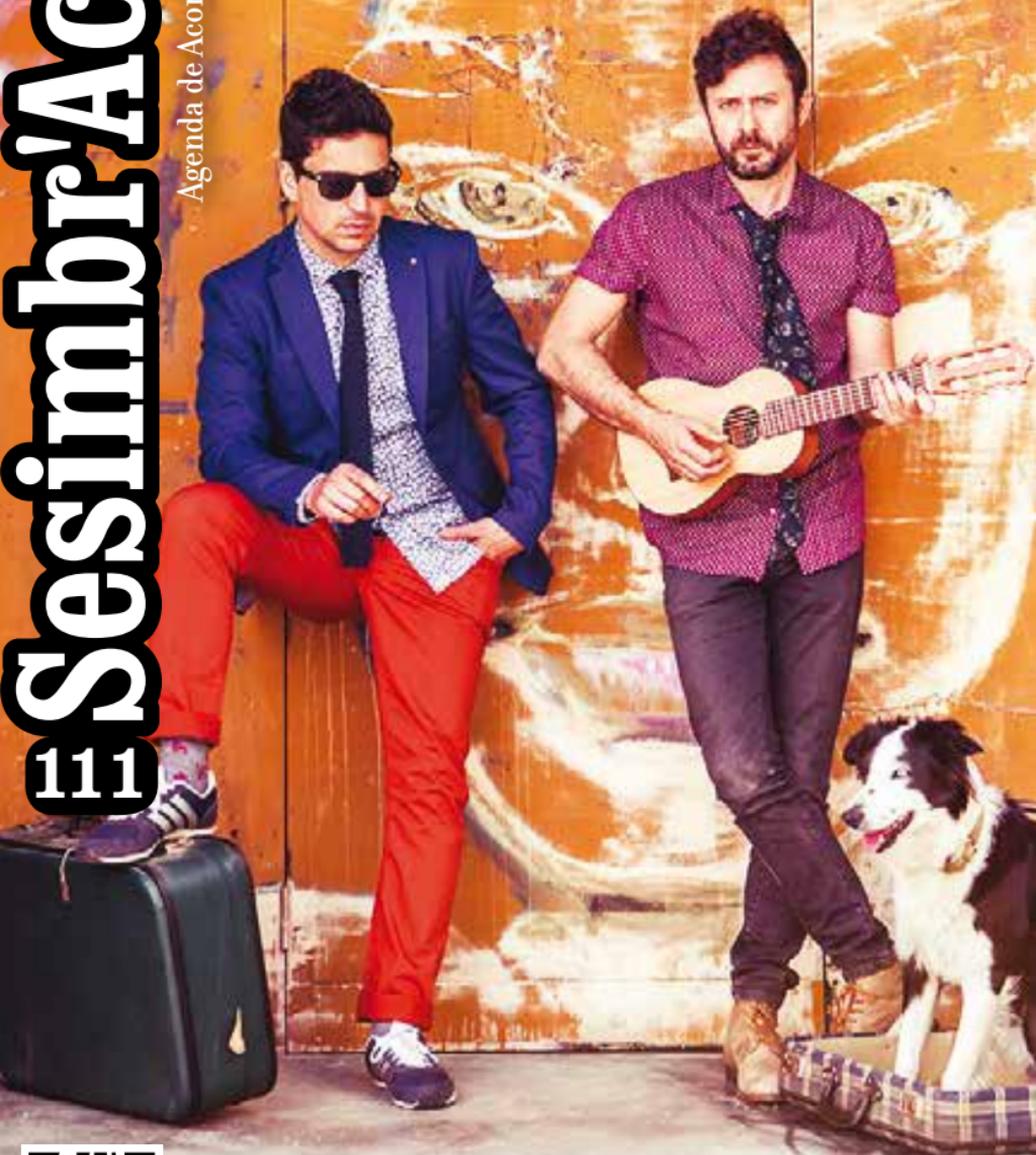


# 11 Sesimbr'Acontece

nº 16  
Nov

Agenda de Acontecimentos do Município de Sesimbra

## Concertos de Inverno



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	4
	música . teatro . dança . cinema	12
	feiras . exposições	14
	conferências . ateliês . cursos	16
	desporto . movimento . ar livre	20
	...e ainda	24
	...e para os mais novos	26

## 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)  
Bruno Campos (paginação)

**Capa**  
Direitos Reservados

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

**Periodicidade**  
Mensal

**Tiragem**  
5000 exemplares

**ISSN**  
2182-6315

## **Concertos de Inverno**

Ninguém tem dúvidas de que o turismo em Sesimbra tem o seu ponto alto nos meses de verão. Contudo, existe um conjunto de fatores que, se trabalhados da forma correta, contribuem para contrariar esta sazonalidade. Em primeiro lugar, há os fatores intrínsecos ao próprio território. A serra, o mar, o património, a gastronomia, as tradições existem e podem ser valorizados no sentido de se transformarem em fatores de atratividade fora da época balnear. Depois, há os eventos que conseguem gerar este efeito, e que poderíamos dividir em dois grupos. Em primeiro lugar, aqueles que não foram criados com este fim, mas que hoje são autênticos “pontos altos” do turismo em Sesimbra. Aqui, naturalmente, enquadra-se o nosso Carnaval, que há mais de três décadas traz à vila milhares de visitantes e, num outro âmbito, as provas desportivas. Em segundo, os eventos que temos criado ou apoiado com essa finalidade específica. O Réveillon de Sesimbra, as quinzenas gastronómicas ou a Temporada de Música da Casa de Ópera do Cabo Espichel são, talvez, os melhores exemplos. Os Concertos de Inverno, que apresentamos há três anos incluem-se neste grupo e nesta lógica. Tal como revela a própria designação, o objetivo é oferecer mensalmente, entre novembro e março, um conjunto de espetáculos musicais de grande qualidade que contribua para criar hábitos culturais e, ao mesmo tempo, permita desconstruir a ideia, errada, de que Sesimbra só vale a pena no verão. Estamos certos de que o público dos Concertos de Inverno não vai resistir a um passeio pela vila para apreciar os seus encantos e usufruir de tudo o que esta terra tem para lhe oferecer. O convite está lançado, esperamos por si em Sesimbra.

## **Kubo e as Duas Cordas**

Um filme sobre um jovem japonês chamado Kubo, que ganha a vida a contar histórias fantásticas aos habitantes da sua cidade à beira-mar. Um dia, a sua tranquila existência é destruída quando acidentalmente convoca um espírito mítico do seu passado, que desce dos céus para cumprir uma antiga vingança. Kubo inicia uma emocionante jornada para salvar a família e resolver o mistério do seu falecido pai, o maior samurai que o mundo alguma vez conheceu. Contra deuses e monstros, incluindo o vingativo Moon King e as maldosas irmãs gêmeas, o inteligente e bondoso Kubo vai ter de desvendar o segredo do seu legado, reunir a sua família e cumprir o seu heroico destino.



**dia 13 | dom | 17h**

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



## **Capucha Vermelha**

A capucha é uma viajante que viaja na cidade, no campo, em pensamentos, desejos, esperanças e expectativas e também pelo mundo. Caminhos que percorremos e a um dado momento, todos nós, somos um pouco de cada um deles. *Capucha Vermelha*, da companhia Teatro e Marionetas de Mandrágora, parte do conto adaptado pelos irmãos Grimm para falar sobre viagens e crescimento. O espetáculo desenrola-se em três espaços e em três tempos. A criança, a mulher e a velha são simultaneamente três e uma só, tal como o caminho que percorrem.

**dia 27 | dom | 17h**

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**  
(página 33)



## Concertos de Inverno

O Cineteatro recebe, entre novembro e março, a terceira edição dos *Concertos de Inverno*, marcada por músicos portugueses bem conhecidos do público. Os primeiros a subir ao palco são os Virgem Suta, no dia 12 de novembro. Oriundos de Beja, Nuno Figueiredo e Jorge Benvinda apresentam memórias de outros trabalhos mas também novas canções extraídas do terceiro disco de originais da banda, intitulado *Limbo*.

Seguem-se os Fandango, no dia 10 de dezembro, grupo composto por Gabriel Gomes e Luís Varatojo, que há muito cruzam os palcos da música portuguesa. Neste projeto, os dois músicos experimentam as sonoridades do acordeão e da guitarra portuguesa num contexto onde a eletrónica comanda a ação e apela à dança. No primeiro Concerto de Inverno de 2017, no dia 7 de janeiro, o palco é ocupado pela fadista Raquel Tavares, e pelas músicas do seu novo álbum, *Raquel*, que reflete muitas das suas experiências e vivências.

O programa apresenta em fevereiro, dia 11, *Señoritas*, um novo projeto que assenta na voz e guitarra de Mitó Mendes e no acordeão e baixo elétrico de Sandra Baptista, e um mês depois os HMB, que têm vindo a consolidar a sua carreira com base na mistura do *gospel* com as melodias do *rhythm and blues*. Os concertos têm início às 21.30 horas.

dia 12 | sáb | 21.30h

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra  
(página 12)

## ***Aprender a construir caixas ninho***

A Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves (SPEA) assinala o seu 23.º aniversário com uma atividade dedicada à construção de caixas ninho, no dia 26 de novembro, sábado, das 9 às 12.30 horas, no Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena.

As caixas ninho ajudam a minimizar o impacto do derrube de árvores velhas, ricas em cavidades, onde algumas aves nidificam e contribuem para o aumento da biodiversidade, quer seja num quintal ou em meio florestal. A iniciativa custa 6 euros por família/ninho mais 2 euros por participante (seguro de acidentes pessoais incluído). Inscrições até 24 de novembro pelo e-mail paula.lobes@spea.pt.



**dia 26 | sáb | das 9 às 12.30h**

**Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena, Sesimbra**  
(página 21)



## ***Oficinas de teatro para crianças***

O Cineteatro Municipal acolhe em novembro duas oficinas de teatro para crianças, orientadas por Bibi Gomes e Francisca Lima. A primeira iniciativa, intitulada *Para Crianças que Ainda Não Conseguem Chegar ao Puxador da Porta*, tem como objetivo dar oportunidade às crianças, entre os 4 e os 6 anos, de terem um espaço que privilegia o afeto, a experimentação, a criatividade, a partilha de conhecimentos e o trabalho coletivo. Às 11.30 horas, segue-se a oficina *Vê com os Teus Olhos e Cheira com o Teu Nariz*, direcionada a crianças dos 7 aos 10 anos. Durante cerca de uma hora, os participantes vão poder experimentar e desenvolver, através de jogos e improvisações teatrais, a sua imaginação e criatividade, ganhando um olhar diferente em relação às artes. As inscrições terminam a 17 de novembro.

