

mar  
'16  
**Sesimbr'Acontece**  
103

Agenda de Acontecimentos do Município de Sesimbra

*15 Dias  
na Pausa*

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 [sesimbraacontece@cm-sesimbra.pt](mailto:sesimbraacontece@cm-sesimbra.pt). A informação sobre os eventos deve chegar à UFCI/CMS até dia 8 de cada mês. Os eventos que não têm indicação da entidade organizadora são da responsabilidade da CMS. A programação pode ser alterada por motivos imprevistos. A CMS não se responsabiliza pela devolução de material, salvo quando haja solicitação expressa, e reserva-se no direito de seleccionar toda a informação de natureza redatorial. O conteúdo desta publicação não pode ser reproduzido sem autorização escrita da CMS.

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

  
Sesimbra  
câmara municipal  
[www.cm-sesimbra.pt](http://www.cm-sesimbra.pt)



Receba a Sesimbr'Acontece no seu e-mail.  
Subscriba a newsletter na página inicial do site da CMS.  
<http://www.cm-sesimbra.pt>

# sum

## sumário

<b>3</b>	<b>editorial</b>	
	destaques	<b>4</b>
	música . teatro . dança . cinema	<b>12</b>
	feiras . exposições	<b>14</b>
	conferências . ateliês . cursos	<b>16</b>
	desporto . movimento . ar livre	<b>19</b>
	...e ainda	<b>24</b>
	...e para os mais novos	<b>28</b>

## 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 (UFCI)

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](mailto:informacao@cm-sesimbra.pt)

**Design Gráfico**  
Rui Dias (direção de arte)  
Raquel Santana (paginação)

**Capa**  
André Gouveia

**Pré-impressão e impressão**  
Gráfica, L.<sup>da</sup>

**Periodicidade**  
Mensal

**Tiragem**  
5000 exemplares

**ISSN**  
2182-6315

# editorial

# colitis

## ***Vamos fazer uma pausa!***

No concelho de Sesimbra, 35,6 por cento da população tem até 30 anos. A percentagem sobe ligeiramente (36,4 por cento) na freguesia do Castelo e passa para uns expressivos 57,1 na Quinta do Conde. Estes números, que nos mostram um município muito jovem, têm exigido da Câmara Municipal um conjunto de medidas de apoio destinadas a esta faixa etária.

É o caso dos dois Spot Jovem abertos recentemente em Sesimbra e na Quinta do Conde, espaços com uma componente de apoio ao estudo e formação vincada nos programas *Swag Evolution* e *Keep Calm... e Forma-te*.

Outro exemplo deste trabalho é a dinamização do Anfiteatro da Boa Água durante o verão, com as *Hot Crazy Nights*. Note-se que este espaço, que até aqui não tinha uma utilização regular, passou a ser um ponto de encontro de centenas de jovens, o que por sua vez tem incentivado o surgimento de um conjunto de ideias muito válidas que se irão materializar em breve em dois projetos que prometem dar a conhecer a faceta mais irreverente da juventude do concelho (*Zbigens* e *Projeto X*).

Para além disso, este mês, voltamos a ter um programa de atividades nos 15 dias de férias de Páscoa. Nesta “Pausa” para repor energia e encarar a reta final do ano letivo em “grande forma” teremos a companhia de dois nomes: Jimmy P, artista revelação em 2015, e Blaya, que normalmente acompanha os Buraka Som Sistema. Estes dois nomes são “cabeças de cartaz” de um programa bastante diversificado e original, que descrevemos na Sesimbr’Acontece.

**Felícia Costa**  
Vereadora do Pelouro da Cultura



## **Oficina de Cantorias e Outras Falias**

A Oficina de Cantorias e Outras Falias, criada e interpretada por Rita Matias e Teresa Gentil, é destinada a crianças dos 3 aos 10 anos. Ao longo de cerca de uma hora, os participantes vão aprender muitas canções e muito sobre a magia de cantar: desde a respiração e relaxamento do corpo e da voz à escala musical que compõe as músicas. Para além disso, vão poder acompanhar as canções com gestos, danças e coreografias. A oficina é limitada a 15 participantes e para participar basta trazer roupa e calçado confortável e uma canção “na manga”. O bilhete custa 1,5 euros. Os interessados podem inscrever-se até 10 de março pelo e-mail [cineteatro@cm-sesimbra.pt](mailto:cineteatro@cm-sesimbra.pt) ou pelo telefone 21 228 87 22.

**dia 12 | sáb | 10 e 11h**

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**  
(página 31)

## **Domingos em Família apresentam Nocnoc, Truztruz...**

A oficina de música/sonoplastia *Nocnoc, Truztruz...* inicia-se nos bastidores da rádio, numa recriação cenográfica baseada nos antigos estúdios da Emissora Nacional. O público é convidado a acompanhar uma rádio novela, anúncios publicitários e os grandes êxitos musicais da época, como *Água Fria da Ribeira*. Tal como acontecia nos primórdios das emissões radiofónicas, sons tão simples como passos na areia, portas a ranger, espirros e aplausos são realizados ao vivo e em tempo real, transformando cada programa num acontecimento único. Depois do rádio, a oficina entra no mundo do cinema, que deixa de ser mudo em 1928, ano em que os estúdios da Disney lançam *Steamboat Willie*, o primeiro filme de Mickey Mouse, onde as animações são sincronizadas com a música. Em *Nocnoc, Truztruz...*, os participantes são também os “musicadores” do filme, sempre acompanhados pelo som do piano de Scott Joplin, compositor e pianista americano, considerado o “pai do jazz”. As inscrições terminam no dia 10 de março.



**dia 13 | dom | 17h**

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**  
(página 32)



## **João Pedro Pais no Cineteatro**

A segunda edição dos *Concertos de Inverno* encerra este mês com João Pedro Pais. O cantautor vai estar acompanhado por alguns dos músicos com quem tem trabalhado nos últimos anos e com quem preparou especialmente este espetáculo intimista, intitulado *Improviso*. João Pedro Pais, que se tornou conhecido do público com a participação no programa *Chuva de Estrelas*, da SIC, iniciou em 1997 uma carreira ímpar na música portuguesa, tornando-se num dos artistas mais carismáticos do país.

Em novembro do ano passado, lançou o seu novo trabalho, *Identidade*, o sucessor de *Desassossego*, editado em 2012. O álbum tem dez temas novos, conta com a participação de Keith Scott, guitarrista de Bryan Adams, e foi produzido por Luís Jardim.

Não perca este espetáculo, onde João Pedro Pais vai abordar as suas canções (os grandes êxitos e as novas músicas) de uma forma simples, perto da essência.

**dias 11 e 12 | sex e sáb | 21.30h**  
**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**  
(página 12)



## ***Sesimbra Expressão Fotográfica apresenta exposição sobre o Carnaval***

O grupo Sesimbra Expressão Fotográfica organiza, de 12 a 20 de março, na Galeria em Projeto, uma exposição coletiva dedicada ao Carnaval de Sesimbra 2016. A mostra reúne parte do trabalho fotográfico recolhido durante um exercício fotográfico/reportagem, que decorreu de 4 a 9 de fevereiro. A inauguração da exposição está marcada para dia 12, sábado, às 16 horas.

O grupo Sesimbra Expressão Fotográfica, apresentado em janeiro, no Clube Sesimbrense, é composto por mais de 50 aficionados pela fotografia, do concelho e de outros pontos do país. Entre os objetivos deste núcleo destacam-se a realização de debates, exposições e passeios fotográficos abertos ao público, o primeiro dos quais realizado no Porto de Abrigo, que contou com a participação de mais de duas dezenas de fotógrafos. O próximo passeio fotográfico vai decorrer na Praia do Ribeiro do Cavalo, no dia 26, sábado, das 14.30 às 18.30 horas, e pretende ser uma oportunidade para os participantes partilharem experiências e conhecimentos.

de 12 a 20 de março  
*Galeria em Projeto, Sesimbra*  
(página 14)



## ***Temporada de Música da Casa de Ópera do Cabo Espichel***

Ao longo de cerca de um mês e meio, a música clássica vai estar no centro das atenções. Carlos Guilherme, os talentosos irmãos Feist e Ana Paula Russo, uma das mais belas vozes do panorama lírico português, são alguns dos convidados da nona edição da Temporada de Música da Casa de Ópera do Cabo Espichel, que decorre, até 9 de abril em vários espaços emblemáticos da vila e no Castelo de Sesimbra.

O conceituado tenor atua com a fadista Teresa Tapadas e o pianista Pedro Vieira de Almeida. A primeira parte do espetáculo, que assinala o Domingo de Páscoa, está a cargo do Grupo Coral de Sesimbra.

Destaque ainda para o concerto de música russa *A Oeste dos Montes Urais*, com Filipa Lopes, Larissa Savchenko, entre outros, e para a atuação da Orquestra Barroca do Amazonas, que encerra o programa.

Desde 2008 que a Temporada de Música ganhou um lugar de destaque no cartaz cultural da região, conquistando muitos admiradores. Na edição deste ano, o programa destaca-se uma vez mais pela qualidade, e promete voltar a deixar o público rendido.

(páginas 12 e 13)



## **Sesimbra marca presença na 28ª edição da BTL**

Sesimbra vai marcar presença, pelo nono ano consecutivo, na Bolsa de Turismo de Lisboa, a maior feira dedicada ao setor de lazer e viagens de Portugal. Dar a conhecer as potencialidades do concelho enquanto destino turístico é o grande objetivo desta participação. O stand do município vai estar, uma vez mais, inserido na Entidade Regional de Turismo da Região de Lisboa, e volta a dar destaque ao peixe, através da campanha Sesimbra é Peixe. As praias, o património, a Serra da Arrábida, o fundo do mar e os muito apreciados produtos tradicionais estarão também presentes.

Nesta 28.ª edição da BTL – Feira Internacional de Turismo participam mais de mil expositores oriundos de 40 destinos. Em 2015, a BTL recebeu 72 mil visitantes durante os cinco dias de feira, dos quais 35 mil foram profissionais do setor.

