

115 **Sesimbr'Acontece** mar '17

Agenda de Acontecimentos do Município de Sesimbra



*Março
é da Juventude*

Câmara Municipal de Sesimbra



informação participação cidadania

A agenda Sesimbr'Acontece visa promover e valorizar a identidade cultural do concelho de Sesimbra, afirmar a diversidade de oferta de acontecimentos e serviços da responsabilidade da Câmara Municipal de Sesimbra e dos agentes públicos ou privados promotores de eventos no concelho, e cativar e criar novos públicos.

Para divulgar iniciativas, contribuir com sugestões ou receber mensalmente a Sesimbr'Acontece em PDF no seu e-mail contacte-nos através de sesimbraacontece@cm-sesimbra.pt. A informação sobre os eventos deve chegar à UFCI/CMS até dia 8 de cada mês. Os eventos que não têm indicação da entidade organizadora são da responsabilidade da CMS. A programação pode ser alterada por motivos imprevistos. A CMS não se responsabiliza pela devolução de material, salvo quando haja solicitação expressa, e reserva-se no direito de seleccionar toda a informação de natureza redatorial. O conteúdo desta publicação não pode ser reproduzido sem autorização escrita da CMS.

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA


Sesimbra
câmara municipal
www.cm-sesimbra.pt



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

SUM

sumário

3	editorial	
	destaques	4
	música . teatro . dança . cinema	8
	feiras . exposições	10
	conferências . ateliês . cursos	12
	desporto . movimento . ar livre	16
	...e ainda	22
	...e para os mais novos	24

32 memórias

A Piscosa

34 contactos úteis

ft ficha técnica

Propriedade
Câmara Municipal de Sesimbra

Diretor
Augusto Pólvora (presidente)

**Edição, coordenação,
redação, fotografia,
paginação, revisão
e secretariado**
Unidade Funcional de Comunicação
e Informação (UFCI)
Avenida da Liberdade, n.º 7
2970-635 Sesimbra
Tel.: 21 228 85 90
Fax: 21 228 86 87
E-mail: informacao@cm-sesimbra.pt

Design Gráfico
Rui Dias (direção de arte)
Raquel Santana (paginação)
Hugo Flório (paginação)
Bruno Campos (paginação)

Capa
Direitos Reservados

Pré-impressão e impressão
Jorge Fernandes, L.^{da}

Periodicidade
Mensal

Tiragem
5000 exemplares

ISSN
2182-6315

Março é da Juventude

Zbigens é o termo intrigante e, ao mesmo tempo irreverente que escolhemos para designar o Forum Local de Juventude, que vai encher de boas ideias a Fortaleza de Santiago no dia 25 de março. A intenção é reunir grupos de jovens de várias “tribos”, palavra que neste contexto se refere a grupos com diferentes influências e formas de estar e de encarar o mundo, e proporcionar-lhes um espaço para troca de experiências que possam enriquecer o trabalho que desenvolvemos para esta faixa etária. Para além dos debates o dia vai ser preenchido com mostras de expressões artísticas e desportivas, atuações de várias bandas e uma “after party” cheia de música e animação. Para apadrinhar este encontro, ninguém melhor que Fernando Alvim, o popular apresentador e humorista, autor do programa Prova Oral, da Antena 3. Os dados estão lançados, e agora é a vez da juventude do concelho nos voltar a surpreender com as suas propostas, tal como tem acontecido até aqui.

Março é o mês da juventude, mas é também o mês em que se inicia a Temporada de Música da Casa de Ópera do Cabo Espichel, um dos mais interessantes programas culturais que a autarquia tem desenvolvido, e que chega este ano à 10.^a edição. A música clássica tem um papel preponderante neste programa, que apresenta, desde a primeira hora, uma ligação estreita ao património do concelho e que já conquistou um público fiel, não só do concelho mas de toda a Área Metropolitana de Lisboa. Este ano, os palcos dos espetáculos vão estender-se à freguesia da Quinta do Conde onde as propostas musicais que fazemos serão, de certeza, muito bem recebidas. Desejo-vos um excelente mês de março e uma ótima entrada na primavera!

Felícia Costa

Vereadora do Pelouro da Cultura

Temporada de Música da Casa de Ópera do Cabo Espichel

A Temporada de Música, inspirada na antiga casa de Ópera existente no Cabo Espichel, apresentou na última década dezenas de espetáculos de grande qualidade, entre os quais quatro óperas completas, e conceituados nomes do panorama operático nacional, como Carlos Guilherme e o maestro João Paulo Santos. Logo na primeira edição, o público ficou rendido ao programa, revelando-se um enorme sucesso e uma aposta ganha. Ano após ano, a Temporada tem conquistado um lugar de destaque no cartaz cultural do concelho, cativando uma audiência fiel e cada vez maior.