**dia 19 | sáb | 10 e 11.30h**

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



## ***Dia Nacional do Mar***

A data de 16 de novembro, escolhida em 1994 para celebrar o Dia Nacional do Mar, coincide com a entrada em vigor da Convenção das Nações Unidas sobre o Direito do Mar. A ratificação deste acordo, a 14 de outubro de 1997, deu a Portugal responsabilidades sobre uma das áreas marítimas mais extensas da Europa, e a maior da União Europeia, com uma dimensão 18 vezes superior ao seu território nacional. Em 1998, esta data foi institucionalizada pela Resolução de Conselho de Ministros e, desde então, tem vindo a ser evocada todos os anos através de uma série de iniciativas. A apresentação do Mar 2020 - Programa para o Fundo Europeu dos Assuntos Marítimos e das Pescas, a entrega do prémio e o lançamento do livro *A Viagem do Mexilhão da Arrábida ou Como para Viajar Basta Existir*, de Inês Comes, vencedora da 6.ª edição do Prémio Científico Sesimbra, são os principais destaques das comemorações do Dia Nacional do Mar no concelho. O programa, aberto a toda a comunidade, decorre entre 16 e 19 de novembro e inclui ainda um *show cooking* com produtos do mar, pela Docapesca, no Mercado Municipal de Sesimbra, uma visita dos velhos lobos do mar ao Museu Marítimo e uma exposição sobre a cavala realizada pelos alunos do pré-escolar e 1.º ciclo do concelho.

**de 16 a 19 de novembro**  
(páginas 14, 17, 18, 24 e 30)



## ***Florence, Uma Diva Fora de Tom***

Passada na Nova Iorque dos anos 1940, uma história verídica sobre a lendária Florence Foster Jenkins (Meryl Streep), uma *socialite* e herdeira nova iorquina que perseguiu de forma obsessiva o seu sonho de se tornar uma grande cantora lírica. Se quando cantava, a voz que ouvia na sua cabeça era bonita, para todos os outros tratava-se de uma experiência horrível mas hilariante. O seu “marido” e agente, St. Clair Bayfield (Hugh Grant), um aristocrático ator inglês, conseguiu proteger sempre a sua amada Florence da cruel verdade, mas quando esta decide dar um concerto público no Carnegie Hall, uma das mais famosas salas de espetáculos dos EUA, St. Clair sabe que está prestes a enfrentar o seu maior desafio. Para além de Meryl Streep e Hugh Grant como protagonistas, o elenco conta com Simon Helberg, Rebecca Ferguson e Nina Arianda.

dia 25 | sex | 21.30h

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra  
(página 13)

## ***Curtas de Teatro Fora de Portas***

Em novembro, a vila de Sesimbra recebe uma Mostra de Curtas de Teatro, composta por três projetos: *Nú Palco*, de Miguel Ponte, que dá a oportunidade à plateia de assistir ao outro lado do teatro, como se estivesse no interior da cabeça do ator, *Uma Mulher à Janela ou a Carta da Corcunda ao Serralheiro*, de Ilda Teixeira, sobre um pseudónimo de Fernando Pessoa que assume a forma, o estilo e a alma de uma mulher, e *Guarda-Chuvas de Chocolate*, de Paulo Morgado e Ruy Malheiro, uma reflexão sobre as memórias do ator e do que ficou do seu pequeno mundo. As sessões acontecem no Cineteatro Municipal, na Capela do Espírito Santo dos Mareantes e na Fortaleza de Santiago, e têm uma duração de cerca de 15 minutos. A lotação é limitada e o bilhete custa 5 euros.

dia 26 | sáb | 21.30h

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra  
(página 13)



## **Mary Poppins, a Mulher que Salvou o Mundo**

A peça *Mary Poppins, a Mulher que Salvou o Mundo*, escrita e encenada por Ricardo Neves-Neves, vai passar em novembro pelo Cineteatro Municipal. Celebrizada no cinema nos anos 60 por Julie Andrews, Mary Poppins aparece neste espetáculo do Teatro do Elétrico adaptada à realidade portuguesa do novo milénio. A preceptora apresenta-se a uma nova família e na entrevista de emprego dá a conhecer o seu vasto currículo e o seu longo percurso. A família está ansiosa para a receber e lança-se em pedidos e desejos que a preceptora deverá satisfazer. Uma peça que explora o sentido musical existente nas palavras, a prosápia, os momentos corais, o “nonsense” e o absurdo dos sentidos.

O elenco é composto por Custódia Callego, Ana Valentim, Patrícia Andrade, Rafael Comes e Vítor Oliveira.

**dia 19 | sáb | 21.30h**

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**  
(página 12)



## ***Aleatório - Concerto de Palavras ao Acaso***

Porque o conceito de aleatório é muitas vezes a base do trabalho artístico, dar sentido a essa intuição é o grande desafio do espetáculo de poesia *Aleatório - Concerto de Palavras ao Acaso*, da Andante Associação Artística. Os poemas são de Antônio Mota, Cecília Meireles, Eduardo Pitta, Gabriel Celaya, José Carlos de Vasconcelos, Manoel de Barros, Mário Cesariny, Mário de Sá-Carneiro, Rosa Alice Branco, Salette Tavares, Vitorino Nemésio, entre outros. O espetáculo é interpretado por Cristina Paiva, com animações de Américo Prata, sonoplastia de Fernando Ladeira e figurino de Lucília Telmo. Uma hora de viagem (pouco) ao acaso.

**dia 25 | sex | 21.30h**

***Sala Polivalente da Biblioteca Municipal de Sesimbra***  
(página 13)

## ***Mário de Sá-Carneiro***

Mário de Sá-Carneiro nasceu em Lisboa a 19 de maio de 1890 e morreu precocemente a 26 de abril de 1916, num hotel em Paris. Fez parte da denominada geração Orpheu, um grupo de intelectuais que incluiu nomes como Fernando Pessoa, Santa-Rita Pintor, Amadeu de Sousa Cardoso e Almada Negreiros, que iniciaram em 1915 a publicação da revista Orpheu.

Promovida pela Fundação António Quadros, esta exposição documental e bibliográfica assinala os cem anos da morte do poeta Mário de Sá-Carneiro, que tanto influenciou o movimento modernista em Portugal. Através de elementos museológicos, peças gráficas, obras literárias e documentos preservados no arquivo da Fundação salienta-se a relação existente e pouco divulgada entre Sá-Carneiro e aqueles com quem trocou correspondência e participou em tertúlias e projetos literários. A mostra inclui ainda um conjunto bibliográfico de obras anotadas, organizadas e prefaciadas por António Quadros.



**de 8 de novembro a 3 de dezembro**

***Biblioteca Municipal de Sesimbra***  
(página 14)



## **Músicas d'Outono animam freguesia do Castelo**

O programa *Músicas d'Outono*, que teve início em outubro, vai continuar a animar a freguesia do Castelo até final deste mês. No primeiro sábado de novembro, às 21.30 horas, o público vai poder assistir ao concerto de guitarra clássica com o sesimbrense Avelino Afonso, na Capela de Alfarim. Na semana seguinte, é a vez do Lugar da Terra receber, às 16 horas, uma celebração do magusto, animado pelo cante alentejano, e onde não vai faltar pão com chouriço, castanhas e “água-pé”. Segue-se uma oficina de percussão com o músico Nuno Reis, no dia 19, às 15 horas, no Espaço Zambujal. A iniciativa tem um custo de 10 euros. O programa termina no dia 26, às 21.30 horas, na Igreja da Corredoura, com a atuação do grupo de fado Desassossego, composto por estudantes de Coimbra. A iniciativa é promovida pela Junta de Freguesia do Castelo.

**dias 5, 12, 19 e 26**  
**Freguesia do Castelo**  
(páginas 12, 13 e 18)

## **Florestar Portugal no Parque Ecológico da Várzea**

Durante o mês de novembro, o Parque Ecológico da Várzea, na Quinta do Conde, recebe várias atividades inseridas no projeto Florestar Portugal, que pretende aproximar os cidadãos das florestas, alertando para os

seus benefícios. O espaço acolhe uma plantação de árvores autóctones e um percurso pedestre, no dia 19, uma sementeira de arbustos autóctones, no dia 21, e uma plantação de arbustos autóctones, no dia 26. As iniciativas, organizadas pela Anime – Projecto de Animação e Formação, estão abertas à comunidade e procuram também dar a conhecer a biodiversidade do Parque Ecológico da Várzea e os projetos que têm sido implementados com vista à sua valorização.



**dias 19, 21 e 26**  
**Parque Ecológico da Várzea, na Quinta do Conde**  
(página 21)



Avelino Afonso | dia 5



Concerto de Tabla e Violino | dia 20

dia 4 | sex | 21.30h

## Fados de São Martinho

Fadistas do concelho, acompanhados à guitarra por Jorge Costa e à viola por Miguel Costa

• Preço: a partir de 7 €

• Informações e reservas:

21 223 31 33 / geral@

ligadosamigosdesesimbra.org

**Sociedade Musical Sesimbrense**

Org.: Liga dos Amigos de Sesimbra

dia 5 | sáb | 16h

## TARDE DE FADOS

### António Cristo

#### Convida...

• Bilhete: 3,5 €

(sócios); 4,5 € (não sócios)

**Centro Comunitário**

**da Quinta do Conde**

Org.: Centro Comunitário da Quinta do Conde

dia 5 | sáb | 21.30h

## MÚSICAS D'OUTONO

### Avelino Afonso

Concerto de guitarra clássica

Capela de Alfarim

Org.: JF Castelo

dia 11 | sex | 21.30h

## TEATRO

### Árvore Generosa

Apresentação pública do projeto da Oficina de Teatro Sénior

Construído a partir das experiências e vivências de cada participante.

Os gestos de generosidade

dos nove elementos,

contados durante quatro

sessões, são apresentados

nesta peça como que de

uma árvore muito especial

se tratasse. Desde da raiz à

copa. Peça inspirada na obra

*A Árvore Generosa*,

de Shel Silverstein.

• Destinatários: maiores de

3 anos

• Bilhete: 3 €\*

**Cineteatro Municipal**

**João Mota, Sesimbra**

Org.: CM Sesimbra e Anime

– Projecto de Animação e Formação

dia 12 | sáb | 16h

## MÚSICAS D'OUTONO

### AGCE Amigos

#### do Alentejo

Cante Alentejano

Celebração de Magusto

com pão com chouriço,

castanhas e água-pé.

