

# sesimbr'acontece

AGENDA DE ACONTECIMENTOS DO CONCELHO DE SESIMBRA **SETEMBRO '07** distribuição gratuita

Ano 2 - n.º 18

Marés de Outono  
Escultura ao Vivo  
Dia Mundial do Turismo

Câmara Municipal de Sesimbra

# sesimbr'acontece

A Agenda Sesimbr'Acontece visa promover e valorizar a identidade cultural do concelho de Sesimbra, afirmar a diversidade de oferta de acontecimentos da responsabilidade da Câmara Municipal de Sesimbra (CMS) e dos agentes públicos ou privados promotores de eventos do concelho, e cativar e criar novos públicos.

**Propriedade** Câmara Municipal de Sesimbra

**Director** Augusto Pólvora (Presidente)

**Subdirectora** Felícia Costa (Vereadora do Pelouro da Cultura)

**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  
E-mail: girp@cm-sesimbra.pt

**Projecto gráfico** Rui Dias

**Capa** Fotografia de Idaleciano Cabecinha

**Colaboraram nesta edição**

António Reis Marques (redacção),  
Francisco Rasteiro (fotografia),  
e Roger Silva (postal)

**Pré-impressão e impressão** Belgráfica, Ld.ª

**Distribuição** CTT (envio postal), GIRP/CMS (equipamentos públicos municipais) e ARS - Serviços Publicitários, Ld.ª (comércio, colectividades, hotelaria e juntas de freguesia)

**Periodicidade** Mensal

**Tiragem** 10000 exemplares

**ISBN:** 972-9150-59-1

**DISTRIBUIÇÃO GRATUITA**

Para divulgar iniciativas, contribuir com sugestões ou receber mensalmente a Sesimbr'Acontece em sua casa contacte-nos através de [sesimbraacontece@cm-sesimbra.pt](mailto:sesimbraacontece@cm-sesimbra.pt). A informação sobre os eventos deve chegar ao GIRP/CMS até dia 12 do mês anterior.

Os eventos que não têm indicação da entidade organizadora são da responsabilidade da CMS.

A programação pode ser alterada por motivos imprevistos.

A CMS não se responsabiliza pela devolução de material, salvo quando haja solicitação expressa, e reserva-se o direito de seleccionar toda a informação de natureza redactorial.

O conteúdo desta publicação não pode ser reproduzido sem autorização escrita da CMS.



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

## índice

**4 ► tome nota**

EM CARTAZ

**6 ► música e dança**

**8 ► cinema**

**10 ► feiras | exposições**

**12 ► conferências | ateliês | cursos**

**14 ► animação infantil**

**17 ► desporto | ar livre**

**19 ► e ainda...**

**22 ► arquivo municipal**

**23 ► associativismo**

**24 ► património**

**26 ► memórias da nossa terra**

**28 ► bom apetite**

**29 ► sabores da nossa terra**

**30 ► favoritos**

**32 ► diverte-te com a natureza**

**33 ► a agenda num minuto**

**34 ► contactos úteis**

**35 ► sesimbra é um postal!**



▶ primeiras linhas

## Valorizar as tradições

Ao longo da história, Sesimbra manteve uma forte ligação ao mar e sobretudo à pesca, que durante anos foi o principal sustento da comunidade. Esta actividade moldou a vida dos sesimbrenses e deu origem a tradições que são, hoje, um valioso registo da história, da cultura e da identidade local.

Tendo o mar e a pesca como ponto de partida, a Câmara Municipal dá início, este mês, às *Marés de Outono*, evento composto por várias acções, entre as quais a recriação da antiga lota na praia, a exposição *Um Areal de Gentes*, a *Quinzena do Espadarte* e um ciclo de cinema dedicado ao mar. É uma forma de recuperar e valorizar alguns dos principais costumes da vila e, ao mesmo tempo, passar o testemunho às novas gerações, dando-lhes a conhecer um passado recente que também é seu.

### *Marés de Outono*

é um evento que pretende recuperar e valorizar algumas das tradições e costumes ligados ao mar e à pesca em Sesimbra

Sesimbra demonstra assim que é um concelho que mantém viva a sua história e as suas tradições. São estas características que o tornam num destino único.

dia **08**



## Homenagem a Mário Sargedas e Mário João Sargedas

A actriz Fernanda Sargedas reuniu um conjunto de actores e músicos para prestar tributo ao seu pai, Mário Sargedas, e ao seu irmão, Mário João Sargedas. Uma tertúlia onde a poesia vais ser intercalada com momentos musicais. Actores consagrados como Vítor de Sousa e Cármen Dolores juntam-se à anfitriã para recitar poesia, acompanhada pela música de Luís Taklin, Reinaldo e Diogo Sargedas. Simultaneamente, vão ser projectadas imagens que retratam a vida e obra destes dois artistas sesimbrenses. Uma homenagem merecida a dois nomes de destaque da cultura do concelho.

## Palavras que Fazem Ver

A exposição *Palavras Que Fazem Ver - 57 Livros Para a História da Filosofia Portuguesa* faz parte de um conjunto de iniciativas que têm decorrido ao longo do ano e pretendem dar a conhecer a filosofia portuguesa. Inclui um conjunto de livros raros e alguns números da revista *A Águia*, na qual Fernando Pessoa fez a sua estreia literária. No último dia desta exposição realiza-se um colóquio intitulado *Rafael Monteiro, Sesimbra e a Filosofia Portuguesa*, que incide sobre uma das figuras incontornáveis da história do concelho.



## Open de Orientação Pedestre de Sesimbra

O concelho de Sesimbra vai ser palco de mais uma actividade de Orientação, organizada pelo Grupo Desportivo União da Azoia e pelo Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação.

A competição é composta por três percursos: Prova Individual em Floresta, Prova de Estafetas e Prova Individual Urbana. Paralelamente, vão realizar-se passeios pedestres ao património natural e edificado do concelho.

O Open de Orientação de Sesimbra é uma actividade integrada no calendário de competições da Federação Portuguesa de Orientação.



dias **8e9**

de **04a22**



de **15 a 30**

dia **27**

## Escultura ao Vivo

Um simpósio de escultura ao vivo é a proposta que encerra o programa da *Sesimbra Art Spaces*. Durante 15 dias, os escultores Moisés Preto Paulo, João Antero, Beatriz Cunha, João Renato, Nelson Cardoso, Carlos Bajouca e Hans Varela vão trabalhar, no Castelo de Sesimbra, blocos de pedra da região, dos quais resultarão esculturas que, posteriormente, serão colocadas em espaços públicos do concelho. Esta é uma óptima oportunidade de acompanhar todo o processo criativo que envolve uma obra de arte.

## Encontro de Limpeza Subaquática

Inserida no projecto *Bandeira Azul*, a recolha de lixos e resíduos do fundo das águas costeiras na baía de Sesimbra tem como objectivo sensibilizar a população para as questões ambientais. Todos os anos, os mergulhadores amadores e em apneia retiram cerca de uma tonelada de objectos da zona costeira. A iniciativa é dinamizada pelo Núcleo de Actividades Subaquáticas – Associação de Estudantes do Instituto Superior Técnico e conta com o apoio da Câmara Municipal de Sesimbra, Clube Naval de Sesimbra, Forpeças e Associação dos Bombeiros Voluntários de Sesimbra.



## Dia Mundial do Turismo

No âmbito do festival *Marés de Outono*, e como forma de assinalar o Dia Mundial do Turismo, que se celebra a 27 de Setembro, o Posto de Turismo de Sesimbra tem programado um passeio no barco *Aquarama*, de onde poderá obter uma perspectiva da costa Sesimbrense e dos fundos marinhos. Para a tarde está reservada uma visita guiada ao centro histórico da vila, com ofertas a turistas e o visionamento de um DVD promocional sobre o concelho.

dia **22**





dia **15** | sáb | 21.30h  
Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

## Vitorino e Janita Salomé

### UTOPIA

Em 1998, os irmãos Vitorino e Janita Salomé deram dois concertos no Centro Cultural de Belém, onde interpretaram músicas de José Afonso. Em 2004, resolveram compilar alguns dos melhores momentos desses espectáculos num disco intitulado *Utopia*. Agora, recuperaram o essencial desse trabalho e trazem a Sesimbra uma homenagem ao compositor e amigo. Mais do que um espectáculo, *Utopia* é um manifesto de independência e celebração, e uma óptima oportunidade para voltar a ouvir temas como *Os Eunucos*, *Chamaram-me Cigano*, *Avenida de Angola* ou *Grândola*.



dia **1** | sáb | 21.30h

### FLAMENCO

## Las Guapas

Um espectáculo de dança e música, onde as raízes da cultura cigana e mourisca são bem visíveis. Actualmente, o flamenco, referência da música andaluza, é influenciado pela modernidade e apresenta marcas da rumba, da salsa, do *pop*, do *rock* e até do *jazz*.

**Parque de Campismo do Forte do Cavallo, Sesimbra**



dia **1** | sáb | 22h

### CONCERTOS NA CAPELA

## Boleros de Cuba

Fundadores da banda Salsa Latina e criadores da banda de salsa Cuba Libré, que há três anos reside no Casino do Estoril, Carlos Sanches e Jorge Kaipas apresentam um espectáculo onde são recriados os boleros mais marcantes da música latina.

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



dia **14** | sex | 22h

### NOITES COM MÚSICA

## Dispatch Note

Espectáculo de apresentação do primeiro álbum desta banda de rock/metal progressivo, que brevemente estará disponível no mercado.

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

de 15 a 30 de Setembro  
das 9.30 às 20h

SIMPÓSIO

# Escultura ao Vivo



Moisés Preto Paulo, João Antero, Beatriz Cunha, João Renato, Nelson Cardoso, Carlos Bajouca e Hans Varela vão executar, ao vivo, seis esculturas que serão, posteriormente, colocadas em espaços públicos do concelho.

**Castelo  
de Sesimbra**



dia 14 | sex | 22h

CONCERTOS NA CAPELA

## Canto e Alaúde

Este duo de canto e alaúde, composto por Verena Wachter Barroso e André Barroso, apresenta música do Renascimento e do Barroco.

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



dia 15 | sáb | 16h

OND@ PALCO

## Quartinete

Este quarteto de clarinetes é composto por jovens instrumentistas oriundas da banda da Sociedade Musical Sesimbrense.

**Loja Ond@ Jovem, Quinta do Conde**



dia 15 | sáb | 21.30h

UTOPIA

## Vitorino e Janita Salomé

As músicas de Zeca Afonso revisitadas por dois dos seus mais próximos amigos e companheiros de cantigas – Vitorino e Janita Salomé.

- Bilhete normal: € 12,5
- Crianças até aos 12 anos: € 5
- Jovens até aos 25 anos com cartão de estudante: € 7,5
- Seniores (maiores de 65 anos): € 7,5

**Cineteatro Municipal João Mota,  
Sesimbra**

dia 21 | sex | 21.30h

DANÇA

## Sevilhanas (Escola Pateo Andaluz) Dança do Ventre (Escola Espaço Oriental)

• Entrada Livre

**Espaço Zambujal**

Org.: Escola Pateo Andaluz e Escola Espaço Oriental



dia 21 | sex | 22h

MARÉS DE OUTONO

## Marenostrom

Espectáculo inaugural

Os Marenostrom misturam ritmos do corridinho e do baile mandado com sons da Europa Central, do Norte de África e de Cabo Verde. A estas influências juntam-se as recordações da vida e da faina no mar vividas pelos músicos e pelos seus antepassados.