Nesta décima edição, que vai decorrer entre 11 de março e 23 de abril, são muitas as propostas que, certamente, vão deixar o público bastante satisfeito. Um concerto dedicado à ópera com humor e musicais com amor, um espetáculo comentado para crianças e um bailado são algumas das iniciativas que vão decorrer durante o mês de março por todo o concelho. Para abril, estão programadas cerca de uma dezena de ótimas sugestões, entre elas uma visita ao Teatro Nacional de São Carlos, um concerto orquestral, intitulado *Aberturas de Ópera e Musicais*, e um concerto dedicado aos coros de ópera. Consulte o programa completo em www.cm-sesimbra.pt.

dias 11, 12, 18, 19, 25 e 26
Concelho de Sesimbra
(páginas 8, 9 e 30)





Zbigens - Fórum Local de Juventude

O humorista e apresentador Fernando Alvim, criador do programa da Antena 3 Prova Oral, é o padrinho da segunda edição do Zbigens – Fórum Local de Juventude. O evento tem início com um debate aberto sobre a juventude de Sesimbra, e inclui ainda uma mostra de diversas expressões artísticas e desportivas juvenis, atuações dos MCBoos, Da Scum e Flow In, um concerto dos Medvsa e uma *after party*, com os DJ Yuri Loopez e Ninja Kore.

Zbigens, que assinala também o Dia Nacional da Juventude e o Dia Nacional do Estudante, pretende ser um espaço onde os vários grupos de jovens do concelho, ligados à música, ao desporto, às artes, ao empreendedorismo, entre outros, têm a possibilidade de trocar ideias, partilhar experiências e dar o seu contributo para o que é feito na área da juventude. Podem participar todos os jovens do concelho entre os 16 e os 35 anos. Mais informações no Facebook Juventude.Sesimbra.

dia 25 | sáb | 16h

Fortaleza de Santiago, Sesimbra

(página 22)

Clássica da Arrábida em Ciclismo

A primeira edição da Clássica da Arrábida, prova de ciclismo de estrada que faz parte do calendário da União Ciclistica Internacional, realiza-se no dia 5 de março, domingo, num percurso de 200 quilómetros que começa em Setúbal e acaba junto ao Castelo de Palmela. No concelho, os ciclistas vão passar pela Quinta do Conde e Alfarim para depois descerem à vila de Sesimbra e voltarem a subir em direção à Arrábida, num dos momentos mais esperados do percurso, tanto pela dificuldade como pela beleza da paisagem. A competição trará à região as melhores equipas e os melhores ciclistas portugueses e várias formações estrangeiras. A organização está a cargo das Câmaras Municipais de Sesimbra, Palmela e Setúbal, da Federação Portuguesa de Ciclismo e da Lima&Limão Cycling Services.

dia 5 | dom | 10h

Estradas da região

(página 17)



HMB nos Concertos de Inverno

Os HMB surgiram em 2007 de um grupo de amigos, que já tocavam juntos noutros projetos. Héber Marques, músico e compositor incontornável da música gospel em Portugal, com dois discos gravados (2006 e 2008), encontra nesta formação musical o equilíbrio perfeito para desenvolver o gosto pela soul e R&B. Desde a sua formação, muitos foram os prémios que ganharam, com destaque para o concurso de Música Moderna de Palmela, em 2009, Concurso Bandas de Caragem de Rio de Mouro, 2009, e o Festival Musidanças, em 2010. Os grandes nomes dos anos 60 e 70, como Al Green e Bill Withers e os mais recentes D'Angelo e ErykahBadu, são algumas das referências que inspiram a sonoridade da banda, composta por Héber



Marques, voz, Joel Silva, bateria, Daniel Lima, teclados, Fred Martinha, guitarra, e Joel Xavier, baixo.

dia 11 | sáb | 21.30h
Cineteatro Municipal
João Mota, Sesimbra
(página 8)



Luiz Caracol apresenta novo álbum em Sesimbra

Luiz Caracol entra em 2017 com um novo álbum, *Metade e Meia*, e uma nova digressão. Nasceu em Elvas e cresceu num ambiente multicultural, que influenciou a génese do seu trabalho. O seu primeiro CD, *Devagar*, lançado em 2013, esteve durante mais de um mês na lista dos álbuns mais vendidos da FNAC Portugal. Desde então tem promovido a sua música atuando em diferentes palcos de Portugal, Brasil, um pouco por toda a Europa e em diferentes países de África.

dia 10 | sáb | 21.30h
Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra
(página 8)

O Herói da Quinta

Toto é um jovem galo que sonha ser um grande lutador. Um dia vê o seu desejo realizar-se de forma inesperada, quando a quinta onde vive entra em falência. Toto não tem outra alternativa se não enfrentar o terrível galo Bankivoide, o campeão dos campeões. Acompanhado pelos seus amigos, Willy, Bibi, Confi e Toucinho, parte numa viagem para encontrar um treinador lendário. No entanto, vai ter de se conformar com o Patín Patón, um ovo de pato cuja saúde mental é, no mínimo, questionável. Toto sabe que está em jogo não só o futuro da quinta, mas também de todos os seus amigos.

dia 12 | dom | 14.45 e 17h

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra
(página 29)