**Lugar da Terra, Zambujal**

Org.: JF Castelo

dia 12 | sáb | 21.30h

## CONCERTOS

### DE INVERNO

#### Virgem Suta

Nuno Figueiredo e Jorge

Benvinda perderam a

conta às vezes que fizeram

o país de sul a norte e de

norte a sul. Transpiram

portugalidade e assumem-

no. Tocam adufe e

cavaquinho porque é isso

que lhes é natural. A isto

aliam ainda uma ironia

insólita, não de riso fácil,

mas daquele que só é

esboçado depois de se ter

desconstruído a mensagem.

• Destinatários: maiores de 6 anos

• Bilhete: 10 €

**Cineteatro Municipal**

**João Mota, Sesimbra**

dia 19 | sáb | 21.30h

## TEATRO

### Mary Poppins,

#### A Mulher Que

#### Salvou O Mundo

pele Teatro do Eléctrico

Mary Poppins apresenta-

se a uma nova família,

candidatando-se ao lugar

de preceptora. A família

está ansiosa para a receber e

lança-se em pedidos e desejos.

O espetáculo explora o sentido

musical existente nas palavras,

a prosápia, os momentos

corais, o “nonsense” e o

absurdo dos sentidos.

• Destinatários: maiores

de 16 anos

• Bilhete: 7,5 €\*

**Cineteatro Municipal**

**João Mota, Sesimbra**

Org.: Artemrede

\*

• 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 17 às 21h

### Spot Jovem, Quinta do Conde

• Tel.: 21 180 91 03 / 93 998 01 26

• de terça a sábado, das 9 às 12.30

e das 14 às 17.30h



Desassossego | dia 26



Aleatório - Concerto  
de Palavras ao Acaso | dia 25

dia 20 | dom | 15h

**2º FESTIVAL  
DA CANÇÃO**

**Terceira Juventude**

- Destinatários: maiores de 6 anos
- Entrada gratuita  
(mediante lotação da sala)

**Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra**

Org.: Rádio TV Nacional

dia 20 | dom | 16h

**MÚSICA  
CLÁSSICA INDIANA**

**Concerto  
de Tabla e Violino**

Swapna Datar (violino)  
Vibhav Khandolkar (tabla)  
Espaço Multiusos,  
Fortaleza de Santiago

dia 25 | sex | 21.30h

**CINEMA**

**Florence,  
Uma Diva Fora de Tom**

de Stephen Frears, com  
Meryl Streep e Hugh Grant.  
Biografia; GB; 2016; 111  
min.; M/12

Nova Iorque dos  
anos 1940.

A história verídica  
da lendária

Florence Foster  
Jenkins, uma  
socialite e herdeira

nova iorquina que perseguiu  
de forma obsessiva o seu  
sonho de se tornar  
uma grande  
cantora lírica.

- Bilhete: 3,5 €\*

**Cineteatro  
Municipal  
João Mota,  
Sesimbra**

dia 25 | sex | 21.30h

**ESPETÁCULO  
DE POESIA**

**Aleatório - Concerto  
de Palavras ao Acaso**

pela Andante

Associação Artística

Espectáculo de palavras, sons  
e imagens concertadas,  
ou um concerto de

palavras, sons e imagens  
espetaculares, sob a forma  
de espetáculo de poesia.

**Sala Polivalente, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra**

dia 26 | sáb | 21.30h

**MÚSICAS D'OUTONO**

**Desassossego**

Grupo de Fado de Coimbra  
Igreja da Corredoura

Org.: JF Castelo

dia 26 | sáb | 21.30h

**TEATRO**

**Curtas de Teatro  
Fora de Portas**

Projeto #1 - Nú Palco,  
de Miguel Ponte

Imagine-se que o ator  
poderia falar com a  
sua plateia, enquanto  
representa. Que a sua  
consciência ganhava a  
liberdade para insultar  
a idosa que cochichou ao  
marido ou o jovem que não  
para quieto na terceira fila.

**Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra**

Projeto #2 - Uma Mulher  
à Janela ou a Carta da  
Corcunda ao Serralheiro,  
de Ilda Teixeira

Quando abrirem as gavetas  
da secretária de Fernando  
Pessoa descobriram que,  
afinal, o génio tinha  
também várias dezenas  
de pseudónimos com uma  
grande densidade literária  
e humana. Um desses  
pseudónimos assume a  
forma, o estilo, a alma de  
uma mulher – Maria José.

**Capela do Espírito Santo  
dos Mareantes, Sesimbra**

Projeto #3 - Guarda-Chuvas  
de Chocolate, de Paulo  
Morgado e Ruy Malheiro

António, consciente da  
proximidade do fim do seu  
tempo, reflete sobre o que  
restou: a derradeira solidão  
recheada de memórias de uma  
vida passada. Uma viagem no  
tempo que nos resta através do  
tempo que já vivemos...

- Destinatários: maiores de 12 anos
- Bilhete: 5 €\*

**Fortaleza de Santiago, Sesimbra**





Memórias | de 5 a 20

até dia 5

## EXPOSIÇÃO Noite das Bruxas

Cenários alusivos  
à atividade Noite das Bruxas  
Átrio, Biblioteca Municipal  
de Sesimbra

de 5 a 20

## EXPOSIÇÃO DE PINTURA Memórias

de Helena Trigo da Roza  
• de quarta a sexta, das 15 às  
17.30, sábados, domingos e  
feriados, das 15 às 18h  
Espaço Multiusos,  
Fortaleza de Santiago

a partir de dia 7

## EXPOSIÇÃO Caricaturas de Escritores Portugueses para a Infância

No âmbito das comemorações  
do Dia da Criatividade, que  
se celebra a 17 de novembro,  
o Polo de Leitura da Quinta  
do Conde acolhe a exposição  
Coletiva de Caricaturas de  
Escritores Portugueses para  
a Infância como forma de  
promover a imaginação e a  
criatividade dos autores e  
caricaturistas patentes nesta  
exposição.

**Polo de Leitura  
da Quinta do Conde**

Entidade promotora: Recortar Palavras  
- Associação Artística, Literária,  
Educativa e Lúdica

a partir de dia 8

## EXPOSIÇÃO DOCUMENTAL E BIBLIOGRÁFICA Mário de Sá-Carneiro

A exposição acompanha  
o percurso de Mário de  
Sá-Carneiro desde os bancos  
do Liceu Camões, em Lisboa,  
até ao hotel em Paris onde, no  
dia 26 de abril de 1916, o poeta  
decidiu pôr termo à vida.  
Átrio, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra

a partir de dia 8

## EXPOSIÇÃO BIBLIOGRÁFICA Mário de Sá-Carneiro

Conjunto de obras de e sobre  
Mário de Sá-Carneiro, um  
dos impulsionadores do  
modernismo em Portugal  
e membro da Geração  
d'Orpheu.

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

dia 12 | sáb | das 10 às 18h

## FEIRA DAS ARTES E DO ARTESANATO Zimbr'Arte

Bijuteria, acessórios,  
pinturas ou peças de  
decoração feitas pelos  
artesãos do concelho e  
região são alguns dos  
artigos que pode adquirir na  
Zimbr'Arte. Organizado pela  
Câmara Municipal e Junta  
de Freguesia de Santiago, o  
certame pretende promover  
a atividade artesanal local e  
regional e apoiar os artesãos  
na sua evolução empresarial.

**Largo de Bombaldes, Sesimbra**

Org.: CM Sesimbra e JF Santiago



Mário de Sá-Carneiro | a partir de dia 8

de 16 a 27

## EXPOSIÇÃO Um Milhão de Cavalas Num Só Mar

• Inserido nas comemorações  
do Dia Nacional do Mar  
**Fortaleza de Santiago, Sesimbra**

dia 20 | dom | das 10 às 18h  
**Feira**

## das Antiguidades, Artes e Artesanato

O Parque da Vila, na Quinta  
do Conde, ganha outro  
encanto aos terceiros e  
quartos domingos de cada  
mês, dias em que acolhe  
a Feira das Antiguidades,  
Artes e Artesanato. No  
certame pode encontrar  
verdadeiras relíquias e  
preciosidades de outras  
épocas ou objetos feitos  
pelas mãos de artesãos  
locais a partir de diversos  
materiais.

**Parque da Vila,  
Quinta do Conde**

Org.: CM Sesimbra e JF Q do Conde

dia 26 | sáb | das 10 às 18h

## FEIRA DAS ARTES E DO ARTESANATO Zimbr'Arte

**Largo de Bombaldes, 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 Q do Conde



Zimbr'Arte | dias 12 e 26



O Castelo de Sesimbra | segunda a domingo

a decorrer...

**EXPOSIÇÃO**

**Leitura com Arte**

Peças de vários artistas plásticos sesimbrenses inspiradas na obra de Fernando Pessoa

- Livro do Desassossego

Sala de Leitura, Biblioteca Municipal de Sesimbra

sábados e domingos | das 9.30 às 14h

**Sabores da Nossa Terra**

A Moagem de Sampaio ganha outro encanto aos sábados e domingos de manhã, com a venda de produtos locais Sabores da Nossa Terra. Os visitantes podem adquirir vários produtos da região como pão, queijos, frutas, legumes e doçaria. Para além disso, os interessados podem ainda visitar o museu rural.

*Venda de Produtos Locais Moagem de Sampaio*

segunda a sábado | das 15 às 18h

**ANUFISE**

**Exposição de Colecionismo**

Edifício Varanda, Avenida dos Naufragos, Sesimbra

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

segunda a domingo | das 7 às 20h

**EXPOSIÇÃO**

**Foral de Sesimbra**

A exposição é composta por quatro painéis que reúnem informação sobre os direitos e deveres dos habitantes que nesta época escolhiam Sesimbra para se instalar, ancorada em ilustrações que retratam os costumes e modo de vida da altura.

No mesmo espaço estará também em exibição uma maquete que reconstrói a alcáçova do Castelo em finais do século XV e inícios do século XVI.

*Torre de Menagem, Castelo de Sesimbra*

segunda a domingo | das 7 às 20h

**EXPOSIÇÃO**

**O Castelo de Sesimbra**

Na Torre Nova do Castelo, erguida no extremo poente da cerca muralhada da medieval vila de Sesimbra, e que tinha a antiga função militar de atalaia costeira, é possível visitar uma exposição sobre a vida e o quotidiano dos castelos em geral, e do Castelo de Sesimbra em particular, durante a Idade Média.

*Torre Nova, Castelo de Sesimbra*

segunda a domingo | das 9.30 às 13

e das 14.30 às 18

**EXPOSIÇÃO**

**As Primeiras Comunidades Agro-pastoris e Metalúrgicas do Concelho de Sesimbra**

Vestígios das primeiras comunidades agro-pastoris e metalúrgicas do concelho de Sesimbra compõem a exposição permanente sobre arqueologia, patente no Centro de Interpretação do Património Rafael Monteiro, no Castelo de Sesimbra. O espaço apresenta um mapa em grande formato com os principais pontos de interesse, assim como informações e imagens sobre cada um deles. O objetivo é que a partir deste Centro o visitante possa recolher informação para depois partir à descoberta de cada lugar.