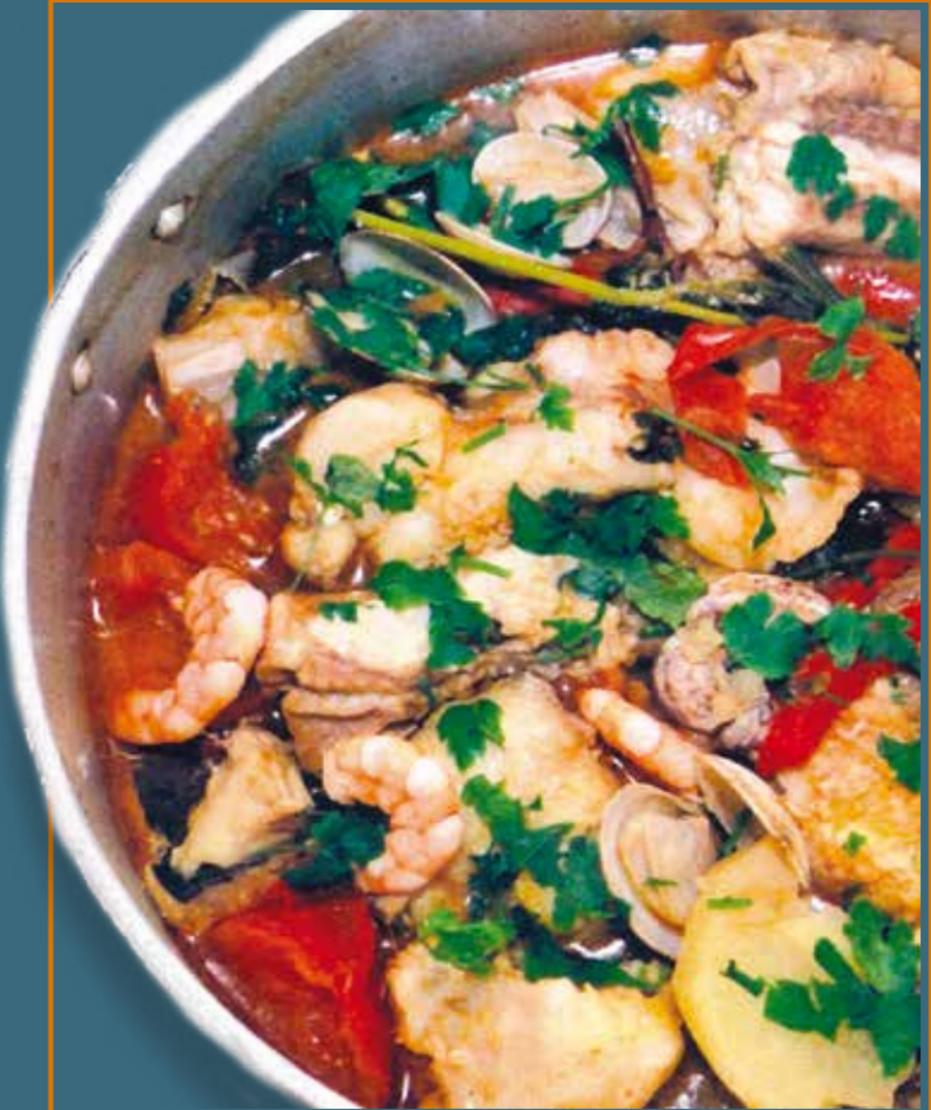
**de 2 a 6 de março**  
**Feira Internacional de Lisboa, Parque das Nações**  
(página 14)

## **Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena**

O caimão, o galeirão, o pato-real, a garça-vermelha, o chapim-de-poupa, o chapim-real, o guarda-rios, rouxinóis, estorninhos e mergulhões são algumas das espécies que podem ser observadas na Lagoa Pequena, a maior zona húmida da Península de Setúbal e um dos territórios de circulação de aves mais importantes da Europa. O Espaço Interpretativo é composto por circuitos que percorrem os canaviais e quatro observatórios, de onde é possível ver de perto algumas das aves mais belas que existem no nosso país. A partir deste mês, e no âmbito de um protocolo assinado entre a Câmara Municipal e a Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves, o Espaço vai passar a estar aberto ao público às quartas, sextas, sábados e domingos, das 9 às 13 e das 14 às 17 horas. Se gosta do contacto com a natureza aqui fica a sugestão. Não se esqueça de levar máquina fotográfica, binóculos e calçado adequado a atividades de ar livre.



**Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena, Lagoa de Albufeira**  
(página 25)



## **Caldeiradas de Sesimbra**

Tamboril, safio, tremelga e pata-roxa, ou canēja, como é conhecida em Sesimbra, são os peixes indispensáveis na Caldeirada “À Pescador”, uma referência na gastronomia sesimbrense. Mas há quem lhe junte outras espécies capturadas pela frota local. Antigamente, o peixe era apanhado no próprio dia e não eram raras as ocasiões em que algumas espécies mais nobres, como o cherne ou a lagosta, entravam na receita. As mãos fortes e calejadas que empataavam o anzol, recolhiam e amanhavam o pescado eram as mesmas que elaboravam delicadamente a melhor caldeirada e a irresistível massa confeccionada com o caldo. Para promover este prato típico da vila e as espécies capturadas pela frota sesimbrense, a Câmara Municipal, em parceria com diversas entidades, promove, de 24 a 27 de março, a iniciativa Caldeiradas de Sesimbra, inserida na campanha Sesimbra é Peixe.

**de 24 a 27 de março**  
**Restaurantes aderentes**  
(página 24)



## **Orquestra Intermunicipal Geração do Atlântico**

A Orquestra Intermunicipal Geração do Atlântico, composta por crianças dos concelhos de Sesimbra, Oeiras e Sintra, atua no dia 20 de março, domingo, pelas 17 horas, no Cineteatro Municipal.

Este espetáculo, com direção do maestro José Gomes, faz parte de uma tournée, que permite aos participantes um trabalho mais intensivo na preparação e apresentação das obras musicais escolhidas como repertório para este ano letivo. Para além da apresentação pública em Sesimbra, os jovens atuam também em Almada, no dia 19.

O projeto Orquestra Geração Sistema Portugal, destacado pela Comissão Europeia em 2013 como um exemplo de sucesso, tem como principais objetivos promover a inclusão social de crianças e jovens de bairros sociais e combater o abandono e o insucesso escolar através da música. Atualmente, existem em Portugal 16 núcleos da Orquestra Geração, que envolvem mais de 900 jovens.

Em Sesimbra, a Orquestra Geração da Boa Água envolve alunos do 1.º e 2.º ciclo do Agrupamento de Escolas da Boa Água. A coordenação artística e pedagógica está a cargo da Associação das Orquestras Sinfónicas Juvenis Sistema Portugal e da Escola de Música do Conservatório Nacional.

O espetáculo da Orquestra Intermunicipal Geração do Atlântico está inserido no programa da nona edição da Temporada de Música da Casa de Ópera do Cabo Espichel.

dia 20 | dom | 17h  
Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra  
(página 12)



## **15 Dias na Pausa**

Jimmy P, galardoado como Artista Revelação em 2015, e Blaya, a bailarina e MC que acompanha os Buraka Som Sistema em palco, são os destaques do cartaz *15 Dias na Pausa*, programa que promete animar as férias da Páscoa dos jovens sesimbrenses. A fusão do hip-hop, reggae, R&B e rock aliados a uma performance de grande nível tornam Jimmy P um artista singular e “camaleónico”. O cantor e compositor português atua no dia 26 de março, na Sociedade Musical Sesimbrense. Na mesma noite, o palco recebe ainda os Rysco e as bandas no Festival de Música Moderna e Formação Loop Gate Fest. Os apaixonados por dança, sobretudo pelo kuduro, podem participar numa aula aberta com a bailarina Blaya, no dia 1 de abril, no Centro Cultural A Voz do Alentejo na Quinta do Conde. Os *15 Dias na Pausa* propõem ainda o Eco - Aiola Race, um percurso de jangadas em material reciclado, torneios de skate e surf, skimming e bodyboard, um acampamento de dois dias, pintura de murais nas freguesias do Castelo e Quinta do Conde e um passeio à Cidade Universitária.

Participa nos *15 Dias na Pausa* e goza ao máximo as tuas férias.

**de 19 de março a 3 de abril**

(página 13)



Música de Salão | dia 6



História do Musical Americano da Broadway | dia 12

**dia 5 | sáb | 16h**  
**TEMPORADA**  
**DE MÚSICA**  
**DA CASA DE ÓPERA**  
**DO CABO ESPICHEL**  
**Rossini**

*Concerto comentado*  
• Filipa Lopes (soprano)  
• Ana Ferro (meio-soprano)  
• João Paulo Santos (piano e comentários)  
• Destinatários: maiores de 6 anos  
**Espaço Multiusos,**  
**Fortaleza de Santiago**

**dia 6 | dom | 16h**  
**TEMPORADA**  
**DE MÚSICA**  
**DA CASA DE ÓPERA**  
**DO CABO ESPICHEL**  
**Música de Salão**

*Concerto de piano a quatro mãos*  
• João Lucena e Vale  
• José Bon de Sousa  
• Destinatários: maiores de 6 anos  
**Espaço Multiusos,**  
**Fortaleza de Santiago**

**dia 6 | dom | 16h**  
**COMÉDIA MUSICAL**  
**Velha é Você**

• Bilhetes à venda na secretaria da Associação Cultural e Desportiva da Cotovia  
**Associação Cultural e Desportiva da Cotovia**  
Org.: ACD Cotovia

**dias 11 e 12 | sex e sáb |**  
**21.30h**

**CONCERTOS**  
**DE INVERNO**  
**João Pedro Pais**

*Improviso*  
• Destinatários: maiores de 3 anos  
• Bilhete: 15 €  
**Cineteatro Municipal**  
**João Mota, Sesimbra**

**dia 12 | sáb | 16h**  
**TEMPORADA**  
**DE MÚSICA**  
**DA CASA DE ÓPERA**  
**DO CABO ESPICHEL**  
**História do Musical**  
**Americano**  
**da Broadway**

*Concerto comentado*  
• Nuno Feist (piano)  
• Henrique Feist (voz)  
• Destinatários: maiores de 6 anos  
**Espaço Multiusos,**  
**Fortaleza de Santiago**

**dia 18 | sex | 21.30h**  
**CICLO DE CINEMA**  
**II GUERRA**

**O Cerco**  
**a Leninegrado**  
*de Sergey Loznitsa.*  
*Documentário; Rússia;*  
*2006; 52 min.; M/12*  
• Bilhete: 3,5 € \*  
**Cineteatro Municipal**  
**João Mota, Sesimbra**

**dia 19 | sáb | 16h**  
**TEMPORADA**  
**DE MÚSICA**  
**DA CASA DE ÓPERA**  
**DO CABO ESPICHEL**  
**Duetos de Broadway**

*Concerto de piano e voz*  
• Rita Marques (soprano)  
• André Henriques (baixo-barítono)  
• Yan Mikirtumov (piano)  
• Destinatários: maiores de 6 anos  
**Espaço Multiusos,**  
**Fortaleza de Santiago**

**dia 19 | sáb | 21.30h**  
**CICLO DE CINEMA**  
**II GUERRA**  
**Matrimónio à Italiana**  
*de Vittorio De Sica, com*  
*Sophia Loren e Marcello*  
*Mastroianni. Comédia /*  
*Drama / Romance; Itália;*  
*1964; 102 min.; M/12*  
• Bilhete: 3,5 € \*  
**Cineteatro Municipal**  
**João Mota, Sesimbra**

**dia 20 | dom | 17h**  
**TEMPORADA**  
**DE MÚSICA**  
**DA CASA DE ÓPERA**  
**DO CABO ESPICHEL**  
**Orquestra**  
**Intermunicipal**  
**Geração do Atlântico**

*Concerto orquestral*  
• Destinatários: maiores de 5 anos  
• Entrada livre (mediante lotação da sala)  
**Cineteatro Municipal**  
**João Mota, Sesimbra**



Matrimônio à Italiana | dia 19



Loop Gate Fest v 3.0 | dias 22, 23 e 26

## Ciclo de Cinema II Guerra

O Cineteatro exhibe um ciclo de cinema dedicado à II Guerra Mundial, composto por um documentário e um filme.

Na primeira sessão, é apresentado *O Cerco a Leninegrado*, do realizador Sergey Loznitsa, que recorre a imagens raras para construir um poderoso documento sobre o cerco à cidade soviética. A segunda sessão é dedicada ao filme *Matrimônio à Italiana*, de Vittorio De Sica, com Sophia Loren e Marcello Mastroianni. Esta comédia/drama passa-se em Nápoles, e centra-se na história de um comerciante, que se apaixona por uma prostituta com apenas 17 anos.