João e o Pé de Feijão

João leva os dias deitado no prado a olhar o céu e a pensar como seria bom viajar com as nuvens e ver o mundo lá de cima. A mãe, uma pobre viúva, passa a vida preocupada com a inércia do rapaz. Sem dinheiro, são obrigados a vender Branca, uma velha vaca leiteira, e a sua única fonte de rendimento. No caminho até à aldeia, João encontra um viajante que lhe propõe um negócio: trocar a vaca por um punhado de feijões mágicos, garantindo que se os plantar nessa noite no dia seguinte terá um pé de feijão tão alto que chegará ao céu. João aceita sem pensar duas vezes, não sabendo que a sua vida irá mudar para sempre.



dia 19 | dom | 17h

Cineteatro Municipal
João Mota, Sesimbra
(página 29)



Cegadas de Sesimbra | dia 4



Manchester by the Sea | dia 17

dia 3 | sex | 21.30h

CINEMA

Silêncio

de *Martin Scorsese*, com *Andrew Garfield* e *Liam Neeson*. *Drama/Histórico*; MEX/EUA/TAI; 2016; 161 min.; M/14

• Bilhete: 3,5 €*

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

dia 4 | sáb | 21.30h

TEATRO

Cegadas de Sesimbra

• Bilhete: 3 €*

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

dia 4 | sáb | 22h

BAILE POPULAR

Trio Saudade

Salão de Baile da *ACRUTZ, Zambujal*

Org.: *ACRUTZ Zambujalense*

dia 8 | qua | 14.30h

CINEMA NO ESPAÇO

As Sufragistas

de *Sarah Gavron*

• Destinatários: maiores de 12 anos

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

• Observações: oferta de uma lembrança a cada inscrição feminina

• Inserido nas comemorações do Dia Internacional da Mulher

Espaço Zambujal

Org.: *JF Castelo*

dia 10 | sex | 21.30h

CONCERTOS A PROPÓSITO

Luíz Caracol

• Destinatários: maiores de 6 anos

• Bilhete: 10 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

dia 11 | sáb | 11h

TEMPORADA

DE MÚSICA DA CASA DE ÓPERA DO CABO ESPICHEL

Quinteto de Metais da Orquestra Sinfónica Juvenil

Concerto de música barroca

Mercado Municipal da Quinta do Conde

dia 11 | sáb | 16h

TEMPORADA

DE MÚSICA DA CASA DE ÓPERA DO CABO ESPICHEL

Quinteto de Metais da Orquestra Sinfónica Juvenil

Concerto de música barroca

Largo da Marinha, Sesimbra

dia 11 | sáb | 21.30h

CONCERTOS DE INVERNO

HMB

• Destinatários: maiores de 6 anos

• Bilhete: 15 €

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

dia 12 | dom | 16h

TEMPORADA DE MÚSICA

DA CASA DE ÓPERA DO CABO ESPICHEL Ópera com Humor e Musicais com Amor

Inclui árias cómicas de ópera e opereta e temas lírico-românticos dos musicais.

• *Maria João Sousa* (soprano)

• *Yan Mikirtumov* (piano)

• Destinatários: maiores de 3 anos

Espaço Multiusos, Fortaleza de Santiago

dia 17 | sex | 21.30h

CINEMA

Manchester by the Sea

de *Kenneth Lonergan*, com *Casey Affleck* e *Michelle Williams*. *Drama*; EUA; 2016; 137 min.; M/14

• Bilhete: 3,5 €*

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

*

• Estudantes até 25 anos e seniores (mais de 65 anos): 30% de desconto

• Crianças até 12 anos: 50% de desconto

• Bilheteira

Cineteatro Municipal

• Tel.: 21 223 40 34

• de quarta a domingo, das 17 às 21h

Spot Jovem, Quinta do Conde

• Tel.: 21 180 91 03 / 93 998 01 26

• de terça a sábado, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h



Tempestade num Copo D'Água | dia 18



Eros e Psiquê | dia 25

Foto: Telmo Rocha

dia 18 | sáb | 21.30h

TEATRO

Tempestade num Copo D'Água

Marina Mota Produções

- Destinatários: maiores de 12 anos
 - Bilhete: 15 €
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

dia 18 | sáb | 22h

BAILE POPULAR

Cláudio Filipe

Salão de Baile

da ACRUTZ, Zambujal

Org.: ACRUT Zambujalense

dia 19 | dom | 16h

TEMPORADA

DE MÚSICA

DA CASA DE ÓPERA

DO CABO ESPICHEL

A Revolução

Russa de 1917

Concerto comentado

- Ana Ester Neves (soprano)
 - Irene Lima (violoncelo)
 - João Paulo Santos (piano e comentários)
 - Destinatários: maiores de 3 anos
- Espaço Multiusos, Fortaleza de Santiago**

dia 23 | qui | 21.30h

MÚSICA

MEDVSA

- Destinatários: maiores de 6 anos
 - Bilhete: 5 €
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

dia 24 | sex | 21.30h

ESPETÁCULO

DE POESIA

Aleatório - Concerto

de Palavras ao Acaso

pela Andante

Associação Artística

Sala Polivalente, Biblioteca

Municipal de Sesimbra

dia 25 | sáb | 16h

TEMPORADA

DE MÚSICA

DA CASA DE ÓPERA

DO CABO ESPICHEL

Viagem no Tempo

Concerto

- Salomé Pais Matos (harpa)
 - Destinatários: maiores de 3 anos
- Salão da Junta de Freguesia da Quinta do Conde**