*Centro de Interpretação do Património Rafael Monteiro, Castelo de Sesimbra*



Poda e Exertia em Fruticultura | de 4 a 26



Dia Nacional do Mar | dia 16

**2 NOV a 13 DEZ | de segunda a quinta | das 19 às 23h**

## FORMAÇÃO

### Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Curso homologado/autorizado pelo IEFP para obtenção do CCP – Certificado de Competências Pedagógicas de Formador (antigo CAP) através da empresa MP Consultores, entidade formadora acreditada pela DGERT.

- Duração: 90 horas
- Destinatários: detentores do 9.º ano de escolaridade
- Preço: 247 € (com IVA incluído)
- Inscrições: 21 210 45 22 / [info@ei.edu.pt](mailto:info@ei.edu.pt)
- Informações: 21 228 87 19 / [gae@cm-sesimbra.pt](mailto:gae@cm-sesimbra.pt)

### Sala de Formação do Pavilhão Municipal de Sampaio

Org.: CM Sesimbra e Centro de Formação EI - Eagle Intuition

**de 4 a 26 | sextas e sábados**

## FORMAÇÃO

### Poda e Exertia em Fruticultura

- Destinatários: profissionais na área da agricultura, outros profissionais com interesse e competências específicas nesta área e desempregados
  - Duração: 50 horas
  - Limite: 25 participantes
  - sextas, das 18 às 23, sábados, das 9 às 13 e das 14 às 18h
  - Informações e inscrições: 21 228 87 14 / [pedro.coelho@cm-sesimbra.pt](mailto:pedro.coelho@cm-sesimbra.pt)
  - Formador: Eng.º Gil Feio
- Sala de Formação do Pavilhão de Sampaio**

**dia 5 | sáb | 15h**

## WORKSHOP

### Leitura de Rótulos

por Marta Coelho, Mestre em Nutrição Clínica

Dar a conhecer as normas da rotulagem para que o consumidor possa fazer as suas escolhas de forma acertada e mais saudável.

- Limite: 15 participantes
  - Inscrições: 21 228 85 88 / [biblioteca@cm-sesimbra.pt](mailto:biblioteca@cm-sesimbra.pt)
  - Projeto de Voluntariado
- Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

**dia 5 | sáb | 15.30h**

## CONFERÊNCIA

### Obra Bibliográfica de Fernando Fitas

por Joaquim Saial, professor, mestre em história de arte, escritor e conferencista

- Apontamento musical pelo Grupo Coral Alentejano Unidos do Lavradio

### Auditório do Centro Cultural

#### Raio de Luz, Sampaio

Org.: Centro de Estudos Culturais e de Ação Social Raio de Luz

**dia 9 | qua | 10.30h**

## QUARTAS SENIORES

### 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 10 | qui | 14.30h**

## A ARTE DO SABER

### São Martinho

Ateliê de expressão plástica

Estimular a interação social, promover a criatividade e estimular a motricidade fina.

- Destinatários: idosos dos centros de dia, IPSS e lares
  - Limite: 12 participantes
  - Inscrições: 21 228 85 88 / [ana.marinheiro@cm-sesimbra.pt](mailto:ana.marinheiro@cm-sesimbra.pt)
  - Dinamizadora: Viktoria Prymachenko (Animadora Sociocultural da SCMS)
- Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

**de 11 a 30**

## TERAPIAS

### ALTERNATIVAS

**Reiki, Tarôt, Leitura Aura, Osteopatia, Astrologia, Hipnose, Transpessoal, Cristais, Incensos, Acupuntura, Kundalini Yoga, Meditação**

**dia 11 | sex**

**20.30h | Meditação**

**Um Somos Nós**

**dia 12 | sáb**

**10h | Autoconhecimento**

**11.30h | Meditação**

**para Crianças**

**16h | Meditação Relaxamento**

**dia 15 | ter**

**10.30 e 12.30h | Kundalini Yoga**

**dia 16 | qua**

**9h | Curso de Tarôt**

**dia 17 | qui**

**15h | Iniciação à Astrologia**

**19h | Meditação do Tarôt**

**dia 18 | sex**

**19h | Meditação Relaxamento**



Formação Pedagógica de Formadores | 2 de NOV a 13 de DEZ

São Martinho | dia 10

dia 19 | sáb

9h | Curso de Tarô

10h | Autoconhecimento

11.30h | Meditação para

Crianças

dia 21 | seg

19h | Meditação Relaxamento

dia 22 | ter

10.30 e 12.30h | Kundalini Yoga

dia 23 | qua

17h | Meditação

Relaxamento

dia 25 | sex

20.30h | Meditação

Um Somos Nós

dia 26 | sáb

9h | Iniciação à Astrologia

11h | Danças do Mundo

dia 27 | dom

10h | Iniciação de Reiki I

dia 28 | seg

19h | Meditação

Relaxamento

dia 29 | ter

10.30 e 12.30h | Kundalini Yoga

dia 30 | qua

17h | Meditação Relaxamento

• Inscrições e informações:

96 148 69 15 / se7e@seis.als@gmail.com / www.se7e@seis.pt

**Se7e Sóis, Sesimbra**

Org.: Se7e Sóis

dia 12 | sáb | 15h

CONFERÊNCIA

**Orientação Familiar**

por Ana Barbosa e Raquel

Celorico, da Associação

Meninos de Ouro

• Integrada no Ciclo de Conferências do Rotary Clube de Sesimbra

**Sala Polivalente, Biblioteca**

**Municipal de Sesimbra**

dia 12 | sáb | 15.30h

CONFERÊNCIA

**A Atual Conjuntura da União Europeia**

por Marisa Matias,

Eurodeputada

**Auditório do Centro Cultural**

**Raio de Luz, Sampaio**

Org.: Centro de Estudos Culturais

e de Ação Social Raio de Luz

dia 16 | qua | 14.30h

DIA NACIONAL DO MAR

**Mar 2020**

- Apresentação

do Programa para

o Fundo Europeu

dos Assuntos Marítimos

e das Pescas

por Lacerda da Fonseca,

da Direção Regional de

Agricultura e Pescas de

Lisboa e Vale do Tejo

• Degustação de Pescado

do Nosso Mar dinamizada

pela Docapesca

**Auditório Conde**

**de Ferreira, Sesimbra**

dia 17 | qui | 14h

WORKSHOP

**Direito por Miúdos**

**Sala Polivalente, Biblioteca**

**Municipal de Sesimbra**

dia 19 | sáb | 10h

DIA NACIONAL DO MAR

**Pescado**

**do Nosso Mar**

**Show cooking**

• Dinamização: Docapesca

• Limite: 12 participantes

• Inscrições: 21 228 87 16 /

pescas.ruralidade@

cm-sesimbra.pt

**Mercado Municipal**

**de Sesimbra**

dia 19 | sáb | das 10 às 12.30h

WORKSHOP

**Como Dormir Melhor**

• Limite: 12 participantes

• Informações e inscrições:

91 299 66 95 / amanda@

westernman.me /

www.amanda.me

**Lugar da Terra,**

**Zambujal de Baixo**

Org.: Amanda Westernman |

Apoio: CM Sesimbra e JF Castelo

dia 19 | sáb | das 10 às 13h

À CONVERSA

**Tenho Medo!**

**As Perturbações**

**da Ansiedade na Infância**

Coaching e intervenção

infantil com a psicóloga

Susana Silva.

• Destinatários: pais,

encarregados de educação

e técnicos ligados à área

da educação

• Preço: 8 €

• Inscrições: 21 087 08 45 /

96 241 73 27

• Limite: 10 participantes

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

dia 19 | sáb | das 11.30 às 13h

WORKSHOP

**Fazer uma Pausa**

**no Meio do Caos**

• Preço: 10 €

• Inscrições: até 17 de Novembro

• Informações: jordana.

cardoso@gmail.com

• Dinamização: Jordana

Cardoso (psicóloga clínica,

assistente de investigação

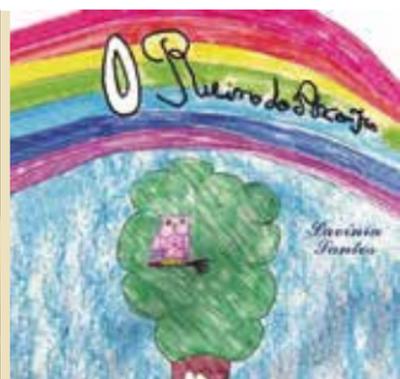
e formadora certificada)

**Espaço Sol, Santana**

Org.: Espaço Sol



Círculo de Percussão | dia 19



O Reino do Arco Íris | dia 26

**dia 19 | sáb | das 15 às 16h**  
**MÚSICAS D'OUTONO**  
**Círculo de Percussão**

*Oficina de percussão  
com Nuno Reis*

Com instrumentos de percussão, o músico irá criar, com a ajuda de todos os participantes, vários ritmos improvisados.

- Preço: 10 €
- Limite: 15 participantes
- Inscrições: 96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**dia 19 | sáb | das 15 às 17h**  
**WORKSHOP**

**Como Transformar  
Desobediência  
em Colaboração**

- Preço: 15 € (25 € por casal)
- Inscrições: até 17 de novembro
- Informações: jordana.cardoso@gmail.com

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

**Espaço Sol, Santana**

Org.: Espaço Sol

**dia 19 | sáb | 15.30h**

**ATRIBUIÇÃO DE PRÊMIO  
E LANÇAMENTO  
DE LIVRO**

**A Viagem do Mexilhão  
da Arrábida**

**ou Como para**

**Viajar Basta Existir**

*de Inês Gomes, vencedora  
da 6ª edição do Prémio  
Científico Sesimbra*

- Inserido nas comemorações do Dia Nacional do Mar
- Fortaleza de Santiago, Sesimbra**

**dia 24 | qui | 14.30h**  
**A ARTE DO SABER**  
**Dia Mundial  
da Ciência**

Estimular a interação social e fomentar a boa-disposição e sensações positivas.

