

sesimbr'acontece



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

Ano 1 - n.º 8

DIA NACIONAL DO MAR
O Mar e o Desenvolvimento Sustentável

Câmara Municipal de Sesimbra

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 fazer 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 Pálvora (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 Francisco Rasteiro

Colaboraram nesta edição António Reis Marques (redacção) e Francisco Rasteiro (fotografia)

Pré-impressão e impressão Armazém Papéis do Sado, Lda

Distribuição CTT (envio postal), GIRP/CMS (equipamentos públicos municipais) e ARS – Serviços Publicitários, Lda (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 Dia Nacional do Mar

VAI ACONTECER

- 6** feiras e exposições
- 8** conferências, ateliês e cursos
- 10** animação infantil
- 14** desporto, movimento e ar livre
- 18** outros eventos

PARA CONHECER

- 20** associativismo
- 21** património histórico
- 22** livraria municipal
- 23** biblioteca municipal
- 24** estórias da nossa terra
- 26** património natural
- 27** actividade física e saúde

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 Novembro
- 35** Sesimbra é um postal!

Um concelho ligado ao mar

O Dia Nacional do Mar, este ano dedicado ao tema *O Mar e o Desenvolvimento Sustentável*, celebra-se a 16 de Novembro. Sesimbra, um concelho cuja história esteve desde sempre ligada ao mar, através da pesca, da actividade do porto, que chegou a ser um dos mais importantes do país, e do turismo, volta a associar-se às comemorações desta data.

O Dia do Mar convida-nos à reflexão sobre a importância deste recurso, essencial para Sesimbra, e sobre as formas de o preservar, salvaguardando as tradições da pesca, que marcam a identidade cultural sesimbrense e criando condições para o desenvolvimento de actividades marítimo-turísticas. Uma referência para o mergulho, que traz anualmente ao concelho milhares de praticantes. Muitos deles consideram que os nossos fundos marinhos são dos mais ricos da Europa.

Por tudo o que o mar representa para Sesimbra, convidamos os municípios a comemorar o Dia do Mar, visitando a exposição e participando nos colóquios dedicados ao tema.

Outro dos destaques de Novembro é o início do programa de combate à obesidade infantil, um problema que afecta cerca de 30 por cento das crianças portuguesas. É um projecto da autarquia que pretende fazer um levantamento dos casos existentes para depois, com base numa dieta equilibrada, acompanhada por nutricionistas e médicos, e na prática de actividade física adaptada a cada caso, reduzir os números da obesidade infantil em Sesimbra.

Também este mês, destaque para os dois concertos, por músicos da Orquestra Metropolitana de Lisboa. O primeiro, na Capela do Espírito Santo dos Mareantes, no dia 18, e o segundo na Igreja de Santa Maria do Castelo, no dia 19. Aproveite as sugestões da Sesimbr'Acontece e tenha um óptimo mês de Novembro.



Felícia Costa

Vereadora do Pelouro da Cultura



16 DE NOVEMBRO – DIA NACIONAL DO MAR

O Mar e o Desenvol



destacamos



vimento Sustentável

Sob o tema *O Mar e o Desenvolvimento Sustentável* comemora-se, a 16 de Novembro, o Dia Nacional do Mar. Sesimbra assinala a data com uma exposição de utensílios de pesca, no Mercado Municipal, entre os dias 11 e 19, na qual podem observar-se vários instrumentos utilizados, desde há muitos anos, pelos pescadores na faina diária, como o bote-de-ouro, para retirar a água depositada no fundo das embarcações, os alcatruzes, para a pesca de polvos, as sondas, para localizar os cardumes ou um microscópio/lupa. As peças fazem parte do espólio do Museu do Mar de Sesimbra e do Instituto de Oceanografia da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.

Ainda no âmbito das comemorações desta data realiza-se, no dia 18, na Fortaleza de Santiago, um colóquio dividido em duas partes: *o Peixe-espada Preto em Águas Portuguesas*, que tem como orador Leonel Serrano Gordo, da Faculdade de Ciências, e *Conversas Saborosas com Sabor a Peixe*, que conta com a participação de Maria Lucília Baioneta.


O Peixe-espada Preto é capturado em Sesimbra há 20 anos, através da técnica artesanal do Palangre de Grandes

Profundidades, uma forma de pescar altamente selectiva. Emprega actualmente cerca de 250 pessoas, número que demonstra a sua importância para a economia local. Em Junho deste ano, a Câmara Municipal organizou, pela primeira vez, uma semana gastronómica dedicada a esta espécie.

Na segunda parte do colóquio vai falar-se da gastronomia das zonas piscatórias, abordando as várias formas de confeccionar o pescado e os diferentes paladares, que variam consoante as ervas aromáticas ou condimentos utilizados. Serão ainda referidos os benefícios de cada espécie para a dieta alimentar.

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 desta Convenção, 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.

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.

Os eventos assinalados com  integram as comemorações do Dia Nacional do Mar



feiras e exposições



Projecto UrbCom: 8 Projectos para Revitalizar a Vila de Sesimbra

No âmbito do programa **UrbCom**, oito arquitectos de Sesimbra conceberam vários projectos para revitalizar as zonas antigas da vila. O resultado deste trabalho vai estar em exposição no Auditório Conde de Ferreira, entre 21 de Novembro e 2 de Dezembro.

O imaginário do Jazz serviu de inspiração à exposição **Uma Pincelada de Jazz**, de José Raimundo, patente de 14 a 25 de Novembro no Átrio e na Sala Multiusos da Biblioteca.

Botes-de-ouro, para retirar a água depositada no fundo das embarcações, alcatruzes, para a pesca de polvos e sondas, para localizar os cardumes são alguns dos instrumentos que vão estar em **exposição**, de 11 a 19, no Mercado Municipal de Sesimbra, no âmbito das **Comemorações do Dia Nacional do Mar**.

vai acontecer

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 12 de Novembro

EXPOSIÇÃO DE PINTURA

José António Ruivo

Galeria Municipal de Sesimbra

Todos os dias, das 9 às 12.30

e das 14 às 17.30h

até 2 de Dezembro

EXPOSIÇÃO

Uma Pincelada de Jazz,
de José Raimundo

Biblioteca Municipal, Átrio

de terça a sexta, das 9.30 às 17.30h

sábado, das 10 às 18h

de 11 a 19 de Novembro

CELEBRAÇÕES DO DIA NACIONAL

DO MAR – EXPOSIÇÃO

Utensílios da Pesca

Mercado Municipal de Sesimbra

de terça a domingo, das 7 às 13h

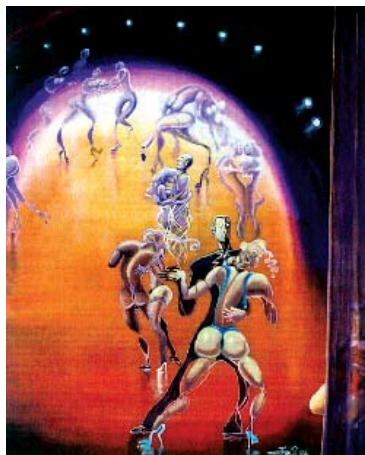
Org.: CM Sesimbra / Associação dos Armadores

