

sesimbr'acontece

AGENDA DE ACONTECIMENTOS DO CONCELHO DE SESIMBRA **SETEMBRO'06** distribuição gratuita

Ano 11 - nº 6

Início do Ano Lectivo

Dia Mundial do Turismo

Câmara Municipal de Sesimbra

sesimbr'acontece

A Agenda Sesimbr'Acontece tem como objectivo promover e valorizar a identidade cultural do Concelho de Sesimbra, afirmar a diversidade de oferta de acontecimentos e contribuir para a criação de públicos.

A Sesimbr'Acontece informa gratuitamente sobre a oferta cultural, e de lazer da responsabilidade da Câmara Municipal de Sesimbra e dos agentes públicos ou privados promotores de eventos no concelho de Sesimbra.

Propriedade Câmara Municipal de Sesimbra

Director Augusto Pólvora (Presidente)

Sub-Directora Felícia Costa (Vice-Presidente)

Edição, coordenação, redacção, fotografia, paginação, revisão e secretariado
Gabinete de Informação e Relações Públicas (GIRP) da Câmara Municipal de Sesimbra
Avenida da Liberdade, n.º 7 – 2970-635 Sesimbra
Telefone: 21 228 85 90 | Fax: 21 228 86 87
Email: girp@mun-sesimbra.pt

Projecto gráfico e editorial Rui Dias

Capa fotografia de Rui João Rodrigues

Colaboraram nesta edição António Reis Marques, A. Sílvio Couto e Liliana Granja

Pré-impressão e impressão Armazem Papeis do Sado, Lda.

Distribuição CTT (envio postal), GIRP/CMS (equipamentos públicos municipais) e ARS - Serviços Publicitários (comércio, colectividades e hotelaria)

Periodicidade Mensal

Tiragem 7500 exemplares

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

ISBN: 972-9150-59-1



A Sesimbr'Acontece quer estar perto de si. Se desejar divulgar iniciativas, contribuir com sugestões ou receber mensalmente em sua casa esta publicação, contacte-nos através de sesimbracontece@mun-sesimbra.pt

O envio da informação sobre a programação de cada mês, deverá ser recebida pelo GIRP/CMS até ao dia 6 do mês anterior.

O proprietário não é responsável pela devolução de qualquer material que não tenha sido solicitado e reserva-se o direito de seleccionar toda e qualquer informação de natureza redactorial.

O conteúdo desta publicação não pode ser reproduzido no todo ou parte sem autorização escrita da Câmara Municipal de Sesimbra.

A programação pode ser alterada por motivos imprevistos.

Os eventos divulgados nesta Agenda sem indicação expressa da entidade organizadora são da responsabilidade e organização da Câmara Municipal de Sesimbra.

índice

3 primeiras linhas

DESTACAMOS

4 Turismo, Património e Natureza

5 Início do Ano Lectivo

VAI ACONTECER

6 música

7 feiras e exposições

8 desporto, movimento e ar livre

10 animação infantil

13 conferências, ateliês e cursos

14 outros eventos

PARA CONHECER

18 associativismo

19 livreria municipal

20 festas religiosas

22 memórias da nossa terra

24 museu municipal

25 património edificado

26 actividade física e saúde

27 tempos livres

SUGERIMOS

28 um passeio

29 os sabores da nossa terra

30 aprender a...

31 um livro | um filme | um disco | um website

UTILIDADES

32 contactos

34 a minha agenda de Agosto

35 Sesimbra é um postal!

O regresso às aulas

Depois das férias de Verão, Setembro é tempo de regresso às aulas. Um período de grande azáfama para a maioria das famílias: os filhos preparam as mochilas ao pormenor, enquanto aguardam com entusiasmo e expectativa, que chegue o dia em que vão conhecer a nova turma, os novos amigos e os professores; os pais tentam adaptar horários, transportes e procuram actividades extra-curriculares que ajudem a preencher os tempos livres.

Nesta edição da Sesimbr'Acontece publicamos uma lista de colectividades e associações do concelho que desenvolvem actividades culturais e desportivas destinadas a crianças e jovens e os contactos das mesmas. Serão, certamente, boas sugestões para pais e encarregados de educação.

Da programação deste mês salientamos as Festas em Honra de Nossa Senhora da Luz, em Sampaio, e as de Nossa Senhora do Cabo Espichel, no Santuário do Cabo, duas festividades religiosas com grande tradição em Sesimbra.

Um destaque muito especial também para a Companhia das Artes, um grupo de teatro constituído por jovens da Quinta do Conde, que estreia a peça *O Cubo Romântico*. Além de actores, são eles que tratam dos adereços, cenários, som e iluminação. Um exemplo a ter em conta e um espectáculo a não perder.

A terminar, uma referência para o Dia Mundial do Turismo, que se assinala a 27 deste mês. Sesimbra associa-se às comemorações com passeios pela natureza e visitas ao património, acções que promovem o tipo de turismo em que o concelho deve apostar: um turismo de qualidade durante todo o ano, que aproveite as potencialidades únicas da nossa costa, as características da nossa serra e o vasto e valioso património edificado.

A todos os que estão de regresso às aulas, o desejo de um ano lectivo repleto de sucessos.



Felícia Costa

Vereadora do Pelouro da Cultura



DIA MUNDIAL DO TURISMO

Turismo, Património e Natureza

O Dia Mundial do Turismo comemora-se a 27 deste mês, sob o lema Turismo é Riqueza. Na mesma altura assinala-se por todo o distrito a Semana da Costa Azul.

Sesimbra associa-se a estas duas comemorações através de um programa que inclui visitas guiadas, um passeio de barco ao longo da costa e percursos pedestres. São actividades abertas à comunidade, que pretendem dar a conhecer a riqueza e diversidade do património histórico e natural do concelho, duas vertentes fundamentais para uma oferta turística de qualidade.

Assim, sugerimos que no dia 23, sábado, acompanhe a visita guiada à vila de Sesimbra e conheça os pormenores e as histórias dos monumentos, dos núcleos urbanos antigos e dos edifícios centenários, que muitas vezes nos passam despercebidos no dia-a-dia. No dia 27, quarta, há outra visita, mas desta vez o itinerário é feito por todo o concelho, com passagem pelo Castelo e Santuário do Cabo Espichel.

Se prefere o contacto com a natureza, propomos os percursos pedestres Maravilhas do Cabo e Chã dos Navegantes, ambos na zona do Espichel, nos dias 26 e 28. O primeiro, com cerca de 5 quilómetros, tem início no Santuário, passa junto à praia dos Lagosteiros, onde se podem observar pegadas de dinossáurios do Período Jurássico, e desce depois em direcção ao mar, para uma breve paragem antes do regresso.

O segundo fica um pouco mais a sul e tem aproximadamente a mesma distância. O caminhante pode observar as muralhas do Forte de S. Domingos da Baralha e os contornos da rechã dos Navegantes, um imenso degrau sobre o mar. Estes dois passeios estão documentados em pormenor na publicação *Percursos Pedestres no Cabo Espichel*, recentemente editada pela Câmara Municipal, disponível nos Postos de Turismo e na Biblioteca Municipal. Também no dia 27 há uma viagem no barco *Aquarama* pela costa de Sesimbra, destinada a turistas. Consulte a programação nas páginas da agenda.

destacamos





EDUCAÇÃO

O início do Ano Lectivo

O início do ano lectivo no concelho representa o regresso às actividades escolares para cerca de 7 mil crianças e jovens e para 700 professores e educadores.

Como é tradição nesta altura do ano, a autarquia dá as boas-vindas à Comunidade Educativa. Docentes e auxiliares são convidados a participar em várias acções, umas com carácter lúdico, outras que dão a conhecer os diversos recursos pedagógicos existentes no município.

Este ano a novidade é a inclusão dos núcleos museológicos no "roteiro" destes recursos. Numa primeira fase, tanto a Capela do Espírito Santo dos Mareantes, em Sesimbra, como o Centro de Documentação Rafael Monteiro, no Castelo, vão poder ser utilizados pelos professores, estando prevista para mais tarde a inclusão

dos restantes núcleos.

O início das aulas é também altura em que pais e encarregados de educação procuram actividades extra-curriculares para ocupar os tempos livres dos mais novos. Para ajudar à escolha, às vezes difícil, publicamos uma lista de associações e colectividades do concelho onde existem actividades culturais e desportivas, como a música, a ginástica, o futebol, as artes marciais, a vela, o surf e muitas outras.