- Destinatários: idosos dos centros de dia, IPSS e lares
- Limite: 12 participantes
- Inscrições: 21 228 85 88 / ana.marinheiro@cm-sesimbra.pt
- Dinamizadora: Viktoria Prymachenko (Animadora Sociocultural da SCMS)

**Sala Polivalente, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra**

**dia 26 | sáb | 15h**  
**TARDES TÊLMICAS**

**Livros,  
Leituras, Literatura**

**Sampaio Bruno**

**e Os Cavaleiros do Amor**

**Miguel Real**

**Teixeira de Pascoas**

**e Os Poetas Lusíadas**

**Sofia A. Carvalho**

**Agostinho da Silva**

**e Montaigne: Na Senda**

**de uma Cidadania Universal**

**Helena Maria Briosa e Mota**

**Sala Polivalente, Biblioteca**

**Municipal de Sesimbra**

**dia 26 | sáb | 16h**

**LANÇAMENTO  
DE LIVRO INFANTIL**  
**O Reino do Arco Íris**

*de Lavinia Santos*

Livro de caráter solidário, com parte das vendas a reverter a favor da Associação Acreditar, que apoia as crianças do IPO de Lisboa.

**Escola Básica**

**da Quinta do Conde nº 3**

**dias 26 e 27 | sáb e dom**

**I Grand Prix  
Ana Sofia Figueiras**

*Table/Bar*

- Destinatários: estudantes de restauração e bebidas, entre 20 e 21 anos
- Inscrições e informações: 91 432 63 61 / formaçao@apprebe.com / geral@apprebe.com

**Sesimbra Hotel & SPA**

Org.: Associação Portuguesa de Profissionais de Restauração e Bebidas | Apoio: CM Sesimbra



Grand Prix

Ana Sofia Figueiras | dias 26 e 27

O Atendimento ao Público no Comércio Local | de 28 a 30

de 28 a 30 | seg a qua |  
das 20.30 às 23.30h

#### WORKSHOP

### O Atendimento ao Público no Comércio Local (X edição)

A importância do atendimento ao público, o perfil do profissional e do cliente, a gestão de reclamações e conflitos, a imagem, comunicação e postura profissionais e a fidelização e a conquista de clientes são os temas a abordar neste curso.

- Destinatários: empresários, empregados do comércio local, desempregados que pretendem iniciar um negócio próprio ou trabalhar no comércio
  - Inscrições e informações: 21 228 87 19 / gae@cm-sesimbra.pt
- Audatório Conde de Ferreira, Sesimbra**

inscrições...

quartas e sextas | manhã

#### CERTIFICAÇÃO

### AMRS.Sesimbra Ou@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**

#### FORMAÇÃO

### Informática Sénior

- Destinatários: maiores de 18 anos
- Objetivos: 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**

#### SESSÃO DE ESCLARECIMENTO

### 10 Passos para a Criação do seu Negócio

- Inscrições e informações: 21 228 87 19 / gae@cm-sesimbra.pt
- A formação terá lugar no dia 3 de dezembro, sábado, das 10 às 12.30 horas

#### Espaço Zambujal

Org.: CM Sesimbra | Apoio: JF Castelo

### 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

#### Pendulários

### Associação Cultural

- Aulas de Pintura a Óleo
  - Aulas de Yoga para Bebés e Crianças
  - Aulas de Canto / Instrumentos (guitarra, violoncelo) / Coros Infantil e Adulto
  - Curso de Escrita Criativa
  - Curso das Literaturas e Artes de Vanguarda
  - Aulas de Ponto de Arzaiolos
  - Aulas de Corte e Costura
  - Apoio ao Estudo
  - Inscrições e informações: 96 606 76 55 / 96 627 7282 / pendularios.ac@gmail.com
- Lugar da Terra, Zambujal de Baixo**
- Org.: JF Castelo

segunda a sexta

### Bibliotecas do Centro de Animação para a Infância da Cercizimbra

Biblioteca Técnica e Infantojuvenil

- 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



Fojo e História do Risco | dia 1



Rota do Cabo Espichel à Lagoa | dias 6, 13, 20 e 27

dia 1 | ter | 9.30h

## PASSEIO PEDESTRE

### Fojo e História do Risco

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

• Duração: manhã

• Grau de dificuldade:

baixo / médio

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

**Ponto de encontro:**

**Serra da Arrábida**

Org.: Vertente Natural

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 novembro

• 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 | 9.30h

## ESCALADA

### Workshop

• Preço: 30 €

• Duração: 1 dia

• Grau de dificuldade: médio

• Inscrições: até 4 de novembro

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

**Ponto de encontro: Parque de Estacionamento do Creiro,**

**Portinho da Arrábida**

Org.: Vertente Natural

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 novembro

• 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 | 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 novembro

• 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 | 15h

## MANTRA

### Vocalização de Cânticos do Yoga

Com instrumentos tradicionais da Índia

• Inscrições e informações: 21 223 21 01 / 96 524 52 57 / [yogasesimbra@gmail.com](mailto:yogasesimbra@gmail.com)

**Ashrama Sesimbra**

- Centro do Yoga, Sesimbra

Org.: Ashrama Sesimbra - Centro do Yoga

dia 13 | 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 12 de novembro

• 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 13 | dom | 9.30h

## PASSEIO PEDESTRE

### Trilhas do Jurássico

• Preço: 15 €

• Duração: 1 dia

• Grau de dificuldade: médio / alto

• Inscrições: até 11 de novembro

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

**Ponto de encontro:**

**Praia da Foz**

Org.: Vertente Natural

dia 19 | sáb | 9h

## PASSEIO DE JEEP

### Rota do Cabo Espichel à Lagoa Pequena

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

• Duração: 4 horas

• Grau de dificuldade: baixo

• Inscrições: até 18 de novembro

• 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



Florestar Portugal 2016 | de 19 a 26



Lapa Verde | dia 19

**dia 19 | sáb | 9.30h**

**ESPELEOLOGIA**

### Lapa Verde

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

**Ponto de encontro:**  
**Portinho da Arrábida**

Org.: Vertente Natural

**de 19 a 26 | das 10 às 13h**  
**Florestar Portugal 2016**

Pelo 4.º ano consecutivo a Animapaf irá participar nesta ação de reflorestação nacional com particular incidência no Parque Ecológico da Várzea com a introdução de espécies autóctones do bosque mediterrânico.

**dia 19 | sáb**

**9.30h | Acolhimento**

**10h | Briefing: divisão dos grupos e das tarefas**

**10.15h | Plantação de árvores autóctones e limpeza de resíduos urbanos**

**12h | Meeting point e convívio**

**dia 21 | seg**

**10h | Sementeira**

**de arbustos autóctones**

**dia 26 | sáb**

**10h | Plantação de arbustos autóctones**

- Destinatários: público em geral, associações e grupos organizados
- Inscrições e informações: 21 080 96 66 / [anime.paf@gmail.com](mailto:anime.paf@gmail.com) / [www.animapaf.org](http://www.animapaf.org)

**Parque Ecológico da Várzea, Quinta do Conde**

Org.: Animenatura e Anime - Projeto de Animação e Formação | Apoio: CM Sesimbra, JF Quinta do Conde e Hortas Solidárias da Quinta do Conde

**dia 19 | sáb | das 16.30 às 17.30h**

**PERCURSO PEDESTRE**

### Monitorização da Fauna e Flora do Parque Ecológico da Várzea

- Inscrições e informações: 21 080 96 66 / [anime.paf@gmail.com](mailto:anime.paf@gmail.com) / [www.animapaf.org](http://www.animapaf.org)

**Ponto de encontro:**  
**estátua da rotunda do PEV**

Org.: Animenatura e Anime - Projeto de Animação e Formação | Apoio: CM Sesimbra, JF Quinta do Conde e Hortas Solidárias da Quinta do Conde

**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 novembro
- 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 23 | qua | 10.30h**

**QUARTAS SENIORES**

### Clube Ativo

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

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**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 novembro
- 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 26 | sáb | 14h**

**ANIVERSÁRIO SPEA**

### Construção de Caixas Ninho

**14h | Visita livre**

**aos observatórios**

**15h | Receção**

**aos participantes**

**15.15h | Construção de caixas ninho**

**16.30h | Lanche partilhado**

- Preço: 6 € (por família/ninho + 2 € por participante)
  - Inscrições: até 24 de novembro
  - Informações: [paula.lopes@spea.pt](mailto:paula.lopes@spea.pt)
  - Observações: os participantes poderão trazer um doce para partilhar
- Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena**

Org.: SPEA, CM Sesimbra e ICNF



Escola de Aeromodelismo | inscrições

dia 27 | 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 26 de novembro
- 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 27 | dom | 9.30h

## PASSEIO PEDESTRE

### Ribeiro das Marmitas

- Preço: 10 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: médio
- Inscrições: até 25 de novembro
- Informações: 21 084 89 19 / [info@vertentenatural.com](mailto:info@vertentenatural.com)

**Ponto de encontro:**

**Café Graciano, Pedreiras**

Org.: Vertente Natural

## inscrições...

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

### Fitness Mental

- União Desportiva e Recreativa da Quinta do Conde
- Associação Cultural e Desportiva da Cotovia
- Liga dos Amigos da Lagoa de Albufeira

### 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

### Oficina de Música Tradicional

- Centro Cultural Social e Recreativo A Voz do Alentejo
- União Desportiva e Recreativa da Quinta do Conde

- Destinatários: municípios 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 85 34 / Gabinete de Habitação e Ação Social

## ATIVIDADES

### AQUÁTICAS

### Piscina de Sesimbra

- Informações: [desporto@cmsesimbra.pt](mailto:desporto@cmsesimbra.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

*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

## 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



Choi Kwang Do | segunda a quinta



Sesimbra Walking Tour | a decorrer

## 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...

## segunda a sábado Yoga Tradicional

- Inscrições e informações: 21 223 21 01 / 96 524 52 57 / [yogasesimbra@gmail.com](mailto:yogasesimbra@gmail.com)
- Áshrama Sesimbra**  
- Centro do Yoga, Sesimbra  
Org.: Áshrama Sesimbra - Centro do Yoga

## segundas, quartas e sextas | das 20.30 às 21.20h

### ARTES MARCIAIS Taekwondo

- Instrutor: Sérgio Capítulo
  - Inscrições e informações: 93 329 90 33
- Associação Cultural e Desportiva da Cotovia**  
Org.: Artes Marciais de Sesimbra

## segunda a quinta | das 19.15 às 20h

### ARTES MARCIAIS Choi Kwang Do

- Observações: quem quiser conhecer esta modalidade, pode experimentar duas aulas grátis
  - Instrutor: Sérgio Capítulo
  - Inscrições e informações: 93 329 90 33
- Unidade Integrada de Atendimento à Infância da Cercizimbra, Sampaio**  
Org.: Artes Marciais de Sesimbra

## terças e quintas | 11 e 17h

### GINÁSTICA EM GRUPO Corpo em Movimento Sénior

- Destinatários: maiores de 55 anos
  - Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27
- Espaço Zambujal**  
Org.: JF Castelo

## ARTE NINJA E SAMURAI Bujinkan Budo Taijutsu

### segundas e quartas | das 20 as 22

**Casa da Âncora,  
Zambujal de Baixo**

### terças e quintas das 20 as 21.30h

**Sala de Judo, Piscina de Sesimbra**

- Inscrições: 96 634 29 68
  - Shihan: Bruno Domingos
- Org.: Dojo Ko Tora Nin

## TERAPIAS NÃO CONVENCIONAIS

### Clube FF, Acupunctura, Baby Café e Dragon & Tiger

- Inscrições e informações: 21 081 94 24 / 93 258 40 96 / [informacao@acuabi.com](mailto:informacao@acuabi.com) / [www.acuabi.com](http://www.acuabi.com)
- Centro de Terapias Integradas Acuabi, Quinta do Conde**  
Org.: Centro de Terapias Integradas Acuabi

## PERCURSOS PEDESTRES

### Sesimbra Walking Tour, Fish Lovers Tour, Sesimbra Experience e Artistic Treasures Tour

Conheça a história, vida e cultura de Sesimbra.