- Bilhete normal: € 10
- Crianças até aos 12 anos: € 2,5
- Jovens até aos 25 anos com cartão de estudante: € 5
- Seniores (maiores de 65 anos): € 5

**Cineteatro Municipal João Mota,  
Sesimbra**



dia 29 | sáb | 22h

CONCERTO - MARÉS DE OUTONO

## Fábula Sinfónica

Projecto TARTARUGA

Uma iniciativa da Banda da Armada Portuguesa em parceria com o Teatro O Bando e o Coral Infantil de Setúbal.

- Entrada gratuita
- Bilhetes disponíveis a partir de 26 de Setembro (máximo 4 bilhetes por pessoa)

**Cineteatro Municipal João Mota,  
Sesimbra**



Sesimbra  
câmara municipal

Sesimbra. Um mar de emoções...

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

## Shrek, o Terceiro

(VERSÃO PORTUGUESA)

Desde que estreou, *Shrek 3* bateu todos os recordes de bilheteira e afirmou-se como o filme de animação mais visto de sempre nos Estados Unidos num fim-de-semana de estreia. Repleto de humor, o terceiro episódio desta saga traz de volta as aventuras e desventuras do divertido ogre verde. O protagonista surge mais “civilizado” e pronto a assumir responsabilidades como futuro pai e como possível herdeiro da coroa. Este terceiro filme conta com alguns convidados especiais: Cinderela, Bela Adormecida, Branca de Neve e Rapunzel. Uma história para toda a família.



dia 1 | sáb | 21.30h

### Transformers

De Michael Bay, com Shia LaBeouf, Megan Fox, Josh Duhamel. Acção/aventura; EUA, 2007; 145 min.; M/12  
Em 2003, um robô é enviado à Terra, mas a mensagem ultra-secreta que transporta não chega a ser entregue porque é destruído. Saberemos mais tarde que se tratava do último aviso à Terra que, por causa de uma fonte de energia, será invadida.

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**



dia 2 | dom | 18 e 21.30h

### Shrek, o Terceiro (versão portuguesa)

De Chris Miller, com Mike Myers (Voz), Eddie Murphy (Voz), Cameron Diaz (Voz); Animação/comédia/fantasia; EUA, 2007, 92 min.; M/4

#### BILHETEIRA DE CINEMA

(consulte o horário na página 34)

- Bilhete normal: € 3,5
  - Bilhete p/ jovens até aos 25 anos com cartão de estudante: € 2,5
  - Bilhete sénior (maiores de 65 anos): € 2,5
  - Bilhete p/ crianças até aos 12 anos: € 2
- Reservas: 21 228 87 15

Quando Shrek se casou com Fiona, a última coisa que estava nos seus planos era ser Rei. Mas quando o sogro, o Rei Harold, se transforma em sapo, é esse o destino que o espera.

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**



dia 9 | dom | 18 e 21.30h

### Dia de Surf (versão portuguesa)

De Ash Brannon e Chris Buck, com Shia LaBeouf (voz), Jeff Bridges (voz), Zooey Deschanel (voz), Jon Heder (voz), James Woods (voz). Animação/comédia/família; EUA, 2007; 85 min.; M/4.

O pinguim Cody Maverick é uma jovem promessa do surf. Numa viagem

para a ilha de Pen Gu, Cody acaba por conhecer o louco Chicken Joe (surfista), Reggie Belafonte (promotor), Mickey Abramowitz (caça-talentos) e Lani Allikai (salva-vidas).

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**



dia 14 | sex | 21.30h

### Golpe Quase Perfeito

De Lasse Hallström, com Richard Gere, Alfred Molina, Hope Davis. Drama/comédia; EUA, 2007; 115 min.; M/12.

Em 1971, Clifford Irving, um modesto autor, tornou-se no homem mais célebre da América por ter conseguido o exclusivo das memórias de Howard Hughes, o gigante do cinema e da aviação. Irving quase alcançou a fortuna mas a enorme mentira foi descoberta.

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**



dia 2 | dom | 18 e 21.30h  
Cine teatro Municipal  
João Mota, Sesimbra



dia 16 | dom | 18 e 21.30h

## Os Rebeldes da Bola (versão portuguesa)

De Joachim Masannek, com Jimi Ochsenknecht, Sarah Kim Gries, Raban Bieling. Comédia; Alemanha, 2007; 95 min.

O Clube dos Rebeldes é mais que uma equipa de futebol de bairro. É um grupo de miúdos que vive ao limite e joga futebol sem complexos. E se ganharem um torneio, podem jogar com a selecção nacional.

**Cine teatro Municipal João Mota, Sesimbra**

dia 20 | qui | 21.30h

## À Prova de Morte

De Quentin Tarantino, com Kurt Russell, Rosario Dawson, Vanessa Ferlito. Acção/terror; EUA, 2007; 127 min.; M/16.

É a parte realizada por Quentin Tarantino do projecto *Grindhouse* co-assinado por Robert Rodriguez. Trata-se de uma homenagem aos filmes de série Z e às salas que os exibiam, pelo que não falta uma cópia riscada, saltos de imagem ou falhas no som.

**Cine teatro Municipal João Mota, Sesimbra**



dia 22 | sáb | 21.30h  
**Elogio do Amor**

De Jean-Luc Godard, com Bruno Putzulu, Cecile Camp, Françoise Verly, Jean Davy. Drama; França, 2001; 97 min.; M/12.

Uma voz "off" descreve a história de três casais: um casal de jovens, um de adultos e um de idosos, sobretudo, o rumo das suas vidas quando a guerra rebenta... O último filme de Godard, um dos maiores ícones da Nouvelle Vague francesa.

**Cine teatro Municipal João Mota, Sesimbra**



dia 23 | dom | 21.30h

## É Rapaz ou Rapariga?

De Nick Hurran, com Samaira Armstrong, Kevin Zegers, Sherry Miller. Comédia/romance; Canadá/Grã-Bretanha, 2006, 95 min.; M/12.

Woody Deane e Nell Bedworth são dois vizinhos que se odeiam. Certo dia, acordam no corpo um do outro. Aproveitando a troca de identidades, preparam-se para destruir a reputação do inimigo. Mas algo imprevisto acontece...

**Cine teatro Municipal João Mota, Sesimbra**

dias 24, 26 e 28 | 21.30h

## MARÉS DE OUTONO Ciclo de Cinema

### Sobre o Mar

**Cine teatro Municipal João Mota, Sesimbra**



dia 29 | sáb | 15h

## VISÕES E RETROSPECTIVAS

### Quem Tramou Roger Rabbit?

De Robert Zemeckis

Eddie Valant é um detetive azarado contratado para encontrar provas de que Marvin Acme, dono da cidade dos desenhos animados, tem um caso com a sensual Jessica Rabbit, mulher da super-estrela Roger Rabbit.

**Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**



dia 30 | dom | 21.30h

## Paranóia

De D. J. Caruso, com Shia LaBeouf, Carrie-Anne Moss, David Morse, Matt Craven, Sarah Roemer. Thriller; EUA, 2007, 104 min.; M/12

Depois da morte do pai, Kale entra numa fase de rebeldia que culmina com a prisão domiciliária por agressão a um professor. Sem nada para fazer, começa a espiar os vizinhos, acaba por ver um assassínio e ficar obcecado em descobrir a verdade.

**Cine teatro Municipal João Mota, Sesimbra**

terças e sábados | 16h

## Ond@ Cinema

O Espaço Multimédia recebe duas sessões semanais de cinema, com alguns dos filmes que estiveram recentemente em cartaz.

**Loja Ond@Jovem, Quinta do Conde**

## Um Areal de Gentes

EXPOSIÇÃO

*Um Areal de Gentes* é o título de uma exposição que recorre ao espólio patente no Núcleo Museológico do Museu do Mar, ao espólio doado à Câmara Municipal pelo fotógrafo Valdemar Capítulo, a recolhas de testemunhos orais e a registos escritos que abordam a temática da pesca na vila de Sesimbra. É uma retrospectiva desta arte enquanto forma de vida e de desenvolvimento da comunidade sesimbrense, que evidencia a sua evolução histórica. Para além desta perspectiva, apresenta outras actividades ligadas ao mar, como a pesca desportiva de alto-mar, a indústria conserveira e a própria religiosidade do povo de Sesimbra.

de 22 de Setembro a 7 de Outubro  
Auditório Conde de Ferreira, Sesimbra



de 1 a 28 de Setembro

OND@ARTE

### Pintura sobre Tela

Exposição da autoria da artista Maria do Céu.

Loja Ond@Jovem, Quinta do Conde  
terças e sábados, das 14 às 20h



de 4 a 22 Setembro

EXPOSIÇÃO

### Palavras que Fazem Ver

57 Livros para a História da Filosofia Portuguesa

Esta exposição insere-se no programa da iniciativa *No Signo do 7*, que assinala os 150 Anos da Filosofia Por-

tuguesa através de exposições bibliográficas, colóquios, lançamentos e apresentações de autores portugueses como Sampaio Bruno, Teixeira de Pascoaes, Rafael Monteiro e António Telmo, entre outros.

Átrio da Biblioteca Municipal de Sesimbra

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



dias 9 e 23 | dom | das 10 às 23h

FEIRA DAS ARTES E DO ARTESANATO

### Zimbr'Arte

A Zimbr'Arte promove a actividade

artesanal local, regional e nacional, reunindo algumas dezenas de artesãos e apoiando a sua evolução empresarial.

Fortaleza de Santiago, Sesimbra



de 15 a 30 Setembro | das 15 às 18h

EXPOSIÇÃO

### 25 Anos da Imagem

Associação de Artistas Plásticos de Almada

No âmbito das comemorações do 25.º aniversário, a associação organiza uma exposição composta por trabalhos de arquitectura, pintura, escultura, cerâmica, fotografia e ourivesaria.

Espaço Atlântico, Sesimbra



Foto: Americo Ribeiro



Foto: Isabeliana Cabecinha

dia **22** | sáb | 15h  
MARÉS DE OUTONO

### A Antiga Lota

Animação de rua  
(15h)

Recriação histórica da antiga  
lota de Sesimbra  
(17h)

Largo da Marinha, Sesimbra

• Inauguração: dia 22, sábado, às 16h  
Todos os dias, das 15 às 19 e das 21 às 23.30h  
**Audatório Conde de Ferreira,  
Sesimbra**



de **25** de Setembro a **13** de Outubro  
EXPOSIÇÃO

### Desenhar a Música,

de José Garcês  
O autor de Banda Desenhada expõe o seu trabalho em Sesimbra. José Garcês desenha para várias editoras escolares.

**Átrio da Biblioteca Municipal  
de Sesimbra**

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



dia **29** | sáb | 10.30h  
EXPOSIÇÃO

### Arte no Mercado 07

Exposição fotográfica alusiva às acções do Arte no Mercado' 07.

**Palco das Artes, Espaço Exterior  
do Mercado Municipal da Quinta  
do Conde**



até **2** de Setembro  
BIENAL INTERNACIONAL  
DE ARTES PLÁSTICAS

### Sesimbra Art Spaces 2007

Avenida 25 de Abril e  
Praça da Califórnia  
Castelo de Sesimbra  
das 7 às 20h

**Cineteatro Municipal João Mota,  
Sesimbra**  
das 10 às 18h

**Espaço Atlântico**  
das 15.30 às 19.30 e das 21 às 24h

**Sesimbra Hotel & Spa**  
das 10 às 22h

**Sana Sesimbra Hotel**  
das 11 às 22h

**Espaço Zambujal**  
sábados, das 10 às 12.30 e das 14 às  
18.30h



de **15** a **30** de Setembro | das 9.30 às 20h  
SIMPÓSIO

### Escultura ao Vivo

Moisés Preto Paulo, João Antero, Beatriz Cunha, João Renato, Nelson Cardoso, Carlos Bajouca e Hans Varela vão executar, ao vivo, seis esculturas que serão, posteriormente, colocadas em espaços públicos do concelho.