de Pesca Artesanal e Local do Centro e Sul /

ArtesanalPesca - Organização de Produtores de Pesca /

Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa





Uma Pincelada de Jazz



Cercizimbra – 30 anos

vai acontecer

de 14 a 25 de Novembro

EXPOSIÇÃO

A Colher no Mundo, de Ilda Carvalho
Átrio da Biblioteca Municipal

de terça a sexta, das 9.30 às 17.30h
sábado, das 10 às 18h

de 28 de Novembro a 9 de Dezembro

EXPOSIÇÃO

Cercizimbra: 30 anos
Átrio da Biblioteca Municipal

de terça a sexta, das 9.30 às 17.30h
sábado, das 10 às 18h

de 18 de Novembro a 3 de Dezembro

EXPOSIÇÃO DE PINTURA

Isabel Castilho

Galeria Municipal de Sesimbra

Todos os dias, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

de 21 de Novembro a 3 de Dezembro

EXPOSIÇÃO - PROJECTO URBCOM

**8 Projectos para Revitalizar
a Vila de Sesimbra**

Auditório Conde de Ferreira, Sesimbra
todos os dias, das 14 às 22h

dia 26 | domingo

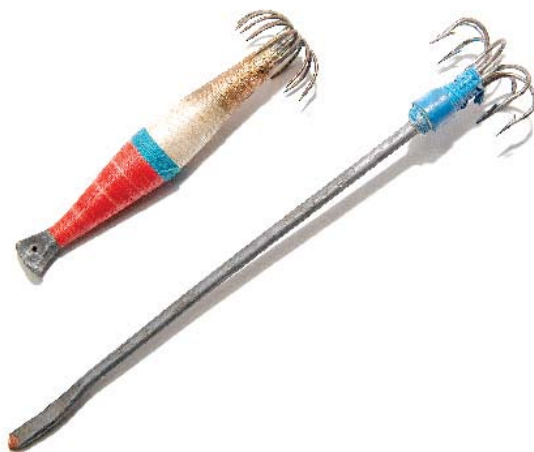
FEIRA DAS ARTES E DO ARTESANATO

Zimbr'Arte

Fortaleza de Santiago, Sesimbra
das 10 às 18h

6

7



Exposição *Utensílios da Pesca*



conferências, ateliês e cursos



Conversas na Capela *Desenvolvimento Urbano de Sesimbra – História e Arquitectura*



Bivalves e Mariscos: Como Evitar os Perigos

A Câmara Municipal de Sesimbra dá início, no dia 2, ao **Orçamento Participativo 2007**. Pretende-se, com esta iniciativa, recolher as opiniões de todos os munícipes para as grandes opções do próximo ano.

O Peixe-espada Preto em Águas Portuguesas e *Conversas Saborosas com Sabor a Peixe* são dois debates que acontecem no dia 18, na Fortaleza de Santiago, inseridos nas comemorações do **Dia Nacional do Mar**

A história do desenvolvimento urbano de Sesimbra é o tema a abordar pelo arquitecto Luís Paixão em mais uma edição das *Conversas na Capela*, no dia 24.

dias 2, 3, e 4

SESSÕES PÚBLICAS

Orçamento Participativo 2007

A população tem a palavra nas grandes opções para o concelho. O futuro da nossa terra conta com a sua opinião. Participe!

Clube Sesimbrense, Sesimbra (2 | quinta)
21.30h

Salão do Centro Paroquial de Bem Estar Social do Castelo, Santana (3 | sexta)
21.30h

Escola Básica do 1.º Ciclo de Alfarrim, Alfarrim (4 | sábado)
17h

União Desportiva e Recreativa da Quinta do Conde (4 | sábado)
21.30h

dias 3, 17 e 24

DIÁLOGOS PELA ARTE

Iniciação à pintura a óleo e acrílico

Mercado da Quinta do Conde
das 15 às 17h

dias 10 e 22

ATELIÊS

Aprende e Faz

Percussão e Jogos Rítmicos (10 | sexta)
Astronomia (22 | quarta)

Mercado da Quinta do Conde
das 15 às 17h

vai acontecer

A decorrer

WORKSHOP

Informática Sénior

- Objectivos: transmitir conhecimentos na óptica do utilizador. Pesquisa no catálogo da Biblioteca, navegação na Internet e criação de conta de e-mail.
- Inscrições gratuitas: 21 228 85 88
- Destinatários: maiores de 18 anos

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



Conversas Saborosas com Sabor a Peixe

dia 11 | sábado

CONVERSAS

Como Viver com a Diabetes

- Objectivos: esclarecer noções relativas à diabetes e promover hábitos de vida saudáveis e adaptados à doença.
- Destinatários: pais e avós

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

dia 17 | sexta

ENCONTROS COM(SUMO)

Segurança Alimentar nas Cozinhas

O Gabinete de Apoio ao Consumidor da CM Sesimbra vai promover um ciclo de sessões de esclarecimento em parceria com a AML e a DECO, dirigidas aos munícipes do concelho de Sesimbra, sobre temas de interesse actual.

Biblioteca Municipal, Sala Polivalente
15h

de 17 a 19 de Novembro

CONGRESSO

III Congresso de Paleontologia e Arqueologia do Estuário do Tejo

- Para mais informações: 21 228 82 56

Auditório Conde de Ferreira, Sesimbra
Org.: Centro Português de Geo-história e Pré-história
Apoio: CM Sesimbra

dia 18 | sábado

CELEBRAÇÕES DO DIA NACIONAL
DO MAR – COLÓQUIO

O Peixe-espada Preto em Águas Portuguesas

Orador: Leonel Serrano Gordo, Faculdade de Ciências

Conversas Saborosas com Sabor a Peixe

Oradora: Maria Lucília Baioneta

Fortaleza de Santiago
16h

Org.: CM Sesimbra / Associação dos Armadores de Pesca
Artesanal e Local do Centro e Sul / ArtesanalPescas

- Organização de Produtores de Pesca / Faculdade
de Ciências da Universidade de Lisboa



dia 23 | quinta

CONVERSAS

Bivalves e Mariscos: Como Evitar os Perigos

- Destinatários: pais e avós

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

dia 24 | sexta

CONVERSAS NA CAPELA

Desenvolvimento Urbanístico de Sesimbra – História e Arquitectura

Terá como orador o arquitecto Luís Paixão. Pretende-se com esta sessão abordar, numa perspectiva histórica, os traços gerais da estruturação urbanística da vila de Sesimbra, realçando as principais referências arquitectónicas.

**Capela do Espírito Santo dos Mareantes,
Sesimbra**
21.30h



animação infantil



O Quarto do Tomás, pela Companhia Portuguesa de Bailado Contemporâneo



Ilustração de Michael Grejcek

Hora do Conto – A que Sabe a Lua?

A Companhia Portuguesa de Bailado Contemporâneo apresenta em Sesimbra, no dia 26, o espectáculo **O Quarto do Tomás**, dedicado a crianças entre os 4 e os 12 anos.

O Pólo de Leitura da Quinta do Conde e a sala Infanto-juvenil da Biblioteca Municipal dinamizam, às quartas e sextas-feiras, a actividade **Aqui Brincamos Todos**.

Nos dias 2 e 6, tem lugar na Biblioteca Municipal e no Pólo de Leitura da Quinta do Conde o **VIII Palavras Andarilhas**, uma actividade que decorre em várias bibliotecas de todo o país

a decorrer

TÉNIS

Brinca Ténis

- Destinado a crianças dos 3 aos 5 anos
- Gratuito
- Contacto: 96 968 79 37

Campos de Ténis da Almoinha

sábados das 11 às 12h

Org.: Clube Escola Ténis de Sesimbra

a decorrer

ESPAÇO

Aqui Brincamos Todos!