E uma vez que o tema é o regresso às aulas, sugerimos a leitura do texto *A Importância do Pequeno-Almoço*, da autoria da nutricionista Liliana Granja, que nos demonstra a relação entre a primeira refeição do dia e o rendimento escolar.

Consulte o programa da Recepção à Comunidade Educativa na pág. 17 e as actividades de tempo livre na pág. 27

música



Banda Municipal Alterense



Samba - GRES Trepa no Coqueiro

A Sociedade Musical Sesimbrense recebe, no dia 2 de Setembro, a **Banda Municipal Alterense**. O espectáculo, inserido num intercâmbio musical, tem lugar na Fortaleza de Santiago pelas 22 horas.

dia 2 | sábado

INTERCÂMBIO MUSICAL

Concerto

pela Banda Municipal Alterense

Fortaleza de Santiago

22h

Org.: Sociedade Musical Sesimbrense

dia 2 | sábado

MÚSICA NO CASTELO

Noite de Fado

Castelo de Sesimbra

22h

Org.: CM Sesimbra e Cafetaria do Castelo

dia 9 | sábado

MÚSICA NO CASTELO

Canto Lírico

Castelo de Sesimbra

22h

Org.: CM Sesimbra e Cafetaria do Castelo

dia 9 | sábado

SAMBA

Música carnavalesca

e apresentação de fantasias

Fortaleza de Santiago

22.30h

Org.: GRES Trepa no Coqueiro

Apoio: CM Sesimbra

vai acontecer



feiras e exposições

O auditório Conde de Ferreira recebe, entre 15 e 30, uma exposição de cariz foto-bio-bibliográfico, sobre **Agostinho da Silva**, que pretende reconstituir os principais marcos da sua vida, desde o nascimento, no Porto, a 13 de Fevereiro de 1906, à infância passada em Barca d' Alva, passando pelo percurso universitário, de novo no Porto, à sua ida para o Brasil, em 1944, e ao regresso a Portugal, 25 anos depois.

a decorrer

EXPOSIÇÃO

Rafael Monteiro

• Divulgação do trabalho bio-bibliográfico do autor

Centro de Documentação Rafael

Monteiro, Castelo de Sesimbra

das 9.30 às 12.30 e das 13 às 17.30h

até 2 de Setembro

EXPOSIÇÃO DE PINTURA

Mar de Flores, de Aline Costa

Iniciativa integrada nas Festas de Santiago

Átrio da Biblioteca Municipal

das 9.30 às 17.30h

Organização: JF Santiago | Apoio: CM Sesimbra

até 10 de Setembro

EXPOSIÇÃO

Pintura, de Paulo Jorge Lopes Heleno

Galeria Municipal de Sesimbra

todos os dias, das 9 às 20 horas

até 18 de Setembro

EXPOSIÇÃO

Objectos do Sagrado em Sesimbra (do IV milénio a.C. ao século XIV)

Centro de Documentação Rafael

Monteiro, Castelo de Sesimbra

das 9.30 às 12.30 e das 13 às 17.30h

de 5 a 30 de Setembro

EXPOSIÇÃO

Réplicas de Barcos, de Augusto Manuel Fortuna dos Santos

Átrio da Biblioteca Municipal

das 9.30 às 17.30h

dias 10 e 24 (domingos)

FEIRA DAS ARTES E DO

ARTESANATO

Zimbr'Arte

Fortaleza de Santiago

das 10 às 23 horas



Exposição Agostinho da Silva: Pensamento e Acaso

de 15 a 30 de Setembro

EXPOSIÇÃO FOTO-BIO-BIBLIOGRÁFICA

Agostinho da Silva: Pensamento e Acaso

Auditório Conde de Ferreira, Sesimbra

dias úteis, das 15 às 17.30 e das 21.30 às 23.30h

sábados, domingos e feriados,
das 21.30 às 23.30h

de 16 de Setembro a 1 de Outubro

EXPOSIÇÃO DE AGUARELAS
E DÉCOUPAGES

Marinha da Antiguidade - da Pré-História à Idade Média, de Telmo Gomes

• É uma exposição ilustrativa das embarcações utilizadas pelas civilizações mais antigas, desde os Egípcios aos Chineses.

Galeria Municipal de Sesimbra

todos os dias, das 9 às 20h

dia 17 | domingo

FEIRA DAS ANTIGUIDADES
E DAS VELHARIAS

Zimbr'Antiga

Fortaleza de Santiago

das 10 às 23h

dia 30 | sábado

EXPOSIÇÃO E VENDA

Livros sobre Agostinho da Silva

Átrio da Biblioteca Municipal

das 10 às 18h

Org.: Associação Agostinho da Silva | Apoio: CM Sesimbra

vai acontecer

6

7



desporto, movimento e ar livre



Sesimbra Selvagem em kayak

A baía de Sesimbra recebe, no dia 9, a 11.ª edição do **Encontro de Limpeza Subaquática**, organizado pela Câmara Municipal e pelo Núcleo de Actividades Subaquáticas do Instituto Superior Técnico. O Encontro conta todos os anos com a colaboração de dezenas de mergulhadores.

A popular Regata de Aiolas realiza-se no dia 24, na baía de Sesimbra. A prova, ganhou tradição em 1940, quando um grupo de pescadores, a bordo de uma pequena embarcação de pesca, venceu uma regata inserida na Tarde Náutica Infante D. Henriques, em Lisboa.



Encontro de Limpeza Subaquática

PASSEIO PEDESTRE

Maravilhas do Cabo

Ação de Educação Ambiental

• Inscrições: Posto de Turismo, Sesimbra

• Tel.: 21 228 85 40

• Ponto de encontro: Café Retiro dos Amigos - Azoia

Cabo Espichel

das 10 às 13h

dia 9 | sábado

MERGULHO

XI Encontro

de Limpeza Subaquática

Praia do Ouro, Sesimbra

9.30h

dia 16 | sábado

MULTIACTIVIDADES

Arrábida Terra e Mar

Abordagem à praia do Portinho da Arrábida em *rappel*, através de duas vias montadas para o efeito. Na praia haverá canoas de dois lugares para navegar pelas belezas da costa

• Preço: 35 euros

• Duração: 1 dia

• Grau de dificuldade: médio/ alto

• Data limite de inscrição: 14 de Setembro

• Ponto de encontro: Vertente Natural, Zambujal de Baixo

• Tel.: 21 084 89 19/91 820 07 23

9h

Org.: Vertente Natural

dia 16 | sábado

vai acontecer

dias 2 e 9

CANOAGEM

Sesimbra Selvagem

Percorrer de canoa parte da costa de Sesimbra, com destino à paradisíaca praia do Ribeiro de Cavallo. Pelo caminho observa-se a fauna e flora características do local

- Preço: € 19,50
- Preço com alimentação: € 29,50
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: baixo / médio
- Data limite de inscrição: até dois dias antes da actividade
- Ponto de encontro: Sesimbra, Porto de Abrigo
- Tel.: 21 084 89 19/91 820 07 23

9h

Org.: Vertente Natural

dia 3 | domingo



Regata de Aiolas

ASTRONOMIA

Noite das Estrelas

- Aberto à comunidade

Monte dos Vendavais**22h**

Org.: Anime | Apoio: CM Sesimbra

dia 24 | domingo

MULTI-ACTIVIDADES

Desporto é Festa

Espectáculo de ginástica, música e dança, que pretende dar a conhecer os diversos projectos desportivos dos municípios da Área Metropolitana de Lisboa

Pavilhão de Portugal, Parque das Nações

das 10 às 19h

dia 24 | domingo

PROVAS DESPORTIVAS

Regata de Aiolas**Baía de Sesimbra****11h****dia 24 | domingo**

PASSEIO PEDESTRE

A Caminho dos Dinossáurios

Passeio no planalto, interpretação da história e cultura do Santuário do Cabo Espichel, passando pelas pistas dos dinossáurios e interpretando as suas pegadas

- Preço: 12 euros

- Duração: manhã

- Grau de dificuldade: baixo

- Data limite de inscrição: 22 de Setembro

- Ponto de encontro: Santuário do Cabo Espichel

- Tel.: 21 084 89 19 / 91 820 07 23

9h

Org.: Vertente Natural

dia 26 | terça

PERCURSO PEDESTRE

Maravilhas do Cabo

- Actividade sujeita a um mínimo de 15 inscrições

Cabo Espichel**9.30h****dia 27 | quarta****Passeio no barco Aquarama, ao longo da costa**

- Passeio destinado a turistas

- Este passeio só se efectuará se as condições climáticas o permitirem

Saída do Porto de Abrigo**11h****dia 28 | quinta**

PERCURSO PEDESTRE

Chã dos Navegantes**Cabo Espichel****9.30h****dia 30 | sábado**

DIA DA AVENTURA

Passeio Pedestre

Do Castelo de Sesimbra à praia do Ouro, onde decorrerão actividades de *slide*

Percurso Pedestre

Caminhadas pelas Maravilhas do Cabo Espichel

Visita guiada ao concelho

- Destinatários: professores, pais, encarregados de educação e alunos

- Inscrições: CM Sesimbra

9.30h**dia 30 | sábado**

ACTIVIDADES LÚDICO-DESPORTIVAS

Manhã Desportiva

Actividades destinadas ao público juvenil

Mercado Municipal da Quinta do Conde**10h**

Org.: ANIME | Apoio: CM Sesimbra



animação infantil



Expressão Plástica



A Avó Vem à Biblioteca Contar uma História

A alimentação tem um papel relevante nas nossas vidas. A Biblioteca Municipal promove, durante todo o mês, ateliês que ensinam aos mais novos os cuidados que se deve ter na conservação dos alimentos.

