o linguado e o polvo.

As suas pinças, que têm dentes de serra, cortam como lâminas e apertam como tenazes, são armas poderosas que tanto servem para agarrar, dilacerar e comer qualquer peixinho imaturo que saia desprevenido do seu habitat entre as algas, como para se defenderem dos seus inimigos.

Sabemos, por experiência própria, a intensidade da dor provocada por essas pinças, numa mão ou num dedo, quando queríamos apanhá-los em atos temerários que jamais repetiríamos.

Dado que não é comestível, pouca atenção hoje se dá ao pequeno mas tão interessante caranguejo das praias, que é de grande utilidade na conservação do equilíbrio da natureza, porque sendo um devorador de animais mortos mantem as águas do litoral isentas de organismos em decomposição.

Equipamentos e Serviços Municipais

Arquivo Municipal de Sesimbra

Estrada Nacional 378,
Edifício Casa do Mar, 1.º
2970-643 Sesimbra
Tel.: 21 228 85 00
E-mail: arquivo.municipal@
cm-sesimbra.pt
Horário: das 9.30 às 12
e das 14.30 às 17h

Assembleia Municipal de Sesimbra

Rua Almirante Sande
de Vasconcelos, n.º 2
2970-710 Sesimbra
Tel.: 21 228 86 88
E-mail: assembleiamunicipal@
cm-sesimbra.pt
Horário: das 9 às 12.30
e das 14 às 17.30h

Biblioteca Municipal de Sesimbra

Avenida da Liberdade, 46
2970-635 Sesimbra
Tel.: 21 228 85 88/00
E-mail: biblioteca@cm-sesimbra.pt
Horário: de terça a sexta,
das 9.30 às 19,
sábados, das 10 às 18h

Câmara Municipal de Sesimbra (Geral)

Rua da República, 3
2970-741 Sesimbra
Tel.: 21 228 85 00
E-mail: informacao@cm-sesimbra.pt
Site: www.cm-sesimbra.pt
Horário: das 9 às 12.30
e das 14 às 17.30h
Linha Verde (Reclamações):
800 22 88 50

Capela do Espírito Santo dos Mareantes

Rua Cândido dos Reis, 17
2970-724 Sesimbra
Tel.: 21 223 11 34
E-mail: capela@cm-sesimbra.pt
Horário: todos os dias,
das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Castelo de Sesimbra

Horário: INVERNO, das 7 às 19h
VERÃO, das 7 às 20h

Centro de Interpretação do Património Rafael Monteiro

Castelo de Sesimbra, 2970 Sesimbra
Tel.: 21 268 07 46
E-mail: museu@cm-sesimbra.pt
Horário: todos os dias, das 9.30
às 13 e das 14.30 às 18h

Centro de Recursos Educativos e Formação

Avenida D. Manuel Martins, n.º 8,
(edifício do Centro de Estudos
Culturais e Acção Social Raio de Luz)
Maçã/Sampaio
2970 - 585 Sesimbra
Tel.: 21 268 15 91 / 21 043 59 60
E-mail: cref@sesimbra-edu.net
Horário: das 9 às 20h (todos os dias)
Encerra de 1 a 29 de agosto

Cinetatro Municipal João Mota

Rua João da Luz, n.º 5
2970-635 Sesimbra
Tel.: 21 228 87 15
E-mail: cinetatro@cm-sesimbra.pt
Horário: INVERNO
quarta a domingo, das 16 às 20h
VERÃO (julho e agosto):
quarta a domingo, das 17 às 21h
Em dias de espetáculo/cinema,
a bilheteira encerra entre as 20 e as
20.30h e o horário é prolongado até 30
minutos depois do início dos mesmos.
Informações e reservas: 21 223 40 34

CIPA - Centro de Inovação e Participação Associativa

Rua Sacadura Cabral
2975-395 Quinta do Conde (Conde 3)
Tel.: 21 180 91 03 / 93 998 01 26
E-mail: cipa@cm-sesimbra.pt
Horário: de terça a sábado,
das 9 às 12.30 e das 14 às 22h

Espaço Cidadania - CLAI Quinta do Conde

Recinto do Mercado Municipal,
loja 21/22, 2975 Quinta do Conde
Tel.: 21 210 95 00
Horário: à terça e quinta,
das 9 às 12 e das 14 às 17h
Sesimbra
Av. da Liberdade, n.º 55, 1.º Esq.º
2970 Sesimbra
Tel.: 21 228 85 00
Horário: segunda, das 9 às 12
e das 14 às 17h

Espaço Solidário Cotovia

Av. João Paulo II,
Casal de Santana, 33, Cotovia
2970 Sesimbra
Tel.: 21 228 87 45

Horário: de segunda a sexta,
das 9 às 12 e das 14 às 17h

Quinta do Conde

Recinto do Mercado Municipal, loja 14
2975 Quinta do Conde
Tel.: 93 998 27 74
Horário: de terça a sexta,
das 9 às 12 e das 14 às 17h

Espaço Zambujal

Estrada Nacional 379, Zambujal
2970 Sesimbra
Tel.: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
E-mail: espaco.zambujal@jf-castelo.pt
Site: www.espaco-zambujal.blogspot.com
Horário: de terça a sábado,
das 10 às 13 e das 14 às 18h