- Destinatários: crianças até aos 3 anos acompanhadas por um adulto
- Dinamização: STIP/Cercizimbra

Pólo de Leitura

da Quinta do Conde

sextas, às 10h

Biblioteca Municipal

Sala infanto-juvenil

- até aos 6 anos

quartas, às 10.30h

A decorrer

HORA DO CONTO – ANIMAÇÃO DO LIVRO E DA LEITURA

Pimpona, A Galinha Tonta, de M. Carolina Rosa

Animação direccionada para as crianças do 1.º e 2.º anos do 1.º Ciclo

O Século Mais Novo do Mundo, de Teresa Duran

Animação direccionada para as crianças do 3.º e 4.º anos do 1.º Ciclo

- Objectivos: sensibilizar para a importância da leitura, partindo da exploração da vertente pedagógica e imaginária dos livros.
- Destinatários: crianças dos estabelecimentos do 1.º Ciclo do Ensino Básico do concelho
- Máximo 25 alunos por sessão
- Sujeito a inscrição: 21 228 85 88

Biblioteca Municipal, Sala do Conto

Terças e quintas, às 10 e às 14.30h



Ateliês na Biblioteca

dias 2 e 6

VIII PALAVRAS ANDARILHAS

Estafeta de Contos

A Biblioteca Municipal de Alcácer do Sal conta a história **A Velha da Cabaça**, de Maria Fernanda Domingues

- Objectivos: dinamizar, de Norte a Sul do país, mediante um itinerário que partiu da Biblioteca Municipal José Saramago, em Beja, sessões de contos em instituições que trabalham com a palavra e promovem a prática da narração.

- Destinatários: crianças dos estabelecimentos do 1.º Ciclo do Ensino Básico do concelho

- Máximo 25 alunos por sessão

- Sujeito a inscrição: 21 228 85 88

**Biblioteca Municipal,
Sala do Conto (2 | quinta)**

14.30h

A Associação Cultural O Mundo do Espectáculo

- Almada, conta a história **Jorinda e Joringuel**, dos irmãos Grimm.

- Sujeito a inscrição: 21 210 10 22

**Pólo de Leitura
da Quinta do Conde (6 | segunda)**

15h

dias 2, 9, 16, 23 e 30

OFICINA

Hoje Há Festa

- Destinatários: crianças entre os 3 e os 6 anos

- Dinamização: STIP/Cercizimbra e Biblioteca Municipal

Pólo de Leitura da Quinta do Conde

10h

dia 3 | sexta

HORA DO CONTO

O Sapo e o Vasto Mundo, de Max Velthuis

- Objectivos: motivar para o livro e para a leitura

- Destinatários: pais e crianças

Pólo de Leitura da Quinta do Conde

15h

dias 3 e 7

ATELIÉ

Vamos Arrumar o Frigorífico

- Objectivos: saber arrumar correctamente os alimentos no frigorífico e conhecer as regras básicas de congelação dos alimentos

- Destinatários: crianças e jovens

**Biblioteca Municipal,
Espaço Infanto-juvenil (3 | sexta)**

14.30h

Pólo de Leitura

da Quinta do Conde (7 | terça)

14.30h

dia 4 | sábado

HORA DO CONTO – ANIMAÇÃO
DO LIVRO E DA LEITURA

A que Sabe a Lua, de Michael Grejniec

- Destinatários: pais e crianças

Biblioteca Municipal, Sala do Conto

11h

dia 10 | sexta

HORA DO CONTO

O Dono de Tudo, de Orlando Strecht-Ribeiro e António Almeida

- Objectivos: motivar para o livro e para a leitura

- Destinatários: pais e crianças

Pólo de Leitura da Quinta do Conde

15h

dias 10 e 14

ATELIÉ

Que Ricas Castanhas

- Objectivos: conhecer a castanha como alimento, focando as suas características nutricionais

- Destinatários: crianças e jovens

**Biblioteca Municipal,
Espaço Infanto-juvenil (10 | sexta)**

14.30h

Pólo de Leitura,

da Quinta do Conde (14 | terça)

14.30h



animação infantil



Ateliê – Que Ricas Castanhas

dias 15 e 29

HORA DO CONTO – ANIMAÇÃO DO LIVRO E DA LEITURA

Hoje Temos Visitas...A Avó Vem à Biblioteca Contar uma História

- Objectivos: estimular a troca de experiências entre avós e netos através da audição de contos e de histórias.
- Destinatários: crianças dos estabelecimentos de ensino do pré-escolar e 1.º ciclo do concelho
- Máximo 25 alunos por sessão
- Sujeito a inscrição: 21 228 85 88

Biblioteca Municipal, Sala do Conto
14.30h

dias 17 e 21

ATELIÊ

CD: Tudo em Pratos Limpos

- Objectivos: reconhecer as regras básicas de higiene e segurança alimentar, valorizando métodos de conservação, preparação e confecção de alimentos, assim como incentivar a escolha e a compra adequada dos alimentos
- Destinatários: crianças e jovens

Biblioteca Municipal,
Espaço Infanto-juvenil (17 | sexta)
14.30h

Pólo de Leitura da Quinta do Conde (21 | terça)
14.30h

dia 18 | sábado

HORA DO CONTO – ANIMAÇÃO DO LIVRO E DA LEITURA

A Galinha Medrosa, de António Mota

- Objectivos: motivar para o livro e para a leitura
- Destinatários: pais e crianças

Biblioteca Municipal, Sala do Conto
11h

dia 24 | sexta

ENCONTRO COM A ESCRITORA

Rosário Alçada Araújo

Apresentação da obra **A História da Pequena Estrela**

- Destinatários: crianças do 3.º ano do Ensino Básico
- Biblioteca Municipal, Sala Polivalente**
10 e 14.30h

dias 24 e 28

ATELIÊ

O que Está Certo e o que Está Errado

- Objectivos: reforçar conceitos de higiene e segurança alimentar
- Destinatários: crianças e jovens

Biblioteca Municipal,
Espaço Infanto-juvenil (24 | sexta)
14.30h

Pólo de Leitura
da Quinta do Conde (28 | terça)
14.30h

dia 25 | sábado

ATELIÊ

Alimentos no Nosso Prato

- Objectivos: valorizar os alimentos mais saudáveis e alertar para os alimentos menos saudáveis
- Destinatários: crianças e jovens

Biblioteca Municipal,
Espaço Infanto-juvenil
14.30h

dia 26 | domingo

ESPECTÁCULO DE BAILADO

O Quarto do Tomás

Espectáculo pela Companhia Portuguesa de Bailado Contemporâneo dirigido a crianças dos 4 aos 12 anos

Salão de Festas
do Grupo Desportivo de Sesimbra
às 11 e às 15.30h

dia 29 | quarta

ATELIÊ DE PINTURA

O Céu Estrelado

- Objectivos: representar graficamente o céu estrelado utilizando a técnica do ponto
- Destinatários: crianças a partir dos 3 anos

Pólo de Leitura da Quinta do Conde
15h

vai acontecer

ORÇAMENTO PARTICIPATIVO

MUNICÍPIO DE SESIMBRA 2007

A POPULAÇÃO TEM A PALAVRA NAS GRANDES OPÇÕES PARA O CONCELHO

*O futuro do nosso concelho
conta com a sua opinião.*

*Participe
nas Sessões Públicas!**

2 Novembro | quinta
SESIMBRA
Clube Sesimbrense | 21.30h

3 Novembro | sexta
SANTANA
Salão do Centro Paroquial
de Bem Estar Social
do Castelo | 21.30h

4 Novembro | sábado
ALFARIM
Escola Básica do 1.º Ciclo
de Alfarim | 17.00h
QUINTA DO CONDE
União Desportiva e Recreativa
da Quinta do Conde | 21.30h

* Nestas sessões serão distribuídos formulários à assistência onde poderão ser inscritas e seleccionadas propostas sobre quais as áreas que deverão receber atenção prioritária pela Câmara.