No dia 6, na Hora do Conto, da Biblioteca Municipal, um grupo de avós vai contar histórias de outros tempos, com os pormenores que só elas conhecem, e que continuam a fazer as delícias das crianças.

dia 1 | sexta

ATELIÊ DE EXPRESSÃO
PLÁSTICA

O Peixinho de Prata

• Destinatários: crianças a partir dos 3 anos

Pólo de Leitura da Quinta do Conde

15h

dias 1 e 5

ATELIÊ

O que Comes na Escola e o que Levas na Mochila

• Objectivos: promover comportamentos alimentares saudáveis no ambiente escolar

• Destinatários: crianças e adolescentes

**Biblioteca Municipal,
Espaço Infanto-juvenil (1 | sex.)**

14.30h

Pólo de Leitura da Quinta do Conde (5 | ter.)

14.30h

dia 2 | sábado

UM FILME NA SUA TARDE DE VERÃO

Peter Pan, de Walt Disney

Biblioteca Municipal, Sala Polivalente

14.30h

dia 6 | quarta

HORA DO CONTO

Hoje Temos Visitas...

A Avó Vem à Biblioteca

Contar uma História

Actividade destinada às crianças dos estabelecimentos de ensino público e privado do concelho

• Inscrições gratuitas

• Tel.: 21 228 85 88

Biblioteca Municipal, Sala do Conto

14.30h

dia 6 | quarta

ATELIÊ DE EXPRESSÃO
PLÁSTICA

A Boneca de Dedos

• Destinatários: crianças, a partir dos 5 anos

Pólo de Leitura da Quinta do Conde

15h

vai acontecer



Ateliê sobre Contaminação de Alimentos

dias 8 e 12

ATELIÊ

O que São Microrganismos?

- Destinatários: crianças e adolescentes

**Biblioteca Municipal,
Espaço Infanto-juvenil (8 | sex.)**

14.30h

Pólo de Leitura

da Quinta do Conde (12 | ter.)

14.30h

dia 9 | sábado

HORA DO CONTO
- ANIMAÇÃO DO
LIVRO É DA
LEITURA

**Fita, Pente e
Espelho,
de Alice Vieira**

- Destinatários: pais e crianças

Biblioteca Municipal,

Sala do Conto

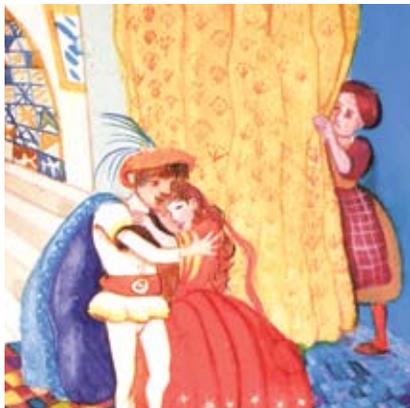
11h

dia 15 | sexta

ATELIÊ

O Quadro Azul

Criação de um quadro em plastilina e experimentação da cor



Fita, Pente e Espelho

- Destinatários: crianças a partir dos 3 anos

Pólo de Leitura da Quinta do Conde

15h

dias 15 e 19

ATELIÊ

Contaminação de Alimentos

- Objectivos: identificar perigos bacteriológicos associados à contaminação dos alimentos

- Destinatários: crianças e adolescentes

**Biblioteca Municipal,
Espaço Infanto-juvenil (15 | sex.)**

das 14.30 às 16.30h

Pólo de Leitura

da Quinta do Conde (19 | ter.)

14.30h

dia 16 | sábado

ATELIÊ

Micróbio de Lã

- Destinatários: crianças

**Biblioteca Municipal,
Espaço Infanto-juvenil**

das 14.30 às 16.30h

dias 22 e 26

ATELIÊ

À Descoberta do Frio: Como Conservamos os Alimentos?

- Destinatários: crianças e adolescentes

**Biblioteca Municipal,
Espaço Infanto-juvenil (22 | sex.)**

das 14.30 às 16.30h





animação infantil



Ateliê, À Descoberta do Frio

**Pólo de Leitura
da Quinta do Conde (26 | ter.)**
14.30h

dia 23 | sábado

HORA DO CONTO – ANIMAÇÃO
DO LIVRO E DA LEITURA

**Contos Tradicionais - A Gata
Borradeira e Os Sete Cabritinhos**

Iniciativa no âmbito do 1.º Aniversário da Biblioteca

• Destinatários: pais e crianças

Biblioteca Municipal, Sala do Conto
11h

ANIMAÇÃO DO CONTO
E ACTIVIDADE LÚDICO-
EXPRESSIVA

Tobias e as Lendas

Iniciativa no âmbito do 1.º Aniversário da Biblioteca

• Destinatários: pais e crianças

**Biblioteca Municipal,
Espaço Infanto-Juvenil**
15h

dia 26 | terça

ATELIÊ

O Rei das Marés

Iniciativa no âmbito do Dia Mundial do Mar

• Objectivos: estimular a criatividade da criança através da construção de uma coroa marinha; valorizar a importância do peixe na alimentação

• Destinatários: crianças e adolescentes

**Biblioteca Municipal,
Espaço Infanto-Juvenil**
11h

dia 26 | terça

CINEMA

Visionamento

de Filmes Sobre o Mar

Iniciativa no âmbito do Dia Mundial do Mar

Biblioteca Municipal, Sala Polivalente
15h

dias 27 e 29

ATELIÊ DE FOTOGRAFIA

Objectos do Quotidiano

• Objectivos: captar imagens de objectos do quotidiano; experimentar ângulos, intensidades, ampliações e reduções

• Destinatários: crianças a partir dos 6 anos

• Sujeito a marcação

• Inscrições gratuitas

• Tel.: 21 210 10 22

Pólo de Leitura da Quinta do Conde
15h

dia 29 | sexta

ATELIÊ

**O Jogo das Regras Básicas
de Higiene e Segurança
Alimentar**

• Objectivos: conhecer as regras básicas de higiene e segurança alimentar, incentivando a prática de uma alimentação segura

• Destinatários: crianças e adolescentes

Biblioteca Municipal

conferências, ateliês e cursos

As tertúlias *À Tarde com os Zimbros* estão de regresso ao Castelo, depois de uma pausa de Verão. O primeiro debate, no dia 23, vai centrar-se na prevenção de riscos colectivos e no socorro de pessoas em perigo no caso de acidentes graves, catástrofes ou calamidades.

a decorrer

WORKSHOP

Informática Sénior

- Conhecimentos na óptica do utilizador, pesquisa no catálogo da Biblioteca, navegação na Internet e criação de conta de correio electrónico

- Inscrições gratuitas
- Tel.: 21 228 85 88
- Destinatários: maiores de 18 anos

Biblioteca Municipal, Espaço de Adultos
terças e quintas, das 10 às 11.30h

dia 7 | quinta

CONVERSAS

Contaminação de Alimentos

- Objectivos: conhecer as principais regras de higiene alimentar, valorizando a sua aplicação
- Destinatários: pais e avós

Biblioteca Municipal, Espaço Infanto-Juvenil
15h

dia 16 | sábado

CONFERÊNCIA

Perturbações do Comportamento Alimentar: Anorexia, Bulimia e Obesidade

Auditório Conde Ferreira, Sesimbra
21.30h

dia 20 | quarta

ATELIÊ DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

O Gato de Arroz

Aberto a toda a comunidade

Pólo de Leitura da Quinta do Conde
15h

dia 21 | quinta

CONVERSAS

Como Arrumar de Forma Adequada os Alimentos

- Objectivos: dar a conhecer as regras básicas de higiene para a conservação de alimentos, de forma a garantir a sua qualidade alimentar
- Destinatários: pais e avós