**dias 18 e 19 | sex e sáb | 21.30h**  
Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra

**dias 22, 23 e 26 |**  
ter, qua e sáb

**15 DIAS NA PAUSA**

## Loop Gate Fest v 3.0

Festival de Música  
Moderna e Formação

- Limite: duas bandas do concelho de 1 a 6 elementos
- Inscrições: até 11 de março
- Informações: info.juventude@cm-sesimbra.pt
- terça e quarta, das 17.30 às 22.30, sábado, das 15 à 1.30h

**Spot Jovem, Quinta do Conde, e Sociedade Musical Sesimbrense**

Org.: CM Sesimbra

**dia 26 | sáb | 16h**

**TEMPORADA DE MÚSICA**

**DA CASA DE ÓPERA DO CABO ESPICHEL**

## Stabat Mater, de Giovanni Pergolesi

Concerto de música sacra

- João Lucena e Vale (piano)
- Luísa Brandão (soprano)
- Luísa Tavares (meio-soprano)
- Destinatários: maiores de 6 anos

**Igreja de Nossa Senhora da Consolação do Castelo**

**dia 26 | sáb |**

**das 21.30 à 1.30h**

**15 DIAS NA PAUSA**

## Jimmy P, Rysco e Bandas Participantes no Loop Gate Fest,

• Entrada livre (mediante lotação da sala)  
**Sociedade Musical Sesimbrense**

Org.: CM Sesimbra

**dia 27 | dom | 16h**

**TEMPORADA DE MÚSICA**

**DA CASA DE ÓPERA DO CABO ESPICHEL**

## Concerto de Páscoa

Grupo Coral de Sesimbra

1.ª Parte

**Fado Lírico**

2.ª Parte

- Teresa Tapadas (fado)
- Carlos Guilherme (tenor)
- Pedro Vieira de Almeida (piano)
- Destinatários: maiores de 6 anos

**Igreja de Nossa Senhora da Consolação do Castelo**

**inscrições...**

## Escola de Música das Janelas Verdes

Aulas de guitarra, canto, composição e treino auditivo

- Informações e inscrições: 93 147 18 63 / 93 499 06 68

**Salão da Junta de Freguesia da Quinta do Conde**

Org.: JF Quinta do Conde

**a decorrer...**

**terças | das 21 às 22h**

**TEATRO**

## Ensaio Aberto

pele grupo

de teatro Show Time

Spot Jovem, Quinta do Conde

\*

- 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



Agentes de Proteção Civil | dia 1



Feira das Antiguidades, Artes e Artesanato | dias 20 e 27

**dia 1 | ter | das 9 às 17h**

**EXPOSIÇÃO**  
**Agentes de Proteção Civil**  
Pavilhão Municipal de Sampaio

**de 1 a 26**

**EXPOSIÇÃO**  
**Mulheres de Camilo**  
cedida pela Casa de Camilo

• de terça a sexta, das 9.30 às 19, sábados, das 10 às 18h  
**Átrio da Biblioteca Municipal de Sesimbra**  
Produção: Casa de Camilo - Centro de Estudos Camilianos

**de 2 a 6 | qua a dom**

**FEIRA DE LAZER E VIAGENS**  
**Bolsa de Turismo de Lisboa**

Presença do Município de Sesimbra no stand da Entidade Regional de Turismo da Região de Lisboa.

**Profissionais**

**dias 2 e 3 | qua e qui | das 10 às 19h**

**dia 4 | sex | das 10 às 18h**

• Bilhete: 10 €  
**Público em geral**

**dia 4 | sex | das 18 às 23h**

**dia 5 | sáb | das 12 às 23h**

**dia 6 | dom | das 12 às 20h**

• Bilhete: 5 € (estudantes e seniores: 2,5 €)  
**Feira Internacional de Lisboa, Parque das Nações**

**de 12 a 20**

**EXPOSIÇÃO COLETIVA**  
**Carnaval**

pelo grupo Sesimbra Expressão Fotográfica

• Inauguração dia 12, sábado, às 16 horas  
• de segunda a quinta, das 15 às 19, sextas e sábados, das 15 às 19 e das 21 às 23, domingos, das 15 às 19h  
**Galeria em Projeto, Sesimbra**

**dia 13 | dom | das 10 às 18h**

**FEIRA DAS ARTES E DO ARTESANATO**  
**Zimbr'Arte**

**Fortaleza de Santiago, Sesimbra**

Org.: CM Sesimbra e JF Santiago

**dia 20 | 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

**de 24 a 27 | qui a dom**

**Festa Medieval da Quinta do Conde**

**Mercado medieval, música e dança da época, recriações históricas, exposição de aves de rapina e répteis, passeios de burro e cavalo, aldeia medieval com atividades para crianças**

**Parque da Vila, Quinta do Conde**

Org.: JF Quinta do Conde |

Apoio: CM Sesimbra

**dia 27 | dom | das 10 às 18h**

**FEIRA DAS ARTES E DO ARTESANATO**  
**Zimbr'Arte**

**Fortaleza de Santiago, Sesimbra**

Org.: CM Sesimbra e JF Santiago

**dia 27 | 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 29**

**EXPOSIÇÃO DE CARICATURAS**  
**Das Letras | Escritores de Literatura Infantojuvenil**

de Cássio Loredano  
Exposição cedida pela Casa de Camilo. Assinala o Dia Internacional do Livro Infantil.

• de terça a sexta, das 9.30 às 19, sábados, das 10 às 18h  
**Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra**



Zimbr'Arte | dias 13 e 27



Das Letras | Escritores de Literatura Infantojuvenil | a partir de dia 29



Sabores da Nossa Terra | sábados e domingos



### **Festa Medieval na Quinta do Conde**

Durante quatro dias, a Quinta do Conde vai regressar à época medieval, quando o seu território era propriedade do Mosteiro de S. Vicente, que pertencia à Ordem dos Cónegos Regulares de Santo Agostinho, uma das mais antigas em Portugal. A cedência de exploração das terras por parte do Mosteiro aos Condes de Atouguia por quase dois séculos acabou mesmo por dar origem ao nome da vila.

A Festa Medieval, que decorre no Parque da Vila, entre 24 e 27 de março, conta com várias recriações que pretendem dar a conhecer aos visitantes os costumes da época, pelo grupo de animação medieval Os Templários de Sintra e pelo grupo musical medieval Os Pifaradas. Para além disso, haverá combates de espadas, bailes e danças populares, malabarismos, um mercado medieval, passeios de burro e cavalo, exposições de aves de rapina e répteis, animais da quinta e uma aldeia medieval com jogos para as crianças. Não perca esta viagem no tempo! A entrada é gratuita.

de 24 a 27 de março  
Parque da Vila, Quinta do Conde

### **a decorrer...**

**EXPOSIÇÃO DE PEÇAS INSPIRADAS NA OBRA DE FERNANDO PESSOA - LIVRO DO DESASSOSSEGO**

**Leitura com Arte**  
de vários artistas

**plásticos sesimbrenses**

• de terça a sexta, das 9.30 às 19, sábados, das 10 às 18h

**Biblioteca Municipal de Sesimbra**

**EXPOSIÇÃO ITINERANTE DE LIVROS PARA**

**A PRIMEIRA INFÂNCIA**

**Falar de... 10 Anos a Crescer Contigo!**

até dia 11

**Jardim de Infância da Cercizimbra**

de 14 a 26

**Associação Externato de Santa Joana**

a partir de dia 28

**Liga dos Amigos da Quinta do Conde**

• Destinatários: crianças, famílias e profissionais ligados à infância

• Entidades promotoras: CMS/Biblioteca Municipal e Cercizimbra/ELI

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

**segunda a sábado | das 15 às 18h**

**EXPOSIÇÃO**

**Colecionismo**

**Anufise, Sesimbra**

Org.: Anufise – Associação Numismática Filatélica e afins de Sesimbra

**sábados e domingos |**

**das 9.30 às 14h**

**Sabores da Nossa Terra**

**Venda de Produtos Locais**

**Moagem de Sampaio**



Produto Turístico Férias | 1 MAR a 19 ABR



Atividade Plástica | dia 2

**1 MAR a 19 ABR |**  
**terças e sábados**

## FORMAÇÃO

### Produto Turístico Férias

- Destinatários: profissionais na área do turismo, outros profissionais com interesse e competências específicas nesta área e desempregados
- Duração 50 horas
- Formador: Nuno Nogueira
- Inscrições: 21 228 87 14/16 / carla.macedo@cm-sesimbra.pt
- terças, das 17 às 20, sábados, das 9 às 13h

### Auditório Conde de Ferreira, Sesimbra

Org.: Cearte | Apoio: CM Sesimbra

**dia 2 | qua | 10.30h**

## QUARTAS SÊNIORES Atividade Plástica

- Destinatários: maiores de 65 anos
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
- Limite: 20 participantes

### Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

**dia 2 | qua | 18h**

## OFICINA

### Poeira de Estrelas com Yola Pinto

- Destinatários: professores, educadores e público em geral
- Bilhete participante: 5 €
- Limite: 15 participantes
- Duração: 90 minutos
- Inscrições: 21 228 87 22 / cineteatro@cm-sesimbra.pt
- Serviços e Projetos Educativos

### Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

**dia 5 | sáb | 15h**

## SESSÃO

### DE ESCLARECIMENTO Reiki para Crianças

- Inscrições: sexto.sentido.terapias@gmail.com
- Informações: 96 610 29 87

### Sexto Sentido, Quinta do Conde

Org.: Sexto Sentido

**dia 5 | sáb | das 15 às 20h**

## Open Day de Laser de Diodo

### Venha experimentar gratuitamente

- Marcações: 91 553 35 24

### Espaço Puro, Santana

Org.: Espaço Puro

**dia 8 | ter | 20h**

## WORKSHOP

### Como Usar o Pêndulo

- Preço: 25 €
- Inscrições: sexto.sentido.terapias@gmail.com
- Informações: 96 610 29 87
- Observações: os participantes poderão trazer pêndulo, ou adquiri-lo no Sexto Sentido

### Sexto Sentido, Quinta do Conde

Org.: Sexto Sentido

**dia 10 | qui | 14.30h**

## A ARTE DO SABER

### Dia da Mulher é Todos os Dias

#### Atividade de convívio que celebra a Mulher

- Destinatários: idosos dos centros de dia, IPSS e lares
- Objetivo: estimular a interação social e fomentar a boa disposição e sensações positivas
- Inscrições: 21 228 85 88 / ana.marinheiro@cm-sesimbra.pt

• Dinamizador: Rodrigo Martinho (psicomotricista da SCMS)

### Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

**dia 10 | qui | 20h**

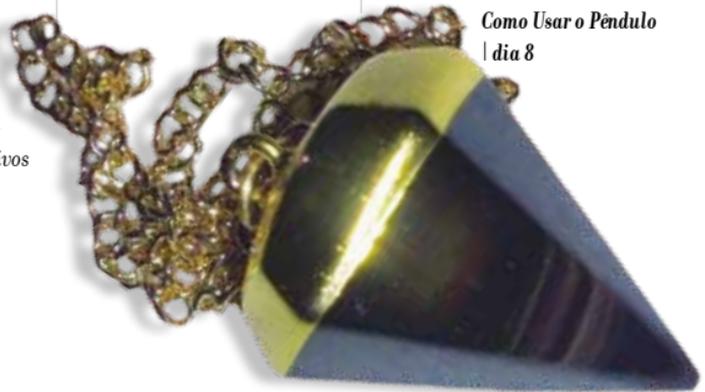
## Meditação para Adultos com Taças Tibetanas