dia 25 | sáb | 21.30h

TEMPORADA

DE MÚSICA

DA CASA DE ÓPERA

DO CABO ESPICHEL

Eros e Psiquê

pela Companhia de Dança

Contemporânea de Évora

- Destinatários: maiores de 6 anos
 - Bilhete: 7,50 €*
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

dia 26 | dom | das 14 às 17h

AUDIÇÃO

Bailarinos, Atores,

Músicos e Criadores

de Vídeo

- Os selecionados vão integrar a residência artística Compota, que decorre de 24 a 28 de abril no Cineteatro.
- Inscrições: até 22 de março
 - Informações: 21 228 87 22 / cineteatro@cm-sesimbra.pt
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

dia 26 | dom | 16h

TEMPORADA

DE MÚSICA

DA CASA DE ÓPERA

DO CABO ESPICHEL

Divertimento

- 1.ª Parte
- Orquestra Geração da Boa Água**
- 2.ª Parte
- Carlos Guilherme (tenor)**
- Maestro Armando Vidal (piano)**
- Destinatários: maiores de 3 anos
- Igreja de Nossa Senhora da Consolação do Castelo**

dia 31 | sex | 21.30h

CINEMA

La La Land

- Melodia de Amor

de Damien Chazelle, com

Ryan Gosling e Emma

Stone. Comédia/Musical;

EUA; 2016; 128 min.; M/12

• Bilhete: 3,5 €*

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



A Magia do Meu Imaginário | a partir de dia 4



Carnaval de Veneza - A Magia das Máscaras | de 7 a 25

até dia 4

EXPOSIÇÃO DE DESENHO

Israel Sketchbook

de Ricardo Cabral

• Cedida pela Embaixada de Israel em Portugal
Átrio e Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

a partir de dia 4

EXPOSIÇÃO DE PINTURA

A Magia do Meu Imaginário

de Maria Carlos Nunes

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

até dia 16

EXPOSIÇÃO Carnaval:

Para Além do Samba

pela Sesimbra Expressão Fotográfica Associação

Avenida 25 de Abril, Sesimbra

de 7 a 25

EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA

Carnaval de Veneza

- A Magia das Máscaras

de Luís Nogueira

Átrio, Biblioteca Municipal de Sesimbra

dia 11 | sáb | das 10 às 18h

FEIRA DAS ARTES E DO ARTESANATO

Zimbr'Arte

Praça da Califórnia, Sesimbra

Org.: CM Sesimbra e JF Santiago

de 16 a 31

EXPOSIÇÃO

14ª Assembleia

Municipal de Jovens

• Inauguração no dia 16 de março

Espaço do Edifício da DGEstE, em Lisboa, cedido pelo Ministério da Educação

Org.: Assembleia Municipal de Sesimbra

a partir de dia 17

EXPOSIÇÃO

40 Anos do Poder

Local Democrático

Av. 25 de Abril, Sesimbra

Org.: Assembleia Municipal de Sesimbra

dia 19 | dom | das 10 às 18h

Feira das

Antiguidades,

Artes e Artesanato

Parque da Vila,

Quinta do Conde

Org.: CM Sesimbra e JF Quinta do Conde

dia 25 | sáb | das 10 às 18h

FEIRA DAS ARTES

E DO ARTESANATO

Zimbr'Arte

Praça da Califórnia, Sesimbra

Org.: CM Sesimbra e JF Santiago

dia 26 | dom | das 10 às 18h

Feira das

Antiguidades,

Artes e Artesanato

Parque da Vila,

Quinta do Conde

Org.: CM Sesimbra e JF Quinta do Conde

a partir de dia 28

EXPOSIÇÃO

O Douro

nos Caminhos

da Literatura

A Vida e Obra

de Miguel Torga

• Cedida pela Direção Regional de Cultura do Norte

Átrio, Biblioteca Municipal de Sesimbra

a decorrer...

EXPOSIÇÃO

ITINERANTE

DE LIVROS PARA

A 1ª INFÂNCIA

Falar de... Como

Viajar pelo Nosso

Mundo

até dia 10

Jardim de Infância do Centro

Paraquial de Bem-estar Social

do Castelo

de 13 a 24

Jardim de Infância

da Cercizimbra

a partir de dia 27

Associação Externato

de Santa Joana

• Destinatários: crianças, famílias e profissionais ligados à infância.

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

• Inserida nas comemorações

do Ano Internacional

para o Desenvolvimento

Org.: creches e jardins de infância

das IPSS do Concelho



Zimbr'Arte | dias 11 e 25



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



EXPOSIÇÃO **Carnaval: Para Além do Samba**

Composta por mais de 30 trabalhos, esta exposição, da autoria dos fotógrafos José Arsénio, Carlos Plácido, Rui Cunha, Mário Gomes e João Taborda, membros da Sesimbra Expressão Fotográfica Associação, pretende promover a fotografia e o trabalho da SEFA, através do registo de vários momentos do Carnaval de Sesimbra, desde os preparativos até ao ambiente vivido em redor dos desfiles das escolas de samba.