**Castelo de Sesimbra**



de **22** de Setembro a **7** de Outubro  
MARÉS DE OUTONO

### Um Areal de Gentes

Uma exposição que recorre ao espólio patente no Núcleo Museológico do Museu do Mar, ao espólio fotográfico cedido por Valdemar Capítulo, a recolhas de testemunhos orais e registos escritos que abordam a temática da pesca na Vila de Sesimbra.

## A Pesca Responsável e o Conhecimento Ecológico Local

QUAL O PAPEL DO PESCADOR?

Este é o tema de mais uma sessão das Conversas na Capela. Recorrendo ao conceito de Conhecimento Ecológico Local (LEK), metodologia que junta os saberes tradicionais e ancestrais aos dados científicos e históricos mais recentes, far-se-á uma abordagem ao papel que os pescadores locais portugueses poderão assumir face à preservação do futuro das pescas e dos oceanos. Rita de Sousa e Sá, licenciada em Biologia e Pescas, mestre em Ecologia e doutoranda em Pescas, é a oradora convidada para este serão.

dia **25** | ter | 21.30h

Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra



Foto: Francisco Buarque

de **2 a 14** | das 10 às 12h

APRENDE E FAZ

### Pátio da Astronomia

Actividades lúdicas e pedagógicas que desenvolvem conhecimentos no campo da astronomia.

Loja PIPA, Mercado da Quinta do Conde



Imagem: Filipe Goulão

dias **6, 13, 20 e 27** | qui | 14.30h

HISTÓRIAS DE SEMPRE

### O Pescador de Estrelas

Texto de Mathilde Ferreira Neves  
Ilustrações de Filipe Goulão

- 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

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra



dia **8** | sáb | 17h

ENCONTROS AMBIENTAIS

### A Evolução Histórica

da Lagoa de Albufeira e o Impacto das Alterações Climáticas Neste Sistema Lagunar

- Oradora: Conceição Freitas, Universidade Nova de Lisboa

Auditório Conde de Ferreira, Sesimbra



dia **11** | ter | 21h

PALESTRA

### Recursos Hídricos

Água Potável

A Água Potável é um bem imprescindível à manutenção da vida humana. Estamos, porém, a delapidá-la a um ritmo inusitado. O tema merece,

pois, estar na primeira linha das preocupações dos cidadãos responsáveis.

Sede do **Jornal O Sesimbrense**  
Rua D. Sancho I, n.º 1, Sesimbra

dia **11** | ter | 21h

WORKSHOP

### Indústria

### e Construção Civil

Destinado a empresários do sector com o objectivo de fazer o ponto de situação desta área de actividade no concelho.

Auditório Conde de Ferreira, Sesimbra

dias **18 e 25** | ter | das 15 às 17h

DIALOGOS PELA ARTE

### Pintura Sobre Tela

Loja PIPA, Mercado da Quinta do Conde



dia **19** | sáb | das 10 às 12h

APRENDE E FAZ

### Manipulação

de Marionetas

Oficina onde os mais pequenos podem aprender as técnicas do teatro com marionetas.

Org.: ANIME

Loja Ond@Jovem, Quinta do Conde



dias **20 e 27** | qui | das 15 às 17h

DIÁLOGOS PELA ARTE

## A Arte e as Suas Metamorfoses

Gesso, biscuit, fimo, arames finos e bijuteria serão os materiais trabalhados nesta oficina.

**Loja PIPA, Mercado da Quinta do Conde**

dias **21 e 28** | sex | das 15 às 17h

DIÁLOGOS PELA ARTE

## O Desafio da Mudança

Através da arte, os participantes neste ateliê vão reciclar diversos materiais.

**Loja PIPA, Mercado da Quinta do Conde**

dia **22** | sáb | 15h

COLÓQUIO

## Rafael Monteiro, Sesimbra e a Filosofia Portuguesa

Na sequência da exposição *Palavras que Fazem Ver - 57 Livros para a História da Filosofia Portuguesa*, realiza-se um debate moderado por António Cagica Rapaz, que será dividido em duas mesas:

Mesa 1 - Rafael Monteiro e Sesimbra  
• Oradores: António Reis Marques, João Aldeia e Roque Braz de Oliveira

Mesa 2 - Rafael Monteiro e a Filosofia Portuguesa

• Oradores: António Telmo, Pedro Martins e Luís Paixão

**Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**



dia **25** | ter | 21.30h

CONVERSAS NA CAPELA

## A Pesca Responsável e o Conhecimento Ecológico Local

Qual o Papel do Pescador?

Recorrendo ao conceito de Conhecimento Ecológico Local (LEK), metodologia que junta os saberes tradicionais e ancestrais aos dados científicos e históricos mais recentes, far-se-á uma

abordagem ao papel que os pescadores locais portugueses poderão assumir face à preservação do futuro das pescas e dos oceanos.

• Oradora: Rita de Sousa Braga e Sá, licenciada em Biologia e Pescas, mestre em Ecologia e doutoranda em Pescas

• Instituições: Faculdade de Ciências do Mar e Ambiente – Universidade do Algarve e Mount Saint Vincent University – Canadá

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



dia **26** | qua | das 15 às 16.30h

APRENDE E FAZ

## Danças do Mundo

Ateliê de aprendizagem de vários estilos e géneros de música e dança, destinado a jovens e crianças.

**Loja Ond@Jovem, Quinta do Conde**

dia **27** | qui | 21h

PALESTRA

## O Centro Histórico da Vila de Sesimbra

Esta palestra vai centrar-se na evolução do casco urbano e habitacional da vila de Sesimbra, valorizando a sua conservação e fruição cultural.

**Sede do jornal O Sesimbrense**  
Rua D. Sancho I, n.º 1, Sesimbra

► a decorrer



terças e quintas | das 10 às 11.30h

FORMAÇÃO

## Informática Sénior

• Objectivos: conhecimentos na óptica do utilizador, pesquisa no catálogo da Biblioteca, navegação na Internet e criação de e-mail.

• Inscrições (gratuitas): 21 228 85 88

• Destinatários: maiores de 18 anos

**Espaço de Adultos, Biblioteca Municipal de Sesimbra**



quintas | das 16 às 17h

MEXE-TE COM ARTE

## Oficinas de Dança Hip-Hop e House

• Objectivo: aproximar crianças e jovens das danças urbanas.

• Actividade destinada a jovens a partir dos 10 anos (inscrições limitadas)

**Loja Ond@Jovem, Quinta do Conde**

Org.: ANIME

de terça a sábado | das 14 às 17h

OND@ GAMES

## Programa de Jogos

Espaço diário onde os jovens podem divertir-se com *Playstation 3* e jogos de mesa.

**Loja Ond@Jovem, Quinta do Conde**

quintas | das 14 às 18h

OND@ FORMA

## Oficinas Circenses

Aprendizagem e desenvolvimento de técnicas circenses, tais como malabarismo, equilíbrio e andas.

**Loja Ond@Jovem, Quinta do Conde**

Org.: ANIME

até **15** de Setembro

OND@ FORMA

## O Céu é Para Todos

Desenvolvimento de actividades formativas e criativas inseridas nas oficinas de astronomia de Verão.

**Loja Ond@Jovem, Quinta do Conde**

terças e quintas | das 14 às 16h

Org.: ANIME



## Vida de Marioneta

*Vida de Marioneta* é uma mostra co-produzida pelo grupo Valdevinos – Teatro de Marionetas, que volta a Sesimbra para dar a conhecer alguns segredos desta arte ancestral. As marionetas são bonecos de fios compostos por três elementos estruturais: o boneco ou figura animada, os fios de comando que comunicam os gestos e acções do animador e o comando ou cruzeta, destinado a controlar os fios e os movimentos do boneco. Um programa para pais e crianças, que faz parte do 2.º Aniversário da Biblioteca Municipal de Sesimbra.

**dia 22 | sáb | 11h**  
**Sala Infanto-juvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**



Ilustração: David Mckee

**dia 1 | sáb | 11h**  
**HORA DO CONTO**

### Elmer, de David Mckee

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

**Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

**dia 4 | ter | das 14.30 às 16h**

**OFICINA DE LEITURA E ESCRITA CRIATIVA**

### Avental das Histórias

- Objectivos: desenvolver o vocabulário; ampliar o conhecimento da estrutura das histórias; incentivar à leitura e à escrita.

• Destinatários: crianças dos 7 aos 12 anos

**Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

**dia 5 | qua | 14.30h**

**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 conelho (máximo 25 crianças por sessão)

• Inscrições: 21 228 85 88

**Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra**



**dia 5 | qua | 15h**

**A HORA DE ENTRAR NO LIVRO**

### Cartas aos Heróis

de José Jorge Letria

Que é Feito de Si, Senhor D. Quixote?, E Tu, Alice, Ainda Andas Perdida? Há Quanto Tempo Não Voo Contigo, Peter Pan!

- Objectivos: recordar e dar a conhecer alguns dos heróis com quem continuamos a sonhar.

• Destinatários: crianças dos 6 aos 10 anos

**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**

**dia 5 | qua | 15h**

**ENCONTROS**

### Conselhos de Alimentação

- Objectivos: formar e sensibilizar o público para a prática de alimentação adequada a cada faixa etária.

• Destinatários: jovens, pais e avós

**Sala Infanto-juvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

**dia 6 | qui | das 14.30 às 16h**

**OFICINA DE LEITURA E ESCRITA CRIATIVA**

### Frases Loucas

- Objectivos: estimular a criatividade; proporcionar a espontaneidade; incentivar à escrita.

• Destinatários: crianças dos 7 aos 12 anos

**Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**



**dia 6 | qui | 15h**

**ATELIÉ TEMÁTICO**

### Contar Frutas e Legumes

- Objectivos: estimular o contacto das crianças com os alimentos utilizando como material de exploração a plastilina.

• Destinatários: crianças a partir dos 6 anos

**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**

**dia 6 | qui | 16h**

**TEATRO**

### Super Latas

Co-produzido pelo grupo Valdevinos, Teatro de Marionetas

- Objectivos: sensibilizar os espectadores para a temática da poluição no planeta e para a importância da reciclagem.

• Destinatários: pais e crianças

**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**

dia 7 | sex | 15h

ATELIÉ

## Contar Frutas e Legumes

• Objectivos: estimular o contacto das crianças com os alimentos utilizando como material de exploração a plastilina.

• Destinatários: crianças a partir dos 6 anos  
**Sala Infanto-juvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dia 8 | sáb | 15h

ATELIÉ

## Come a Sopa Marta! Histórias e Alimentos

• Objectivos: promover o livro e a leitura incentivando a aprendizagem de conceitos referentes à temática alimentação.

• Destinatários: crianças

**Sala Infanto-juvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**



dia 8 | sáb | 15.30h

ATELIÉ

## Letras e Letrinhas

– AEIOU

Este atelié destina-se a crianças entre os 5 e os 12 anos e assinala o Dia Mundial da Alfabetização.

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

dia 11 | ter | das 14.30 às 16h

OFICINA DE LEITURA  
E ESCRITA CRIATIVA

## Envelopes das Histórias

• Objectivos: incitar à leitura; desenvolver o recurso à lógica textual; fomentar a reflexão e crítica em grupo.

• Destinatários: crianças dos 7 aos 12 anos

**Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dia 12 | qua | 15h

A HORA DE ENTRAR NO LIVRO

## Ideias Giras

de Júlio Isidro

«Eu também tenho ideias dessas, uma vez estava a...». Esta é a base desta actividade destinada aos mais pequenos.

• Objectivos: partilhar aventuras e ideias; experimentar a fantasiar, inventar e imaginar

• Destinatários: crianças dos 6 aos 10 anos

**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**

dia 13 | qui | das 14.30 às 16h

OFICINA DE LEITURA  
E ESCRITA CRIATIVA

## Dado das Cores

• Objectivos: apelar à comunicação em grupo; estimular a expressão corporal; incentivar o uso do dicionário.