- Preço: 7,50 €
- Inscrições: sexto.sentido.terapias@gmail.com
- Informações: 96 610 29 87
- Observações: os participantes deverão trazer roupa confortável, meias e uma manta

### Sexto Sentido, Quinta do Conde

Org.: Sexto Sentido

Como Usar o Pêndulo  
| dia 8





Poeira de Estrelas | dia 2



Autoestima: Um Pilar para uma Vida Feliz | dia 12

**dia 12 | sáb | das 10.30 às 12.30h**

**PAIS (DE) AGORA À CONVERSA**

### **Autoestima: Um Pilar para uma Vida Feliz**

*Encontros de cuidadores*

• Preço: 10 € (12,5 por casal)

• Inscrições: paisdeagora@gmail.com

• Dinamização: Jordana Cardoso (psicóloga, assistente de investigação e formadora)

**Espaço Sol, Santana**

Org.: Espaço Sol

**dia 12 | sáb | 15h**

**CONFERÊNCIA Turismo**

• Integrada no Ciclo de Conferências do Rotary Clube de Sesimbra

**Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

**dia 13 | dom | 10h**

**WORKSHOP**

### **Elixires com Cristais**

• Preço: 30 € (inclui uma amostra de elixir para limpeza de espaços)

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

• Informações: 96 610 29 87

• Observações: os participantes deverão trazer um bloco de apontamentos, lápis, meias quentes e uma manta

**Sexto Sentido, Quinta do Conde**

Org.: Sexto Sentido

**de 14 a 18 | seg a sex | das 20.30 às 22.30h**

**CURSO DE REIKI ESSENCIAL NÍVEL I**

### **O Despertar**

• Preço: 75 € (inclui manual e diploma)

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

• Informações: 96 610 29 87

**Sexto Sentido, Quinta do Conde**

Org.: Sexto Sentido

**de 16 a 18 | qua a sex | das 14.30 às 17.30h**

**WORKSHOP**

### **O Atendimento ao Público no Comércio Local V edição**

• Destinatários: empresários, empregados do comércio local, desempregados que pretendem encetar um negócio próprio ou trabalhar no comércio

• Informações e inscrições: 21 228 87 19 / gae@cm-sesimbra.pt / Gabinete de Apoio ao Empresário

**Junta de Freguesia da Quinta do Conde**

Org.: CM Sesimbra | Apoio: JF Quinta do Conde

**dia 19 | sáb | 15.30h**

**TARDES TÉLMICAS | COLÓQUIO**

### **António Telmo e a Família**

### **Quadros Ferro**

*Apresentação de António*

*Quadros e António Telmo:*

*Epistolário e Estudos*

*Complementares*

Abel de Lacerda Botelho

*Apresentação de António*

*Ferro: 120 anos. Actas*

Paulo Ribeiro Baptista

**Sala Polivalente, Biblioteca**

**Municipal de Sesimbra**

**dia 23 | qua | 20h**

**WORKSHOP**

### **Limpeza e Proteção Energética**

• Preço: 30 € (inclui manual e a oferta de amostras de ervas para banhos e defumação de espaços)

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

• Informações: 96 610 29 87

**Sexto Sentido,**

**Quinta do Conde**

Org.: Sexto Sentido

**O Atendimento ao Público no Comércio Local | de 16 a 18**





Um Presente para a Páscoa | dia 24



Informática Sénior

dia 24 | qui | 14.30h

A ARTE DO SABER

**Um Presente para a Páscoa***Atividade de motricidade fina inserida na temática festiva*

- Destinatários: idosos dos centros de dia, IPSS e lares
- Limite: 12 participantes
- Objetivo: estimular a interação social, promover a criatividade e estimular a motricidade fina
- Inscrições: 21 228 85 88 / ana.marinheiro@cm-sesimbra.pt

• Dinamizadora: Viktoriya Prymachenko (animadora sociocultural da SCMS)  
**Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

inscrições...

quartas e sextas | manhã

CERTIFICAÇÃO

AMRS.Sesimbra

Qu@lifica

- Objetivo: certificar competências adquiridas em tecnologias de informação e comunicação
  - Inscrições: 21 228 85 88 / biblioteca@cm-sesimbra.pt
- Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

sextas | 20h

TERAPIA EM GRUPO

**Vivências de Terapia Multidimensional**

- Preço: 10 €
  - Inscrições: sexto.sentido.terapias@gmail.com
  - Informações: 96 610 29 87
- Sexto Sentido, Quinta do Conde**  
 Org.: Sexto Sentido

**FORMAÇÃO****Informática Sénior**

- Destinatários: maiores de 18 anos
  - Objetivo: conhecimentos na ótica do utilizador, pesquisa no catálogo da Biblioteca, navegação na Internet e criação de e-mail
  - Inscrições: 21 228 85 88 / biblioteca@cm-sesimbra.pt
- Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

**FORMAÇÃO**

PARA INICIANTES

**Informática Sénior**

Nível 1

- Destinatários: iniciantes
- Nível 2
- Destinatários: formandos que frequentaram o nível 1
- Inscrições: 21 213 77 30 / geral@ccqc.pt

**Centro Comunitário da Quinta do Conde**

Org.: Centro Comunitário da Quinta do Conde

inscrições...**Universidade Sénior de Rotary de Sesimbra**

- Inglês 1, nível iniciante
- Inglês 2, nível médio
- Inglês 3, nível avançado
- Francês
- Espanhol (castelhano)
- Pintura, Rudimentos e Técnicas de Arte
- Artes Decorativas
- História Universal
- Museus e Património
- Navegação Marítima
- Teatro
- Gastronomia
- Informática

• Equilíbrio do Corpo e da Mente

• Canto Coral

• Destinatários: maiores de 18 anos

• Preço: 20 € (mensal)

**Edifício Raio de Luz, Sampaio**

Org.: Rotary Clube de Sesimbra | Apoio: CM Sesimbra

a decorrer...**segunda a sexta Bibliotecas do Centro de Animação para a Infância da Cercizimbra***Biblioteca Técnica*

Temas nas áreas da Educação/Educação Especial, Ciências Sociais e Humanas, Psicologia e Atividades Lúdicas

*Biblioteca Infantojuvenil*

Contos, Fábulas, Poesia, Banda Desenha, Aventura e Mistério, da qual faz parte um número substancial de obras inseridas no Plano Nacional de Leitura.

• Observação: os espólios encontram-se disponíveis para consulta e/ou requisição gratuita

• segundas, das 14 às 18, de terça a sexta, das 10 às 18h  
**Centro de Animação para a Infância da Cercizimbra, Sampaio**

Org.: Centro de Animação para a Infância da Cercizimbra



II Regata Baía de Sesimbra 2016 | dia 12



Rota da Arrábida | dia 12



### **BTT PELO PATRIMÓNIO Rota dos Almocreves**

Os circuitos de BTT pelo Património dão a conhecer este mês a Rota dos Almocreves, o trajeto que os antigos vendedores ambulantes utilizavam para transportar as mercadorias entre Sesimbra e os concelhos vizinhos.

O passeio tem início na Moagem de Sampaio, símbolo da forte ligação de Sesimbra à atividade agrícola, depois segue em direção à localidade da Maça e prossegue pela Estrada dos Almocreves, que em tempos foi uma das principais vias de acesso a Sesimbra, até à Várzea da Quinta do Conde, uma área rica em valores naturais. No local, existiu também um convento e um fontanário de apoio aos cários, cujas ruínas foram definitivamente demolidas em 2007.

**dia 13 | dom | das 9 às 13h**

**Ponto de encontro:  
Moagem de Sampaio**

**dia 5 | sáb | 9h**

### **PASSEIO DE JEEP E PEDESTRE**

#### **Rota da Arrábida**

- Preço: 20 € (primeira criança até 12 anos grátis)
- Duração: 4 horas
- Grau de dificuldade: baixo/médio
- Inscrições: até 4 de março
- Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / [sesimbrasafari@gmail.com](mailto:sesimbrasafari@gmail.com)

**Ponto de encontro: parque da Moagem de Sampaio**

Org.: Sesimbra Safari

**dia 5 | sáb | 10h**

### **Caminhada do Dia da Mulher**

- No final será realizado um sorteio entre as participantes de 3 bilhetes duplos para o teatro Politeama para a peça República das Bananas
- Inscrições: 21 223 31 33 / 91 363 04 33

**Percursos: da Praia da Califórnia à Praia do Ouro**

Org.: Liga dos Amigos de Sesimbra

**dia 5 | sáb | 10.30h**

### **CAMINHADA**

#### **Passeio do Dia da Mulher**

**Com piquenique convívio**

- Valor: 1,50 Cotovias
- Inscrições: 21 268 72 52 / 92 638 80 07
- Inserido nas comemorações do Dia Internacional da Mulher

**Percursos: da Cotovia ao Castelo de Sesimbra**

Org.: ACD Cotovia

**dia 6 | dom | 9h**

### **PASSEIO DE JEEP**

#### **Rota do Cabo Espichel à Lagoa**

- Preço: 20 € (primeira criança até 12 anos grátis)
- Duração: 4 horas
- Grau de dificuldade: baixo
- Inscrições: até 5 de março
- Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / [sesimbrasafari@gmail.com](mailto:sesimbrasafari@gmail.com)

**Ponto de encontro: parque da Moagem de Sampaio**

Org.: Sesimbra Safari

**dia 6 | dom | 9.30h**

### **ESPELEOLOGIA**

#### **Lapa da Furada**

- Preço: 35 €
- Duração: 1 dia
- Grau de dificuldade: médio/alto
- Inscrições: até 4 de março
- Informações: 21 084 89 19 / [info@vertentenatural.com](mailto:info@vertentenatural.com)

**Ponto de encontro: campo de Futebol da Azoia**

Org.: Vertente Natural

**dia 9 | qua | 10.30h**

### **QUARTAS SÊNIORES Clube Ativo**

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



Maravilhas do Cabo | dia 12



XXVIII Jogos Desportivos Escolares  
do Concelho de Sesimbra | de 15 a 17

dia 12 | sáb | 10.30h

**VELA**

## II Regata Baía de Sesimbra 2016

Classe de cruzeiros

Baía de Sesimbra

Org.: Clube Naval de Sesimbra

dia 12 | sáb | 9h

**PASSEIO DE JEEP E PEDESTRE**

## Rota da Arrábida

• Preço: 20 € (primeira criança até 12 anos grátis)

• Duração: 4 horas

• Grau de dificuldade: baixo/médio

• Inscrições: até 11 de março

• Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / [sesimbrasafari@gmail.com](mailto:sesimbrasafari@gmail.com)

**Ponto de encontro: parque da Moagem de Sampaio**

Org.: Sesimbra Safari

dia 12 | sáb | 9.30h

**PASSEIO PEDESTRE**

## Maravilhas do Cabo

• Preço: 15 €

• Duração: 1 dia

• Grau de dificuldade: médio

• Inscrições: até 11 de março

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

**Ponto de encontro:**

**Santuário do Cabo Espichel**

Org.: Vertente Natural

dia 12 | sáb | 15h

**CANOAGEM DE MAR**

## Circuito de Inverno

Baía de Sesimbra

Org.: Clube Naval de Sesimbra

dia 13 | dom | das 9 às 13h

**BTT PELO PATRIMÓNIO**

## Rota dos Almocreves

• Seguro: 3 €

• Grau de dificuldade: médio

• Inscrições: até 11 de março

• Informações: 93 998 24 85 / [sergio.jorge@cm-sesimbra.pt](mailto:sergio.jorge@cm-sesimbra.pt)