Biblioteca Municipal, Espaço Infanto-Juvenil
15h



A Protecção Civil é tema da Tertúlia no Castelo

dia 23 | sábado

TERTÚLIA - À TARDE COM OS ZIMBROS

A Consciência

de uma Protecção Civil

Esplanada da Cafetaria do Castelo, Castelo de Sesimbra

das 16 às 18h

Org.: CM Sesimbra | Apoio: Cafetaria do Castelo

dia 29 | sexta

CONVERSAS NA CAPELA

A Região de Sesimbra

no Final do Período Muçulmano

A sétima sessão das Conversas na Capela terá como orador o arqueólogo António Rafael Carvalho

- Iniciativa integrada nas Jornadas Europeias do Património
- Capela do Espírito Santo dos Mareantes**
21.30h

dia 30 | sábado

COLOQUIO/DEBATE

Agostinho da Silva

e o Espírito Universal

Biblioteca Municipal, Sala Polivalente
das 10 às 12.30 e das 14.30 às 19.30h

Org.: Associação Agostinho da Silva | Apoio: CM Sesimbra

dia 30 | sábado

CONVERSAS

Perturbações do Comportamento Alimentar: Anorexia, Bulimia e Obesidade

- Destinatários: pais e adolescentes

Biblioteca Municipal, Espaço Infanto-Juvenil
das 14.30 às 16.30h



outros eventos



Festejos em Honra de Nossa Sr.ª do Cabo Espichel

O *Cubo Romântico* é o primeiro espectáculo da Companhia das Artes. Esta adaptação livre da peça de William Shakespeare *Sonho de Uma Noite de Verão*, decorre nos dias 2, 9 e 22 na Quinta do Conde e na Fortaleza de Santiago.

Este mês, o concelho de Sesimbra assiste a duas das festividades religiosas mais enraizadas na sua cultura: no segundo fim-de-semana, no lugar de Sampaio, realizam-se os Festejos em Honra de Nossa Senhora da Luz. No último fim-de-semana do mês, tem lugar, no santuário do Cabo Espichel, a Festa da Nossa Senhora do Cabo.

a decorrer

HISTÓRIAS DE SEMPRE

Sapatilhas de Cetim, de Ana Faria

- Destinatários: idosos dos Centros de Dia, IPSS e Lares
- Inscrições gratuitas
- Tel.: 21 228 85 88

Biblioteca Municipal, Sala Polivalente
quintas, às 14.30h

a decorrer

TEATRO

Companhia das Artes

Oficina de teatro performativa, envolvendo todas as expressões (a partir dos 10 anos)

**Anfiteatro da Boa Água,
Quinta do Conde**
sábados, das 10.30 às 12.30h

Org.: ANIME e CM Sesimbra



Festas de Nossa Senhora da Luz, Sampaio

dia 2 | sábado

ARTE PÚBLICA

Ensaio público da peça

O Cubo Romântico

- Integrado no Projecto de Inclusão Pela Arte

**Anfiteatro da Boa Água,
Quinta do Conde**

11h

dia 8 | sexta

HORA DO CONTO

A Cidade Transparente, de Fernando Bento Gomes

- Aberto a toda a comunidade

Pólo de Leitura da Quinta do Conde

15h

dia 9 | sábado

UM FILME NA SUA TARDE DE VERÃO

O Fiel Jardineiro,

de Fernando Meirelles

Biblioteca Municipal, Sala Polivalente
14.30h

dia 9 | sábado

ARTE PÚBLICA

Espectáculo O Cubo Romântico

Apresentação do primeiro espectáculo da Companhia das Artes. Adaptação livre da obra *Sonho de Uma Noite de Verão*, de William Shakespeare

**Anfiteatro da Boa Água,
Quinta do Conde**

21.30h

dia 9 | sábado

FESTEJOS EM HONRA
DE NOSSA SENHORA DA LUZ

Ladainha a Nossa Senhora da Luz

Participação dos Gaiteiros da Moita

21.30h

Tradicional Fogueira e hastear da bandeira

22h

Baile com o conjunto *Onda 5*

22.30h

dia 10 | domingo

FESTEJOS EM HONRA
DE NOSSA SENHORA DA LUZ

Missa Solene

16h

Procissão

Participação da Banda da Sociedade Musical
Sesimbrense, Fanfara dos Bombeiros Voluntários de
Sesimbra e Corpo de Escuteiros

17h

Baile com o conjunto *Onda 5*

18h

Terço e entrega da bandeira ao novo Juiz

21.30h

Continuação do baile

22.30h

dia 11 | segunda

FESTEJOS EM HONRA
DE NOSSA SENHORA DA LUZ

Missa dos Festejos

11h

Acordeonista Gina Reis

21.30h

Grupo *Banza*

22.30h

Baile com Gina Reis

23.30h

dia 14 | quinta

Recolha de Sangue

Biblioteca Municipal, Sala Polivalente

das 9.30 às 13h

Org.: Instituto Português do Sangue | Apoio: CM Sesimbra

dia 16 | sábado

RECEÇÃO À COMUNIDADE EDUCATIVA

Visita à Biblioteca

A Biblioteca Municipal como recurso educativo

Biblioteca Municipal, Sala Polivalente

das 10 às 12h

de 16 de Setembro a 1 de Outubro

Quinzena do Tamboril

Restaurante *O Coral*

**Largo Almirante Gago Coutinho,
Sesimbra**

• Tel.: 21 223 36 04

de 21 a 23 (quinta a sábado)

FESTEJOS EM HONRA
DE NOSSA SR.^a DO CABO ESPICHEL

Tríduo de Preparação

21.30h

dia 22 | sexta

HORA DO CONTO

A Vassoura Mágica, de Luísa Duda Soares

• Aberto a toda a comunidade

Pólo de Leitura da Quinta do Conde

15h

dia 22 | sexta

ARTE PÚBLICA

Espectáculo *O Cubo Romântico*

Integrado no Projecto de Inclusão Pela Arte

Fortaleza de Santiago, Sesimbra

21.30h

dia 22 | sexta

FESTEJOS EM HONRA

DE NOSSA SR.^a DO CABO ESPICHEL

Karaoke

22.30h

dia 23 | sábado

FESTEJOS EM HONRA

DE NOSSA SR.^a DO CABO ESPICHEL

Abertura dos festejos

17h

Jogos diversos

17.15h

Terço

21.30h

Baile popular

22h

vai acontecer

14

—

15



outros eventos



Ensaio do *Cubo Romântico*

dias 23 e 27

DIA MUNDIAL DO TURISMO

Visita guiada à vila de Sesimbra

- Inscrição prévia: Posto de Turismo
- Tel.: 21 228 85 40
- Aberta à comunidade
- Actividade sujeita a um mínimo de 15 inscrições

10h (23 | sáb.)
9.30h (27 | qua.)

dia 24 | domingo

FESTEJOS EM HONRA

DE NOSSA SR.^a DO CABO ESPICHEL

Alvorada

8h

Jogos matinais

Mãe d' Água

10h

Recepção

Fanfarrã dos Bombeiros Voluntários de Sesimbra
Banda da Sociedade Musical Sesimbrense
C.N.E. Agrupamento n.º 325 - Sesimbra

14h

Missa, seguida de procissão, com sermão junto da Ermida

16h

Arrematação de bandeiras

18h

Baile com o conjunto *Sinal*

21.30h

dia 25 | segunda

FESTEJOS EM HONRA

DE NOSSA SR.^a DO CABO ESPICHEL

Alvorada com foguetes

8h

Missa de sufrágio

Antigos Romeiros, Presença da Comissão de Festas

10h

Eleição de novo Juíz e Comissão de Festas

11h

Encerramento dos festejos

12h

dias 27 e 30

DIA MUNDIAL DO TURISMO

Visita guiada ao concelho

- Inscrição prévia: Posto de Turismo
- Tel.: 21 228 85 40
- Actividade sujeita a um mínimo de 15 inscrições

15h (27 | qua.)
10h (30 | sáb.)