Fortaleza de Santiago

Rua da Fortaleza, 2970 Sesimbra
Horário: das 9.30 às 0h

Cabinete de Apoio ao Empresário Sesimbra

Rua da Cruz, n.º 24 A
2970-735 Sesimbra
Tel.: 21 228 87 16
E-mail: gae@cm-sesimbra.pt
Horário: de segunda a sexta,
das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Quinta do Conde

Edifício do Mercado Municipal, Loja 23
Rua Manuel de Arriaga,
2975-329 Quinta do Conde
Tel.: 93 998 25 52
E-mail: gae@cm-sesimbra.pt
Horário: quartas e sextas,
das 9 às 12.30h

Cabinete de Inserção Profissional Sesimbra

Bairro de Argéis, FORMAR,
2970 Sesimbra
Tel.: 21 228 10 27 / 21 228 82 37
E-mail: gipssesimbra@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
Quinta do Conde
Junta de Freguesia
da Quinta do Conde
Avenida Cova dos Vidros
2975-333 Quinta do Conde
Tel.: 21 210 83 70
E-mail: gip.qtaconde@gmail.com
Horário: de segunda a sexta,
das 14 às 17h

Cabinete Municipal da Quinta do Conde

Edifício do Mercado Municipal
Rua Manuel de Arriaga
2975-329 Quinta do Conde
Tel.: 21 210 85 00
Horário: das 9 às 12
e das 14 às 16.30h

Spot Jovem (Quinta do Conde)

Rua Sacadura Cabral
2975-395 Quinta do Conde
(Conde 3)
Tm.: 93 998 00 08
E-mail: spotjovem.qc@cm-sesimbra.pt
Horário: de terça a sábado,
das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Spot Jovem (Sesimbra)

Rua Heliodoro Salgado, n.º 2
2970-760 Sesimbra
Tel.: 93 998 25 96
E-mail: spot.jovem.ssb@
cm-sesimbra.pt
Horário: de segunda a sexta,
das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Moagem de Sampaio

Morada: Rua da Terra da Eira, Sampaio
2970 Sesimbra
Tel.: 21 015 66 71
E-mail: museu@cm-sesimbra.pt
Horário: de quarta a domingo
das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Parque Municipal de Campismo Forte do Cavalo

Tel.: 21 228 85 08
E-mail: campismo.fortedocavalo@
cm-sesimbra.pt

Pavilhão Municipal da Quinta do Conde

Tel.: 21 210 16 91

Pavilhão Municipal de Sampaio

Tel.: 21 268 64 08

Polo de Leitura da Quinta do Conde

Av. Norton de Matos
2975-312 Quinta do Conde
Tel.: 21 210 22 31
E-mail: polo.leitura.qc@
cm-sesimbra.pt
Horário: de segunda a sexta,
das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Posto de Turismo de Sesimbra

Fortaleza de Santiago
Rua da Fortaleza, 2970 Sesimbra
Tel.: 21 228 85 40 / 93 245 60 98
E-mail: turismo@cm-sesimbra.pt
Horário: das 9.30 às 18h
De 30 de maio a 15 de setembro:
das 9.30 às 20h

Junta de Freguesia

Junta de Freguesia da Quinta do Conde

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

Junta de Freguesia de Santiago

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

Comunicação Social

Comércio do Seixal e Sesimbra

Tel.: 21 099 16 83

Jornal de Sesimbra | Sesimbra FM

Tel.: 21 228 92 00

O Sesimbrense

Tel.: 21 223 21 05

Raio de Luz

Tel.: 21 268 15 54

Emergência

Bombeiros Voluntários de Sesimbra

Piquete de Sesimbra
Tel.: 21 228 84 50
Piquete da Quinta do Conde
Tel.: 21 210 61 74

Carrinha Sea Master

Tel.: 91 940 45 55

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
E-mail: cpejsesimbra@gmail.com

Cruz Vermelha Portuguesa (Quinta do Conde)

Tel.: 21 210 02 12

EDP (avarias)

Tel.: 800 50 65 06

Farmácias

Sesimbra (Lopes) – Tel.: 21 223 30 28
Sesimbra (Leão) – Tel.: 21 228 80 78
Santana (Bearita) – Tel.: 21 268 83 70
Cotovia – Tel.: 21 268 16 85
Alfarim – Tel.: 21 268 85 47
Quinta do Conde (Rodrigues Pata) – Tel.: 21 210 80 50
Quinta do Conde (Bio-Latina)
– Tel.: 21 210 91 13

Quinta do Conde

– Tel.: 21 211 37 28/9

CNR

Sesimbra – Tel.: 26 524 26 76
Alfarim – Tel.: 26 524 26 70
Quinta do Conde – Tel.: 26 524 26 74

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)

Sesimbra
Tel.: 21 015 66 82 / 93 998 06 24
Quinta do Conde
Tel.: 21 210 95 06 / 93 998 06 04

Polícia Marítima

Tel.: 21 228 07 78

Proteção Civil (CMS)

Tel.: 21 228 05 21

Adicione um novo
amigo à sua vida



Maré de Afetos

Campanha de adoção de animais do canil de Sesimbra



Partilhe esta ideia

 Grupo de Amigos do Canil Municipal de Sesimbra

E-mail: canil@cm-sesimbra.pt | Tel.: 21 228 85 62


Sesimbra
câmara municipal
www.cm-sesimbra.pt