• Observações: esta atividade só se realiza com um mínimo de 10 participantes

**Ponto de encontro:**

**Moagem de Sampaio**

dia 13 | 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: 3,5 horas

• Grau de dificuldade: baixo

• Inscrições: até 12 de março

• Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / [sesimbrasafari@gmail.com](mailto:sesimbrasafari@gmail.com)

**Ponto de encontro: parque**

**da Moagem de Sampaio**

Org.: Sesimbra Safari

de 15 a 17 | ter a qui | 8h

## XXVIII Jogos Desportivos Escolares do Concelho de Sesimbra

• Destinatários: alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclo e ensino secundário

Jogo do "Mata Piolho", Bola ao Capitão, Basquetebol, Tênis de Mesa, Voleibol e Xadrez

**Escola Básica Integrada da Quinta do Conde**

**Futebol**

**Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Conde (ADQC)**

Org.: Agrupamento de Escolas da Quinta do Conde | Apoio: CM Sesimbra, JF Quinta do Conde e Escolas do Concelho de Sesimbra

dia 19 | sáb | das 9 às 17h

**15 DIAS NA PAUSA**

## Loards of the Boards - Skate Edition II

**Torneio de Skate**

• Destinatários: jovens dos 12 aos 24 anos (federados e não federados)

• Limite: 40 participantes

• Inscrições: [info.juventude@cm-sesimbra.pt](mailto:info.juventude@cm-sesimbra.pt)

**Skate Parque da Quinta do Conde**

Org.: Surf Clube de Sesimbra e CM Sesimbra | Apoio: JF Quinta do Conde





Lords of the Boards – Skate Edition II | dia 19



Iniciação à Escalada II | dia 25



### XXVIII Jogos Desportivos Escolares do Concelho de Sesimbra

Sensibilizar os jovens para a ética no desporto e para a importância de um espírito saudável, evidenciando o valor de uma conduta correta e respeitadora como elemento comum a todas as atividades desportivas, é o principal objetivo da 28.ª edição dos Jogos Desportivos Escolares do Concelho de Sesimbra. Este ano, o evento decorre na Escola Básica Integrada da Quinta do Conde nos dias 15, 16 e 17. Na cerimónia de abertura alguns atletas de alta competição e representantes do Comité Olímpico de Portugal vão, em ano de Olimpíadas, mostrar aos jovens atletas como a prática regular de exercício físico é sinónimo de saúde e de qualidade de vida.

**dias 15, 16 e 17 | ter, qua e qui**  
**Escola Básica Integrada  
da Quinta do Conde**

**dia 19 | sáb | 9h**  
**PASSEIO DE JEEP  
E PEDESTRE**

#### Rota da Arrábida

- Preço: 20 € (primeira criança até 12 anos grátis)
- Duração: 4 horas
- Grau de dificuldade: baixo/médio
- Inscrições: até 18 de março
- Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / [sesimbrasafari@gmail.com](mailto:sesimbrasafari@gmail.com)

**Ponto de encontro: parque da Moagem de Sampaio**  
Org.: Sesimbra Safari

**dia 20 | dom | 9h**  
**PASSEIO DE JEEP**  
**Rota do Cabo Espichel à Lagoa**

- Preço: 20 € (primeira criança até 12 anos grátis)
- Duração: 4 horas
- Grau de dificuldade: baixo
- Inscrições: até 19 de março
- Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / [sesimbrasafari@gmail.com](mailto:sesimbrasafari@gmail.com)

**Ponto de encontro: parque da Moagem de Sampaio**  
Org.: Sesimbra Safari

**dia 20 | dom | 9.30h**  
**PASSEIO PEDESTRE**  
**Por Caminhos de Santiago**

- Preço: 15 €
- Duração: 1 dia
- Grau de dificuldade: médio
- Inscrições: até 18 de março
- Informações: 21 084 89 19 / [info@vertentenatural.com](mailto:info@vertentenatural.com)

**Ponto de encontro: Castelo de Sesimbra**  
Org.: Vertente Natural

**dia 21 | seg | das 9 às 13h**  
**SEMANA**

#### DA JUVENTUDE Iniciação à Escalada I Parede artificial

- Destinatários: crianças a partir dos 8 anos
- Limite: 12 participantes
- Inscrições: 21 268 72 52 / 92 638 80 07

**Ponto de encontro: Associação Cultural e Desportiva da Cotovia**  
Org.: ACD Cotovia

**dia 22 | ter | 10h**  
**SEMANA**

#### DA JUVENTUDE Tiro com Arco

- Destinatários: crianças a partir dos 8 anos
- Inscrições: 21 268 72 52 / 92 638 80 07

**Ponto de encontro: Associação Cultural e Desportiva da Cotovia**  
Org.: ACD Cotovia

**dia 23 | qua | das 9 às 13h**  
**SEMANA**

#### DA JUVENTUDE Passeio de BTT

- Destinatários: jovens a partir dos 12 anos
- Inscrições: 21 268 72 52 / 92 638 80 07
- Observações: os participantes deverão trazer a sua própria bicicleta

**Ponto de encontro: Associação Cultural e Desportiva da Cotovia**  
Org.: ACD Cotovia



Torneio Praias de Sesimbra | dia 25



Torneio de Páscoa | dias 25 e 26

**dia 24 | qui | 10h**

**SEMANA**

**DA JUVENTUDE**

### **Badminton**

- Destinatários: crianças a partir dos 8 anos
- Inscrições: 21 268 72 52 / 92 638 80 07

**Ponto de encontro:**

**Associação Cultural e Desportiva da Cotovia**

Org.: ACD Cotovia

**dia 25 | sex | das 9 às 15h**

**SEMANA**

**DA JUVENTUDE**

### **Iniciação**

### **a Escalada II**

**Rocha**

- Destinatários: jovens a partir dos 12 anos
- Inscrições: 21 268 72 52 / 92 638 80 07

**Ponto de encontro:**

**Associação Cultural e Desportiva da Cotovia**

Org.: ACD Cotovia

**dia 25 | sex | 9.30h**

**HÓQUEI EM PATINS**

### **Torneio Praias**

### **de Sesimbra**

- Escalões de Infantis, Sub-13, Escolares e Benjamins

**Pavilhão do Grupo Desportivo de Sesimbra**

Org.: Grupo Desportivo de Sesimbra | Apoio: CM Sesimbra

**dias 25 e 26 | sex e sáb**

**FUTEBOL**

### **Torneio de Páscoa**

**Escalões Benjamins e Infantis**

**Centro Desportivo de Alfirim**

Org.: Grupo Desportivo de Alfirim e JF Castelo

**dias 25 e 26 | sex e sáb |**

**14.30**

**ESPELEOLOGIA**

### **Gruta**

### **da Grande Falha**

- Preço: 85 €
- Duração: 1 dia e meio
- Grau de dificuldade: alto
- Inscrições: até 24 de março
- Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

**Ponto de encontro: loja nº 6, junto aos centros de mergulho, Porto de Abrigo de Sesimbra**

Org.: Vertente Natural

**dia 26 | sáb | 9h**

**PASSEIO DE JEEP**

**E PEDESTRE**

### **Rota da Arrábida**

- Preço: 20 € (primeira criança até 12 anos grátis)
- Duração: 4 horas
- Grau de dificuldade: baixo/médio
- Inscrições: até 25 de março
- Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / sesimbrasafari@gmail.com

**Ponto de encontro: parque da Moagem de Sampaio**

Org.: Sesimbra Safari

**dia 27 | dom | 9h**

**PASSEIO DE JEEP**

### **Rota do Cabo**

### **Espichel à Lagoa**

- Preço: 20 € (primeira criança até 12 anos grátis)
- Duração: 4 horas (manhã)
- Grau de Dificuldade: baixo
- Inscrições: até 26 de março
- Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / sesimbrasafari@gmail.com

**Ponto de encontro: parque da Moagem de Sampaio**

Org.: Sesimbra Safari

**dia 30 | qua | das 14 às 18h**

### **Iniciação ao Surf, Skimming e Bodyboard**

- Destinatários: jovens dos 12 aos 22 anos
- Limite: 20 participantes
- Inscrições: até 16 de março
- Informações: info.juventude@cm-sesimbra.pt

**Praia da Califórnia, Sesimbra**

Org.: CM Sesimbra e Surf Clube de Sesimbra

**inscrições...**

**CIRCUITO NACIONAL DE TRAIL**

### **VI Ultra de Sesimbra**

**Ultra Trail, Trail, Mini Trail e Caminhada**

- Preço: Ultra Trail 25 €; Trail 20 €; Mini Trail 14 €; Caminhada 12 € (descontos para inscrições efetuadas até 31 de março)
- Observações: a prova decorre no dia 5 de junho, domingo, pelas 8 horas
- Inscrições: <http://www.ultrasesimbra.com>
- Informações: 91 993 59 94 / 91 597 82 08

Org.: Associação Desportiva OMundodaCorrida.com | Apoio: CM Sesimbra

### **Modalidades Desportivas**

**Cárdiofitness, localizada, pilates, cycling, natação, futebol, hóquei em patins, ginástica, voleibol, badminton e zumba**

- Informações: 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



Rota do Cabo Espichel à Lagoa | dia 27



Piscina de Sesimbra

## ATIVIDADES AQUÁTICAS

### Piscina de Sesimbra

- Informações: [desporto@cm-sesimbra.pt](mailto:desporto@cm-sesimbra.pt) / 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 informações: 21 268 34 14 / [despalfarim.blog@gmail.com](mailto:despalfarim.blog@gmail.com) / [facebook.com/desportivoalfarim](https://www.facebook.com/desportivoalfarim)

**Pavilhão do Grupo Desportivo de Alfarim**

Org.: GD Alfarim

**segundas, quartas e sextas**

## ARTES MARCIAIS

### Taekwondo

- Formador: Sérgio Capítulo
- Associação Cultural e Desportiva da Cotovia**  
Org.: Artes Marciais de Sesimbra

**segunda a sexta**

## SEMPRE A MEXER PARA NÃO ENVELHECER Gerontomotricidade

- **Piscina de Sesimbra**
- **Grupo Desportivo União da Azoia**
- **Grupo Desportivo de Alfarim**
- **Associação Cultural e Desportiva da Cotovia**
- **Liga dos Amigos da Lagoa de Albufeira**
- **Grupo Desportivo e Cultural do Casal do Sapo**
- **União Desportiva e Recreativa da Quinta do Conde**

- **Grupo Desportivo e Cultural do Conde 2**

- **Centro Cultural Social e Recreativo A Voz do Alentejo**

### Danças de Salão

- **Piscina de Sesimbra**
- **Grupo Desportivo e Cultural do Conde 2**
- **Liga dos Amigos da Lagoa de Albufeira**

### Fitness Mental

- **União Desportiva e Recreativa da Quinta do Conde**

- **Grupo Desportivo União da Azoia**

- **Grupo Desportivo de Alfarim**

### Yoga

- **Piscina de Sesimbra**
- **Liga dos Amigos da Lagoa de Albufeira**
- **Centro Cultural Social e Recreativo A Voz do Alentejo**