Sesimbra
câmara municipal



desporto, movimento e ar-livre



Troféu de Kayak de Mar de Sesimbra



Bicas Big Wave Surf Challenge na Praia das Bicas

Continuam abertas as inscrições para as **Danças de Salão Para Idosos**, actividade que faz parte do projecto *Sempre a Mexer Para Não Envelhecer*. As aulas são dadas por professoras da Sociedade Filarmónica Alunos de Apolo.

A Baía de Sesimbra recebe, no dia 4, a 3.ª edição do troféu de Kayak de Mar de Sesimbra, uma prova organizada pelo Clube Naval e que tem uma extensão de 16 quilómetros

A decorrer

SEMPRE A MEXER PARA NÃO ENVELHECER

Danças de Salão

• Informações e inscrições pelo telefone 21 228 82 37

Associação Cultural e Desportiva da Cotovia

segundas, das 9 às 10.30h

Clube Sesimbrense

segundas, das 11 às 12.30h

Associação de Desenvolvimento da Quinta do Conde

segundas, das 14.30 às 16h

A decorrer

GERONTOMOTRICIDADE

Oficinas de Movimento

• Informações pelo telefone 21 228 82 37

• Inscrições nos locais da actividade

Associação Cultural e Desportiva da Cotovia

terças e quintas, das 9 às 10h

Associação de Desenvolvimento da Quinta do Conde

segundas e quartas, das 9 às 10 e das 10.10 às 11.10h

Grupo Desportivo e Cultural Conde II

segundas e quartas, das 11.20 às 12.20h
Pavilhão Municipal da Quinta do Conde

segundas, terças, quartas e quintas, das 13.45 às 14.45h

Clube Sesimbrense

terças e quintas, das 10.10 às 11.10h

a decorrer

TÊNIS

Treinos de manutenção com acompanhamento técnico

• Contacto: 96 968 79 37

Campos de Ténis da Almoinha

de segunda a sexta, das 17 às 20h

(aulas de iniciação e aperfeiçoamento)

sábados, das 9 às 12h

(torneio social)

Org.: Clube Escola Ténis de Sesimbra



Percursos Pedestres



Danças de Salão

dia 4 | sábado

MULTIACTIVIDADE

Arrábida Terra e Mar

Será feita a 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 levar os visitantes a descobrir as belezas desta costa.

- Preço: 35 euros
- Duração: 1 dia
- Grau de dificuldade: médio / alto
- Data limite de inscrição: 3 de Novembro

Ponto de encontro: Vertente Natural, Zambujal de Baixo

9.30h

Org.: Vertente Natural

dia 4 | sábado

PEDESTRE

Pista dos Dinossáurios

Neste passeio podemos observar que o Cabo Espichel é um local misterioso e agradável, com uma lenda em que Nossa Senhora apareceu montada numa mula gigante, deixando as suas pegadas. Essas marcas são de facto, pistas de dinossáurios que passearam por lagos de águas serenas há centenas de milhões de anos.

- Preço: 5 euros
- Duração: 3 horas
- Grau de dificuldade: baixo
- Data limite de inscrição: 24 de Novembro

Ponto de encontro: Igreja do Cabo Espichel

10h

Org.: SAL – Sistemas de Ar Livre

dia 4 | sábado

CANOAGEM

III Troféu

de Kayak de Mar de Sesimbra

Prova desportiva com um percurso de 16 quilómetros, nos escalões de juniores, veteranos e mistos, em embarcações de k1 e k2

Baía de Sesimbra

15.30h

Org.: Secção de Canoagem do Clube Naval de Sesimbra

5 e 12 Novembro

ESPELEOLOGIA

Lapa da Furada

Visita a uma gruta de progressão vertical e horizontal ideal para iniciação à progressão dentro de grutas. Interpretação dos espeleotemas e de arqueologia.

- Preço: € 13,50
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: médio / alto
- Data limite de inscrição: até dois dias antes da data da actividade.

Ponto de encontro: campo de futebol da Azoia

9.30h

Org.: Vertente Natural



desporto, movimento e ar-livre



Passeio em BTT

dia 14 | terça

SURF

Bicas Big Wave Surf Challenge

• Prova sujeita a alteração de data devido ao estado do mar (período de espera até 26 de Novembro)

Praia das Bicas, Aldeia do Meço

9.30h

Org.: Surf Clube de Sesimbra | Analog

dia 18 | sábado

PEDESTRE

Nas Arribas do Contrabando

Qual de nós nunca sonhou pertencer ao enredo de um filme de acção, rodeado de perigo, de bandidos e de contrabando.

Já temos alguns bandidos de trajes invulgares, algumas máquinas fotográficas e agora até temos uma rota para simular toda a travessia que os antigos contrabandistas efectuavam.

Bem perto das falésias do Espichel, passando quase por cima dos pesqueiros surge um trilho bem vincado utilizado para o transporte de material desconhecido.

• Preço: 5 euros

• Duração: 3 horas

• Grau de dificuldade: médio

• Data limite de inscrição: 24 de Novembro

Ponto de encontro: junto ao campo de futebol da Azoia

10h

Org.: SAL – Sistemas de Ar Livre

dia 18 | sábado

PEDESTRE

Andando na Chã

Passeio pela Chã dos Navegantes, identificando a flora e fauna características do local. Interpretação cultural do Forte da Baralha e do Santuário do Cabo Espichel.

• Preço: 12 euros

• Duração: manhã

• Grau de dificuldade: baixo / médio

• Data limite de inscrição: 16 de Novembro

Ponto de encontro: Junto ao Santuário do Cabo Espichel

9.30h

Org.: Vertente Natural

dia 25 | sábado

BTT

Mata de Sesimbra

Paisagem de elevado valor natural, constituída por montados de sobre, pinhal e flora autóctone, caminhos e serra a perder de vista.

• Preço: 15 euros

• Duração: manhã

• Grau de dificuldade: baixo / médio

• Data limite de inscrição: 23 de Novembro

Ponto de encontro: Vertente Natural, Zambujal de Baixo

9.30h

Org.: Vertente Natural

dia 26 | domingo

PEDESTRE

Ribeiro das Marmitas

Passeio pedestre pelas terras do risco com paisagens de elevado valor natural. Percorrer o leito de um rio e apreciar a vegetação ribeirinha e as marmitas por ele formadas.

• Preço: 12 euros

• Duração: manhã

• Grau de dificuldade: baixo / médio

• Data limite de inscrição: 24 de Novembro

Ponto de encontro: Vertente Natural, Zambujal de Baixo

9.30h

Org.: Vertente Natural

vai acontecer

sugestões para o seu Tempo Livre

FREGUESIA DE SANTIAGO

ASSOCIAÇÃO TÊNIS 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
- Bodyboard

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 TÊNIS 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
- Aerodelismo
- Radiodelismo
- 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



outros eventos



Companhia das Artes

No Anfiteatro da Boa Água, na Quinta do Conde, a **Companhia das Artes** continua a desenvolver as oficinas de teatro para crianças com mais de 10 anos.

Este mês, Sesimbra recebe dois concertos de música clássica. O primeiro no dia 18, pelo **duo de Sopro da Orquestra Metropolitana de Lisboa**, na Capela do Espírito Santo e o segundo, a 19, pelo **Quarteto da OML**, na Igreja de Santa Maria do Castelo

a decorrer

LOGOTERAPIA

Oficinas da Memória

- Informações: 21 228 82 37
- Inscrições nos locais da actividade

Clube Sesimbraense

quintas, das 9 às 10h

Associação Cultural

e Desportiva da Cotovia

quintas, das 10.15 às 11.15h

Junta de Freguesia da Quinta do Conde

quartas, das 9 às 10h

Grupo Desportivo e Cultural do Conde II

terças, das 9 às 10 e das 10.15 às 11.05h

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



Duo de Sopro da Orquestra Metropolitana de Lisboa
(clarinete e fagote)

a decorrer

HISTÓRIAS DE SEMPRE

O Espantalho Enamorado

Autor: Guido Visconti

Ilustrador: Giovanna Osellame

- Objectivos: Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso; alargar as redes de contacto social através do convívio e do lazer; vivenciar novas experiências e estimular o convívio entre gerações.