Percorra as ruas a pé para conhecer o passado e presente da vila e surpreenda-se com a sua importância histórica.

Saboreie o doce mais conhecido da terra e faça uma pausa para provar produtos regionais.

- Destinatários: turistas que visitam a vila de Sesimbra
  - Inscrições: 91 321 33 25 / 91 272 98 88 / [info@weareportugalska.com](mailto:info@weareportugalska.com)
  - Informações: [www.weareportugalska.com](http://www.weareportugalska.com) / [www.facebook.com/weareportugalska](http://www.facebook.com/weareportugalska)
- Ponto de encontro: Fortaleza de Santiago, Sesimbra**  
Org.: Portuguesa – Sesimbra Walking Tours



Núcleo Museológico da Magem de Sampaio | quarta a domingo

dia 1 | ter | 15.30h

## **PÃO CASEIRO DE SESIMBRA COZIDO EM FORNO A LENHA Visita ao Moinho do Outeiro e Ateliê de Fabrico de Pão Caseiro com Chouriço**

• Preço: 5 €

• Inscrições: 93 670 72 17 /  
cafeteria.moinhodoouteiro@  
gmail.com

**Moinho do Outeiro, Azoia**

dias 1 e 15 | ter | 15.30h

## **Venha Conhecer a Lota de Sesimbra**

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

**Ponto de encontro: entrada  
da Docapesca, Sesimbra**

dia 16 | qua | 9.30h

## **DIA NACIONAL DO MAR Visita dos Velhos Lobos do Mar ao Museu Marítimo de Sesimbra**

• Inscrições: 21 228 87 16 /  
pescas.nivalidade@cm-sesimbra.pt  
**Fortaleza de Santiago, Sesimbra**

dia 20 | dom | 13h

## **ALMOÇO PARA SÓCIOS 29º Aniversário do Centro Comunitário da Quinta do Conde**

**Baile com artista a designar  
Centro Comunitário  
da Quinta do Conde**

Org.: Centro Comunitário da Quinta do Conde

a decorrer...

## **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**

segunda a domingo | das 9  
às 12.30 e das 14 às 17.30h

## **PATRIMÓNIO Capela do Espírito Santo dos Mareantes**

• Entrada: 1 €

• Informações: 21 223 11 34 /  
capela@cm-sesimbra.pt

**Rua Cândido dos Reis,  
n.º 17, Sesimbra**

terça a domingo | das 10 às  
13 e das 14.30 às 17.30h

## **PATRIMÓNIO Museu Marítimo de Sesimbra**

• Entrada: 3 € (descontos  
para estudantes e seniores)  
**Fortaleza de Santiago, 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**

quartas, sextas, sábados  
e domingos | das 9 às 13  
e das 14 às 17h

## **BIRDWATCHING 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

• sábados, visitas guiadas

para grupos até 8 participantes  
**Espaço Interpretativo da Lagoa  
Pequena, Lagoa de Albufeira**

Org.: ICNF e CM Sesimbra



Visita dos Velhos Lobos do Mar  
ao Museu Marítimo de Sesimbra | dia 16



Núcleo Interpretativo  
da Pedreira do Avelino | a decorrer

**domingos | 12.30h**  
**Cozido à Portuguesa**

Almoço buffet de cozido à portuguesa com bebidas sem álcool.

- Preço: 16 € (crianças 50% desconto)
- Reservas: 21 228 98 03 / reservas@sesimbrahotelspa.com

**Restaurante Aquarius, Sesimbra Hotel & SPA**

Org.: Sesimbra Hotel & SPA

**Cabaz do Peixe**

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

**Horários e locais de entrega:**

**Entregas semanais**  
**quartas | das 17.30 às 19h**

- Fecho das encomendas segunda-feira, às 14h
- Largo 25 de Abril, Arrentela**
- sextas | das 17 às 19h**

- Fecho das encomendas quarta-feira, às 14h

**Moagem de Sampaio**

**Entregas Quinzenais**  
**quintas | das 17.30 às 19h**

- Fecho das encomendas terça-feira, às 14h

**Junta de Freguesia da Quinta do Conde**

**sábados | das 10.30 às 12h**

- Fecho das encomendas quinta-feira, às 14h
- 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](http://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**

**quintas | das 18 às 20h**

- E-mail: encomendas.barreiro@prove.com.pt
- Tel.: 91 761 67 37 (José Encarnação)

**Associação para o Desenvolvimento das Artes e Ofícios, Barreiro**

**sextas | das 16.30 às 17.45h**

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

**Associação dos Comerciantes de Sesimbra**  
**sextas | das 16.30 às 18h**

- E-mail: 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
- Tel.: 91 953 78 77 (Luís Fulgêncio)

**Lx Factory**

**sextas | das 16.30 às 19h**

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

**Moagem de Sampaio**

**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 no Prémio BPI Seniores 2015

**Rua Dr. Alberto Leite nº 13, Santana**

Org.: Santa Casa da Misericórdia de Sesimbra

**Sesimbra é Peixe e Arte na Rua**

**Roteiro de portas, janelas e muros**

- Consulte o folheto informativo com os vários trabalhos, autores e localizações

**Posto de Turismo, Fortaleza de Santiago**



Estafeta de Contos · O Segredo do Rei Curro | dia 8

**HORA DO CONTO**

dia 8 | ter | 10.30h

**XIV PALAVRAS  
ANDARILHAS |**

**ESTAFETA DE CONTOS**

**O Segredo do Rei Curro**

*de Patacrúia e Magimora*

**O Rei na Barriga**

*de Alexandre Parafita  
e Elsa Navarro*

A Biblioteca Municipal de Sesimbra recebe as contadoras Margarida Peredo e Carla Fonseca, da Biblioteca Municipal Manuel José “do Tojal”, de Vila Nova de Santo André.

- Destinatários: crianças do 1.º e 2.º anos do 1.º ciclo
  - Inscrições: 21 228 85 88 / sonia.ferreira@cm-sesimbra.pt
- Sala do Conto, da Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dia 8 | ter | 15.30h

**As Três**

**Princesas Pálidas**

*de Maria José Martin  
Francés e Carole Hénaff*

Era uma vez um rei que já estava a ficar muito velho e cansado e que decidiu que tinha chegado a hora de abdicar do trono. O rei deixou que fosse o povo a decidir qual das suas três filhas o iria suceder. No entanto, as três princesas eram tão pálidas que o povo pensou que estavam a morrer de tédio e não quis nenhuma para rainha. É então que cada uma delas irá tentar encontrar a solução para este problema.

- Destinatários: pais e crianças

**Polo de Leitura  
da Quinta do Conde**

dia 10 | qui | 10h

**XIV PALAVRAS  
ANDARILHAS |**

**ESTAFETA DE CONTOS**

**O Nabo Gigante**

*de Alexis Tolstói  
e Niamh Sharkey*

O Polo de Leitura da Quinta do Conde recebe a contadora Lina Menaia, do Externato Sol Nascente, da Cruz de Pau.

- Destinatários: crianças do pré-escolar
- Inscrições: 21 228 85 88 / ines.santos@cm-sesimbra.pt

**Polo de Leitura  
da Quinta do Conde**

dia 12 | sáb | 11h

**A Aranha Delicada**

*de Mundos de Vida, com  
ilustrações de Yara Kono*

Quando a Maria e a Milu procuram no jardim, uma pedra para levar para a escola, encontram uma aranha com pintas cor de cereja. Esta descoberta inicia uma nova aventura, em família, na escola...

Junta-te a esta história.

- Inserido nas comemorações do Dia Nacional do Pijama
  - Destinatários: pais e crianças
- Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dia 15 | ter | 15.30h

**Um Nadinha**

**Apertados**

*de Tracey Corderoy  
e Jane Chapman*

A nova casa do Rato é perfeita. É pequena, mas tem o espaço ideal para si e para as suas coisas – nem mais, nem menos.

Mas... Quem é que está a rugir junto ao piano? E quem é que está enfiado na banheira?

E quem é que aparece a escorregar pelo corrimão das escadas?

De repente, a casa está afinal a rebentar pelas costuras e torna-se um nadinha apertada!

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

**Oh, Não! Adotei um  
Elefante! | dia 29**





As Três Princesas Pálidas | dia 8

Um Nadinha Apertados | dia 15

dia 19 | sáb | 11h

**DESCOBRINDO**

**A BEBETECA**

### Onde Está a História? Nuaahhh...! Há! Há!

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

Cada momento do seu bebé é brindado com histórias coloridas, divertidas, com cheiros, sons e sabores...

Histórias que ajudam o bebé a crescer e promovem, de forma harmoniosa, a linguagem.

• *Destinatários: crianças até aos 3 anos acompanhadas pelos pais*  
**Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dia 22 | ter | 15.30h

### Este Livro

### Comeu o Meu Cão!

de Richard Byrne

Procura-se!

Leitora simpática que mostre a este livro maroto quem é que manda aqui. Toda a ajuda é bem-vinda! É que a Rita decidiu levar o seu cão a passear pelas páginas deste livro e uma coisa muito estranha aconteceu: o cão da Rita desapareceu!

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

dia 26 | sáb | 11h

### Ombela: A Origem das Chuvas

de Ondjaki e Rachel Caiano

Esta é a estória da deusa Ombela (“Chuva”, em umbundu), que aprendeu a fazer chover usando as suas lágrimas.

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

dia 29 | ter | 15.30h

### Oh, Não!

### Adotei um Elefante!

de David Walliams

e Tony Ross

Era um elefante. Um elefante grande, gigante, gigantesco.