### Ateliê de Artes e Ofícios

- **Antiga escola primária de Santana**
- **Grupo Desportivo e Cultural do Conde 2**
- **Liga dos Amigos da Lagoa de Albufeira**
- **Grupo Desportivo e Cultural do Casal do Sapo**

- **Destinatários:** munícipes maiores de 55 anos
- **Preço:** 4 € por mês, com descontos caso o utente participe em duas ou mais atividades

• **Informações e inscrições:** 21 228 85 33 / 21 228 82 04 / Gabinete de Habitação e Ação Social

**terças e quintas | das 20 às 21h**

## ARTES MARCIAIS

### Choi Kwang Do

- **Formador:** Sérgio Capítulo
- Sociedade Musical Sesimbrense**  
Org.: Artes Marciais de Sesimbra

**terças e quintas | das 20 às 21.30h**

## ARTES MARCIAIS

### Budo Tai Jutsu

- **Inscrições e informações:** 96 634 29 68 / [www.kotoranin.com](http://www.kotoranin.com)
  - **Instrutor:** Bruno Domingos
- Sala de Judo, Piscina de Sesimbra**  
Org.: Bujikan Sesimbra Dojo Ko Tori Nin

### Escola de Aeromodelismo

**Classe de Voo Circular**

- **Destinatários:** a partir dos 10 anos
  - **Inscrições:** 91 826 01 79 / [amilcar.contente@gmail.com](mailto:amilcar.contente@gmail.com) / [control.line.portugal@gmail.com](http://control.line.portugal@gmail.com)
  - **Informações:** [www.control-line-portugal.net](http://www.control-line-portugal.net)
- CIPA, Quinta do Conde**  
Org.: Control Line Portugal - Clube de Aeromodelismo

**a decorrer...**

### Atividades Marítimo-turísticas

Saídas de pesca desportiva de alto mar, passeios de barco às praias e baías de Sesimbra e observação de golfinhos.

- **Inscrições e informações:** 91 065 85 55 / 91 620 54 29 / [geral@bolhas.pt](mailto:geral@bolhas.pt)

**Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra**  
Org.: Bolhas - Actividades Marítimo-turísticas



Velha Conhecer a Lota de Sesimbra | dias 1 e 15



Scout for a Day v 2.0 | dias 19 e 20

**dia 1 | ter | 17.30h**  
**INAUGURAÇÃO**  
**Sala de Snoezelen**  
**Espaço Sentido**

Sala multissensorial aberta à comunidade

• Tel.: 21 268 34 47 / 96 945 35 22  
• E-mail: snoezelen.scms@gmail.com

• Projeto distinguido com Menção Honrosa BPI SENIORES 2015

**Rua Dr. Alberto Leite nº 13, Santana, 2970-002 Sesimbra**

Org.: Santa casa da Misericórdia de Sesimbra

**dias 1 e 15 | ter | 15.30h**  
**Velha Conhecer a Lota de Sesimbra**

• Informações e inscrições: 93 245 60 98 / 93 740 59 04 / Posto de Turismo

**Fortaleza de Santiago**

**dia 6 | dom | 10h**  
**FOTOGRAFIA**  
**SUBAQUÁTICA**  
**Haliotis Pool Adventure**  
**Prova especial**

• Categorias desporto, beleza e tecnologia

**Fascínio Health Club, Zambujal**

Org.: Escola e Centro de Mergulho Haliotis e fotógrafo subaquático Rui Guerra

**dia 12 | sáb | 17h**  
**OPÇÕES PARTICIPADAS**  
**Foro Local de Sesimbra**

• Informações: 21 228 85 01 / op@cm-sesimbra.pt

**Sociedade Musical Sesimbrense**

**dia 16 | qua | 10.30h**  
**QUARTAS SÊNIORES**  
**Documentários / Filmes / Contos**

• Destinatários: maiores de 65 anos

• Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

• Limite: 20 participantes

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**dia 18 | sex | 16.30h**  
**ASSEMBLEIA**  
**MUNICIPAL DE JOVENS**  
**Viver Sesimbra: Bem-estar e Equilíbrio!**  
**Eleição da Mesa da 13ª Edição**  
**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

**dias 19 e 20 | sáb e dom | das 9.30 às 12.30h**

**15 DIAS NA PAUSA**  
**Scout for a Day v 2.0**  
**Acampamento**

• Destinatários: jovens dos 14 aos 22 anos

• Limite: 30 participantes

• Inscrições: até 16 de março

• Informações: info.juventude@cm-sesimbra.pt

• Ponto de encontro: antiga Escola Básica das Pedreiras

**Quinta da Figueira Branca, Pedreiras**

Org.: CM Sesimbra e Corpo Nacional de Escutas, Agrupamentos 325 e 350 e Associação de Escoteiros de Portugal, Grupo n.º 232

**de 19 MAR a 3 ABR**  
**15 DIAS NA PAUSA**  
**Street Art Society**  
**por Paulo Taklim e Tiago Naré**

Pintura de murais nas freguesias do Castelo e Quinta do Conde

**Silo do Espaço Zambujal e muro da ADQC**

Org.: CM Sesimbra | Apoio: JF Castelo e JF Quinta do Conde

**dia 19 | sáb | 17h**  
**OPÇÕES PARTICIPADAS**  
**Foro Local da Quinta do Conde, Casal do Sapo e Fontainhas**

• Informações: 21 228 85 01 / op@cm-sesimbra.pt

**Grupo Desportivo e Cultural do Conde 2**

**dia 20 | dom | 15.30h**  
**Mostra de Doces da Páscoa**

• Atuação da Bota Big Band

**Fortaleza de Santiago**

Org.: Academia de Música Bota Big Band

**de 24 a 27 | qui a dom**  
**SESIMBRA É PEIXE**  
**Caldeiradas de Sesimbra**

**Restaurantes aderentes**

Org.: CM Sesimbra, Associação Comércio, Indústria, Serviços e Turismo do Distrito de Setúbal, Associação de Comerciantes e Industriais do Concelho de Sesimbra, Comissão Vitivinícola Regional da Península de Setúbal, ArtesanalPescas, Sesibal, Associação do Sul dos Armadores de Pesca Costeira e Construção Naval, Associação dos Armadores de Pesca Artesanal e Local do Centro e Sul, APSS e DOCAPESCA



Caldeiradas de Sesimbra | de 24 a 27



Passeio Fotográfico à Praia do Ribeiro do Cavallo | dia 26



Rui Guerra

### Concurso de fotografia subaquática

A piscina do Fascínio Health Club, no Zambujal, recebe uma prova de fotografia subaquática organizada pela Escola de Mergulho Haliotis, em parceria com o fotógrafo Rui Guerra, seis vezes campeão nacional, campeão do mundo e vencedor de várias competições a nível nacional e internacional. O objetivo da iniciativa é transformar a piscina num estúdio fotográfico, de forma a estimular a criatividade dos participantes, desafiando-os a criar imagens a partir de um elemento humano ou qualquer objeto à sua escolha. Cada fotógrafo, ou equipa, tem um primeiro período competitivo dentro de água de 90 minutos, para criar três fotos para os temas obrigatórios (beleza, desporto e tecnologia), e um período adicional de 60 minutos no computador, para apresentar uma imagem para o tema livre. A prova pode ser acompanhada pelo público, fora da piscina. Esta é a primeira etapa do Ranking Haliotis Adventure, que prossegue no dia 17 de abril com a prova Haliotis Sesimbra Adventure, e no dia 28 de maio, com a Haliotis Night Adventure, ambas no mar de Sesimbra. A última etapa realiza-se no dia 17 de julho, nas Berlengas.

dia 6 | dom | 10h  
Fascínio Health Club, Zambujal

dia 26 | sáb | 12h

**Queima do Judas**  
Associação Cultural e Desportiva da Cotovia

Org.: ACD Cotovia

dia 26 | sáb | das 14.30 às 18.30h

FOTOGRAFIA

**Passeio Fotográfico à Praia do Ribeiro do Cavallo**

Fotografar e partilhar experiências e conhecimentos

• Inscrições:

sesimbraexpressaofotografica@gmail.com

**Ponto de encontro:**

**estacionamento junto ao Clube Naval de Sesimbra**

Org.: Sesimbra Expressão Fotográfica

dia 31 | ter | das 13 às 20h

15 DIAS NA PAUSA

**Bora lá... à Faculdade**

Percurso em transportes públicos à Cidade Universitária

• Limite: 22 participantes

• Inscrições: até 28 de março

• Informações: info.juventude@cm-sesimbra.pt

**Ponto de encontro: terminal rodoviário de Sesimbra e Parque da Vila da Quinta do Conde**

Org.: CM Sesimbra | Apoio: JF Castelo



Sesimbra á Peixe e Arte na Rua



Serviço de Audioguias

## a decorrer...

quartas, sextas, sábados e domingos (exceto feriados), das 9 às 13 e das 14 às 17h  
**OBSERVAÇÃO DE AVES**  
**Lagoa Pequena**

- Marcações: 93 998 22 92 / info.lagoapequena@cm-sesimbra.pt / www.cm-sesimbra.pt / lagoapequena
  - última entrada às 16h
  - terceiro sábado de cada mês abre às 7h
  - quintas, reservado a escolas, grupos e outras atividades
- 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.
- Posto de Turismo, Fortaleza de Santiago**

## PEGADAS

**DE DINOSSÁURIOS**

**Núcleo Interpretativo da Pedreira do Avelino**

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

**Gabinete de Psicologia da Santa Casa da Misericórdia**

- Informações: 21 228 82 18 / 96 945 35 22 / santacasa.gabinetepsicologia@gmail.com
- Santana, Sesimbra**  
Org.: SCM 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**

- Preço: 20 € (cabaz com 3 quilos de peixe fresco)
- Encomendas: www.cabazdopeixe.pt / 21 228 05 86

**Horários e locais de entrega:**

- quartas | das 17.30 às 19h**
- Largo 25 de Abril, Arrentela**
- quintas | das 17.30 às 19h**
- Junta de Freguesia da Quinta do Conde**
- sextas | das 16.30 às 19h**
- Moagem de Sampaio**
- sábados | das 10.30 às 12h**
- Espaço Fortuna Artes e Ofícios, Palmela**

**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:**

**terças | das 18 às 20.30h**

- E-mail: encomendas.lindaavelha@prove.com.pt
- Tel.: 96 783 07 12 (Sónia Ribeiro)

**Centro Comunitário de Linda-a-Velha**

**quartas | das 17 às 19.30h**

- E-mail: encomendas.alvalade@prove.com.pt
- Tel.: 91 919 72 67 (André Manta)

**Igreja de Alvalade**

**quintas | das 17.30 às 19h**

- E-mail: encomendas.quintadoconde@prove.com.pt
- Tel.: 91 231 03 41 (Mafalda Saloio)

**Junta de Freguesia da Quinta do Conde**

**quintas | das 18 às 20h**

- E-mail: encomendas.setubal@prove.com.pt
- Tel.: 91 953 78 77 (Luís Fulgêncio)

**Clube Ornitológico de Setúbal**

**sextas | das 16.30 às 17.45h**

- E-mail: encomendas.sesimbra@prove.com.pt
- Tel.: 93 588 04 45 (Teresa Gervásio)

**Associação**

**dos Comerciantes de Sesimbra**



Projeto Prove



Hortas Solidárias



### **Cabaz do Peixe com valor único**

Promover a pesca artesanal e as espécies menos valorizadas e fazer chegar ao consumidor peixe fresco a um preço mais acessível são os principais objetivos do Cabaz do Peixe, promovido pela Associação de Armadores de Pesca Local e Artesanal do Centro e Sul.