- Destinatários: Idosos dos centros de dia, IPSS e lares

- Inscrições gratuitas: 21 228 85 88

Biblioteca Municipal, Sala Polivalente
às quintas às 14.30h

dia 11 | sábado

MÚSICA

Espectáculo de Jazz

Cafetaria da Biblioteca Municipal

16h



O Espantalho Enamorado

dia 17 | sexta
HORA LOPES-GRAÇA
Momento dedicado à obra musical e bibliográfica de Lopes-Graça
Biblioteca Municipal, Sala Polivalente
 das 10 às 15h

dia 18 | sábado
CONVÍVIO DE IDOSOS
Baile do Centro de Convívio da Fonte Nova
 Para participar terá que ser sócio ou utente de uma das Instituições que fazem parte da Comissão Municipal do Idoso, podendo inscrever-se, nos seguintes locais:

- Santa Casa da Misericórdia de Sesimbra
- Centro de Convívio da Fonte Nova
- ABAS
- Casa do Povo
- CASCUZ
- Centro Comunitário da Quinta do Conde

Sociedade Musical Sesimbrense
 das 15 às 18h



dia 18 | sábado
CONCERTO
Duo de Sopro da Orquestra Metropolitana de Lisboa
 Jorge Camacho (clarinete) e Franz Dorsam (fagote)
Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra
 16h

dia 18 e 25
VISÕES E RETROSPECTIVAS
Visionamento do filme La Dolce Vita, de Federico Fellini
 Conversas sobre o realizador
(18 | sábado)
Visionamento do filme Julieta dos Espíritos, de Federico Fellini
 Conversas sobre o realizador
(25 | sábado)
Biblioteca Municipal, Sala Polivalente
 15h

dia 19 | domingo
CONCERTO
Quarteto da Orquestra Metropolitana de Lisboa
 Carlos Damas e José Teixeira (violino), Valentin Petrov (viola) e Jian Hong (violoncelo)
Igreja Santa Maria do Castelo
 16h

dia 24 | sexta
SERÃO DE CONTOS
Histórias com... António Fontinha
 • Objectivos: reviver a nossa tradição oral redescobrimdo os contos tradicionais portugueses, as histórias e lendas concelhias.
Biblioteca Municipal, Sala Polivalente
 21h

dia 25 | sábado
ARTE PÚBLICA
A Estória que Nunca se Contou...
Mercado da Quinta do Conde
 das 11 às 12h



O Grupo Desportivo de Sesimbra

O Grupo Desportivo de Sesimbra (GDS) foi criado em 10 de Agosto de 1947, resultado da fusão de três clubes locais. Até 23 de Janeiro de 1948 foi dirigido por uma Comissão Administrativa, presidida por Joaquim Pinto Braz que, mais tarde, seria eleito presidente da primeira direcção efectiva.

O principal objectivo desta direcção era fomentar o gosto e o interesse pela prática de várias modalidades desportivas e criar uma escola de ginástica. Tarefa que não foi fácil de concretizar num clube onde o futebol tinha grande tradição. Mas a persistência dos dirigentes levou à construção do gimnodesportivo, inaugurado a 22 de Abril de 1977.

O facto de passar a promover desportos como o voleibol, basquetebol, hóquei em patins, atletismo, ciclismo e ginástica não colocou o futebol em segundo plano. A subida à 2.ª Divisão do Nacional, em 1967, não deixa margem para dúvidas.

Com o passar dos anos, o GDS tem vindo a somar vitórias e glórias que di-

gnificam o seu nome e o de Sesimbra.

A vitória na Taça CERS em hóquei em patins e um número significativo de títulos, tanto individuais como colectivos, em provas regionais, distritais e nacionais são orgulhosamente exibidos pelo clube.

Actualmente conta com escolas de futebol e patinagem, ginástica, judo, voleibol, além de conseguir ter em competição todos os escalões de futebol e de hóquei em patins.

A próxima aposta é a construção da piscina e sala de desporto, equipamentos que irão aumentar o património do clube e permitir a consolidação de novos projectos, dando continuidade à prestigiada história do Grupo Desportivo de Sesimbra.

GRUPO DESPORTIVO DE SESIMBRA

Data Fundação: 10 de Agosto de 1947

Presidente da 1.ª Comissão Administrativa: Joaquim Pinto Braz

Presidente actual: Sebastião Manuel Patrício Simões

Morada: Av. da Liberdade, 62/66 – 2970-635 Sesimbra

Telefone: 21 223 30 77

E-mail: grupo.desportivo.sesimbra@netvisao.pt

Site: www.gdsesimbra.pt



Esculturas de Santos Mártires

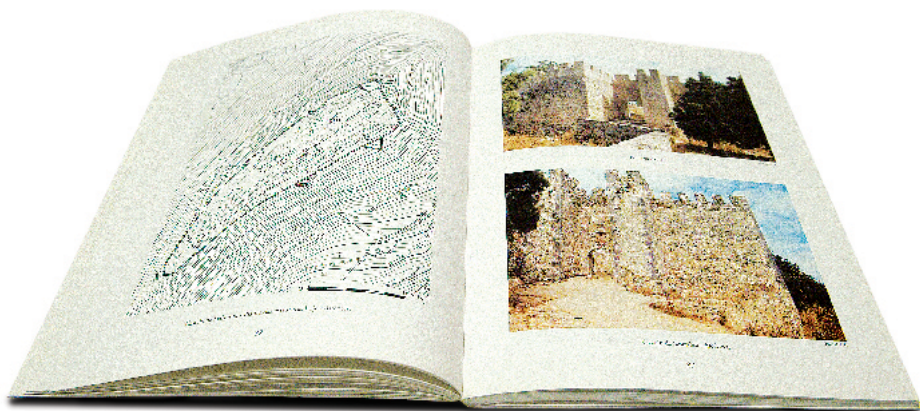
O Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes alberga, na sua colecção de arte sacra, duas notáveis peças de estatuária em pedra ançã, associadas a devoções de primitivos cultos cristãos no nosso concelho.

Datada de finais do século XV, a mais antiga destas obras representa uma imagem de S. Sebastião, santo mártir, protector contra as pestes e patrono das profissões castrenses. Atribuída ao mestre coimbrão Diogo Pires-o-Velho, a peça esteve ligada à capela de S. Sebastião, edificada em finais do século XV, no extremo Norte da antiga, Póvoa da Ribeira de Sesimbra, protegendo espiritualmente a vila, então sedeada no Castelo, do perigo marítimo, das pestes e de outros flagelos da Idade Média. A mais antiga referência a esta belíssima obra data de 1517, com a sua descrição na Visitação da Ordem de Santiago, em que a mesma é apresentada como «huma imagem de pedra muyto boa». S. Sebastião é representado como mártir nu, coberto apenas por

umas bragas de traço medieval, reflectindo uma anatomia ao gosto gótico, reveladora de grande delicadeza e elegância.

Proveniente da Igreja de Nossa Senhora do Cabo Espichel, apresenta-se uma imagem acéfala, visivelmente mutilada. Elaborada nas oficinas de Coimbra, entre 1530 e 1540, poderá tratar-se de Santa Luzia, cujo culto se encontra relacionado a espaços marítimos ou de Santa Catarina, associada a promontórios e cabos, oferecendo protecção a mareantes e a náufragos. No corpo da imagem são visíveis algumas marcas que podem constituir indícios de suporte desta leitura, denotando vestígios de uma aplicação que poderia ter sido uma “roda”, ou o braço estendido a segurar uma palma ou uma espada, na ponta da qual estaria o imperador da lenda de Santa Catarina.