RECEÇÃO À COMUNIDADE EDUCATIVA

PROGRAMA

DIA 15 - SEXTA *

20h - Recepção à Comunidade Educativa
A Época que mudou o mundo - Anos 60
Fortaleza de Santiago

DE 15 A 30 DE SETEMBRO

Exposição foto-bio-bibliográfica
Agostinho da Silva: Pensamento e Acção
Auditório Conde Ferreira

DIA 16 - SÁBADO

10h - Biblioteca Municipal como recurso educativo da comunidade *

21.30h - Conferência
Perturbações do Comportamento Alimentar
Obesidade, Anorexia, Bulimia
Auditório Conde Ferreira

22h - Noite das Estrelas - Observação das estrelas no Monte dos Vendavais, Sesimbra

DIA 18 - SEGUNDA *

21.30h - A Capela do Espírito Santo dos Mareantes como recurso educativo
- Apresentação de projecto pedagógico destinado a professores

DIA 22 - SEXTA

21.30h - Apresentação de Peça de Teatro *O Cubo Romântico*, pela Companhia das Artes integrado no Projecto de Inclusão Pela Arte - PIPA
Fortaleza de Santiago

DIA 23 - SÁBADO

10h - Visita guiada à vila de Sesimbra

DIA 26 - TERÇA

9.30h - Circuito Pedestre
Maravilhas do Cabo, Cabo Espichel

DIA 27 - QUARTA

9.30h - Visita guiada à vila de Sesimbra
15h - Visita guiada ao concelho

DIA 28 - QUINTA

9.30h - Circuito Pedestre *Chã dos Navegantes*, Cabo Espichel

DIA 29 - SEXTA

21.30h - Conversas na Capela - *A Região de Sesimbra no Final do Período Muçulmano*
Capela do Espírito Santo dos Mareantes

DIA 30 - SÁBADO

9.30h - (Dia Aventura)
• Actividade 1 - Percurso pedestre do Castelo de Sesimbra à Praia do Ouro
• Actividade 2 - Circuito Pedestre *Maravilhas do Cabo*

10h - Colóquio/Debate sobre Agostinha da Silva
Biblioteca Municipal

DIA 1 DE OUTUBRO - DOMINGO

DIA MUNDIAL DA MÚSICA

Apresentação de Recital Coral sobre a obra de Lopes-Graça, pelo Coro da Universidade de Lisboa, Igreja Matriz de S. Tiago

DE 1 A 31 DE OUTUBRO

Exposição *História da Música*
Auditório Conde Ferreira

DIA 5 DE OUTUBRO - QUINTA

DIA INTERNACIONAL DO PROFESSOR

Abertura do Núcleo de Arqueologia do Castelo
Castelo de Sesimbra

* Actividades destinadas à Comunidade Educativa



associativismo

Associação de Socorros Mútuos

Quem passa pela sede da Associação de Socorros Mútuos Marítima e Terrestre da Vila de Sesimbra, na Rua Cândido dos Reis, e repara na data da sua fundação - 1495 - , pensa tratar-se de um engano.

O facto é que esta associação sesimbrense tem mesmo 511 anos. A sua história remonta ao século XV, durante o reinado de D. João II, O *Príncipe Perfeito* (1455-1495), num período em que o monarca incentivou o desenvolvimento de hospitais e confrarias para assistência aos mais desprotegidos.

Com o apoio do rei, formaram-se então, por todo o país, muitas confrarias, entre as quais a do Espírito Santo da Corporação Marítima da Villa de Sesimbra.

Foi uma instituição que durante vários anos soube criar na comunidade sesimbrense um espírito fraterno e solidário, assumindo um papel determinante na evolução da sociedade local.

Em 1858 passou a denominar-se Associação de Socorros Mútuos Marítima e Terrestre da Vila de Sesimbra, designação que mantém até hoje. Mas a mudança foi apenas no nome, porque a “Mútua” conservou todos os direitos e encargos anteriores.

Alguns anos mais tarde, concretamente em 1897, viu aprovados os seus primeiros estatutos, que seriam revistos em 1982.

Apesar de terem passado cinco séculos, a Associação de Socorros Mútuos mantém-se fiel aos valores que levaram à sua fundação: a solidariedade, confraternidade e a ajuda ao mais carenciado. Refira-se, a título de exemplo, a proposta para a criação de um observatório de apoio domiciliário, destinado essen-



cialmente a sócios idosos, carenciados e portadores de deficiência física, que consta do programa de actividades para o biénio 2006-2008. Se pretende saber mais sobre a “Mútua” Sesimbrense, ou se deseja fazer-se sócio desta Associação secular, dirija-se à sua sede, junto à Capela do Espírito Santo dos Mareantes.

FICHA ASSOCIATIVA:

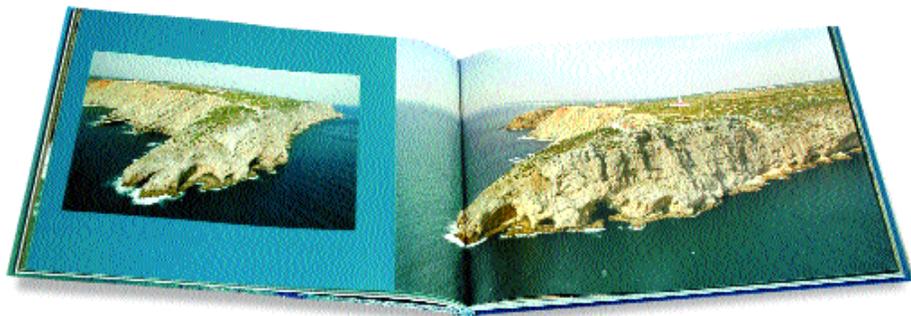
Nome: Associação de Socorros Mútuos Marítima e Terrestre da Vila de Sesimbra

Data de Fundação: 1495

Presidente da Direcção: Manuel Nabais

Morada: Rua Cândido dos Reis, n.º 19

Telefone: 21 223 31 32



Vertigem Azul

Este mês sugerimos o livro *Vertigem Azul*, do fotógrafo Carlos Sargedas. Editada em Julho, esta publicação revela em 150 fotografias, tiradas a partir de um helicóptero, as maravilhas da paisagem entre os estuários do Tejo e do Sado.

Carlos Sargedas explora a luminosidade e as cores únicas da região, que se vão alterando nos vários períodos do ano. A variedade de formações geológicas existente entre os dois estuários, desde as arribas, as serras, os planaltos e as escarpas são também dadas a conhecer através de perspectivas originais e em muitos casos surpreendentes.

A geologia da região merece uma descrição pormenorizada, da autoria do Professor Paulo Sá Caetano, que permite ao leitor compreender melhor as áreas fotografadas.

Vertigem Azul é uma obra que pretende também transmitir uma mensagem ambiental, sensibilizando o leitor para a impor-



tância da preservação dos ecossistemas.

O livro é acompanhado por um DVD com um filme de aproximadamente 12 minutos.

18
—
19

LOCAIS DE VENDA

- Loja de fotografia de Carlos Sargedas, na Avenida da Liberdade - Sesimbra;
- Papelaria Universal, Avenida da Liberdade, Sesimbra;
- Galeria Arte e Mar, Avenida 25 de Abril, Sesimbra;
- Hotel do Mar, Sesimbra;
- Livraria e Papelaria Lápis e Livros, Cotovia;
- Papelaria da Cotovia, Cotovia;
- Posto de Turismo, Sesimbra;
- Centro de Documentação Rafael Monteiro, Castelo de Sesimbra;
- Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra;
- Biblioteca Municipal, Sesimbra;

FICHA TÉCNICA

Autor: Carlos Sargedas

Data da Edição: 2006

Preço: 60 euros (Livro com DVD)

Rectificação: Por lapso, na edição de Agosto, foi referido que a publicação Vila de Sesimbra, de José Arsénio, poderia ser adquirida por 2 euros. O valor correcto é de 2,5 euros. As nossas desculpas.



festas religiosas



Em romagem ao santuário de Nossa Senhora do Cabo Espichel

A. Sílvio Couto

*Ó padroeira dos pescadores
Que a Ti imploram auxílio e favor.
Hoje nós estamos, amanhã outros,
Sempre cantando o teu amor.*

*Senhora do Cabo Espichel,
Maria, Maria, Maria!
Protege os que andam no mar,
Na luta da cada dia.*

É com estas palavras, que, no último domingo de Setembro, se celebra Nossa Senhora do Cabo, rumando as gentes de Sesimbra ao santuário no promontório do Cabo Espichel. Esta festa é como que o 'círio de Sesimbra', numa reminiscência de outros que afluíam àquele santuário, sobretudo da região saloia do Oeste da Diocese de Lisboa.

Efectivamente ainda sobrevivem outros dois 'círios' de Nossa Senhora do Cabo Espichel: o da Azoia, que tem lugar no domingo a seguir à Páscoa e o de Palmela, que se realiza no dia 15 de Agosto.