EXPOSIÇÃO **Leitura com Arte**

Peças de vários artistas plásticos sesimbrenses inspiradas na obra de Fernando Pessoa – Livro do Desassossego.
Sala de Leitura, Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra

**sábados e domingos |
das 9.30 às 14h**

Sabores da Nossa Terra **Moagem de Sampaio**

**segunda a sábado |
das 15 às 18h**

ANUFISE **Exposição de Coleccionismo** **Edifício Varanda, Avenida dos Naufragos, Sesimbra**

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

**segunda a domingo |
das 7 às 20h**

EXPOSIÇÃO **Foral de Sesimbra**

A exposição é composta por quatro painéis que reúnem informação sobre os direitos e deveres dos habitantes que escolhiam Sesimbra para se instalar, ancorada em ilustrações que retratam os costumes e modo de vida da altura. No mesmo espaço encontra-se também uma maqueta que reconstrói a alcáçova do Castelo em finais do século XV e inícios do século XVI.

Torre de Menagem, Castelo de Sesimbra

**segunda a domingo |
das 7 às 20h**

EXPOSIÇÃO **O Castelo de Sesimbra**

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

Torre Nova, Castelo de Sesimbra

**segunda a domingo |
das 9.30 às 13**

e das 14.30 às 18h

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

Vestígios das primeiras comunidades agro-pastoris e metalúrgicas do concelho de Sesimbra compõem a exposição.

Centro de Interpretação do Património Rafael Monteiro, Castelo de Sesimbra



Quem Vai ao Mar Come Sopa em Terra | dia 4



Encontro de Empresárias do Concelho | dia 10

de 2 a 5 | qui a dom

FORMAÇÃO | ARTES DE RUA

Histórias em Viagem

Projeto Odisseia

- Destinatários: jovens dos 15 aos 26 anos
- Limite: 20 participantes
- Inscrições: até 1 de março
- Informações: 21 228 87 15 / cineteatro@cm-sesimbra.pt
- quinta e sexta, das 18 às 22h, sábado e domingo, das 10 às 19h
- Orientação: Radar 360° (Julieta Rodrigues e António Oliveira)

Salão da Junta de Freguesia da Quinta do Conde

dia 3 | sex | 14.30h

PALESTRA E APRESENTAÇÃO DE FILME

Snoezelen, um Mundo à Procura dos Sentidos

de Idriss Gabel

A palestra conta com as intervenções de Carla Nunes, coordenadora geral da SCMS, Teresa Alvarez, coordenadora do Espaço Sentido e psicóloga clínica da SCMS e Rodrigo Martinho, psicomotricista da SCMS e como convidada especial a professora Doutora Amélia Martins.

- Inserida nas comemorações do primeiro aniversário da Sala Snoezelen – Espaço Sentido, da Santa Casa da Misericórdia de Sesimbra

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

dia 4 | sáb | 10h

AULA DE CULINÁRIA

Quem Vai ao Mar Come Sopa em Terra

por Maria Papoilla

Visita ao Mercado Municipal de Sesimbra para compra dos ingredientes para a confeção de uma sopa de peixe com pão.

- Limite: 15 participantes
- Informações e inscrições: 21 228 87 19 / gae@cm-sesimbra.pt

Sala de Formação do Mercado Municipal de Sesimbra

dia 4 | sáb | das 10 às 11h

CONVERSA

Serviço Voluntário Europeu

O que significa e como podes fazê-lo

- Destinatários: público juvenil
 - Dinamização: grupo de três voluntárias do programa Erasmus e Serviço Voluntário Europeu, provenientes de Malta, Grécia e Ucrânia
- Spot Jovem, Quinta do Conde

dia 4 | sáb | 15.30h

CONFERÊNCIA

Comunicação Social e Liberdade no Século XXI

por Carlos Vaz Marques

- Apontamento Musical pelo Grupo Coral Carpe Diem
- Moscatel de Honra

Auditório do Centro Cultural Raio de Luz, Sampaio

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

dia 7 | ter | 8.30h?

14ª ASSEMBLEIA MUNICIPAL DE JOVENS

Eleição da Mesa da Assembleia

Municipal de Jovens e Visita de Estudo

Org.: Assembleia Municipal de Sesimbra

dia 10 | sex | 18h

ENCONTRO

Empresárias do Concelho de Sesimbra

2ª edição

Homenagear as mulheres que tiveram a coragem de criar a sua própria empresa e alcançar o sucesso profissional.

- Informações e inscrições: 21 228 87 19 / gae@cm-sesimbra.pt
 - Inserido nas comemorações do Dia Internacional da Mulher
- Auditório Conde de Ferreira, Sesimbra

dia 11 | sáb | 10 e 14h

TERAPIAS

ALTERNATIVAS

das 10 às 11.30h |

Autoconhecimento

das 14 às 18h |

Curso de Cristais

- Inscrições e informações: 96 148 69 15 / se7e@seois.als@gmail.com

Se7e Sóis, Almoinha

Org.: Se7e Sóis

dia 11 | sáb | 15h

CONFERÊNCIA

Intercâmbios Internacionais

Rotary - YEP

- Integrada no Ciclo de Conferências do Rotary Clube de Sesimbra
- Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra



Curso de Cristais | dia 11



Comemorações dos 150 Anos
do Nascimento de Raul Brandão | dia 12

dia 12 | dom | 15h

**LEITURA ENCENADA
| TERTÚLIA**

Comemorações dos 150 Anos do Nascimento de Raul Brandão

Leitura encenada de excertos do livro *Os Pecadores*, seguida de tertúlia com vários convidados, sobre a passagem do autor por Sesimbra em 1923.