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



Sesimbra Monumental e Artística

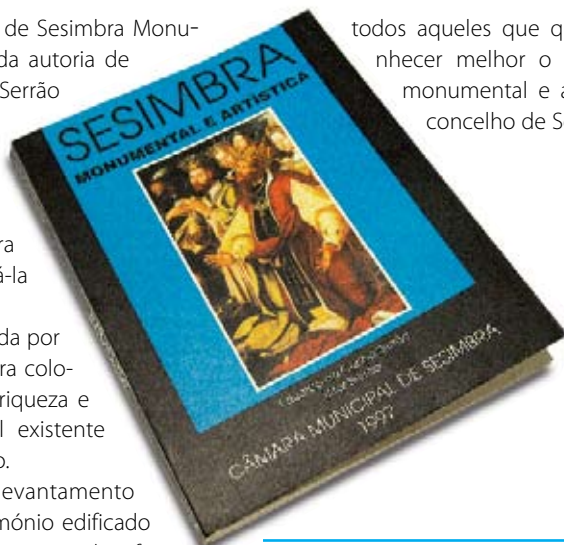
A primeira edição de Sesimbra Monumental e Artística, da autoria de Eduardo da Cunha Serrão e Vítor Serrão, publicada em 1986, esgotou em pouco tempo, facto que levou a Câmara Municipal a reeditá-la em 1997.

Revista e actualizada por Vítor Serrão esta obra coloca em evidência a riqueza e diversidade cultural existente por todo o concelho.

Apresenta um levantamento detalhado do património edificado - que inclui as igrejas, capelas, fortalezas, o castelo e os paços do concelho -, da azulejaria - com exemplos de revestimentos existentes em monumentos, igrejas e antigos solares, de pintura e de escultura.

Uma obra de leitura obrigatória para

todos aqueles que queiram conhecer melhor o património monumental e artístico do concelho de Sesimbra.



FICHA TÉCNICA

Coordenação e organização: Serrão, Eduardo da Cunha; Serrão, Vítor
Editor: Câmara Municipal de Sesimbra
Data de Edição: 1997 (2.ª edição)
Preço de Capa: 25 euros

Este livro encontra-se à venda
na Biblioteca Municipal de Sesimbra



Bebéteca Municipal

A Biblioteca Municipal inaugurou recentemente um espaço destinado a bebés até aos 36 meses. A Bebéteca – assim se designa – é um local colorido, decorado com almofadas, *puffs*, livros e brinquedos próprios para estas idades onde as crianças, acompanhadas por um adulto, podem brincar ou participar em actividades que as vão envolver, desde cedo, no mundo dos livros.

Os primeiros contactos do bebé com o livro são muito importantes para desenvolver as suas capacidades cognitivas, afectivas e comunicativas. Os livros facilitam o reconhecimento do que lhe está mais próximo: a sua família, a sua casa, os seus brinquedos, os animais. Os contos são a forma ideal para fazer esta aproximação. Por outro lado, estes “jogos” da aprendizagem e da descoberta divertem-no.

A Bebéteca é também um local para os pais. Pretende-se que estes se envolvam na exploração do espaço e das actividades, convertendo-se em verdadeiros media-

dores na experiência da aprendizagem através da leitura de livros, da manipulação de jogos e objectos e da partilha de sons e músicas.

Quem estiver interessado em conhecer a Bebéteca basta dirigir-se ao segundo piso da Biblioteca Municipal, onde será dada uma breve explicação sobre o funcionamento do espaço e facultados uns sobresapatos descartáveis, obrigatórios para os adultos. Neste piso existe uma zona de fraldário. Estão previstas várias acções destinadas aos bebés, que vão desde a música à dança, passando por conversas com os pais e *workshops*.

22

—

23

Para mais informações consulte a Biblioteca Municipal de Sesimbra.

Contactos disponíveis na página 32.



A canção de Sesimbra

António Reis Marques

A recente publicação da sua obra, na “Colecção Livros de Sesimbra”, como que reabilitou a memória, e oxalá também a estima pública, desse grande sesimbrense que foi Joaquim Preto Guerra, ou Joaquim Rumina, nome que também usava, e que tivemos não só o gosto de conhecer como ainda dele receber muitos ensinamentos sobre a vida e história da nossa terra.

Tal facto, fez-nos recordar uma das muitas iniciativas que teve, com o permanente desejo de enaltecer e divulgar o nome de Sesimbra.

Assim, e a exemplo do que acontecia com várias terras do País, queria que Sesimbra tivesse também a sua canção.

Para tanto, conseguiu junto dos muitos amigos e conhecidos que tinha em Lisboa, alguns frequentadores habituais do seu consultório, obter a colocação de um poeta e de um músico para a respectiva composição.

E surgiu então a “Canção de Sesimbra”, com letra de Stélio Gil e música do maestro Joaquim Augusto, violoncelista da Rádio Renascença e grande amigo da nossa vila, onde habitualmente veraneava.

“SESIMBRA”

MARÇA - CANÇÃO

Letra de BTÉLIO GIL

Música de JOAQUIM AUGUSTO

Cantada pela categorizada artista

MARIA ANTONIETA

*Embalada pelo mar,
Mancirinha e biltigosa,
Eternamente a lidar,
Vive Sesimbra, a Piscosa...
Do seu passado singelo...
Dos faustos que já lá vão
Resta o antigo Castelo, (bis)
Legendário guardião!*

Estrilho

*Sesimbra, piscosa,
Praia donairoza,
Mãe de navegantes...
Teus belos veleiros
Foram, altaneiros,
Pelos mares distantes...
Sesimbra piscosa,
Angra gloriosa,
De altos galeões...
Ó velha Sesimbra,
O teu nome tñbra
Na voz de Camões!*

*Na era da epopeia,
Que os Lusos tornou famosos,
Foste honrada colmeia,
De calafates briosos...
São teus pobres pescadores,
De ruã labor fecundo,
Nelos de navegadores, (bis)
Que deram mundos ao Mundo!*

A estreia da canção fez-se, em 30 de Maio de 1952 aos microfones daquela estação emissora, cantada por Maria Antonieta, então uma das mais belas vozes portuguesas. E lá estava, entre os convidados, o nosso amigo Rumina, que no final obsequiou a intérprete com um bonito ramo de gladiolos, e fez depois oferta da respectiva partitura à Sociedade Musical Sesimbrense.

Em 8 de Agosto do mesmo ano e integrada no programa da terceira “Festa das Costureiras” que era uma das mais

interessantes festividades locais, e tinha lugar no Parque Recreio Popular, é que o público sesimbrense teve ocasião de ouvir, e aplaudir, a canção dedicada à sua terra.

Por sinal, a qualidade da letra e da música bem como a brilhante interpretação de Maria Antonieta contribuíram para que, através da votação dos ouvintes da rádio, a “Canção de Sesimbra” fosse eleita a canção do mês e referida, no semanário “O Século Ilustrado”, como um quadro de exaltação à nossa classe piscatória.



património natural



Fauna e Flora da Arrábida

A geomorfologia da Serra da Arrábida e da área envolvente apresenta condições de luminosidade, temperatura e humidade de propícias à existência de várias espécies de fauna e flora. Nas zonas expostas a Norte, onde o clima é mais fresco, sombrio e húmido encontramos espécies marcadamente Euro-Atlânticas. Mais a Sul, nas zonas quentes, luminosas e secas, existem exemplares de distribuição mediterrânica que dominam as arribas próximas do mar.