Como festa de gente ligada ao mar a de Nossa Senhora do Cabo do 'círio de Sesimbra' torna-se um momento de descanso e de confraternização para o povo (sobretudo marítimo) de Sesimbra. Em tempos as casas de hospedaria em volta do santuário serviam de lugar de acolhimento aos peregrinos.

De facto, a devoção a Nossa Senhora do Cabo é como que a segunda - a outra é reconhecida como o Senhor Jesus das Chagas, celebrada a 4 de Maio - mais representativa dos pescadores de Sesimbra, tendo em conta que nas horas de aflição ali perto nas labutas do mar é a Ela que recorrem e/ou agradecem.

Diante da pequenina imagem, que representa Nossa Senhora do Cabo Espichel, como que sentimos uma certa 'provocação' à nossa fé, tantas vezes eivada de muitas certezas senão mesmo de preconceitos acerca de Deus, dos santos e mesmo da faceta materna, que Nossa Senhora manifesta em tantas das suas representações.

Tudo quanto se faça para aferir à razão inicial

a nossa devoção deverá servir para lavar a alma de todos quantos tentam harmonizar a tradição, a fé e a festa no regaço da Mãe... enquanto pessoas que vivem o sentido da festa segundo o espírito de Sesimbra.

Neste sentido tem sido proposto - desde há meia dúzia de anos - um tríduo de preparação nos dias que antecedem imediatamente a data do último domingo de Setembro. Ainda sem grande rotina, este projecto poderá ser enriquecido com outros aspectos, tanto culturais e artísticos como religiosos.

Diz-se ainda no 'hino' de Nossa Senhora do Cabo Espichel:

Senhora minha da imensidade

Do mar, do céu e também da terra.

A Ti pedimos a protecção,

Nesta oração, que amor encerra.

Teu coração é porto seguro

Para os que andam perdidos na fé.

Trazei-os todos ao bom caminho,

Teu doce olhar estrela é.

Com efeito, não basta clamar que seja (ou venha a ser) incrementada a recuperação do espaço envolvente ao Santuário se não houver algo mais que possa identificar tanto a razão de ser daquele Santuário quanto das motivações (reais, fictícias ou exageradas) para que aquele promontório se torne

um espaço ainda mais significativo entre a imensidão 'do mar, do céu e da terra', pois ali se encerra e pode dinamizar mais do que uma etapa do roteiro de passeio de domingo ou de mero prospecto turístico.

Pela configuração das realidades envolventes - farol, praias, montanha e mar - o Santuário de Nossa Senhora do Cabo Espichel tem poten-

cialidades de se tornar - até pela regularidade de celebrações (dominicais e de inúmeros matrimónios) e pelo interesse de vários intervenientes - um lugar onde as iniciativas de âmbito familiar deviam ser prioridade pastoral, com razoável incidência social e pelo alcance autárquico coordenado.

- Os vários participantes em celebrações (dominicais e de matrimónio) não estarão simplesmente a usufruir dum espaço com beleza, mas sem viverem um compromisso posterior aos momentos ali iniciados?

- A crescente desagregação da célula familiar - isto é, o matrimónio entre um homem e uma mulher - não devia ter (mais atenta e regularmente) naquele Santuário um espaço de reflexão e de aprofundamento do sentido ético da família?

- As propostas para a recuperação (agora das casas dos peregrinos e outros espaços envolventes) não deveriam ter em conta esta vertente familiar na hora de serem reavaliadas novas sugestões?

- Não valeria apenas unir esforços - aproveitando o já feito e as ideias (algumas que aqui tentamos esboçar) a prosseguir a médio prazo - para que um espaço com sabor 'mítico' e 'místico' se possa tornar em lugar de diálogo e de partilha, com iniciativas bem definidas e com possibilidade de serem correspondidas por outras pessoas, mesmo sem compromisso

paroquial definido?

Agora que caminhamos para os seiscentos anos das peregrinações dos círios, a acontecer em 2010, ao Santuário de Nossa Senhora do Cabo Espichel cremos ser necessário redescobrir a história daquele lugar de fé e de festa com linguagem e simbologia adequadas aos tempos que estamos a viver.





memórias da nossa terra



A Estrada Marginal

António Reis Marques

Construída nos primeiros anos da década de 30, a estrada de ligação da Vila de Sesimbra ao porto de abrigo foi um dos melhoramentos que mais contribuíram para a valorização da nossa terra.

A existência de um novo molhe de abrigo, que substituiu o pequeno paredão junto da velha angra, que era então a mais cara aspiração dos sesimbrenses, teria de ser complementada com a respectiva via de acesso.

Foi esse o grande empenho do nosso conterrâneo, Joaquim Mateus Preto Chagas, ao tempo capitão de engenharia e presidente da Câmara Municipal de Sesimbra,

que idealizou e colaborou no projecto que teve a felicidade de ver concretizado.

Por concurso público, efectuado em 7 de Abril de 1931, a obra seria adjudicada pela quantia de 988 contos à firma lisboeta Moniz de Maia, Lda.

Como se lê em "O Cezimbrense" da época, a notícia da arrematação da obra foi tornada pública através de um placard do jornal e recebida com manifestações de regozijo da população, certa de que a abertura da nova estrada significava o início de um novo e importante ciclo na vida de Sesimbra.

De facto a estrada marginal, que estava concluída em 1934 e receberia o bonito e sugestivo nome de "Via Mar e Sol", para além do seu principal objectivo que era o acesso à área do porto, melhorou também significativamente toda a zona junto à praia que, desde o Largo da Marinha até ao edifício dos socorros a náufragos, estava totalmente ocupada por armazéns e estaleiros das "armações à valenciana", na altura fulcro da vida piscatória.

Ao mesmo tempo, as ramplas de varação, como boas vias de acesso ao areal, contribuíram sobremaneira para o progresso da nossa praia de banhos que, a partir daí, conheceu um expressivo crescimento

O acto de lançamento da primeira pedra realizou-se no dia 4 de Junho do referido ano, com a presença do ministro do comércio e comunicações, que foi recebido festivamente no edifício dos paços do concelho, onde lhe foi pedida a sua diligência para a construção do novo porto, cujas obras porém só viriam a ter início em Fevereiro de 1947.

As duas fotografias que inserimos são parte de um conjunto de seis postais ilustrados, editados pela empresa Moniz da Maia para assinalar a conclusão da obra, que decorreu sem acidentes e cuja realização, de acordo com os planos e prazos estabelecidos,



mereceu os melhores encómios dos órgãos municipais e governativos. Não só a extensão mas também a altura dos sólidos panos de muralha, feita em pedra da região, e o próprio pavimento da estrada, do mais moderno que na altura existia, constituíram motivos de apreço e admiração.

Numa das fotografias, vê-se a construção da muralha na desaparecida praia da "água doce", espaço hoje ocupado pelas instalações portuárias, a cerca de 200 metros do extremo limite da estrada, e na outra, o lanço de cobertura do ribeiro de Palames que desagua na "Prainha", onde se distingue o respectivo arco abobadado.



A Coroação da Virgem

Esta notável pintura a óleo sobre tela, interessante no maneirismo tardio e da autoria do pintor régio de Felipe II, Amaro do Vale, foi efectuada entre 1615 e 1619, tendo muito provavelmente sido concebida para a Igreja de Nossa Senhora da Vitória, em Lisboa.

Trata-se de uma obra de excepcional qualidade, executada durante a fase mais evoluída do autor, cujo tema, a Coroação da Virgem pela Santíssima Trindade, foi muito utilizado durante o período da Contra-Reforma, dado o seu papel central no culto mariano. Ao centro da composição figura a Virgem italianizada, emergindo de uma profundidade luminosa que envolve as três pessoas da Santíssima Trindade: o Pai, à esquerda de Maria, o Filho, à direita, e o Espírito Santo transfigurado na tradicional pomba. Num plano inferior, encontram-se representados os anjos, que sustentam o firmamento onde tem lugar a coroação da Rainha do Céu.

A obra sobreviveu ao terramoto de 1755,



tendo passado para a posse de particulares após a extinção das Ordens Religiosas, em 1834, e comprada em 1878 ou 1879 pelo padre Domingos de Carvalho Mendonça Nogueira, pároco da freguesia do Castelo, que a mandou restaurar e adaptar à abóbada do tecto da Igreja de Nos-

sa Senhora da Consolação do Castelo. Ali permaneceu até à década de 70 do século XX, momento em que o tecto do templo desabou, e que a composição foi alvo de graves danos. Em 1981 foi levada para o então designado Instituto José de Figueiredo, onde foi sujeita a restauro e devolvida, seis anos mais tarde, para integrar as reservas do Museu Municipal.