• Destinatários: crianças dos 7 aos 12 anos

**Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dia 13 | qui | 15h

ATELIÉ

## Grupos de Alimentos

• Objectivos: aprender os grupos da nova roda dos alimentos, explorando os materiais da maleta pedagógica “Vamos Falar de Alimentos”

• Destinatários: crianças a partir dos 6 anos

**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**

dia 14 | sex | 15h

ATELIÉ

## Grupos de Alimentos

**Sala Infanto-juvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**



Ilustração: Chico

dia 15 | sáb | 11h

HORA DO CONTO

## Um Farol Só Meu de Chico

• Objectivos: motivar para o livro e para a leitura

• Destinatários: pais e crianças

**Sala do Conto, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dia 15 | sáb | 15h

ATELIÉ

## Os 3 R's

Este atelié visa motivar os mais novos para a reutilização de materiais e para a preservação da natureza.

• Destinatários: crianças entre os 5 e os 12 anos.

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

de 17 de Setembro a 17 de Outubro  
CONCURSO

## Lenda de Nossa Sr.<sup>a</sup> do Cabo Espichel

Concurso de banda desenhada que visa dar a conhecer a origem da lenda da Nossa Senhora do Cabo Espichel, de uma forma lúdica.

• Destinatários: alunos do 2.º e 3.º ciclo das escolas do concelho.

• Inscrições: 96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

dia 19 | qua | 15h

ENCONTROS

## Receitas, Refeições e Comidas

• Objectivos: diminuir a despesa na aquisição dos alimentos, estudar e indicar formas de melhorar a qualidade das refeições.

• Destinatários: jovens, pais e avós

**Sala Infanto-juvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**



Ilustração: Helen Ward

dia 19 | qua | 15h

A HORA DE ENTRAR NO LIVRO

## A Lebre e a Tartaruga de Helen Ward

Porque são velozes as lebres e lentas as tartarugas? Está na hora de descobrir!

• Objectivos: fomentar a curiosidade para o modo de vida de alguns animais; facilitar o contacto com as enciclopédias.

• Destinatários: crianças dos 6 aos 10 anos

**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**

dia 20 | qui | 11 e 15 h

ATELIÉ

## Constrói um Calendário para o Espaço Zambujal

• Destinatários: crianças dos 5 aos 12 anos

• Objectivos: desenvolver a destreza manual e a motricidade fina.

• Limite: 15 crianças por sessão

• Inscrições: 96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo



**dia 20 | qui | 15h**  
ATELIÊ TEMÁTICO

### O Abecedário dos Alimentos

• Objectivos: incentivar a aprendizagem do alfabeto utilizando a palavra relacionada com alimentação.

• Destinatários: crianças a partir dos 5 anos

**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**

**dia 21 | sex | 15h**

ATELIÊ

### O Abecedário dos Alimentos

**Sala Infanto-juvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

**dia 22 | sáb | 11h**

MOSTRA

### Vida de Marioneta

Co-produção do grupo Valdevinos

- Teatro de Marionetas

• Objectivos: proporcionar a visualização dos vários tipos de marionetas e técnicas de manipulação.

• Destinatários: pais e crianças

**Sala Infanto-juvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

**dia 22 | sáb | 15h**

ATELIÊ

### Regresso às Aulas

• Objectivos: criar materiais essenciais às rotinas escolares

• Destinatários: pais e filhos

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**dia 25 | ter | 11 e 15h**

ATELIÊ

### Recuperação de Verdes

Comemoração do Outono

(**dia 23 de Setembro**)

• Limite: 15 crianças por sessão

• Inscrições: 96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo



**dia 26 | qua | 11 e 15h**

ATELIÊ

### A Vida Marinha

Comemoração do Dia do Mar

• Limite: 15 crianças por sessão

• Inscrições: 96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo



Ilustração: Chico

**dia 26 | qua | 15h**

A HORA DE ENTRAR NO LIVRO

### Um Farol só Meu de Chico

O que é um farol? Eles são mesmos misteriosos!

• Objectivos: explorar, através da leitura e das ilustrações, a história dos faróis.

• Destinatários: crianças dos 6 aos 10 anos

**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**

**dia 27 | qui | 15h**

ATELIÊ TEMÁTICO

### Aprender Inglês com os Alimentos

• Objectivos: proporcionar a aprendizagem da língua inglesa através de imagens de alimentos.

• Destinatários: crianças a partir dos 6 anos

**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**

**dia 28 | sex | 15h**

ATELIÊ

### Aprender Inglês com os Alimentos

**Sala Infanto-juvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**



Ilustração: Ivo Casanova

**dia 29 | sáb | 11h**

HORA DO CONTO

### O Traje Novo do Rei

Adaptação de Xosé Ballesteros a partir do texto de H. C. Andersen

• Objectivos: motivar para o livro e para a leitura

• Destinatários: pais e crianças

**Sala do Condo, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

**dia 29 | sáb | 15h**

ATELIÊ DE EXPRESSÃO CORPORAL

### Kids Combat

• Objectivos: fomentar a prática de exercício saudável nas crianças

• Destinatários: crianças a partir dos 5 anos

• Limite: 10 crianças por sessão

• Inscrições: 96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

► **a decorrer**



**terças, quintas e sextas | 10.30 e 15h**

**Ateliês**

### de Expressão Plástica

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**segundas e quartas | 10.30 e 15h**

**Hora do Conto**

• Objectivos: motivar para a leitura

• Destinatários: crianças dos estabelecimentos de ensino do concelho

• Limite: 25 crianças por sessão

• Inscrições: 96 241 73 27

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo





dia 23 | dom | 11h  
Baía de Sesimbra

## Regata de Aiolas

A Baía de Sesimbra recebe, este mês, a tradicional Regata de Aiolas, prova que se realiza desde a década de 40. É uma “corrida” que tem a particularidade de ser feita a remos em embarcações típicas de Sesimbra. Apesar de, para quem assiste, poder parecer que se trata de um divertimento, a Regata é, na verdade, uma prova extremamente exigente em termos físicos e requer que os remadores estejam bem preparados. As aiolas são barcos utilizados na pesca, que se caracterizam por uma construção sólida e pela excelente navegação que as suas linhas permitem.

dia 1 | sáb | 10.30h

ARTE NO MERCADO

### Manhã

#### Desportiva Familiar

Badminton, vólei, petanca, bowling e zarabatana são algumas das actividades desportivas que podem praticar-se neste espaço.

**Palco das Artes, Espaço Exterior do Mercado Municipal da Quinta do Conde**



dia 1 | sáb | 16.30h

EDUCAÇÃO AMBIENTAL

### Passeio Pedestre com Observação de Aves

Percurso por uma das zonas mais importantes da Europa no processo de nidificação de várias espécies de aves.

- Inscrições e informações: Posto de Turismo de Sesimbra ou [www.cm-sesimbra.pt](http://www.cm-sesimbra.pt)
- Telefone: 21 228 85 40

Org.: CM Sesimbra | Apoio: Centro de Estudo e Interpretação da Lagoa de Albufeira

dia 8 | sáb | 9.30 e 16.30h

OPEN DE ORIENTAÇÃO  
PEDESTRE DE SESIMBRA

### Prova Individual em Floresta

#### e Prova de Estafetas

O *Open* de Orientação Pedestre de Sesimbra é uma actividade integrada no calendário de competições da Federação Portuguesa de Orientação. Paralelamente, acontece um passeio pedestre pelo património natural.

- Informações: 96 712 24 63
- <http://oriazoia.no.sapo.pt>

#### Fetais, Aldeia do Meco

Org.: Grupo Desportivo União da Azoia  
Apoio: Câmara Municipal de Sesimbra

dia 9 | dom | 9h

OPEN DE ORIENTAÇÃO  
PEDESTRE DE SESIMBRA

### Prova Individual Urbana

No segundo dia do *Open* decorre na vila de Sesimbra uma actividade integrada no calendário de competições da Federação Portuguesa de Orientação. Paralelamente, acontece um passeio pedestre pelo núcleo urbano antigo.

- Informações: 96 712 24 63
- <http://oriazoia.no.sapo.pt>

#### Vila de Sesimbra

Org.: Grupo Desportivo União da Azoia | Apoio: Câmara Municipal de Sesimbra

dia 9 | dom | 9.30h

CANOAGEM

### Sesimbra Selvagem

Actividade de canoagem de mar que percorre parte da costa entre Sesimbra e o Cabo Espichel com destino à paradisíaca praia do Ribeiro de Cavallo.

- Preço: € 22, 50
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: baixo / médio
- Data limite de inscrição: 7 de Setembro
- Ponto de encontro: Porto de Abrigo, junto ao Clube Naval de Sesimbra
- Informações e inscrições: 21 084 89 19 / 93 436 21 45 / [info@vertentenatural.com](mailto:info@vertentenatural.com)
- Org.: Vertente Natural



dia 9 | dom | 15h

AQUATLO

### II Aquatlo de Sesimbra

Competição que conjuga a natação com o atletismo.

#### Praia do Ouro e Estrada Municipal 585, Sesimbra

Org.: Câmara Municipal de Sesimbra e Junta de Freguesia de Santiago

dia **16** | dom | das 10.30 às 19h

## Desporto Para Todos

O espectáculo Desporto para Todos tem como objectivo dar a conhecer a diversidade das modalidades desportivas promovidas pelos Municípios da Área Metropolitana de Lisboa.

**Pavilhão de Portugal,  
Parque das Nações, Lisboa**



dia **22** | sáb | 9.30h

EDUCAÇÃO AMBIENTAL

## XII Encontro de Limpeza Subaquática

Inserida no projecto Bandeira Azul, a recolha de lixos e resíduos do fundo das águas costeiras na baía de Sesimbra tem como objectivo sensibilizar a população para as questões ambientais.

• Destinatários: mergulhadores amadores e em apneia

Org.: Associação de Estudantes do Instituto Superior Técnico e Núcleo de Actividades Subaquáticas  
Apoio: CM Sesimbra, Clube Naval de Sesimbra; Forpescas; Bombeiros Voluntários de Sesimbra

**Praia do Ouro, Sesimbra**



dia **23** | dom | 9.30h

PASSEIO PEDESTRE

## Chã dos Navegantes

Percurso por trilhos sinuosos, que dá a conhecer o Forte de S. Domingos da Baralha e a diversidade de espécies de fauna e flora da área.

• Inscrição: 21 228 85 40 (Posto de Turismo)  
• Ponto de encontro: Igreja do Cabo Espichel  
• Aconselha-se o uso de roupa leve, calçado confortável e protector solar

**Cabo Espichel**

dia **23** | dom | 11h

MARÉS DE OUTONO

## Regata de Aiolas

A prova tradicional distingue-se por ser realizada com barcos típicos de Sesimbra.

**Baía de Sesimbra**



dia **27** | qui

DIA MUNDIAL DO TURISMO

## Passeio no barco

### Aquarama (11h)

### Visita guiada

### à vila de Sesimbra (15h)

No âmbito das comemorações do Dia Mundial do Turismo, o Posto de Turismo tem programado um passeio no barco Aquarama, uma visita guiada à vila, ofertas para os turistas e o visionamento de um DVD promocional sobre Sesimbra.

**Vila de Sesimbra**



dia **29** | sáb | 9.30h

PASSEIO PEDESTRE

## Maravilhas do Cabo

Percurso de cerca de duas horas e meia, que passa pelo Santuário do Cabo Espichel e mostra a diversidade da fauna e flora da zona.