• *Informações:* 91 730 71 87 (Raquel Belchior) / revistagalateia@gmail.com

**Auditório Conde
de Ferreira, Sesimbra**

Org.: Galateia Edição e Produção Cultural/
Raquel Belchior

dia 15 | qua | 10.30h

**QUARTAS SENIORES
Clube Ativo**

Atividade plástica

Projeto dedicado aos mais idosos da freguesia, com vista à ocupação saudável dos seus tempos livres, através de atividades recreativas, lúdicas e de lazer.

• *Destinatários:* a partir dos 65 anos

• *Limite:* 20 participantes

• *Inscrições:* 21 087 08 45 / 96 241 37 27

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dia 16 | qui | 14.30h

A ARTE DO SABER

Encontro de Boccia

• *Destinatários:* idosos dos centros de dia, IPSS e lares sem comprometimento cognitivo

• *Objetivo:* estimular a interação social, proporcionar uma vida mais dinâmica, fomentar a motricidade, promover a coordenação global e estimular a competição saudável

• *Limite:* 15 participantes

• *Inscrições:* 21 228 85 88 / ana.marinheiro@cm-sesimbra.pt

• *Dinamizadora:* Viktoria

Prymachenko, animadora

Sociocultural da SCMS

**Sala Polivalente, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

dia 17 | sex | 21.30

ENCONTRO

À Conversa com o Clube de Fotógrafos do Barreiro

Casa do Bispo, Sesimbra

Org.: Sesimbra Expressão
Fotográfica Associação

dia 17 | sex | das 20 às 22h

**KEEP CALM
E FORMA-TE**

Formação de Teoria Musical

• *Destinatários:* jovens dos 10 aos 18 anos

• *Informações e inscrições:* 93

998 25 96 / spot.jovem.ssb@cm-sesimbra.pt / Spot Jovem da

Quinta do Conde e Sesimbra

Spot Jovem, Quinta do Conde

dia 18 | sáb | das 14 às 17.30h

OFICINA

Hortas Verticais

Aquisição de competências e conhecimentos que permitam construir, implementar e manter uma horta ou canteiro vertical. Inclui a realização de sementeiras e a construção de um canteiro vertical.

• *Preço:* 12 €

• *Inscrições:* até 15 de março

• *Informações:* 96 76 02 511

• *Formadora:* Ângela Gonçalves
Lugar da Terra, Zambujal de Baixo

dia 18 | sáb | 15h

OFICINA

Apetece-lhe Poesia? por Amélia Lopes

Costa de ouvir poesia? E de declamar? Se gosta de poesia aproveite esta tarde de sábado e dirija-se à nossa Biblioteca Municipal para desfrutar de uma atividade muito especial.

• *Inscrições:* sonia.ferreira@cm-sesimbra.pt

• *Integrada no Dia Mundial da Poesia*

• *Projeto de Voluntariado*

**Sala Polivalente, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

dia 18 | sáb | 15.30h

**APRESENTAÇÃO
DE LIVRO**

Três Malmequeres no Fim de um Rio

de José Mário Figueira

• *Inclui um apontamento musical e um moscatel de Honra*

**Auditório do Centro Cultural
Raio de Luz, Sampaio**

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



Comunicação e Relacionamento
Interpessoal no Trabalho | dias 20 e 21



Reiki | dia 25

**dias 20 e 21 | seg e ter
| das 20.30 às 23.30h**

WORKSHOP **Comunicação e Relacionamento Interpessoal no Trabalho**

- Destinatários: empresários, empregados do comércio local e público em geral
 - Informações e inscrições: 21 228 87 19 / gae@cm-sesimbra.pt
- Auditório Conde de Ferreira, Sesimbra**

dia 22 | qua | das 9.30 às 17h

AÇÃO DE FORMAÇÃO **Os Medos e os Lobos na Literatura para a Infância**

- por Ana Mourato
- Exposição oral com co-reflexão e co-pensamento acerca dos contos, realizando transversalmente abordagens teórico-práticas.