- Olá Rui! – rugiu ele.
- Como sabes o meu nome? – perguntou o Rui.
- Adotaste-me, não te lembras?
- Oh, não! Adotei um elefante! – exclamou o Rui incrédulo.

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

dia 30 | qua | 14.30h

### Hoje Temos Visitas... As Avós Vêm à Biblioteca Contar Histórias

por Celestina Baptista e Júlia Baeta

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

• *Destinatários: 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**

a decorrer...

### Uma Cadela Amarela e Vários Amigos Dela

de Manuela Castro Neves, com ilustrações de Madalena Matoso

• *Destinatários: crianças em idade pré-escolar dos infantários públicos e privados do concelho*  
• *Inscrições: 21 228 85 88 / servicos.educativos@cm-sesimbra.pt*  
• *Livro Recomendado pelo Plano Nacional de Leitura*  
• *Serviços e Projetos Educativos*  
**Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**





Para Onde Foi o Zezinho? | dia 4

Jaime e a Bolota | dia 18

## A Coisa que Mais Dói no Mundo

de Paco Liván, com ilustrações de Roger Olmos

- Destinatários: alunos do 1.º e 2.º ano do 1.º ciclo
- Inscrições: 21 228 85 88 / [servicos.educativos@cm-sesimbra.pt](mailto:servicos.educativos@cm-sesimbra.pt)
- Serviços e Projetos Educativos **Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

## Alto! O Burro Deu um Salto

de Helena Kraljic, com ilustrações de Adriano Janezic

- Destinatários: alunos do 3.º e 4.º ano do 1.º ciclo
- Inscrições: 21 228 85 88 / [servicos.educativos@cm-sesimbra.pt](mailto: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

dia 4 | sex | 14.30h

## Para Onde foi o Zezinho?

de Nicholas Allan

Nunca antes a verdade sobre de onde vêm os bebés foi apresentada de forma tão terna, engraçada e acessível.

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 25 participantes

dia 18 | sex | 14.30h

## Jaime e a Bolota

de Tim Bowley e Inês Vilpi

O Jaime plantou uma bolota que germinou e cresceu, mas... nem todas as bolotas plantadas chegam a ser árvores.

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 25 participantes

### a decorrer...

#### terças e quintas

### ESPAÇO NO TEU ESPAÇO

## O Dia em que os Lápis Voltaram a Casa

de Drew Daywalt e Oliver Jeffers

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 3 e 17 | qui | 15h

## Kids Combat

Vem juntar-te ao divertimento do exercício físico.

Exclusivamente pensado para crianças, esta atividade alia a ginástica à disciplina.

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

### Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dias 10 e 24 | qui | 15h

## Mexer a Valer para Crescer

Ao som de instrumentos musicais vão surgindo movimentos corporais, que no final vão dar origem a uma coreografia.

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

### Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dia 12 | sáb | 15h

## Torneio de Ping Pong

Participa no nosso torneio e passa uma tarde divertida.

- Destinatários: crianças a partir dos 8 anos
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

### Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dia 26 | sáb | 15h

### EXPRESSÃO CORPORAL

## Oficina de Dança

Exercita a mente e o corpo com várias danças temáticas de várias culturas.

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

### Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo





Mexer a Valer Para Crescer | dias 10 e 24

Choi Kids | segunda a quinta

### inscrições...

**segundas e quartas**  
**| das 19 às 20h**  
**Mexe-te!**

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

• Inscrições e informações:  
93 998 24 85 / educacao.  
desporto@cm-sesimbra.pt  
**Sala de Judo,**  
**Piscina de Sesimbra**

**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  
**Lagoa de Albufeira**

**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

**Torneio de Ping**  
**Pong | dia 12**

### **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 para Pais e Filhos**

• Destinatários: pais e crianças  
dos 2 aos 6 anos  
• Preço: a partir de 25 €  
• Informações e inscrições: 96 554  
84 77 / info@espacoriental.com /  
www.facebook.com/espacoriental  
**Espaço Oriental, Quinta do Conde**  
Org.: Espaço Oriental

**sábados | 11h**  
**Yoga Infantil**

• Destinatários: crianças  
dos 6 aos 12 anos  
• Preço: a partir de 6 €  
• Informações e inscrições: 96 554  
84 77 / info@espacoriental.com /  
www.facebook.com/espacoriental  
**Espaço Oriental, Quinta do Conde**  
Org.: Espaço Oriental

### **BUJINKAN**

**Ninja Kid**  
**segundas e sextas |**  
**das 19 as 20h**

**Casa da Âncora,**  
**Zambujal de Baixo**  
**terças e quintas | das 19 as 20h**  
**Sala de Judo, Piscina de Sesimbra**  
• Inscrições: 96 634 29 68  
• Shihan: Bruno Domingos  
Org.: Dojo Ko Tora Nin

**segundas, quartas e sextas |**  
**das 19.30 às 20.20h**

**TAEKWONDO**  
**Taekids**

• Instrutor: Sérgio Capítulo  
• Inscrições e informações:  
93 329 90 33  
**Associação Cultural**  
**e Desportiva da Cotovia**  
Org.: Artes Marciais de Sesimbra

**segunda a quinta |**  
**das 18.30 às 19.15h**

**ARTES MARCIAIS**  
**Choi Kids**

• Instrutor: Sérgio Capítulo  
• Inscrições e informações:  
93 329 90 33  
**Unidade Integrada**  
**de Atendimento à Infância**  
**da Cercizimbra, Sampaio**  
Org.: Artes Marciais de Sesimbra

**quartas e sextas**

**BUJINKAN**  
**Júnior**

• Inscrições: 96 634 29 68  
• Shihan: Bruno Domingos  
**Casa da Âncora,**  
**Zambujal de Baixo**  
Org.: Dojo Ko Tora Nin



Sr.ª Romã e Dona Castanha | dia 2



Que Ricas Castanhas | dia 11

## OFICINAS E ATELIÊS

dia 2 | qua | 10.30h

OFICINA CRIATIVA

Sr.ª Romã

e Dona Castanha

- Destinatários: crianças a partir dos 6 anos
- 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

O Nosso Mar

por Iolanda Esteves e Júlia Baêta

Vem descobrir as espécies marinhas do nosso concelho, construindo peças em barro.

- Destinatários: crianças a partir dos 3 anos
- Inserido nas comemorações do Dia Nacional do Mar
- Projeto de Voluntariado Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

dia 4 | sex | 10.30h

CRIAR COM ARTE

Gincana Colorida

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

dia 5 | sáb | 15h

ATELIÊ

O Porquinho que Guarda o meu Dinheirinho

por Catarina Sousa e Mariana Capítulo

Aventura-te neste ateliê, construindo com materiais reciclados um porquinho mealheiro.

- Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos
- Projeto de Voluntariado

**Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dia 5 | sáb | 15h

ATELIÊ

En'canta no Espaço

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

dia 10 | qui | 10.30h

ATELIÊ

São Martinho

por Amélia Lopes

Descobre quem foi Martinho, qual a sua história e o porquê de se assinalar o Dia de São Martinho.

- Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos
- Projeto de Voluntariado Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

dia 11 | sex | 10.30h

ATELIÊ DE CULINÁRIA

Que Ricas Castanhas

Comemoração do Dia de São Martinho

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

**Lugar da Terra, Zambujal**

Org.: JF Castelo

dia 15 | ter | 10.30h

ESPAÇO BEBETECA

Um Conto e Dois Passos...

O Espaço Bebeteca promove o contacto precoce da criança com o livro, o que contribui para o seu desenvolvimento a vários níveis. O Polo de Leitura da Quinta do Conde convida a comunidade e os seus bebés a explorarem este novo espaço que promove o objeto livro como um instrumento fundamental e facilitador no domínio e aquisição da linguagem desde o berço.

- Destinatários: crianças até aos 3 anos acompanhadas pelos pais
- Inscrições: 21 228 85 88 / ines.santos@cm-sesimbra.pt

**Polo de Leitura da Quinta do Conde**

dia 15 | ter | 10.30h

ATELIÊ

Falar com as Mãos

Comemoração do Dia Nacional da Língua Gestual

- Destinatários: crianças a partir dos 4 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo



Falar com as Mãos | dia 15

O Cogumelo Perdido | dia 30

dia 18 | sex | 10.30h

**ATELIÊ CRIATIVO**

### **Pintura de T-shirts - Fogo**

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

dia 19 | sáb | 10 e 11.30h

**OFICINA | TEATRO**

### **10h | Para Crianças que Ainda Não Conseguem Chegar ao Puxador da Porta**

por Bibi Gomes e Francisca Lima

Esta oficina tem como objetivo dar a oportunidade às crianças de terem um espaço que privilegia o afeto, a experimentação, a criatividade, a partilha de conhecimentos e o trabalho em coletivo.

- Destinatários: crianças dos 4 aos 6 anos

### **11.30h | Vê Com os Teus Olhos e Cheira Com o Teu Nariz**

por Bibi Gomes e Francisca Lima

Esta oficina incentiva a criatividade das crianças, a não terem medo de errar, pensar e inovar e a sentirem-se valorizadas, porque poderão experimentar e desenvolver, através de jogos e improvisações teatrais, a sua imaginação e a sua criatividade, ganhando um olhar diferente em relação às artes.

- Destinatários: crianças dos 7 aos 10 anos
  - Bilhete participante: 1,5 €
  - Limite: 16 participantes
  - Duração: 1 hora
  - Inscrições: até 17 de novembro
  - Informações: 21 228 87 22 / cineteatro@cm-sesimbra.pt
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

dia 19 | sáb | 15h

**ATELIÊ**

### **Pinturas Fantásticas**

por Joana Marques e Rita Grande

Aventura-te neste ateliê plástico, aprendendo como podes substituir os pincéis por cotonetes.

- Destinatários: crianças a partir dos 6 anos
  - Projeto de Voluntariado
- Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dia 25 | sex | 10.30h

**CRIA COM ARTE**

### **O Meu Amigo Polvo**

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

dia 28 | sex | 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 30 | qua | 10.30h

**OFICINA CRIATIVA**

### **O Cogumelo Perdido**

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

inscrições...

a partir de dia 7

**ATELIÊ DE ILUSTRAÇÃO**

### **Caricatura-te!**

por Ana Paula Otero

Ana Paula Otero, uma das ilustradoras participantes na exposição *Caricaturas de Escritores Portugueses para a Infância*, desafia-te a desenhar a teu retrato em forma de caricatura.

- Destinatários: crianças dos 4 aos 12 anos
  - Limite: 15 participantes
  - Informações e inscrições: ines.santos@cm-sesimbra.pt
  - O ateliê realiza-se no dia 10 de dezembro, às 15 horas
- Polo de Leitura da Quinta do Conde**





**Kubo e as Duas Cordas | dia 13**



**Comer a Língua | dia 16**

## a decorrer...

terças | 16h

### **Oficina do Faz de Conta**

... E porque a brincar também se aprende, na Oficina do Faz de Conta vais poder realizar muitas atividades divertidas onde a imaginação e a criatividade não conhecem limites!