• Inscrição: 21 228 85 40 (Posto de Turismo)  
• Ponto de encontro: Igreja do Cabo Espichel  
• Aconselha-se o uso de roupa leve, calçado confortável e protector solar

**Cabo Espichel**

dia **30** | dom | 9.30h

RAPPEL

## Circuito das Lapas

Actividade de *rappel* que inclui 3 vias, inserida num ambiente paisagístico único onde se podem observar várias espécies de fauna e flora locais.

• Preço: € 17,50  
• Duração: manhã  
• Grau de dificuldade: baixo / médio  
• Data limite de inscrição: 28 de Setembro  
• Ponto de encontro: junto ao Campo de Futebol da Azoia  
• Informações e inscrições: 21 084 89 19 / 93 4 36 21 45 / info@vertentenatural.com  
Org.: Vertente Natural

dia **30** | dom | 10h

MARÉS DE OUTONO

## Passeio à Beira-Mar

Inserida no programa Marés de Outono, esta caminhada é também uma forma de assinalar o Dia Mundial do Coração.

**Baía de Sesimbra**

### ► a decorrer



segundas e sextas, das 21 às 22.30h

EXERCÍCIO

## Yoga

Aulas que ajudam a reduzir o *stress*, aperfeiçoar a postura e o equilíbrio físico e mental e melhorar o sistema cardiovascular.

• Instrutora: Felicidade Amaral  
Org.: Associação Cultural e Desportiva da Cotovia



CLÍNICAS DE VERÃO

## Cursos de Surf, Bodyboard e Skimming

O Surf Clube de Sesimbra está a promover mini-cursos de surf, bodyboard e skimming durante o mês de Setembro na Praia da Lagoa de Albufeira.

Inscrições: 21 087 51 39 / 93 384 55 95

Org.: Surf Clube de Sesimbra

## Quinzena Gastronómica do Espadarte

A Câmara Municipal promove, de 21 de Setembro a 7 de Outubro, a Quinzena Gastronómica do Espadarte. A iniciativa, inserida nas *Marés de Outono*, tem como objectivo divulgar esta espécie, com grande tradição em Sesimbra.

Durante os 15 dias, os restaurantes participantes vão servir várias receitas confeccionadas com Espadarte. Os clientes que saborearem a especialidade recebem uma pequena lembrança.

A Quinzena é organizada pela autarquia, com o apoio da Associação de Comerciantes e Industriais do Concelho de Sesimbra e da Associação de Comércio e Serviços do Distrito de Setúbal – Delegação de Sesimbra.



Foto: Diácono Cabecinha

a partir de dia **21**  
**Restaurantes do concelho**

dia **8** | sáb | 10.30h

ARTE NO MERCADO '07

### Encontro de Estátuas Vivas

Os participantes terão que ficar imóveis, numa posição à escolha durante uma hora em qualquer local do Mercado.

**Palco das Artes, Espaço Exterior do Mercado Municipal da Quinta do Conde**



dia **8** | sáb | das 15 às 18h  
FESTA

### Baile da Casa do Povo

- Destinatários: sócio ou utentes de das instituições da Comissão Municipal do Idoso
- Inscrições: Santa Casa da Misericórdia de Sesimbra, Centro de Convívio da Fonte Nova, ABAS, Casa do Povo, CASCUZ e Centro Comunitário da Quinta do Conde.

**Casa do Povo, Sesimbra**

Org.: Casa do Povo de Sesimbra

dia **8** | sáb | 21.30h

UM CAFÉ UM POEMA

### Homenagem a Mário Sargedas e a Mário João Sargedas

Tertúlia onde se intercalam momentos musicais com recitais de poesia e simultaneamente se projectam imagens que retratam a vida e obra dos dois artistas sesimbrenses.

- Entrada livre
- Bilhetes disponíveis a partir de 5 de Setembro
- Máximo de 4 bilhetes por pessoa

**Cinetatro Municipal João Mota, Sesimbra**

dia **8** | sáb

FESTAS EM HONRA DE NOSSA SENHORA DA LUZ  
**Ladainha a Nossa Senhora da Luz**

Participação dos Gaiteiros da Moita (21.30h)

**Tradicional Fogueira com Hastear da Bandeira (22h)**

**Baile com Actuação do Conjunto Musical Onda 5 (22.30h)**

**Quinta de São Payo, Sesimbra**

Org.: Comissão de Festas em Honra de Nossa Senhora da Luz



dia **9** | dom

FESTAS EM HONRA DE NOSSA SENHORA DA LUZ  
**Missa Campal (16h)**

**Procissão**

Participação da Banda Sociedade Musical Sesimbrense, Fanfarras dos Bombeiros Voluntários de Sesimbra e Corpo de Escuteiros (16h)

**Baile com Actuação do Conjunto Musical Onda 5 (18h)**

**Terço e Entrega da Bandeira ao novo Juiz (21.30h)**

**Continuação do Baile (22.30h)**

**Quinta de São Payo, Sesimbra**

Org.: Comissão de Festas em Honra de Nossa Senhora da Luz

dia 10 | seg

FESTAS EM HONRA  
DE NOSSA SENHORA DA LUZ  
Missa dos Festeiros (11h)  
Baile com o acordeonista  
Gina Reis (21.30h)  
Diana Rodrigues  
Luís Portela e bailarinas (22.30h)  
Continuação do baile  
com Gina Reis (23.30h)  
Encerramento das Festas (1h)  
Quinta de São Payo, Sesimbra



foto: OJ Sesal

dia 13 | qui | das 15 às 18h

ANDANDO E CONHECENDO

### Passeio de Faluas

Iniciativa que dá a conhecer a cultura e a gastronomia do concelho e suas regiões limítrofes. Este passeio terá lugar a bordo de uma embarcação tradicional do Tejo, na Baía do Seixal.

- Destinatários: sócio ou utentes das instituições da Comissão Municipal do Idoso
- Inscrições: Santa Casa da Misericórdia de Sesimbra, Centro de Convívio da Fonte Nova, ABAS, Casa do Povo, CASCUZ e Centro Comunitário da Quinta do Conde.

Org.: Comissão Municipal do Idoso



dia 13 | qui | 16h

### Sorteio do Campeonato Distrital Sénior da 2.ª Divisão

e do Campeonato Distrital de Escolas Equipas A (Associação de Futebol de Setúbal)  
Espaço Zambujal

Org.: Associação de Futebol de Setúbal

dia 14 | sex | 19.30h

ANO LECTIVO 2007/2008

### Recepção à Comunidade Educativa

Este ano o tema será a banda desenhada. Todos os participantes serão convidados a trazer um livro de banda desenhada para ser oferecido às bibliotecas escolares.

Escola Básica 1 / JI da Quinta do Conde

dia 15 | sáb | 10.30h

ARTE NO MERCADO' 07

### O Aviador

### e a Nuvem que Chora

Um espectáculo com palhaços e malabaristas à mistura, que conta a história de um aventureiro chamado Baltazar. Desde criança que sonhava ser um pássaro para poder voar, ver outras terras, outros países, conhecer novas pessoas e culturas.

Palco das Artes, Espaço Exterior do Mercado Municipal da Quinta do Conde



de 21 de Setembro a 7 de Outubro

MARÉS DE OUTONO

### Quinzena Gastronómica do Espadarte

Neste período, os restaurantes participantes vão servir vários pratos confeccionados com Espadarte. O objectivo é promover a espécie e gastronomia da região.

Restaurantes do concelho de Sesimbra

dia 22 | sáb | 10.30h

ARTE NO MERCADO' 07

### Pintura no Jardim

Dar as primeiras pinceladas, fazer uma tela colectiva, aprender a fazer papel reciclado e colocar a criatividade no jardim.

Palco das Artes, Espaço Exterior do Mercado Municipal da Quinta do Conde

dias 22, 23, 29 e 30 | das 14 às 19h

MARÉS DE OUTONO

### Visita a Lancha de Fiscalização

Uma lancha de fiscalização da Marinha Portuguesa está atracada no Porto de Abrigo de Sesimbra e pode ser visitada nos dois últimos fins-de-semana de Setembro.

Porto de Abrigo de Sesimbra



de 27 a 29 de Setembro | 21.30h

FESTAS EM HONRA DE NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL 2007

### Tríduo de Preparação

Santuário do Cabo Espichel

Org.: Comissão de Festas de N. Sra. do Cabo Espichel

dia 28 | sex | 22.30h

FESTAS EM HONRA DE NOSSA

SENHORA DO CABO ESPICHEL 2007

### Karaoke

Santuário do Cabo Espichel

Org.: Comissão de Festas de N. Sra. do Cabo Espichel

dia 29 | sáb

FESTAS EM HONRA DE NOSSA

SENHORA DO CABO ESPICHEL 2007

### Abertura dos Festejos (17h)

Jogos Diversos (17.15h)

Terço (21.30h)

Oferta da Comissão à Câmara

Municipal (21.50h)

Baile Popular (22h)

Santuário do Cabo Espichel

Org.: Comissão de Festas de N. Sra. do Cabo Espichel

dia 30 | dom

FESTAS EM HONRA DE NOSSA

SENHORA DO CABO ESPICHEL 2007

Alvorada (8h)

Jogos Matinais

na Mãe de Água (10h)

Recepção pela Comissão de Festas (14h)

- Fanfara dos Bombeiros Voluntários

- Banda da SM Sesimbrense

- CNE Agrupamento n.º 325 – Sesimbra

Santuário do Cabo Espichel

Org.: Comissão de Festas de N. Sra. do Cabo Espichel



# MARÉS 2007 DE OUTONO

de 21 de Setembro a 7 de Outubro

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

Foto: Isabel Henriques



  
**Sesimbra**  
câmara municipal

Sesimbra. Um mar de emoções..

21 de Setembro | sex | 22h

CONCERTO

MARENOSTRUM

Espectáculo Inaugural

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

de 21 de Setembro a 7 de Outubro

QUINZENA GASTRONÓMICA DO ESPADARTE

Restaurants do concelho de Sesimbra

22 de Setembro | sáb | 15h

A ANTIGA LOTA

Largo da Marinha, Sesimbra

22 de Setembro | sáb | 22h

ESPECTÁCULO DE FADO VADIO

Fortaleza de Santiago, Sesimbra

de 22 de Setembro a 7 de Outubro

EXPOSIÇÃO

UM AÉREAL DE GENTES

Inauguração: dia 22, sábado, às 16h

Todos os dias, das 15 às 19 e das 21 às 23.30h

Audatório Conde de Ferreira, Sesimbra

23 de Setembro | dom | 11h

REGATA DE AIOLAS

Baía de Sesimbra

24, 26 e 28 de Setembro | 21.30h

CÍCLO DE CINEMA SOBRE O MAR

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

22, 23, 29 e 30 de Setembro | das 14 às 19h

VISITA À LANCHA DE FISCALIZAÇÃO

Porto de Abrigo de Sesimbra

25 de Setembro | ter | 21.30h

CONVERSAS NA CAPELA

A PESCA RESPONSÁVEL

E O CONHECIMENTO ECOLÓGICO LOCAL

Qual o Papel do Pescador?

• Oradora: Rita de Sousa Braga e Sá, licenciada em Biologia

e Pescas, Mestre em Ecologia e Doutorada em Pescas

Capela do Espírito Santo dos Mareantes

27 de Setembro | qui

DIA MUNDIAL DO TURISMO

PASSEIO NO BARCO AQUARAMA (11h)

VISITA GUIADA À VILA DE SESIMBRA (15h)

Vila de Sesimbra

29 de Setembro | sáb | 22h

CONCERTO

BANDA DA ARMADA PORTUGUESA

Bilhetes disponíveis a partir de 26 de Setembro

(máximo 4 bilhetes por pessoa).