O cabaz tem o valor único de 20 euros, com cerca de três quilos, e inclui três ou mais espécies. Entre as disponíveis, o cliente pode indicar três que não pretende receber. O peixe é entregue amanhado e o pagamento é feito no ato da entrega.

A distribuição dos cabazes é feita semanalmente, na Moagem de Sampaio, na Junta de Freguesia da Quinta do Conde, em Palmela e no Seixal.

O Cabaz do Peixe tem como parceiros a Câmara Municipal de Sesimbra e a DocaPesca, e o apoio e colaboração da Mútua dos Pescadores, da Associação para o Desenvolvimento Rural da Península de Setúbal e Liga para a Proteção da Natureza.

Mais informações em [www.cabazdopeixe.pt](http://www.cabazdopeixe.pt) ou pelo telefone 21 228 05 86.

### **sextas | das 16.30 às 18h**

• E-mail: [encomendas.alfragide@prove.com.pt](mailto:encomendas.alfragide@prove.com.pt)

• Tel.: 91 403 44 36

(Ricardo Batista)

### **Alfragide (Siemens)**

### **sextas | das 16.30 às 19h**

• E-mail:

[encomendas.setubal@prove.com.pt](mailto:encomendas.setubal@prove.com.pt)

• Tel.: 91 953 78 77

(Luís Fulgêncio)

### **Lx Factory**

### **sextas | das 16.30 às 19h**

• E-mail: [encomendas.sesimbra@prove.com.pt](mailto:encomendas.sesimbra@prove.com.pt)

• Tel.: 93 588 04 45

(Teresa Gervásio)

### **Moagem de Sampaio**

### **Hortas Solidárias**

#### *Candidaturas abertas*

• Destinatários: famílias

e organizações não-

-governamentais locais

• Informações e inscrições:

Gabinete de Apoio às Pescas

e Ruralidade / Rua da Cruz, n.º

24 A, Sesimbra / 21 228 87 14 /

[pescas.ruralidade@cm-](mailto:pescas.ruralidade@cm-sesimbra.pt)

[sesimbra.pt](mailto:sesimbra.pt), Balcões Únicos

de Serviços e CIPA – Centro

de Inovação e Participação

Associativa

Org.: CM Sesimbra, JF Quinta do Conde,

APISET e ANIME – Projeto de Animação

e Formação



O Meu Pai é um Biscoito | dia 5



A Minha Mãe É... Super-mãe | dia 17

## HORA DO CONTO

dia 3 | qui | 15.30h  
**A Casa que Voou**

de *David Calí*  
e *Catarina Sobral*

• Destinatários: pais e crianças  
**Polo de Leitura**  
**da Quinta do Conde**

dia 5 | sáb | 11h  
**O Meu Pai é um Biscoito**

de *Baron Baptiste*, com  
ilustrações de *Sophie Fatus*

• Destinatários: pais e crianças  
**Sala Polivalente, Biblioteca**  
**Municipal de Sesimbra**

dia 10 | qui | 15.30h  
**Alto! O Burro**  
**Deu um Salto**

de *Helena Kraljic*  
e *Adriano Janezic*

• Destinatários: pais e crianças  
**Polo de Leitura**  
**da Quinta do Conde**

dia 12 | 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 17 | qui | 15.30h  
**A Minha Mãe É...  
Super-mãe**

de *Carla Jorge* e *Irina Melo*,  
com ilustrações de *Catarina*  
*Correia Marques*

Destinatários: pais e crianças  
**Polo de Leitura**  
**da Quinta do Conde**

dia 19 | sáb | 11h  
**Papá, por Favor,  
Apanha-me a Lua**

de *Eric Carle*

• Destinatários: pais e crianças  
**Sala do Conto, Biblioteca**  
**Municipal de Sesimbra**

dia 24 | qui | 15.30h  
**Este Chapéu**  
**Não é Meu**

de *Jon Klassen*

• Destinatários: pais e crianças  
**Polo de Leitura**  
**da Quinta do Conde**

dia 30 | qua | 14.30h  
**Hoje Temos Visitas...**  
**A Avó Vem**  
**à Biblioteca**  
**Contar Histórias**

por *Celestina Baptista*  
e *Júlia Baêta*

• Destinatários: crianças  
do pré-escolar e 1.º ciclo  
• Inscrições: 21 228 85 88 /  
sonia.ferreira@cm-sesimbra.pt  
• Projeto de Voluntariado  
**Sala do Conto, Biblioteca**  
**Municipal de Sesimbra**

dia 31 | qui | 15.30h  
**O Lobo que Estava**  
**Farto de Andar**

de *Orianne Lallemand*  
e *Éléonore Thuillier*

• 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**



**Pápa, por Favor, Apanha-me a Lua | dia 19**

**O Lobo que Estava Farto de Andar | dia 31**

### O CONTO NO ESPAÇO

#### **Espaço Zambujal**

- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
- Limite: 20 crianças
- Org.: JF Castelo

**dia 22 | ter | 14.30h**

#### **Ciclo da Água**

de *Cristina Quental e Mariana Magalhães*

- Inserido nas comemorações do Dia Mundial da Água

**dia 29 | ter | 14.30h**

#### **Ciclo do Livro**

de *Cristina Quental e Mariana Magalhães*

- Inserido nas comemorações do Dia do Livro Português

**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 4 e 11 | sex | 10.30h**

#### **Kids Combat**

- Destinatários: crianças a partir dos 6 anos
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

#### **Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**dias 23 e 30 | qua | 10.30h**

#### **Oficina de Jogos**

- Destinatários: crianças a partir dos 6 anos
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

#### **Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**dia 31 | qua | 10.30h**

#### **Gincana Desportiva**

- Destinatários: crianças a partir dos 6 anos
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

#### **Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**dia 31 | qua | 15h**

#### **Oficina de Jogos**

- Destinatários: crianças a partir dos 6 anos
- 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

#### **Mexe-te!**

#### **Programa Municipal de Combate à Obesidade Infantil**

- Inscrições e informações: 93 998 24 85 / educacao.desporto@cm-sesimbra.pt

**a decorrer...**

**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**

- Instrutor: Sérgio Capítulo
- Associação Cultural e Desportiva da Cotovia**
- Org.: Artes Marciais de Sesimbra

**terças e quintas | das 19 às 19.50h**

#### **ARTES MARCIAIS**

#### **Choi Kwang Do**

- Instrutor: Sérgio Capítulo
- Sociedade Musical Sesimbrense**

Org.: Artes Marciais de Sesimbra



**Centro Municipal de Atividades Náuticas** | sábados



**Aqui Brincamos Todos** | dias 2, 9, 16 e 30

**terças e quintas | das 19 às 20h**

**ARTES MARCIAIS**

**Ninja Kids**

- Inscrições e informações: 96 634 29 68 / [www.kotoranin.com](http://www.kotoranin.com)
- Instrutor: Bruno Domingos
- Sala de Judo,**
- Piscina de Sesimbra**

Org.: Bujikan Sesimbra Dojo Ko Tori Nin

**sábados | das 9 às 12.30h**

**Centro Municipal de Atividades Náuticas**

- Destinatários: jovens dos 6 aos 15 anos
- Preço: 10 € por mês (para os beneficiários do escalão A da Ação Social Escolar o custo é de 2,50 € e para os do escalão B é de 5 €)
- Inscrições e informações: 93 998 02 22 / [desporto@cm-sesimbra.pt](mailto:desporto@cm-sesimbra.pt)
- Lagoa de Albufeira**

**sábados | das 11 às 12h**

**Brinca Ténis**

- Destinatários: crianças dos 4 aos 6 anos
- Informações: 96 968 79 37 / [geral@ctsesimbra.pt](mailto:geral@ctsesimbra.pt)
- Centro Municipal de Ténis de Sesimbra, Maçã**
- Org.: Clube Escola de Ténis de Sesimbra | Apoio: CM Sesimbra e JF Castelo

**OFICINAS E ATELIÊS**

**dias 1 e 15 | 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](mailto:ines.santos@cm-sesimbra.pt)

**Polo de Leitura da Quinta do Conde**

**dias 2, 9, 16 e 30 |**

**qua | 10.30h**

**ESPAÇO**

**Aqui**

**Brincamos Todos**

Atividades de expressão integradas: ouvir, contar, imaginar e criar histórias...

- Destinatários: crianças até aos 6 anos acompanhadas pela família
- Dinamização: ELI/Cercizimbra e Biblioteca Municipal
- Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

**dia 3 | qui | 10.30h**

**ESCRITA CRIATIVA**

**Nazaré**

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

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**dias 3 e 17 | qui | 10.30h**

**QUINTAS-FEIRAS**

**LÚDICAS**

**Iniciação à Cerâmica**

por Iolanda Esteves e Júlia Baêta

Assinala a chegada da primavera, construindo e jogando com símbolos alusivos a esta estação.

- Destinatários: crianças a partir dos 3 anos
- Projeto de Voluntariado
- Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

**dia 4 | sex | 14.30h**

**ARTISTAS**

**DE PALMO E MEIO**

**Sete Saias**

- Objetivo: dependendo da faixa etária dos inscritos, explora-se o tema nas diversas formas de arte: pintura, escrita, expressão corporal, expressão vocal, etc...
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**dias 5 e 19 | sáb | 15h**

**En'canta no Espaço**

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

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo



Primavera Colorida | dia 11



Férias com Arte na Páscoa | de 21 a 23

**dia 10 | qui | 10.30h**

**ATELIÊ**

**Escrita Criativa**

por *Amélia Lopes*

Dando largas à imaginação, aprende como podes entrar no mundo da escrita criativa.

• Destinatários: crianças dos 4 aos 12 anos

• Projeto de Voluntariado

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

**dia 10 | qui | 10.30h**

**ESCRITA CRIATIVA**

**Primavera**

• Limite: 15 crianças

• Inscrições: 21 087 08 45 /

96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**dia 11 | sex | 14.30h**

**ARTISTAS**

**DE PALMO E MEIO**

**Primavera Colorida**

• Objetivo: dependendo da faixa etária dos inscritos, explora-se o tema nas diversas formas de arte: pintura, escrita, expressão corporal, expressão vocal, etc...

• Limite: 15 crianças

• Inscrições: 21 087 08 45 /

96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**dia 12 | sáb | 10 e 11h**

**OFICINA | MÚSICA**

**Cantórias**

**e Outras Folias**

por *Rita Matias*

e *Teresa Gentil*

**10h** | crianças

dos 3 aos 5 anos

**11h** | crianças dos 6 aos 10 anos

• Bilhete: 1,5 €

• Limite: 15 participantes

• Duração: 1 hora

• Inscrições: até 10 de março

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

• Observações: os participantes deverão trazer roupa e calçado confortável e uma canção na "manga"

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

**dia 12 | sáb | 15h**

**ATELIÊ**

**Páscoa**

por *Catarina Sousa*

Aventura-te neste ateliê, construindo objetos criativos alusivos a esta quadra festiva.