- Destinatários: crianças a partir dos 4 anos
- Inscrições: 21 228 85 88 / ines.santos@cm-sesimbra.pt

### **Polo de Leitura da Quinta do Conde**

quartas | 10.30h

#### **ESPAÇO**

### **Aqui Brincamos Todos**

Atividades de expressões integradas: ouvir e contar histórias, cantar, dançar...

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

quartas | 14.30h

#### **ATELIÊ**

### **B.I.G. - Brincar, Imaginar e Gargalhar**

Jogos de tabuleiro, dinâmicas de grupo e muitas brincadeiras.

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

#### **Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

#### **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**

#### **EXPRESSÃO PLÁSTICA**

#### **Espaço Zambujal**

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

dia 8 | ter | 14.30h

#### **CRIAR COM ARTE**

### **Pinturas com Folhas e Flores**

Usa a tua criatividade usando folhas/flores para “construir” um pincel.

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos

dia 22 | ter | 14.30h

#### **CRIAR COM ARTE**

### **Puzzle**

Constrói um puzzle com pauzinhos de médico e diverte-te a jogar com a tua própria criação.

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos

dia 29 | ter | 14.30h

#### **CRIAR COM ARTE**

### **Calendário Adventista**

Constrói um calendário adventista com material reciclado para depois te poderes deliciar com as surpresas.

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos

#### **DOMINGOS EM FAMÍLIA**

dia 13 | dom | 17h

#### **CINEMA**

### **Kubo e as Duas Cordas**

de Travis Knight, com vozes de Francisco Magalhães Ferreira e Vera Kolodzig. Animação; EUA; 2016; 101 min.; M/6

O inteligente e bondoso Kubo ganha a vida de forma humilde, contando histórias fantásticas às pessoas da sua cidade à beira-mar. Mas a sua relativamente tranquila existência é destruída quando acidentalmente convoca um espírito mítico do seu passado que desce dos céus para cumprir uma antiga vingança.

- Crianças (até 12 anos): 1,5 €
- Acompanhantes: 2,5 €

#### **Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**



**Agora Também Sou Água | dia 23**



**Antes de Começar | dia 30**

**dia 27 | dom | 17h**

**TEATRO DE MARIONETAS**

**Capucha Vermelha**

*pelo Teatro e Marionetas de Mandrágora*

A capucha é a criança que ao longo do espetáculo se torna mulher. A capucha é uma viajante. Viaja na cidade, viaja no campo; viaja em pensamentos, desejos, esperanças e expectativas; viaja pelo mundo.

- Destinatários: maiores de 4 anos
- Crianças (até 12 anos): 1,5 €
- Acompanhantes: 2,5 €

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

Org.: Artemrede

**SUGESTÕES**

**dia 16 | qua | 10.30 e 14.30h**

**TEATRO**

**Comer a Língua**

*pelo Teatro do Frio*

Com texto original de Regina Guimarães, este é um espetáculo dirigido a crianças a partir dos 7 anos e para toda a família, em que a língua portuguesa se mostra na sua complexidade, revelando a sua abertura a múltiplas influências culturais e a sua capacidade plástica de mutação.

- Destinatários: maiores de 7 anos
- 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**

**TEATRO E DANÇA**

**Agora Também Sou Água**

*pela 'dobrar*

Agora Também Sou Água convida o espectador a entrar na vida de Inocêncio – um rapaz que cresceu num bairro marginal, onde as fronteiras entre a vontade e a necessidade são rígidas e difíceis de transpor.

- Destinatários: maiores de 10 anos
- Crianças (até 12 anos): 1,5 €
- Acompanhantes: 2,5 € (isento para professores e educadores)

• Serviços e Projetos Educativos  
**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

**dia 30 | qua | 10.30h**

**TEATRO**

**Antes de Começar**

*pela Companhia da Esquina*

Algures no teatro do mundo, há um boneco e uma boneca que se mexem como as pessoas. Algures no teatro do mundo existem os sobreviventes do Grande Circo, dois bonecos que foram salvos pelo Homem, o bonecreiro que sempre cuidou das marionetas que faziam parte do grande espetáculo.

- Destinatários: maiores de 4 anos
- Crianças (até 12 anos): 1,5 €
- Acompanhantes: 2,5 € (isento para professores e educadores)

• Serviços e Projetos Educativos  
**Cineteatro Municipal João Mota, 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

**quintas | 14.30h**

**UM CICLO POR MÊS**

**Ciclo do Arroz**

*de Mariana Magalhães e Cristina Quental*

Junta-te à turma da professora Tita e aprende tudo sobre o ciclo do arroz. E depois da história ouvir, vamos aprender a “lengalenga” sobre este cereal.

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Lugar da Terra, 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  
**Biblioteca Municipal de Sesimbra**

## Equipamentos e Serviços Municipais

### Arquivo Municipal de Sesimbra

Tel.: 21 228 85 00  
E-mail: [arquivo.municipal@cm-sesimbra.pt](mailto: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](mailto: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](mailto:balcao.unico@cm-sesimbra.pt)  
Horário: de segunda a sexta, das 8 às 18.30, sábados, das 8.30 às 13h

### BÚS Móvel

Tel.: 93 842 74 93  
Horário: de segunda a sexta, das 9.30 às 17, sábados, das 8.30 às 12.30h  
Linha Verde (Reclamações):  
800 22 88 50

### Biblioteca Municipal de Sesimbra

Tel.: 21 228 85 88  
E-mail: [biblioteca@cm-sesimbra.pt](mailto: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](mailto:capela@cm-sesimbra.pt)  
Horário: todos os dias, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h, VERÃO (de 15 de julho a 15 de agosto), todos os dias, das 14.30 às 19h e das 21 às 23.30h

### 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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: terça e sexta, das 9 às 12h  
**Sesimbra**  
Tel.: 21 228 85 00  
Horário: segunda-feira, das 9 às 12.30 e das 14 às 15.30h

### Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena Lagoa de Albufeira

Tel.: 93 998 22 92  
E-mail: [info.lagoapequena@cm-sesimbra.pt](mailto:info.lagoapequena@cm-sesimbra.pt)  
Site: [www.cm-sesimbra.pt/lagoapequena](http://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 (de 16 de setembro a 14 de junho): das 9 às 13 e das 14 às 17h (última entrada às 16h)  
VERÃO (de 15 de junho a 15 de setembro): 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](mailto:espaco.zambujal@jf-castelo.pt)  
Site: [www.espaco-zambujal.blospot.com](http://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: [gac@cm-sesimbra.pt](mailto:gac@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: [gac@cm-sesimbra.pt](mailto:gac@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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

### Moagem de Sampaio

Tel.: 21 015 66 71

E-mail: [museu@cm-sesimbra.pt](mailto:museu@cm-sesimbra.pt)

Horário: de quarta a domingo  
das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

### Museu Marítimo de Sesimbra

Fortaleza de Santiago

E-mail: [museu@cm-sesimbra.pt](mailto:museu@cm-sesimbra.pt)

Site: [www.museusesimbra.pt](http://www.museusesimbra.pt)

Horário: de terça a domingo,  
das 10 às 13 e das 14.30 às 17.30h

### Parque Municipal de Campismo Forte do Cavalo

Tel.: 21 228 85 08

E-mail: [campismo.fortedocavalo@cm-sesimbra.pt](mailto: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](mailto: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](mailto:turismo@cm-sesimbra.pt)

Horário: das 9.30 às 18h  
De 30 de maio a 15 de setembro:  
das 9.30 às 20h

### Spot Jovem (Quinta do Conde)

Rua Sacadura Cabral

Tm.: 93 998 01 26

E-mail: [spotjovem.qc@cm-sesimbra.pt](mailto: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

Tel.: 93 998 25 96

E-mail: [spotjovem.ssb@cm-sesimbra.pt](mailto:spotjovem.ssb@cm-sesimbra.pt)

Horário: de segunda a sexta,  
das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

## 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](mailto:geral@jf-quintadoconde.pt)

Site: [www.jf-quintadoconde.pt](http://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](mailto:geral@jf-castelo.pt)

Site: [www.jf-castelo.pt](http://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](mailto:geral@jf-santiago.pt)

Site: [www.jf-santiago.pt](http://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](mailto: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

# COMEMORAÇÕES

# MAR

**Dia Nacional**  
16 de novembro

## PROGRAMA

**de 16 a 27 NOV**

### EXPOSIÇÃO

Um Milhão de Cavalas  
Num Só Mar

Fortaleza de Santiago, Sesimbra

**dia 16 | qua | 9.30h**

Visita dos Velhos Lobos  
do Mar ao Museu

Marítimo de Sesimbra

Inscrições: 21 228 87 16 /

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

Fortaleza de Santiago, Sesimbra

**dia 16 | qua | 14.30h**

### APRESENTAÇÃO

Mar 2020 - Programa  
para o Fundo  
Europeu dos Assuntos  
Marítimos e das Pescas

por Lacerda da Fonseca,

da Direção Regional  
de Agricultura e Pescas

de Lisboa e Vale do Tejo

Degustação de Pescado do Nosso

Mar, dinamizada pela Docapesca

Auditório Conde

de Ferreira, Sesimbra

**dia 19 | sáb | 10h**

### SHOW COOKING

Pescado do Nosso Mar

Dinamizado pela Docapesca

**Limite:** 12 participantes

**Inscrições:** 21 228 87 16 /

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

Mercado Municipal de Sesimbra

**dia 19 | sáb | 15.30h**

### ATRIBUIÇÃO DE PRÉMIO

### E LANÇAMENTO DE LIVRO

A Viagem do Mexilhão  
da Arrábida

ou Como para Viajar

Basta Existir

de Inês Gomes, vencedora

da 6.ª edição do Prémio

Científico Sesimbra

Fortaleza de Santiago, Sesimbra

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

### QUINTAS-FEIRAS LÚDICAS

O Nosso Mar

por Iolanda Esteves

e Júlia Baêta

Vem descobrir as espécies

marinhas do nosso

concelho, construindo

peças em barro.

**Destinatários:** crianças a partir

dos 3 anos

Projeto de Voluntariado

Sala Infantojuvenil, Biblioteca

Municipal de Sesimbra

Organização:



Apoio:



MINISTÉRIO DA AGRICULTURA  
E DO MAR

DIREÇÃO REGIONAL DE AGRICULTURA E PESCAS DE LISBOA E VALE DO TEJO