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

30 de Setembro | dom | 10h

DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

PASSEIO À BEIRA-MAR

Baía de Sesimbra

5 de Outubro | sex | 11h

PROVAS DESPORTIVAS

TRAVESSIA DA BAÍA

Baía de Sesimbra

7 de Outubro | dom | 10h

PROVAS DESPORTIVAS

CORRIDA DE SESIMBRA

Vila de Sesimbra

PROGRAMA



## A Licença de Carroceiro

Durante dezenas de anos, a carroça foi o transporte mais utilizado pela população. Uns viam-na, simplesmente, como meio de transporte, outros utilizavam-na na sua actividade profissional. Fruta, hortaliça, carne, peixe e muitos outros produtos eram transportados desta forma.

Nesse tempo havia dois tipos de licenças: de carroceiro amador e de carroceiro profissional. O Arquivo Municipal guarda alguns exemplares

destes documentos, que revelam o processo de licenciamento dos “condutores”.

Entre 1933 e 1962, o pedido da licença era escrito por um examinador, funcionário da Câmara Municipal. O documento continha a fotografia do requerente e a assinatura do referido examinador, que era quem autorizava, ou não, a licença. Julga-se, no entanto, que esta autorização tinha por base um exame que confirmava se o carroceiro estava apto a conduzir,

embora não haja qualquer prova documental que o sustente.

Como curiosidade, refira-se que quando o pedido era feito por um menor, com menos de 21 anos, tinha que ser acompanhado por uma declaração dos pais e estes responsabilizavam-se pelos danos que os filhos pudessem causar.

Existem também no espólio do Arquivo as tabelas de taxas de carroceiro em vigor neste período. Consoante a função, amador ou profissional, o valor cobrado variava.

Mais tarde, de 1963 a 1985, passou a existir um formulário que continha o pedido feito à Câmara, a declaração do examinador, a assinatura reconhecida pelo Notário e também a declaração de uma oficina, que atestava se a carroça estava em condições de circular. Aquilo a que chamaríamos hoje a inspeção periódica do veículo. Esta documentação pertence ao Fundo da Câmara Municipal e é um contributo para conhecer a história do município.

Documentação disponível para consulta  
no Arquivo Municipal de Sesimbra

Mais informações na pág. 32



## Grupo Desportivo de Alfarim

O Grupo Desportivo de Alfarim nasce a 5 de Junho de 1976, altura em que, na região, havia uma grande carência de actividades e infra-estruturas desportivas. Um ano mais tarde inaugura a sede social, o parque desportivo e a sala de convívio, obras possíveis com ajuda de sócios, amigos, industriais do concelho e autarquia. Dá os primeiros passos no atletismo, no futebol de 11 e no futebol de salão e a 4 de Outubro de 1980 disputa o primeiro jogo de futebol oficial contra o Grupo Desportivo de Sesimbra, que vence por 3-1. Apesar do início promissor, o Clube foi forçado a suspender a equipa sénior alguns anos depois,

devido aos elevados encargos financeiros. Em 2000/2001, o futebol sénior volta ao Alfarim, desta vez, com uma equipa totalmente composta por jogadores formados nas camadas jovens. Na época seguinte conquista o título da II Divisão Distrital e garante a subida histórica ao Campeonato Distrital da I Divisão da Associação de Futebol de Setúbal.

A inauguração do Pavilhão Gimnodesportivo, em 1997, foi um dos pontos altos e, em 2005, o novo relvado marcou mais uma etapa. Esta significativa melhoria das condições permitiu-lhe progredir e desenvolver o futebol, “a ima-



gem de marca” do Alfarim. Hoje, para além do futebol, promove também futsal, taekwon-do, karaté, ginástica infantil, manutenção e aeróbica.

Para o futuro, o Clube ambiciona voos mais altos, em termos de resultados e de infra-estruturas. O principal objectivo é manter a equipa no escalão principal do futebol distrital, um incentivo para todos aqueles que se dedicam ao clube, sobretudo os mais jovens.





## Ermida da Memória

Terá sido precisamente no local de implantação da pequena Ermida da Memória, elemento central do Santuário, onde, segundo a lenda, apareceu em 1410 a imagem da Virgem que deu origem ao culto a Nossa Senhora do Cabo Espichel.

É, pois, a partir desse marco espacial e temporal que florescem as crenças espirituais, que atingem o auge no séc. XVIII, envolvendo as 26 freguesias do aro saloio num ciclo anual de comemorações de cariz religioso e lúdico.

Implantada no topo da escarpa Sul da Baía dos Lagosteiros, em alinhamento com o fim do trilho de pegadas de dinossáurios da Pedra da Mua, a Ermida da Memória é um pequeno e harmonioso



templo, de planta quadrangular que, em termos estruturais, se destaca pela cúpula com traços orientais.

O imóvel data, muito provavelmente, do séc. XV, e tem associado um adro com vista exuberante sobre a Baía dos

Lagosteiros e sobre o Atlântico.

Terá sido a este edifício, ou a outro que lhe antecedeu, mas do qual não há registos, que se dirigiram as primeiras peregrinações em culto a Nossa Senhora do Cabo.

O seu interior é revestido por um conjunto azulejar de 10 painéis do séc. XVIII, que representam precisamente a origem do culto e a história do Santuário.

São ilustradas as cenas relativas à lenda, ao transporte da Virgem no dorso de uma mula pela escarpa, à construção da Igreja ou das hospedarias e do arraial no terreiro. No exterior, virados a Sul, dois painéis de azulejo do séc. XVIII representam santos peregrinos.





## Os ex-votos da Igreja de Nossa Senhora do Cabo Espichel

Considerando que é no último domingo de Setembro que se realizam as festividades em honra de Nossa Senhora do Cabo Espichel, é pertinente abordar um tema específico, que se relaciona com as crenças locais e com a fé popular: os ex-votos à Virgem do Cabo.

Ex-votos - significando a partir do latim “por força de uma promessa ou de um voto” - são objectos votivos oferecidos a título individual a igrejas ou santuários, em reconhecimento de graças alcançadas por intervenção divina, em situações de contrariedade. Os ex-votos podem assumir a forma de pinturas, placas com inscrições,

figuras esculpidas em madeira ou cera. Neste caso particular representa zonas específicas do corpo humano sobre as quais incidiu a graça divina e sobreviveu a cura face à doença ou acidente. Estas manifestações de fé e da crença no auxílio sagrado são atribuídas à arte popular, podendo, porém, ser encontradas peças que recuam ao séc. XVII.

O Santuário do Cabo Espichel, mais precisamente a Igreja de Nossa Senhora do Cabo, é repositório destas manifestações religiosas, possuindo uma colecção de cerca de uma dúzia de ex-votos sob a forma de pinturas a óleo sobre tela ou desenho colorido a lápis sobre

papel, que tentam agradecer à Virgem por milagres realizados. Os painéis situam-se cronologicamente na primeira metade do séc. XX e, pela representação gráfica e respectiva legenda, ilustram a graça ou mercê alcançada, reportando-se, por exemplo, a curas milagrosas em casos de doença grave e à protecção obtida em situações de acidentes de viação ou de naufrágios.

Ainda que não sejam visitáveis pelo público, estes ex-votos são uma parte importante do património móvel de Sesimbra, já que nos permitem completar o conhecimento sobre as crenças religiosas populares.

# A Antiga Lota de Sesimbra

ANTÓNIO REIS MARQUES

A antiga lota de Sesimbra que se fazia ao entardecer em plena praia, junto à Fortaleza de Santiago, era um dos acontecimentos mais interessantes da vida piscatória local, não só pela quantidade, variedade e qualidade das espécies piscícolas em que eram férteis os “mares” próximos desta costa, mas também pelo movimento, colorido e tipicismo de que se revestia, num misto de coisas com importância etnográfica que eram seguidas diariamente, com manifesto agrado, por naturais e visitantes, naquele varandim público que é a muralha do Largo do Marinha. Mas não era só o espectáculo, sempre belo e sempre variado, da primeira venda do pescado, cujas características eram únicas em todo o país, que tornava atractiva a tradicional lota de Sesimbra.

Era toda uma sucessão de actos que se desenrolavam num magnífico cenário, em que realçava a singular beleza da nossa baía, com a profusão dos barcos de várias cores, donde se transbordava o peixe para as “chatas” e as aiolas que o levavam até à borda d’água, onde era descar-

« ... o pitoresco  
inconfundível  
da maneira como  
o peixe era disposto  
sobre a areia, em  
“lotes”, em “eiras” ou  
em “montes”, numa  
exposição que  
destacava a forma,  
a cor e a frescura de  
tantas e tão aprecia-  
das espécies »

regado e conduzido para o areal, lugar da sua venda.

Depois, o pitoresco inconfundível da maneira como o peixe era disposto sobre a areia, em “lotes”, em “eiras” ou em “montes”, numa exposição que destacava a forma, a cor e a frescura de tantas e tão apreciadas espécies.

Um “lote” de peixe-espada são trinta peixes. A areia era alisada com uma tábua e esse peixe era estendido lado a lado, às vezes em longas filas de lotes. As pescadas, chernes, parcos, imperadores, etc., constituíam lotes sem número certo de unidades, mantendo-se contudo para a pescada

os números de 24 a 30, conforme o seu tamanho.

A 3 ou 4 de largo, este peixe era colocado verticalmente, cada um sobre um montículo de areia, ficando elevado do chão cerca de um palmo, e cada montículo distanciado um do outro de modo a permitir a passagem por entre eles. Os gorazes, fanecas, salmónetes e outros, eram de um modo geral dispostos em “eiras”, formando um círculo sobre a areia. Cada “eira” podia ter 15 a 20 ou mais peixes.

A chaputa era vendida em lotes ou montes, consoante a abundância.

Expostos assim os peixes sobre a areia da extensa praia, iniciava-se então a lota ou venda em leilão que, ao contrário de qualquer outro, tinha a particularidade de ser feito em ordem decrescente do valor fixado.

Os almocreves e os grandes negociantes juntavam-se à volta do lote e o pregoeiro ou vendedor, tendo já feito, mentalmente, a sua avaliação de acordo com os preços correntes, exclamava: “Vou vender”.

Assim, se um lote de peixe pudesse valer, por exemplo 300 escudos, ele avaliava-o em 400, e desse número partia para a



venda, contando com inexcusável rapidez e de cima para baixo: 399, 398, 397, 396, etc., até que alguém gritasse o convencional “chui”, em sinal de que arrematara o peixe leiload.

E aí, o atento vendedor, logo anunciava o preço e o nome do comprador, que o guarda-fiscal de serviço anotava para efeitos tributários.

A lota prosseguia, dum lote para outro, prolongando-se às vezes noite dentro, quando o pescado era mais abundante. Quando isso acontecia, e por falta de iluminação na praia, a venda fazia-se à luz dos archotes.

E então o cenário transformava-se, com aquela visão fantasmagórica da projecção das silhuetas no areal.

Logo após a arrematação, procedia-se rapidamente à remoção das caixas com o peixe, em padiolas ou em burros até às camionetas estacionadas na estrada marginal, que o transportariam aos vários mercados mas principalmente ao de Lisboa.

Porque tudo ainda se processava com trabalho braçal, era muito grande o número de homens ocupados nessas tarefas. Terminava aqui, mas agora já sem o pescador, seu prin-

cipal agente, que nunca teve qualquer intervenção nas transacções do produto do seu esforçado trabalho, mais uma jornada, igual a tantas outras, da actividade piscatória que marcou sucessivas gerações de sesimbrenses.

Como as mutações são uma constante da vida, a lota também viria a conhecer mudança, que se deu no início da década de 70 com a sua transferência para a zona portuária.

Com isso desaparecia, para sempre, o mais belo e genuíno cartaz turístico da piscosa Sesimbra.