- Destinatários: profissionais das IPSS do concelho
 - Limite: 20 participantes
 - Inscrições: 21 228 85 88 / sonia.ferreira@cm-sesimbra.pt
- Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

dia 25 | sáb | das 10 às 12.30h

WORKSHOP **Descomplicando um Relacionamento a Dois** por Amanda Westerman, terapeuta cognitiva

- Destinatários: pessoas que querem ter um relacionamento mais saudável com seus parceiros ou procuram um relacionamento à sua medida
 - Limite: 20 participantes
 - Informações e Inscrições: 91 299 66 95 / amanda@westerman.me
- Espaço Zambujal**
Org: Amanda Westerman
| Apoio: CM Sesimbra e JF Castelo

dia 25 | sáb | das 10 às 18h

TERAPIAS ALTERNATIVAS **Reiki**

- Nível I
- Inscrições e informações: 96 148 69 15 / se7esois.als@gmail.com
- Se7e Sóis, Almoinha**
Org.: Se7e Sóis

dia 30 | qui | 14.30h

A ARTE DO SABER **Primavera**

- Ateliê de expressão plástica
- Destinatários: idosos dos centros de dia, IPSS e lares, sem comprometimento cognitivo
 - Objetivo: estimular a interação social, proporcionar uma vida mais dinâmica, promover a criatividade, valorizar as capacidades e competências do idoso e estimular a motricidade fina
 - Limite: 12 participantes
 - Inscrições: 21 228 85 88 / ana.marinheiro@cm-sesimbra.pt
 - Dinamizadora: Viktoria Prymachenko, animadora Sociocultural da SCMS
- Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

inscrições...

AÇÕES DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Um Projeto de Vida • Cozinheiro • Serviços de Reparação e Manutenção • Operador de Jardinagem • Assistente Administrativo • Auxiliar de Serviços Gerais

Os participantes terão direito a bolsa de formação, subsídio de alimentação, subsídio de transporte, seguro de acidentes pessoais e estágio em contexto real de trabalho.

- Destinatários: maiores de 16 anos, com limitações ao nível das funções mentais globais e/ou específicas
 - Informações: 21 268 02 42 / 91 050 40 92
 - Observações: os participantes deverão estar inscritos no Centro de Emprego da zona de residência e residirem nos concelhos de Sesimbra, Seixal, Almada ou Setúbal
- Centro de Reabilitação Profissional da Cercizimbra, Sampaio**

Org.: Centro de Reabilitação Profissional da Cercizimbra



Primavera | dia 30



Formação de Monitores de Campos de Férias 2017 | a partir de dia 10

inscrições...

a partir de dia 10

KEEP CALM

E FORMA-TE

Formação de Monitores de Campos de Férias 2017

- Destinatários: jovens dos 16 aos 28 anos
 - Limite: 30 participantes
 - Participação gratuita
 - Inscrições e informações: www.facebook.com/juventude.sesimbra ou info.juventude@cm-sesimbra.pt
 - Formulário de inscrição disponível no site www.cm-sesimbra.pt
 - Observações: a formação irá decorrer de 7 a 9 de abril
- Antiga Escola das Pedreiras**

a decorrer...

fevereiro a abril

2º JOVEM ATIVO

Saber, Agir Para... Intervir!

Debates sobre a promoção da cidadania entre os jovens

Agrupamentos de escolas do concelho e Escola Profissional Agostinho Roseta

Org.: Assembleia Municipal de Sesimbra

Universidade Sénior O Sonho Não Tem Idade

Alemão; Artes Decorativas; Canto; Cidadania; Colecionismo; Culinária; Saudável; Dança; Educação Física; Espanhol; Francês; Inglês I; Inglês II; Informática I; Informática II; Jornalismo; Pintura; Poesia; Português; Psicologia; Reiki Meditação; Saúde; Teatro; Troca de Valores e Saberes; Tuna

Salão da Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Org.: CM Sesimbra, JF Quinta do Conde, Centro Comunitário da Quinta do Conde, Voz do Alentejo e Agrupamentos de Escolas (AEQC, AEMG e AEBA)

Universidade Sénior de Rotary de Sesimbra

Inglês 1, nível iniciante; Inglês 2, nível médio; Inglês 3, nível avançado; Francês; Espanhol (castelhano); Pintura, Rudimentos e Técnicas de Arte; Artes Decorativas; História Universal; Museus e Património; Navegação Marítima; Teatro; Gastronomia; Informática; Equilíbrio do Corpo e da Mente; Canto Coral

- Destinatários: maiores de 18 anos
- Preço: 20 € (mensal)

Edifício Raio de Luz, Sampaio

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

Universidade Sénior da Quinta do Conde

Reiki Meditação; Saúde na 3ª Idade; Inglês Clássico; História Contemporânea; Proteção Civil; Tuna Académica; Clube de Poesia; Escrita Criativa; Informática I; Informática II; Artes e Manualidades; Direitos do Cidadão; Comunicação e Jornalismo; Terapias Antistress; Inglês Interativo; O Mundo da Arte; Oficina de Expressão Dramática; Danças de Salão; Chá Dançante; Psicologia; Ateliê de Fotografia; Cavaquinho; Viola; Caminhar é Viver; Hidroginástica

CIPA, Quinta do Conde

Org.: Associação Movimento Social Utopia Global

Pendulários Associação Cultural

Aulas de Pintura a Óleo; Aulas de Yoga para Bebés e Crianças; Aulas de Canto / Instrumentos (guitarra, violoncelo) / Coros Infantil e Adulto; Curso de Escrita Criativa; Curso das Literaturas e Artes de Vanguarda; Aulas de Ponto de Arraiolos; Aulas de Corte e Costura; Apoio ao Estudo

- Inscrições e informações: 96 606 76 55 / 96 627 7282 / pendularios.ac@gmail.com

Lugar da Terra, Zambujal de Baixo

Org.: JF Castelo



Abertura do Percurso Interpretativo do PEV | dia 3



Pelas Terras do Risco | dia 5

dia 1 | qua | 10.30h

QUARTAS SENIORES

Clube Ativo

Atividades

de expressão corporal

Projeto dedicado aos mais idosos da freguesia, com vista à ocupação saudável dos seus tempos livres, através de atividades recreativas, lúdicas e de lazer.