Entre as espécies de flora mais frequentes encontramos o carrasco, a aroeira, o medronheiro, o aderno, o lentisco, o alecrim, o rosmaninho, o zambujeiro, o zimbro, o tojo-gatunha e exemplares da família das malváceas.

O grande ecossistema que é a Serra da Arrábida contém alguns nichos e microclimas ideais para identificar espécies endémicas e outras de grande raridade.

Já no que respeita à fauna, de características marcadamente mediterrânicas, é muito variada e apresenta algumas especificidades

em consonância com a área que ocupa.

As aves que se avistam mais frequentemente são o peneireiro vulgar, o pisco-de-peito-ruivo, o estorninho preto, a águia-de-asa-redonda, o falcão-peregrino e o corvo-marinho. No que diz respeito aos mamíferos, destacam-se os musaranhos-dedentes-brancos, a raposa, a fuinha, o texugo e a geneta. É ainda possível observar répteis e anfíbios como o sardão, a salamandra-de-pintas-amarelas e uma grande variedade de insectos, dos quais se destacam as bellíssimas borboletas.

Para mais informações consulte o sector de Cultura e Museus ou o Posto de Turismo. Contactos disponíveis na página 32.



Programa de combate à obesidade infantil

Numa altura em que a Comunidade Europeia anunciou que 14 milhões de crianças apresentam excesso de peso, torna-se necessário alertar os pais para a necessidade de adopção de hábitos alimentares saudáveis, ensinando-lhes noções de nutrição e educação alimentar. A par de uma alimentação saudável, a prática desportiva é outra componente essencial para se conseguir combater este excesso.

Em Portugal, de acordo com dados da Federação Portuguesa de Cardiologia, cerca de 30 por cento das crianças são obesas. Segundo a Comunidade Europeia o nosso país é um dos que apresenta maior taxa de obesidade infantil. A liderar a tabela encontram-se os ingleses.

A obesidade infantil atinge graves proporções e pode dizer-se que é sequencial. Isto é: a criança obesa continua a sê-lo na sua juventude e em idade adulta. Os maus hábitos alimentares tendem a suceder de pais para filhos, pelo que o problema pode transformar-se num verdadeiro ciclo vicioso.

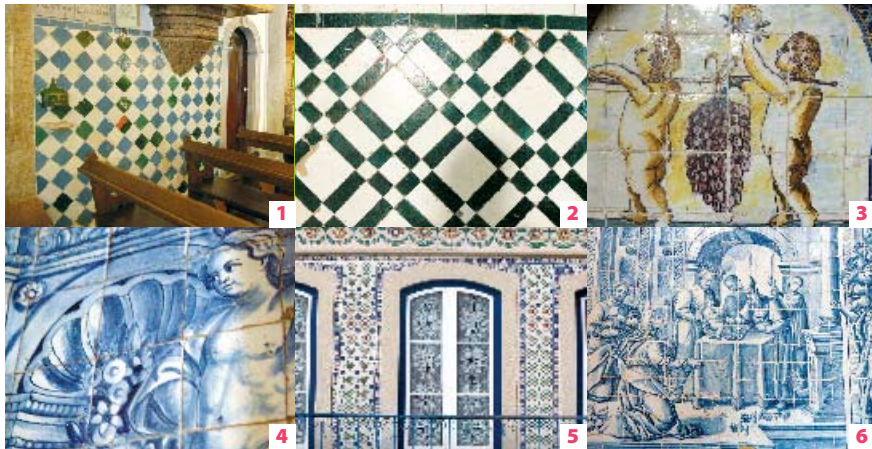
Com base nestes estudos, e verificando os dados no concelho, a Câmara Municipal vai lançar, durante o mês de Novembro, um programa de combate à obesidade infan-



til, inserido no âmbito do Agitazimbra, que tem como objectivo identificar os casos problemáticos e encaminhá-los para um programa de reeducação alimentar e de actividade física. Nos dias de atendimento, as crianças e jovens são observados por um técnico nutricionista e outro de desporto. Como cada caso é um caso, os programas serão personalizados. Este projecto-piloto decorrerá no Pavilhão Municipal da Quinta do Conde, às segundas e quintas-feiras, das 19.30 às 20.30 horas e é direccionado a uma faixa etária dos 4 aos 12 anos, com maior incidência nos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Para mais informações contacte o Serviço de Desporto da Câmara Municipal através do telefone 21 229 82 46 ou o Pavilhão Municipal da Quinta do Conde pelo telefone 93 953 44 33.

um passeio...



Al zulatorycha

Al zulatorycha, que significa “pequena pedra polida”, é apenas um dos termos de origem árabe que define o Azulejo.

Muitas vezes passeamos pelas ruas da vila e entramos em monumentos mas não reparamos na beleza e nos pormenores do que nos rodeia. Quer seja na arquitectura religiosa ou civil o azulejo, que segundo algumas fontes, entrou em Portugal pela mão de D. Manuel I, no séc. XVI, tornou-se elemento essencial mas quase imperceptível da nossa vida.

O património do concelho, privado ou público, possui exemplares magníficos, dos quais tentaremos dar o devido destaque. E porque talvez os mais antigos sejam quinhentistas, sugerimos que inicie o seu percurso na Igreja da Misericórdia e observe o silhar de azulejaria enxaquetada azul, verde e branca que decora as paredes deste templo (1). Seiscentista é já a composição de azulejo verde e branco do tipo caixilho que forra as paredes do corpo da Igreja e a parte inferior da capela-mor da Igreja de Santiago (2). Ainda nesta capela, dois registos figurativos, também de seiscentos, com representação

eucarística de *putti* (3). Já de setecentos são os azulejos azuis e brancos com cariátides da Capela de N.ª Sr.ª do Rosário (4).

Ao descer pelas ruas tradicionais da vila observe os painéis de algumas fachadas, como as que se encontram nas ruas da Fé e Cândido dos Reis, nos largos da Marinha e José António Pereira e na Avenida da Liberdade (5). Exemplos da arquitectura civil dos séc. XIX e XX, que em certos casos testemunham o poder económico de algumas das famílias locais.

Para terminar, visite a Igreja de St.ª M.ª do Castelo onde se encontra, provavelmente, o melhor da azulejaria de setecentos no concelho. Os painéis, efectuados por ceramistas lisboetas da escola de Oliveira Bernardes (6), são representações figurativas notáveis, às quais deverá dar o necessário tempo de apreciação.

BIBLIOGRAFIA:

Meco, José, *O Azulejo em Portugal*, Publicações Alfa, Lisboa, 1993
Serrão, Eduardo da Cunha e Serrão, Vítor, *Sesimbra Monumental e Artística*, CMS, 1997

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



os sabores da nossa terra



Cataplana de Cherne com Lagosta

Em 1985, no dia de Santo António, abriu ao público o restaurante *O Carlos*, na Aldeia do Meco.

As especialidades da casa são as cataplanas, o arroz de marisco e os pratos de caça.

Ingredientes:

Cherne fresco (500 gr.); 1 lagosta (300 gr.); 2 cebolas grandes; 3 tomates bem maduros; meio pimento verde; 2 folhas de louro; 4 camarões com casca; 6 amêijoas; 3 colheres (sopa) de polpa de tomate; salsa, coentros, sal, pimenta e 1 dl. de azeite

Confecção:

Corte uma cebola em rodela finas e coloque no fundo da cataplana. Junte o peixe cortado às postas temperado com sal, e a lagosta cortada ao meio.

Por cima, disponha a outra cebola, o tomate e o pimento, tudo em rodela bem finas. Adicione o camarão e as amêijoas.

No fim, tempere com vinho branco e junte o azeite, a polpa de tomate, o sal,

a pimenta, o louro, a salsa e os coentros.