Desde 2004 inclui a colecção de arte sacra do núcleo museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes, onde se encontra patente ao público.

Para mais informações consulte o Posto de Turismo ou o Sector de Cultura e Museus da CM Sesimbra. Contactos disponíveis na página 32.



A Igreja de Nossa Senhora do Cabo Espichel

Localizada ao centro do complexo do Santuário que lhe confere o nome, a Igreja de Nossa Senhora do Cabo Espichel destaca-se quer pela sua imponência, quer pelo seu peso histórico e religioso. Mandado edificar em 1701 por iniciativa de D. Pedro II, devoto de Nossa Senhora do Cabo, o edifício de risco sóbrio e "estilo chão" poderá ter sido concebido por João Antunes, célebre arquitecto e decorador régio. A obra já se deveria encontrar concluída em 1707, ano em que foi transferida para o seu interior a imagem de Nossa Senhora do Cabo.

O templo, composto por nave única, apresenta-se coberto por um tecto em abóbada, pintado a fresco em perspectiva simulada "trompe-l'oeil" pela mão de Lourenço da Cunha, em 1740, representando o tema da Assunção da Virgem. As paredes encontram-se revestidas por mármore da Arrábida, abrindo-se na parte superior seis tribunas, entre as quais se encontram encaixilhadas seis pinturas sobre tela, representando os passos da Vida da Virgem, executadas em 1743 por autor desconhecido.

Os dez altares no corpo da igreja apresentam retábulos pintados entre 1718-1722, destacando-se na capela-mor o retábulo com colunas torcidas e arquivolta concêntrica, da iniciativa dos vários círios, destacando-se a escultura de madeira policromada e estofada de São Pedro.

Na capela-mor assume maior importância, o trono do retábulo do altar-mor, com elegantes colunas salomónicas, a maquieta-relicário de prata dourada, doada pelo círio de Lisboa em 1680, que envolve a antiquíssima imagem de Nossa Senhora do Cabo, escultura pétreia de pequenas dimensões. A partir desta pequena imagem foi executada em 1751 uma réplica destinada aos círios anuais com itinerância pelas freguesias saloias. Notam-se ainda três painéis a óleo sobre telas representando a Natividade, a Adoração dos Magos e a Apresentação no Templo.

Para mais informações consulte o Posto de Turismo ou o Sector de Cultura e Museus da CM Sesimbra. Contactos disponíveis na página 32.



actividade física e saúde

A importância do pequeno-almoço

O pequeno-almoço é a refeição que interrompe um longo jejum e deve por isso fornecer ao organismo todos os nutrientes de que este necessita para começar um dia repleto de actividades.

Com o início do novo ano lectivo torna-se importante salientar a íntima relação do rendimento escolar com a qualidade e quantidade do aprovisionamento alimentar, destacando-se o papel do pequeno-almoço.

Começar um dia escolar omitindo esta refeição poderá trazer resultados negativos no desempenho dos alunos. As consequências de não tomar o pequeno-almoço podem manifestar-se de diferentes formas, nomeadamente na redução acentuada da atenção e concentração, diminuição da capacidade de resposta e de reflexos, impaciência, agressividade, dores de cabeça, irritabilidade, cansaço, apatia, ou seja, tudo o que um aluno deve evitar para que a aprendizagem se processe da melhor forma!

Seguindo as orientações para uma alimentação saudável, o pequeno-almoço deverá ser completo, variado, equilibrado e ajustado às necessidades próprias de cada grupo etário.

Na escolha do pequeno-almoço é importante variar o mais possível, tendo presente os seguintes alimentos:

- Leite e derivados, fornecedores de proteínas de elevado valor biológico, minerais (em especial o cálcio) e vitaminas;
- Cereais e derivados, como o pão e flocos de cereais, excelentes fontes de energia sob a forma de hidratos de carbono;
- Frutos, ricos em vitaminas, minerais e fibras;

- Gordura, como a manteiga ou margarina, assim como as gorduras presentes por exemplo no fiambre, consumidas em moderação, em especial se existem problemas de gorduras no sangue.

Tomar um pequeno-almoço adequado e merendar 3 horas após o mesmo interfere muito positivamente no rendimento escolar. A aplicação destes princípios contribui significativamente para a melhoria da saúde das crianças e do seu sucesso escolar, com repercussões benéficas a nível psicológico e social.

Independentemente da faixa etária, os benefícios do pequeno-almoço são muitos e variados e, como tal, vale a pena tornar o pequeno-almoço no “primeiro almoço” do nosso dia!

Liliana Granja

Nutricionista, Centro de Saúde de Sesimbra

Tempo Livre

FREGUESIA DE SANTIAGO

ASSOCIAÇÃO TENIS DE SESIMBRA

- Ténis - Iniciados a Veteranos

Contacto: 96 373 63 11

CLUBE NAVAL DE SESIMBRA

- Vela
- Canoagem
- Mergulho

Contacto: 21 223 34 51

GRUPO DESPORTIVO DE SESIMBRA

- Escola de Futebol Valdemar Laranjeiro
- Ginástica Infantil
- Patinagem
- Judo
- Capoeira

Contacto: 21 223 30 77

SURF CLUBE DE SESIMBRA

- Surf
- Body board

Contacto: 96 240 51 99 / 93 384 55 95

SOCIEDADE MUSICAL SESIMBRENSE

- Escola de Música
- Banda Filarmónica

Contacto: 21 086 18 18

FREGUESIA DO CASTELO

ASSOCIAÇÃO CULTURAL E DESPORTIVA DA COTOVIA - ACDC

- Ginástica Infantil
- Ginástica Adultos
- Karaté
- Judo
- Yoga
- Futsal - Escolas, Infantil, Iniciados e Seniores
- Atletismo

Contacto: 21 268 72 52

ASSOCIAÇÃO DE CULTURA E RECREIO UNIÃO TRABALHADORA ZAMBUJALENSE - ACRUTZ

- Aulas de Música - Instrumentos de corda
- Futebol - a partir dos 8 anos

Contacto: 21 268 20 86

CLUBE ESCOLA TENIS DE SESIMBRA - CETS

- Aulas de Iniciação e Aperfeiçoamento
- Treinos para Competição
- Treinos de manutenção com acompanhamento
- Torneio Social

Contacto: 96 968 79 37

ESCOLA DE WINDSURF

DA LAGOA DE ALBUFEIRA

- Windsurf
- Kite Surf
- Canoagem

Contacto: 21 268 45 27

GRUPO DESPORTIVO DE ALFARIM

- Ginástica Infantil
- Ginástica Formativa
- Aeróbica
- Step
- Taekwondo
- Karaté
- Patinagem

Contacto: 21 268 34 14

GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

- Atletismo - Escolas e Seniores
- Ginástica de manutenção

Contacto: 21 268 51 57

FREGUESIA DA QUINTA DO CONDE

ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CONDE

- Futebol - de Escolinhas a Juniores
- Dança do Ventre
- Hip-Hop
- Yoga
- Tai-Chi

Contacto: 21 210 07 12

CENTRO COMUNITARIO DA QUINTA DO CONDE

- Hip-Hop

Contacto: 21 213 77 30

GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DO CONDE 2

- Lutas Amadoras
- Karaté-do
- Aeromodelismo
- Radiomodelismo
- Jogo da Malha

Contacto: 21 087 33 06

GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DO CASAL DO SAPO

- Ténis de Mesa - Juvenis e Seniores
- Futsal - Juvenil e Seniores
- Cicloturismo

Contacto: 21 212 05 83

UNIÃO DESPORTIVA E RECREATIVA DA QUINTA DO CONDE

- Ginástica de Manutenção
- Karaté
- Lutas Amadoras

Contacto: 21 210 14 58

um passeio



Arte, fé e tradição II

Com uma tradição bastante vincada, o culto mariano tem em Sesimbra, durante o mês de Setembro, três festividades que merecem destaque nesta sugestão mensal. Iniciemos o nosso percurso na Igreja de St.ª Maria do Castelo (1), cujas origens remontam ao séc. XII, embora a actual construção seja já de oitocentos. Do seu interior guarda-se memória da pintura seiscentista representando a Coroação da Virgem (2), que integra actualmente o espólio do Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes, podendo observar-se algumas perspectivas da sua recuperação na exposição patente no interior da igreja.