## Restaurante Tropical do Meco

Aberto desde 1996, o restaurante Tropical, situado no centro da Aldeia do Meco, e apenas a 5 minutos da praia, tem capacidade para cerca de 130 pessoas, entre a sala e a esplanada. Aqui pode encontrar uma oferta diversificada de peixes e mariscos, acompanhada por um bom vinho e regada com um atendimento eficaz.

É o ponto de encontro de muitos turistas, que procuram o conchelo, e sobretudo, as praias da zona ocidental.

### Restaurante Tropical do Meco

Rua do Comércio, 28 - Aldeia do Meco  
2970-067 Sesimbra  
Telefone: 21 268 33 98 | 96 517 57 14  
E-mail: tropicaldomeco@hotmail.com  
Horário: das 12 às 3h  
Encerra às terças

### Lombinhos de Tamboril com Camarão

**Ingredientes:** 350 g de lombos de tamboril; 100 g de miolo de camarão; 200 ml de natas; 200 ml de óleo; 50 g de manteiga; 2 dentes de alho; 2 a 3 tiras de pimento verde; sal e pimenta q.b.

**Preparação:** Primeiro, amanche o tamboril, temperando com sal e pimenta q.b.. Em seguida, leve ao lume o óleo, os alhos e os pimentos, deixando-os alourar. Depois, coloque o peixe a fritar durante cerca de 10 minutos. No final, adicione as natas até o molho ficar com um aspecto mais espesso e consistente. O prato é servido com batata frita e frutas.

**Dica:** Antes de adicionar as natas, retire o excesso de óleo da fritura, para que o molho fique mais cremoso.





## A mais rica das maçãs

Apanhada em Setembro ainda verde, a Maçã Camoesa era colocada em cima dos armários para perfumar as casas, ficando a amadurecer até ao Natal. Por este motivo, havia quem as conhecesse como Maças de Inverno. Hoje em dia, a tradição perdeu-se, e com ela, o cultivo desta variedade típica da Azóia. E se para alguns o nome ainda soa familiar, para a maioria, a sua existência é desconhecida. O que poucos sabem é que esta maçã tem propriedades únicas quando comparada com outras variedades. A afirmação tem por base um estudo realizado pelo professor Agostinho de Carvalho, da Universidade Egas Moniz, do

Monte da Caparica, que decidiu comparar a Camoesa da Azóia com as maçãs Starking, Fuji e Golden, concluindo que os seus níveis de antioxidantes e polifenóis são muito superiores aos das restantes. Para além do aroma e sabor únicos, a Camoesa é reconhecida pelas características anti-cancerígenas. Devido às qualidades apresentadas é recomendada a doentes ané-

micos e diabéticos. Estas propriedades devem-se ao microclima particular da zona do Cabo Espichel e aos terrenos argilosos, ricos em ferro. Apresenta uma coloração manchada de vermelho na face de maior incidência do sol, sobre um fundo amarelo. A polpa distingue-se pelo sabor característico, ácido, de cor branca e consistência muito firme.



## ▶ livraria municipal

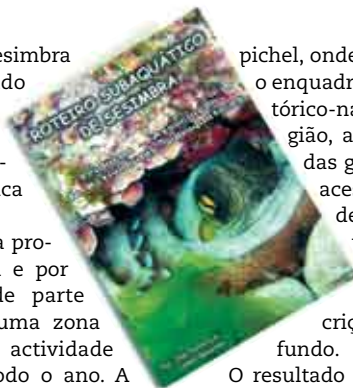
### Roteiro Subaquático de Sesimbra

JOÃO FERRARIA E LEONEL GONÇALVES

O litoral de Sesimbra é considerado por muitos como um dos locais mais belos da Europa para a prática do mergulho.

Por ser uma costa protegida pela serra e por estar, em grande parte virada a sul, é uma zona propícia a esta actividade durante quase todo o ano. A tranquilidade das suas águas permite também fazer mergulho nocturno com bastante segurança.

Nos fundos marinhos de Sesimbra é possível obter perspectivas magníficas das cordilheiras e observar a imensa diversidade de espécies características das várias profundidades. A *Tridacna - Associação de Actividades Subaquáticas*, levou a efeito uma recolha exhaustiva de todos estes locais, entre a Serra da Arrábida e o Cabo Es-



pichel, onde não faltam o enquadramento histórico-natural da região, as coordenadas geográficas e acessos, o tipo de mergulho propício em cada local e uma descrição de cada fundo.

O resultado foi o *Roteiro Subaquático de Sesimbra*, edição que contou com o apoio de várias entidades locais. Para além de um guia para mergulhadores, é uma publicação obrigatória para todos aqueles que se interessam pelo mar.

#### Ficha Técnica

Autores: Ferraria, João; Gonçalves, Leonel  
 Edição: Tridacna - Associação de Actividades Subaquáticas  
 Data edição: 2007  
 Preço: €10  
 Locais de venda: Carlos Sargedas Fotógrafo e Nautilus-Sub



## ► um livro

### Por teu livre pensamento

RUI DANIEL GALIZA (TEXTO)  
JOÃO PINA (FOTOGRAFIA)

Com prefácio de Jaime Gama, *Por Teu Livre Pensamento* é o resultado de 25 entrevistas a ex-prespos políticos realizadas por dois jovens sem qualquer memória pessoal do período em questão, que pela sua acção de luta contra o Estado Novo e em prol da implementação da Democracia em Portugal, viveram experiências de priva-

ção de liberdade e maus tratos nas prisões do fascismo. Este livro está disponível para leitura na Biblioteca Municipal.

## ► um filme

### Uma Família à Beira de um Ataque de Nervos

JONATHAN DAYTON  
E VALERIE FARIS

Os Hoovers, uma família composta por 6 pessoas do Novo México, decidem ir ao concurso Little Miss Sunshine, em Redondo Beach (Califórnia) para satisfazer o desejo da jovem Olive, de 7 anos, uma rapariga normal mas com grandes sonhos. Pelo caminho, a família tem de lidar com sonhos esmagados, corações partidos e

uma carrinha avariada. Uma bizarra jornada que os mudará para sempre. Uma excelente comédia dramática, vencedora de dois Óscares da Academia. Disponível na Biblioteca Municipal.

## ► um disco

### Vinho dos Amantes

JANITA SALOMÉ

*Vinho dos Amantes* é o título do mais recente disco de Janita Salomé. O compositor faz uma homenagem à arte de bem viver, deixando a sua faceta de criador experimentalista emergir e afastando-se dos ambientes alentejanos aos quais é associado. *Vinho dos Amantes* é um despertar para outros universos musicais, onde

o humor e a melancolia genuinamente portugueses são elementos centrais. Sem perder o contacto com a matriz mediterrânica, transversal à sua obra, Janita Salomé arrisca outros domínios de construção melódica, ideais para enquadrar palavras de poetas como Camilo Pessanha, José Jorge Letria e Charles Baudelaire.

## ► um site

### wonderfulland.com

PARA CONHECER  
PORTUGAL

Portugal é um destino turístico de excelência, conhecido pelo sol, pela gastronomia, pelo vinho e pela hospitalidade. O site [www.wonderfulland.com](http://www.wonderfulland.com) apresenta vários locais de sonho onde as palmeiras e o azul-turquesa são trocados pela beleza das paisagens portuguesas. Da planície alentejana ao verde minho, da praia à

montanha, as propostas exploram toda a diversidade de cenários que o país oferece. Tem uma imagem apelativa e cuidada, que dá toda a atenção aos pormenores, tal como acontece com os alojamentos que recomenda, na sua maioria espaços de turismo rural.

A	I	G	G	D	F	I	A	Ç	L	M	E	R	U	G	T	A
I	G	R	U	T	A	D	O	Z	A	M	B	U	J	A	L	L
G	R	U	T	O	D	O	F	J	G	D	O	T	Y	I	A	J
L	I	T	E	A	F	I	B	B	O	A	I	P	S	A	G	I
T	P	A	O	V	I	K	A	M	S	D	A	O	H	F	O	M
H	E	D	M	E	A	Ç	N	A	T	I	D	T	R	R	S	L
N	R	O	B	L	M	I	E	Z	E	B	I	U	D	A	T	I
S	D	F	Q	I	H	A	L	I	F	A	T	N	E	D	E	N
I	A	R	Q	A	U	M	A	D	A	R	D	E	P	I	I	O
F	I	A	K	I	P	T	R	E	I	R	I	U	E	Z	R	Ç
I	E	D	A	R	I	M	I	C	S	A	Ç	G	R	O	O	T
R	D	E	P	Z	X	Ç	H	D	P	R	E	P	D	T	S	I
O	N	I	L	E	V	A	O	D	A	R	I	E	R	D	E	P
I	A	I	P	O	T	U	A	D	A	T	U	R	G	U	R	G

Foto: Francisco Bastoso

### À DESCOBERTA DO PATRIMÓNIO NATURAL

Desta vez, o Tiago resolveu fazer um passeio pelo património natural do concelho. Visitou a GRUTA DO FRADE, com 340 metros de comprimento e 40 metros de largura, a GRUTA DO ZAMBUJAL, que acolhe uma importante colónia de morcegos e a GRUTA DA UTOPIA, com as suas impressionantes estalactites. Além disso, passou pela ARRÁBIDA, pela Jazida dos LAGOSTEIROS, marcada pelo trilho de dinossáurios, pela PEDRA DA MUA, associada à lenda de Nossa Senhora do Cabo Espichel, e, por fim, pela PEDREIRA DO AVELINO, com cerca de 180 milhões de anos. Descobre os sete locais que o Tiago visitou. As palavras podem estar na horizontal, na vertical e escritas de trás para a frente.





dia-a-dia

Setembro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Música	▲													▲								▲								▲
Dança	▲																													
Cinema									▲																					
Conferências, ateliers		▲																												
Animação																														
Infantil																														
Desporto																														
At-livre																														

Feiras e exposições

Setembro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Sesimbra																														
Art Spaces																														
Palavras que Fazem Fazem Ver																														
Zimbr'arte																														
25 anos																														
Imargem																														
Simpósio ao Vivo																														
A Antiga Lota																														
Um Areal de Gente																														
Desenhar a Música																														

## EQUIPAMENTOS E SERVIÇOS MUNICIPAIS

### **Câmara Municipal de Sesimbra (Geral)**

Rua da República, 3  
2970-741 Sesimbra  
Tel.: 21 228 85 00  
E-mail: [girp@cm-sesimbra.pt](mailto:girp@cm-sesimbra.pt)  
Site: [www.cm-sesimbra.pt](http://www.cm-sesimbra.pt)  
Horário de atendimento  
Das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

### **Linha Verde (Reclamações)**

800 22 88 50

### **Assembleia Municipal de Sesimbra**

Rua Almirante Sande de Vasconcelos, n.º 2  
— 2970-710 Sesimbra  
Tel.: 21 228 85 51  
Horário de atendimento  
Das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

### **Gabinete Municipal da Quinta do Conde**

Edifício do Mercado Municipal  
Rua Manuel de Arriaga  
2975-329 Quinta do Conde  
Tel.: 21 210 94 70  
Horário de atendimento  
Das 9 às 12 e das 14 às 16.30h

### **Posto de Turismo**

Largo da Marinha, 26/27  
2970-657 Sesimbra  
Tel.: 21 228 85 40  
E-mail: [turismo@cm-sesimbra.pt](mailto:turismo@cm-sesimbra.pt)  
Horário de funcionamento  
INVERNO  
De 11/10 a 31/5, das 9 às 12.30h  
e das 14 às 17.30h (todos os dias)  
VERÃO  
De 1/6 a 30/9, das 9 às 20h  
(todos os dias)