Acrescente meio litro de água e leve ao lume durante 20 minutos.

Sirva com batata cozida à parte.



RESTAURANTE O CARLOS

Morada: Rua da Praia - Aldeia do Meco

Telefone: 21 268 36 88

Modo de pagamento: Multibanco ou Visa

ENCERRA À SEGUNDA-FEIRA



aprender

... Yoga

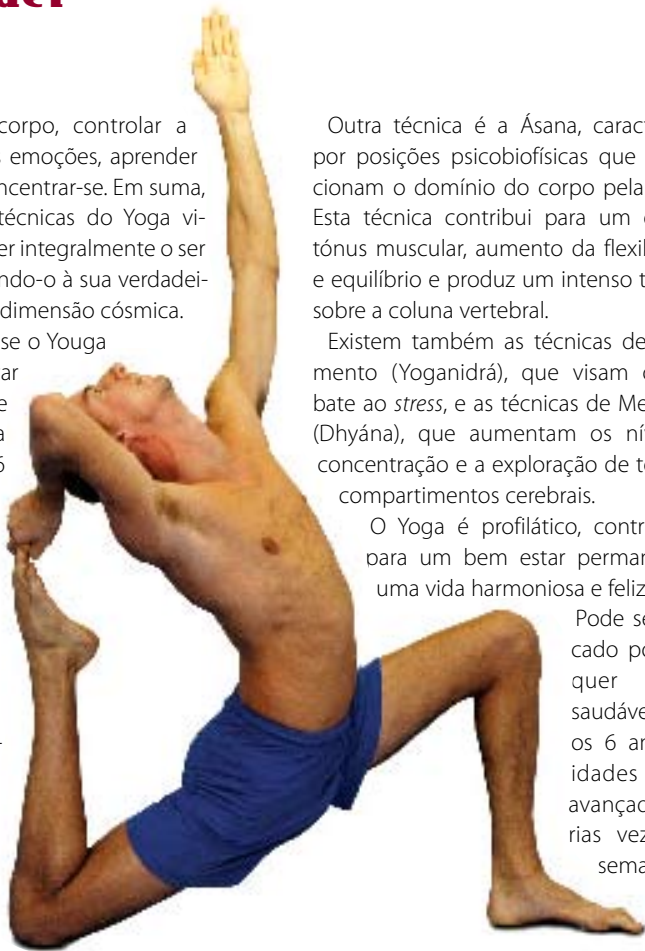
Dominar o corpo, controlar a respiração e as emoções, aprender a relaxar e a concentrar-se. Em suma, as disciplinas técnicas do Yoga visam desenvolver integralmente o ser humano, elevando-o à sua verdadeira dimensão, a dimensão cósmica.

O Yoga – diz-se o Youga – significa juntar (ou ligar). Teve origem na Índia há cerca de 6 mil anos. No início era uma só Filosofia, sendo o Yoga a parte aplicada do Sámkhya.

O Yoga Primordial tem influências Shákta (ou tantra), ou seja, é matriarcal, sensorial, fraterno e não repressor.

O Yoga tem 12 disciplinas técnicas principais. Uma delas é a Pránáyama – exercícios respiratórios de influência energética e neurovegetativa.

Esta é uma técnica base do Yoga, que ensina o praticante a respirar correctamente, a controlar as suas emoções, e a oxigenar fortemente o cérebro permitindo ultrapassar situações complicadas e exigentes de uma forma lúcida e tranqüila.



Outra técnica é a Ásana, caracterizada por posições psicobiofísicas que proporcionam o domínio do corpo pela mente. Esta técnica contribui para um elevado tónus muscular, aumento da flexibilidade e equilíbrio e produz um intenso trabalho sobre a coluna vertebral.

Existem também as técnicas de relaxamento (Yoganidrá), que visam o combate ao stress, e as técnicas de Meditação (Dhyána), que aumentam os níveis de concentração e a exploração de todos os compartimentos cerebrais.

O Yoga é profilático, contribuindo para um bem estar permanente e uma vida harmoniosa e feliz.

Podem ser praticado por qualquer pessoa saudável, desde os 6 anos, até idades mais avançadas, várias vezes por semana.

ONDE PRATICAR YOGA:

CENTRO DE YOGA DE SESIMBRA

Av. 25 de Abril, nº 9, Letra U – Sesimbra – Tel. 21 223 21 01
Associação Cultural e Desportiva da Cotovia – Rua da Cotovia
n.º 26 – Cotovia, 2970-270 – Sesimbra – Tel.: 21 268 72 52

ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CONDE

Av. Negreiros – Boa Água 3 – 2975-107 Quinta do Conde
Tel.: 21 210 69 15

ESCOLA MANAWA – YOGA, TAI CHI

Zambujal de Cima – 2970-Sesimbra
Tm. 96 567 40 15 (aulas ao domicílio)

um livro

Lágrimas do Sol e da Lua

SANDRA CARVALHO

No coração da Floresta Sombria, Aesa, rainha do povo Vândalo e mestra da Arte Obscura, engendra um plano para se apoderar das sete pedras mágicas da Feiticeira Aranwen. Entretanto, na Ilha dos Sonhos, Catelyn e Throst, o Guerreiro-Lobo, preparam as suas filhas Edwina, Thora e Freya para assumirem os seus próprios destinos...

Na continuação de *A Saga das Pedras Mágicas*, a acção e a magia deste 3.º volume, lançado em Outubro, vai continuar a empolgar os leitores, pela mão da nossa conterrânea Sandra Carvalho.



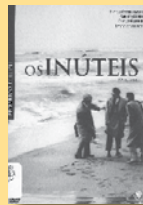
um filme

Os Inúteis

FREDERICO FELLINI

Esta é a história de cinco jovens sem ambições, perdidos e derrotados, agarrados a uma pequena cidade do Adriático. Sem força de vontade para deixarem a cidade, o seu descontentamento e impaciência leva-os a uma diversidade de actividades, nem todas recomendáveis.

Federico Fellini (1920-1993) é um dos maiores realizadores de cinema de sempre; desde histórias tristes a clássicos autobiográficos, passando por épicos ambiciosos, Fellini levou o seu mundo interior às telas de cinema de uma maneira original e inovadora.



um disco

Índigo

SUSANA FÉLIX

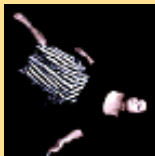
Editado no início de 2006, em parceria com Renato Júnior, o álbum *Índigo* é o mais recente trabalho de Susana Félix. O disco reúne dez temas, dos quais a música *Flutua*, é a mais conhecida.

Este é o terceiro álbum de originais da cantora, que neste disco assina também a maioria das letras.

Em Abril de 2006 iniciou a *Tour Índigo*, que incluiu um espectáculo em 4 de Agosto, na Fortaleza de Santiago.

Além dos álbuns *Um Pouco Mais*, de 1999 e *Rosa e Vermelho*, de 2002, Susana Félix participou nas bandas sonoras de várias telenovelas e colaborou com Luís Represas no disco *A Hora do Lobo*.

Mais informações no site: www.susanafelix.com



um website

www.oceanario.pt

OCEANÁRIO DE LISBOA

Em 16 de Novembro comemora-se o Dia do Mar.

Este dia é dedicado ao mundo marinho, fonte de vida e de sustento de milhões de pessoas. É também espaço de lazer e de liberdade.

Porque é importante conhecer os perigos que ameaçam os oceanos e as suas espécies, bem como a sua influência no modo de vida de muitas comunidades a nível mundial, este mês sugerimos que visite o *site* do Oceanário de Lisboa, onde pode encontrar informações sobre espécies marinhas, actividades, *links* para outros *sites* sobre o mar e um vasto conjunto de informações sobre o tema.