No átrio, pode contemplar-se a simplicidade da fachada, onde outrora, no nicho, se encontrava a imagem medieval, em alabastro, de N.ª Sr.ª Mãe dos Homens (3), do séc. XV, hoje na Igreja de N.ª Sr.ª da Assunção da Corredoura.

Já no exterior da igreja, caminhando ao longo do adarve, aprecia-se a magnífica

panorâmica sobre a vila e o concelho, vislumbrando-se ao longe a aldeia de Sampaio, em cuja capela do palácio oitocentista (4) se celebra a festa em honra de N.ª Sr.ª da Luz, no segundo fim-de-semana deste mês.

A diversidade da paisagem ao longo do caminho que conduz ao *terminus* do nosso percurso, o Cabo Espichel, é vasta.

No magnífico promontório (5), ao qual está ligado o Culto a N.ª Sr.ª do Cabo Espichel, pode visitar-se o conjunto arquitectónico que o compõe (6) e que, de alguma forma o torna único no género, quer seja pelo seu enquadramento natural quer seja pelo seu valor histórico. O local enche-se de luz e de alegria com os tradicionais festejos locais, no último fim-de-semana de Setembro.

**Para mais informações consulte o Posto de Turismo.
Contactos disponíveis na página 32.**



os sabores da nossa terra



Caril de Tamboril

O restaurante *O Velho e o Mar* abriu ao público em 2005. Localiza-se num antigo edifício recuperado, na nova Marginal, que alia a estética rústica aos elementos de arquitectura contemporânea.

Ingredientes (para 4 pessoas)

Tamboril (800 gr.); camarão (300 gr.); arroz selvagem (500 gr.) 3 cebolas médias; 3 cenouras médias; 2 alhos franceses; 1 cabeça de aipo; 3 dentes de alho; 2 maçãs; 1 rodela de ananás; 2 pacotes de natas de 20 cl; azeite (15 cl); manteiga (100 gr.); pimenta preta (1 colher de café); sal (2 colheres de café); açafraão (1 colher de sopa); caril (3 colheres de sopa).

Preparação do arroz

Pique parte da cebola e do alho francês. Junte o azeite virgem e deixe alourar no tacho. Adicione o arroz selvagem e deixe fritar durante algum tempo. De seguida adicione água morna até cobrir por completo o arroz.

Após a fervura deixe cozer o arroz durante 8 minutos em lume brando.

Preparação do caril

Corte mais um pouco de cebola, o alho francês, as maçãs e o ananás aos cubos.

Adicione manteiga e deixe-os reduzir em lume baixo. Adicione natas e deixe ferver. Depois da fervura junte o caril, o açafraão, o sal, a pimenta e triture tudo.

Cebolada para o caril

Corte mais um pouco de cebola e alho francês em meias luas e rale a cenoura e o alho. Leve-os ao lume em azeite a refogar e quando atingir o ponto homogéneo junte o tamboril (temperado com sal e pimenta) e o camarão. Adicione as restantes natas e deixe cozer durante 8 minutos.

Para terminar, junte o caril e deixe cozer durante mais 8 minutos.

Rectifique o tempero.

Montagem do prato

Com uma taça, forme uma pirâmide de arroz numa das extremidades do prato. No centro do prato faça uma cama de cebolada.

Coloque o peixe e o camarão por cima da cebolada e cubra-os com o molho.

RESTAURANTE O VELHO E O MAR

Morada: Rua Joaquim Brandão, 30-32, Sesimbra

Telefone: 21 087 99 95

ABERTO TODOS OS DIAS

28

—

29



...a pintar em azulejo

Pelas ruas da vila de Sesimbra, as várias fachadas de edifícios revestidas por azulejos, ou com painéis decorativos de diferentes cores e formas, são um exemplo da importância desta indústria ao longo dos tempos.

Neste número vamos sugerir como actividade de lazer a pintura em azulejo.

O processo divide-se em fases. Começa com a criação e preparação do motivo que se pretende pintar. O pintor pode guiar-se pela influência da azulejaria tradicional ou optar pela azulejaria moderna. A primeira segue o estilo dos séculos XVII e XVIII, com recurso sobretudo aos tons azuis. A segunda caracteriza-se pelo desenho livre, com mais liberdade criativa para o autor. Decididos estilo e tema, faz-se a marcação do desenho no azulejo branco, com grafite.

Depois de concluída esta etapa passa-se à pintura propriamente dita. As tintas utilizadas são produzidas à base de óxidos ou corantes diluídos em água. Como curiosidade, refira-se que os castanhos e os avermelhados são extraídos a partir do óxido

de ferro, os tons de azul, a partir do óxido de cobalto, os verdes derivam do óxido de crómio e os prateados, do óxido de zinco. Devem ser utilizados pincéis especiais para este fim.

Terminada a pintura, passa-se à última fase: a cozedura. O azulejo é colocado numa mufra (um forno específico), e cozido a alta temperatura. Podem cozer-se vários azulejos em simultâneo, utilizando-se suportes próprios, chamados *gazettes*. O tempo de cozedura recomendado é de seis horas, as mesmas que o azulejo leva a arrefecer.

Se gosta de azulejaria e deseja aprender esta arte, em Sesimbra tem as seguintes opções:

AZUL É AZUL

Morada: Rua Prof. Joaquim Marques Pólvora • Tel.: 91 887 62 00

TERRA DE SENA

Morada: Rua Capitão Leitão • Tel.: 96 368 09 18

ATELIER DE ANDRÉ SEMBLANO

Morada: Rua Gil Vicente - Edif. Cerejeira - Cotovia • Tel.: 91 7 5 43 26

MONTALTO - BELAS ARTES

Morada: Av.ª da Liberdade, Lote 360 - 2975-192 Quinta do Conde
Tel.: 21 085 40 08

um livro

A Casa do Sal

CRISTINA NORTON

Mário, um algarvio de Tavira a quem os reveses económicos da família levaram a trabalhar numa salina, vigia durante dois dias o céu e os sinais de uma chuva próxima enquanto espera pelo regresso da mulher. Os fantasmas do passado vêm povoar o vazio que se instalou na casa do sal e com eles a dúvida, tenaz e repetitiva, que o leva a desconfiar da viagem de Irene. Um romance apaixonante, que se encontra à sua disposição na Biblioteca Municipal.



um disco

Almadrava

MARENOSTRUM

Os Marenostrom são um grupo, formado por músicos naturais do Sotavento Algarvio, das cidades de Tavira e Estói.

O seu segundo disco, *Almadrava*, foi editado em 2005. Os Marenostrom venceram os Concursos de Música Folk de Sendim, em Trás os Montes, de Navelgas, nas Astúrias, e estiveram presentes em vários Festivais e Feiras de Musica Folk em Espanha e Portugal.

As letras de alguns temas deste disco são recordações da vida e da faina do mar vividas pelos músicos e pelos seus antepassados, e constituem uma evocação pela memória dos rituais das desactivadas Armações de Atum que subsistiram no Algarve desde o tempo dos Fenícios até à década de 60 do Séc. XX.

Neste trabalho, os Marenostrom realçam os ritmos algarvios do Corridinho e do Baile Mandado fazendo a sua fusão com os sons do Norte de África, de Cabo Verde e dos trepidantes ritmos Klezmer da tradição judaica da Europa Central.

O álbum *Almadrava* mereceu a atenção de várias Rádios na Europa, Canadá e Austrália e foi alvo de críticas muito positivas na Revista inglesa *Folk Roots* e na Magazine Sueca *Lira*.

Mais informações no site: www.marenostrom-portugal.com



um filme

Tubarão

STEVEN SPIELBERG

Este clássico, considerado um dos melhores filmes de acção/suspense de todos os tempos, tornou-se um verdadeiro fenómeno, encontrando-se ainda hoje entre os filmes mais lucrativos e mais aclamados pela crítica e pelo público. Trata-se de uma edição especial de 2 discos que contém material adicional, numa altura em que se comemora o 30.º aniversário da estreia do filme. Pode ser visionado na Biblioteca Municipal.



um website

www.educare.pt

EDUCARE

No início do ano escolar escolhemos o site www.educare.pt. Dirigido a professores, alunos e encarregados de educação, o educare.pt é um ótimo guia para quem quer iniciar o ano lectivo bem informado. Dos conteúdos disponíveis constam a área de notícias, o calendário escolar, reportagens sobre temas da actualidade, legislação sobre educação, um fórum de discussão e uma área dedicada aos alunos com necessidades educativas especiais. Importante ainda, a contribuição de especialistas nas áreas da pediatria, nutrição e psicologia.