### **Sector de Cultura e Museus**

Avenida da Liberdade, n.º 55 - 1.º Dt.º  
2970-635 Sesimbra  
Tel.: 21 228 82 06  
E-mail: [ded\\_dtc\\_scm@cm-sesimbra.pt](mailto:ded_dtc_scm@cm-sesimbra.pt)  
Horário de atendimento  
Das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

### **Núcleo do Museu do Mar**

Largo Luis de Camões  
2970-668 Sesimbra  
Tel.: 21 228 82 36  
E-mail: [ded\\_dtc\\_scm@cm-sesimbra.pt](mailto:ded_dtc_scm@cm-sesimbra.pt)  
Horário de funcionamento  
Das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

### **Núcleo de Arqueologia**

Castelo de Sesimbra — 2970 Sesimbra  
Tel.: 21 268 07 46  
E-mail: [cdm@cm-sesimbra.pt](mailto:cdm@cm-sesimbra.pt)  
Horário de funcionamento  
De Junho a Setembro, das 9.30 às 13 e das 14.30 às 18h (todos os dias)  
Restantes meses, das 9.30 às 13h e das 14.30 às 17.30h

### **Centro de Documentação**

**Rafael Monteiro**  
Castelo de Sesimbra  
2970 Sesimbra  
Tel.: 21 268 07 46  
E-mail: [cdm@cm-sesimbra.pt](mailto:cdm@cm-sesimbra.pt)  
Horário de funcionamento  
Das 9.30 às 13 e das 14 às 17.30h  
(todos os dias)

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

Rua Cândido dos Reis, 17  
2970-724 Sesimbra  
Tel.: 21 223 11 34  
E-mail: [ded\\_dtc\\_scm@cm-sesimbra.pt](mailto:ded_dtc_scm@cm-sesimbra.pt)  
Horário de funcionamento  
De quarta a domingo, das 10 às 12.30 e das 14 às 17.30h  
Terça, das 14 às 17.30h  
Encerra às segundas e terças de manhã

### **Cineteatro Municipal João Mota**

Avenida da Liberdade, 46  
2970-635 Sesimbra  
Tel.: 21 228 87 15  
E-mail: [cineteatro@cm-sesimbra.pt](mailto:cineteatro@cm-sesimbra.pt)  
Horário da bilheteira  
Quartas, sextas e sábados das 16 às 18 e das 19 às 22h  
Quintas das 16 às 18h  
Domingos das 9.30 às 11h  
Reservas: 21 228 87 15

### **Biblioteca Municipal de Sesimbra**

Avenida da Liberdade, 46  
2970-635 Sesimbra  
Tel.: 21 228 85 88  
E-mail: [ded\\_dbrm@cm-sesimbra.pt](mailto:ded_dbrm@cm-sesimbra.pt)  
Horário de funcionamento  
De terça a sexta, das 9.30 às 17.30h  
Sábado, das 10 às 18h

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

Rotunda da Cova dos Vidros  
2975-333 Quinta do Conde  
Tel.: 21 210 10 22  
Horário de funcionamento  
De terça a sexta, das 9.30 às 12.30 e das 14 às 17.30h  
Encerra segunda de manhã  
Horário da tarde, das 14 às 17.30h

### **Arquivo Municipal de Sesimbra**

Estrada Nacional 378,  
Edifício Casa do Mar, 1.º  
2970-643 Sesimbra  
Tel.: 21 228 86 71  
E-mail: [daf\\_damgd@cm-sesimbra.pt](mailto:daf_damgd@cm-sesimbra.pt)  
Horário de funcionamento  
Das 9.30 às 12 e das 14.30 às 17h

### **Gabinete Jovem (Sesimbra)**

Avenida dos Náufragos,  
Edifício Varanda, 17C  
2970-637 Sesimbra  
Tel.: 21 228 86 01  
E-mail: [giovem@cm-sesimbra.pt](mailto:giovem@cm-sesimbra.pt)  
Horário de funcionamento  
Das 9 às 12.30 e das 14 às 16.30h

### **Loja Ond@Jovem (Quinta do Conde)**

Centro Comercial Plus, Loja E  
Cova dos Vidros  
2975-312 Quinta do Conde  
Tel.: 21 210 22 31

E-mail: [loja.ondajovem@cm-sesimbra.pt](mailto:loja.ondajovem@cm-sesimbra.pt)  
Horário de funcionamento  
terças a sábados das 14 às 20h

### **Centro de Recursos Educativos**

Avenida João Paulo II,  
Edifício Mar e Serra, Bloco C, r/c Esq.º,  
Santana — 2970-649 Sesimbra  
Tel.: 21 268 15 91  
E-mail: [cre@sesimbra-edu.net](mailto:cre@sesimbra-edu.net)  
Horário de atendimento  
das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

### **Espaço Solidário**

Recinto do Mercado Municipal da Quinta do Conde, lj. 14  
Horário de atendimento  
Segundas, das 13.30 às 19.30h  
De terça a sexta, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

### **Espaço Cidadania**

Recinto do Mercado Municipal da Quinta do Conde, lj. 20/21  
Tel.: 21 210 95 00  
Horário de atendimento  
Segundas, das 13.30 às 19.30h  
De terça a sexta, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

### **Parque de Campismo Municipal Forte do Cavallo**

Tel.: 21 228 85 08

### **Pavilhão Desportivo Municipal de Sampaio**

Tel.: 21 268 64 08

### **Pavilhão Desportivo Municipal da Quinta do Conde**

Tel.: 93 953 44 33

## JUNTAS DE FREGUESIA

### **Junta de Freguesia do Castelo**

Avenida Padre António Pereira de Almeida, Lote 6, r/c, Santana  
2970-590 Sesimbra  
Tel.: 21 268 92 10  
E-mail: [geral@jf-castelo.pt](mailto:geral@jf-castelo.pt)  
Site: [www.jf-castelo.pt](http://www.jf-castelo.pt)

### **Junta de Freguesia do Castelo (Espaço Zambujal)**

Tel.: 21 268 19 14

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

Rotunda da Cova dos Vidros  
2975-333 Quinta do Conde  
Tel.: 21 210 83 70  
E-mail: [jfquintadoconde@netvisao.pt](mailto:jfquintadoconde@netvisao.pt)  
Site: [www.quintadocondeu](http://www.quintadocondeu)

### **Junta de Freguesia de Santiago**

Rua Capitão Leitão, n.º 4  
2970-725 Sesimbra  
Tel.: 21 228 84 10/3  
E-mail: [geral@jf-santiago.pt](mailto:geral@jf-santiago.pt)  
Site: [www.jf-santiago.pt](http://www.jf-santiago.pt)

## COMUNICAÇÃO SOCIAL

### **Fórum da Quinta do Conde**

Tel.: 96 760 16 34

### **Jomal de Sesimbra**

Tel.: 21 228 92 00

### **Notícias da Zona**

Tel.: 21 087 97 90

**Nova Morada**

Tel.: 21 244 37 98

**O Condense**

Tel.: 21 086 44 55

**O Sesimbrense**

Tel.: 21 228 00 61 / 21 223 02 27

**Sesimbra FM**

Tel.: 21 228 92 00

**Raio de Luz**

Tel.: 21 268 15 54

**EMERGÊNCIA****Bombeiros Voluntários de Sesimbra**

PIQUETE DE SESIMBRA

Tel.: 21 228 84 50

PIQUETE DA QUINTA DO CONDE

Tel.: 21 210 61 74

**Cruz Vermelha Portuguesa**

QUINTA DO CONDE

Tel.: 21 210 02 12

**GNR**

SESIMBRA – Tel.: 21 228 95 10

ALFARIM – Tel.: 21 268 88 10

QUINTA DO CONDE

Tel.: 21 210 07 18

**Polícia Marítima**

Tel.: 21 228 07 78

**Centros de Saúde de Sesimbra**

SESIMBRA – Tel.: 21 228 96 00

SANTANA – Tel.: 21 268 92 80

QUINTA DO CONDE

Tel.: 21 210 24 21

**Hospital Garcia de Orta (Almada)**

Tel.: 21 294 02 94

**Farmácias**

SESIMBRA (LOPES) Tel.: 21 223 30 28

SESIMBRA (LEÃO) Tel.: 21 228 80 78

SANTANA (BEARITA) Tel.: 21 268 83 70

COTOVIA – Tel.: 21 268 16 85

ALFARIM – Tel.: 21 268 85 47

QUINTA DO CONDE (RODRIGUES PATA)

Tel.: 21 210 80 50

QUINTA DO CONDE (BIO-LATINA)

Tel.: 21 210 91 13

QUINTA DO CONDE

Tel.: 21 211 37 28/9

**Linha SOS Criança**

Tel.: 800 202 651 (grátis)

**Comissão de Protecção de Crianças e Jovens do Concelho de Sesimbra (CPCJ)**

Tel.: 21 268 73 45

**Protecção Civil (CMS)**

Tel.: 21 228 05 21

**Piquete de Águas (CMS)**

SESIMBRA – Tel.: 21 223 23 21

QUINTA DO CONDE

Tel.: 21 210 95 06

**EDP (avarias)**

Tel.: 800 50 65 06

**PT (avarias)**

Tel.: 16200

**► sesimbra é um postal!**

Nesta rubrica mostramos a beleza de Sesimbra através do olhar e da criatividade dos que gostam desta terra.

Assim, a Câmara Municipal de Sesimbra (CMS) convida-o a enviar propostas de imagem para o postal que é distribuído nesta Agenda.

Mensalmente em cada edição será publicada uma proposta previamente seleccionada pelo Gabinete de Informação e Relações Públicas da CMS.

O tema dos trabalhos deve reflectir a valorização e a divulgação do concelho de Sesimbra numa das seguintes vertentes:

- Turismo
- Património histórico
- Património natural
- Actividades tradicionais
- Actividades culturais, desportivas e/ou de lazer

São admitidos trabalhos de:

- Fotografia (preto e branco ou cores);
- Fotografia digital;
- Pintura;
- Ilustração;
- Ilustração digital.

Os trabalhos em digital devem ser entregues em suporte informático, com as medidas 201x127mm, a 300 dpi, gravados em formato .tif ou .jpg.

Os trabalhos em suporte de papel devem ser entregues no formato máximo A4 e formato mínimo 201x127mm (excepto slides) e serão digitalizados pelo GIRP/CMS.

O GIRP/CMS poderá efectuar reenquadramentos para ajustar o trabalho ao formato do postal (195x124mm ao baixo ou ao alto).

Os trabalhos devem ser enviados para:

**Agenda Sesimbr'Acontece**  
**GIRP/Câmara Municipal de Sesimbra**  
**Avenida da Liberdade, n.º 7**  
**2970-635 Sesimbra**

e terão de incluir obrigatoriamente as seguintes informações:

- Nome, idade, morada completa, telefone e e-mail do(s) autor(es);
- Legenda/título da imagem;
- Técnica usada no trabalho (fotografia, pintura, ilustração, etc...)
- Declaração assinada pelo(s) autor(es) autorizando a Câmara Municipal de Sesimbra a reproduzir o seu trabalho para os fins que julgar necessários.

A selecção dos trabalhos baseia-se nos seguintes critérios:

- respeitar o tema;
- originalidade e criatividade;
- garantia de qualidade de reprodução.

Os autores dos trabalhos seleccionados recebem uma oferta de interesse cultural e de valor simbólico (por edição) e um certificado de participação.

**Receba a Sesimbr'Acontece em sua casa.**

Envie o seu nome e morada para o email [sesimbracontece@cm-sesimbra.pt](mailto:sesimbracontece@cm-sesimbra.pt),  
para o telefone 21 228 85 90 ou registe-se em [www.cm-sesimbra.pt](http://www.cm-sesimbra.pt)



**Sesimbra**  
câmara municipal



Sesimbra. Um mar de emoções...