• Destinatários: crianças

a partir dos 6 anos

• Projeto de Voluntariado

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

**dia 17 | qui | 10.30h**

**ESCRITA CRIATIVA**

**Páscoa**

• Limite: 15 crianças

• Inscrições: 21 087 08 45 /

96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**dia 18 | 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 19 | ter | das 10 às 12h**

**Caça aos Ovos**

• Limite: 30 participantes

**Spot Jovem, Quinta do Conde**

**de 21 a 23 | seg a qua | das 9.30 às 12.30 e das 14 às 17h**

**OFICINA**

**Férias com Arte**

**na Páscoa**

Desenvolvimento de oficinas de expressões artísticas (teatrais, movimento do corpo, artes plásticas e musical), onde se explora a criação de algumas peças, impulsionando a descoberta pessoal das crianças.

**9.30h** | crianças

dos 6 aos 9 anos

**14h** | jovens

dos 10 aos 13 anos

• Bilhete participante: 7,5 €

• Limite: 15 participantes

por faixa etária

• Inscrições: até 17 de março

• Informações: 21 228 87 22 /

cineteatro@cm-sesimbra.pt

**Cineteatro Municipal**

**João Mota, Sesimbra**



Fantochadas | dias 22 e 29



O Príncipezinho | dia 23

**dias 22 e 29 | ter |  
das 15 às 16.30h**

### **Fantochadas**

*pelo grupo*

*de teatro Show Time*

Criação de fantoches e dinamização de peça de interação com a plateia.  
**Spot Jovem, Quinta do Conde**

**dia 23 | qua |  
das 14.30 às 16h**

### **Torneio de Voleibol**

**Spot Jovem, Quinta do Conde**

**dia 24 | qui | das 10 às 12h**  
**Jogos Tradicionais**

**Spot Jovem, Quinta do Conde**

**dia 24 | qui | 10.30h**  
**Caça ao Ovo**

- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
- Espaço Zambujal
- Org.: JF Castelo

**dia 26 | sáb | das 15 às 16h**

### **TEATRO**

### **Exercícios Dramáticos**

*pelo grupo*

*de teatro Show Time*

**Spot Jovem, Quinta do Conde**

**dia 30 | qua | das 10.30  
às 11.30h**

### **PEÇA DE TEATRO DE IMPROVISO Cadeiras**

### **Sombras e Vozes**

*pelo grupo*

*de teatro Show Time*

**Spot Jovem, Quinta do Conde**

**dia 30 | qua | das 14.30 às 16h**

### **Torneio de Matraquilhos**

**Spot Jovem, Quinta do Conde**

**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**

### **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**

### **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 13 | dom | 17h**

### **MÚSICA**

### **Nocnoc, Truztruz...**

*por Teresa Gentil  
e Rita Matias*

Oficina espetáculo de música e sonoplastia (dos bastidores da rádio ao cinema sonoro).

- Destinatários: maiores de 5 anos
  - Limite: 30 participantes
  - Inscrições: até 10 de março
  - Informações: 21 228 87 22 / cineteatro@cm-sesimbra.pt
  - Crianças (até 12 anos): 1,5 €
  - Acompanhantes: 2,5 €
- Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra**

### **EXPRESSÃO PLÁSTICA**

**Espaço Zambujal**

- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
- Limite: 10 crianças
- Org.: JF Castelo

**dia 1 | ter | 14.30h**

### **Colares com Massas**

• Destinatários: crianças a partir dos 5 anos

**dia 8 | ter | 14.30h**

### **Prenda Dia da Mulher**

• Destinatários: crianças a partir dos 5 anos

**dia 12 | sáb | 15h**

### **Caixas-surpresa**

• Destinatários: crianças a partir dos 5 anos



Ciclo do Azeite | dia 26



Viagem Pelos Contos de Andersen | 22 MAR a 2 ABR

**dia 15 | ter | 14.30h**  
**Coelhinho de Plástico**

• Destinatários: crianças a partir dos 4 anos

**dia 19 | sáb | 14.30h**  
**Prenda para o Dia do Pai**

• Destinatários: crianças a partir dos 6 anos

**dia 22 | ter | 14.30h**  
**Coelho em Rolo**

• Destinatários: crianças a partir dos 4 anos

**dia 29 | ter | 14.30h**  
**Tela de Borboletas**

• Destinatários: crianças a partir dos 4 anos

**SUGESTÕES**

**dia 2 | qua | 10.30 e 14.30h**

**DANÇA E MÚSICA**  
**Poeira de Estrelas**

de Yola Pinto, Noiserv, Rui Catalão, Sara Franqueira e Cristóvão Cunha

- Destinatários: alunos do 1.º e 2.º ciclo
  - Crianças (até 12 anos): 1,5 €
  - Acompanhantes: 2,5 € (isento para professores e educadores)
  - Serviços e Projetos Educativos
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

**dia 23 | qua | 14.30h**

**ESPAÇO ANIMA**  
**O Príncipezinho**

de Mark Osborne

• Destinatários: maiores de 6 anos

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**dia 26 | sáb | 10.30h**  
**SÁBADOS NO MUSEU**

**Ciclo do Azeite**  
de Cristina Quental e Mariana Magalhães

- Destinatários: crianças de 6 aos 12 anos
- Limite: 15 participantes
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27 / [espaco.zambujal@gmail.com](mailto:espaco.zambujal@gmail.com)

**Lugar da Terra, Zambujal de Baixo**

Org.: JF Castelo

**dia 30 | qua | 14.30h**

**ESPAÇO ANIMA**  
**Hotel Transylvania 2**

de Genndy Tartakovsky

• Destinatários: maiores de 6 anos

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**inscrições...**

**22 MAR a 2 ABR**

**V NOITE MISTÉRIO**

**Viagem Pelos Contos de Andersen**

- Destinatários: crianças dos 7 aos 10 anos
  - Limite: 40 participantes
  - A atividade tem início no dia 9 de abril, às 21 horas, e termina no dia 10, às 12 horas
  - Inscrições: 21 22 88 588 / [biblioteca@cm-sesimbra.pt](mailto:biblioteca@cm-sesimbra.pt)
  - Observações: os participantes deverão jantar previamente, trazer saco-cama e almofada, roupa confortável, material de higiene pessoal (incluindo toalha de rosto) e uma muda de roupa para o dia seguinte. Deverão ainda trazer o seu livro preferido
- 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](mailto:espaco.zambujal@gmail.com)
- Espaço Zambujal**
- Org.: JF Castelo

**quartas**

**VISITAS GUIADAS**  
**Biblioteca Municipal**

- Inscrições: 21 228 85 88 / [servicos.educativos@cm-sesimbra.pt](mailto:servicos.educativos@cm-sesimbra.pt)
- Serviços e Projetos Educativos

**quartas e sábados**

**Meditação para Crianças**

Crianças a partir dos 6 anos

**quartas | 19.30h**

**sábados | 10h**

- Preço: 20 € (mensal)
  - Crianças dos 3 aos 5 anos
  - **sábados | 9.15h**
  - Preço: 10 € (mensal)
  - Inscrições: sexto.sentido.terapias@gmail.com
  - Informações: 96 610 29 87
  - Observações: os participantes deverão trazer um caderno ou bloco de folhas brancas, lápis de cor, roupa confortável, meias e uma manta
- Sexto Sentido, Quinta do Conde**
- Org.: Sexto Sentido

## Equipamentos e Serviços Municipais

### Arquivo Municipal de 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

Tel.: 21 228 86 88  
E-mail: assembleiamunicipal@cm-sesimbra.pt  
Horário: das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

### Balcão Único de Serviços Sesimbra

Rua da República, 3  
2970-741 Sesimbra  
**Quinta do Conde**  
Edifício do Mercado Municipal,  
Av. Manuel de Arriaga  
2975-337 Quinta do Conde  
Tel.: 21 228 85 00  
E-mail: balcao.unico@cm-sesimbra.pt  
Horário: de segunda a sexta,  
das 8 às 18.30, sábados,  
das 8.30 às 13.30h

### BÚS Móvel

Tel.: 93 842 74 93  
Horário: de segunda a sexta, das 9.30 às 17, sábados, das 8.30 às 13.30h  
Linha Verde (Reclamações):  
800 22 88 50

### Biblioteca Municipal de Sesimbra

Tel.: 21 228 85 88  
E-mail: biblioteca@cm-sesimbra.pt  
Horário: de terça a sexta,  
das 9.30 às 19,  
sábados, das 10 às 18h

### Capela do Espírito Santo dos Mareantes

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  
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  
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

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, 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

Tel.: 21 210 95 00  
Horário: à terça e quinta,  
das 9 às 12 e das 14 às 17h  
**Sesimbra**  
Tel.: 21 228 85 00  
Horário: segunda, das 9 às 12 e das 14 às 17h

### Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena

**Lagoa de Albufeira**  
Tel.: 93 998 22 92  
E-mail: info.lagoapequena@cm-sesimbra.pt

Site: www.cm-sesimbra.pt/lagoapequena

Horário: quartas, sextas, sábados e domingos (terceiro sábado de cada mês abre às 7h)  
quintas, reservado a escolas, grupos e outras atividades  
INVERNO (novembro a março):  
das 9 às 13 e das 14 às 17h (última entrada às 16h)  
VERÃO (abril a outubro): das 10 às 12.30 e das 14 às 18.30h (última entrada às 17.30h)

### Espaço Solidário Cotovia

Tel.: 21 228 87 45  
Horário: de segunda a sexta,  
das 9 às 12 e das 14 às 17h  
**Quinta do Conde**  
Tel.: 93 998 27 74  
Horário: de terça a sexta,  
das 9 às 12 e das 14 às 17h

### Espaço Zambujal

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

### Fortaleza de Santiago

Horário: das 9.30 às 0h

### Gabinete de Apoio ao Empresário 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**  
Tel.: 93 998 25 52  
E-mail: gae@cm-sesimbra.pt  
Horário: quartas e sextas,  
das 9 às 12.30h

### Gabinete de Inserção Profissional Sesimbra

Bairro de Argéis, FORMAR,  
Tel.: 21 228 10 27 / 21 228 82 37  
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

### Quinta do Conde

Junta de Freguesia  
Tel.: 21 210 83 70  
E-mail: gip.qtaconde@gmail.com  
Horário: de segunda a sexta,  
das 14 às 17h

### Gabinete Médico-veterinário Municipal

**Posto Veterinário Municipal**  
Tel.: 21 228 85 00 / 93 998 20 40  
E-mail: veterinario@cm-sesimbra.pt  
**Sesimbra**  
Rua Mareantes de Sesimbra, Bloco n.º 6 r/c  
2970-711 Sesimbra  
Horário: sextas, das 10 às 12h  
**Fonte de Sesimbra**  
Rua Fonte de Sesimbra  
2970-271 Sesimbra  
Horário: quartas, das 10 às 12h  
**Quinta do Conde**  
Rua Ribeiro Sanches  
2975-403 Quinta do Conde  
Horário: quintas, das 10 às 12h

### Spot Jovem (Quinta do Conde)

Rua Sacadura Cabral

Tm.: 93 998 01 26

E-mail: spot.jovem.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

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

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

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

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

## Juntas 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

### Rádio Quinta do Conde

Tel.: 21 086 07 87

## 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: epcjsesimbra@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

### GNR

Sesimbra – Tel.: 265 242 676

Alfarim – Tel.: 265 242 670

Quinta do Conde – Tel.: 265 242 674

### Guarda Noturno

#### da Quinta do Conde

Raul 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)

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



**24 A 27 MARÇO**  
**RESTAURANTES ADERENTES**