• *Destinatários: a partir dos 65 anos*

• *Limite: 20 participantes*

• *Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 37 27*

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dia 3 | sex | das 10 às 12h

DIA INTERNACIONAL

DA VIDA SELVAGEM

Abertura do Percurso Interpretativo do PEV

• *Inscrições e informações:*

21 108 96 66 / anime.paf@gmail.com

Ponto de encontro:

Centro Agrícola e Ambiental da Várzea, Quinta do Conde

Org.: Anime.paf

dia 4 | sáb | 9h

PASSEIO DE JEEP

E PEDESTRE

Rota da Arrábida

• *Preço: 25 € (primeira criança até 12 anos, grátis)*

• *Duração: 4 horas*

• *Grau de dificuldade: baixo / médio*

• *Inscrições: até 3 de março*

• *Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / sesimbrasafari@gmail.com*

Ponto de encontro:

local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

dia 4 | sáb | 10.30h

CANOAGEM

Lagoa de Albufeira

• *Preço: 15 €*

• *Duração: 2,5 horas*

• *Grau de dificuldade: baixo*

• *Informações: 91 785 28 35 / 91 565 05 85 / geral@ludyfesfera.com / www.ludyfesfera.com*

Ponto de encontro:

local a combinar

Org.: Ludyfesfera

dia 5 | dom | das 9 às 13h

PEDALAR PELO

PATRIMÓNIO

Pelas Terras do Risco

Passeio de BTT pelas

Mazmitas de Gigante, Roça do Casal do Meio e Parral

• *Seguro: 2 €*

• *Grau de dificuldade: médio*

• *Inscrições: até dois dias*

antes da prova

• *Informações: 93 998 24 85 / sergio.jorge@cm-sesimbra.pt*

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

Ponto de encontro:

Moagem de Sampaio

dia 5 | dom | 9h

PASSEIO DE JEEP

Rota do Cabo

Espichel à Lagoa

• *Preço: 25 € (primeira criança até 12 anos, grátis)*

• *Duração: 4 horas*

• *Grau de dificuldade: baixo*

• *Inscrições: até 4 de março*

• *Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / sesimbrasafari@gmail.com*

Ponto de encontro:

local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

dia 5 | dom | 9h

PASSEIO PEDESTRE

Aguncheiras

- Arribas do Meco

• *Preço: 7,50 € (crianças: 4 €)*

• *Duração: 3 a 4 horas*

• *Grau de dificuldade: baixo*

• *Informações: 91 785 28 35 / 91 565 05 85 / geral@ludyfesfera.com / www.ludyfesfera.com*

Ponto de encontro:

local a combinar

Org.: Ludyfesfera

dia 5 | dom | 9.30h

E SPELEOLOGIA

Lapa do Médico

• *Preço: 15 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)*

• *Duração: manhã*

• *Grau de dificuldade: médio*

• *Inscrições: até 3 de março*

• *Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com*

Ponto encontro:

Serra da Arrábida, zona de estacionamento junto à pedreira do Jaspe

Org.: Vertente Natural

dia 5 | dom | 10h

PASSEIO PEDESTRE

Terras do Risco

• *Preço: 6 € (menores de 10 anos grátis)*

• *Informações e inscrições: 265 227 685 / sal@sal.pt*

Ponto de encontro:

junto ao café Bom Petisco, Casais da Serra

Org.: SAL Sistemas de Ar Livre



Arrábida | dia 11



Remoção de Plantas Invasoras | dia 11

dia 5 | dom | 10h

CICLISMO

Clássica da Arrábida Troféu Liberty Seguros

Partida em Setúbal e chegada a Palmela com passagem pela Quinta do Conde, Alfirim e Sesimbra.

Org.: Federação Portuguesa de Ciclismo
| Apoio: CM Sesimbra, CM Setúbal, CM Palmela e Lima & Limão Cycling Services

dia 11 | sáb | 9h

PASSEIO DE MINIVAN Arrábida

- Preço: 25 €
- Duração: 4 horas
- Grau de dificuldade: baixo
- Inscrições: até 9 de março
- Informações: 91 727 79 66 / badgertours@texugauto.com

Ponto de encontro:
Badger Rent a Car, Sesimbra

Org.: Badger Tours

dia 11 | sáb | 9h

PASSEIO DE JEEP E PEDESTRE

Rota da Arrábida

- Preço: 25 € (primeira criança até 12 anos, grátis)
- Duração: 4 horas
- Grau de dificuldade: baixo / médio
- Inscrições: até 10 de março
- Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / sesimbrasafari@gmail.com

Ponto de encontro:
local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

dia 11 | sáb | 9.30h

Remoção de Plantas Invasoras na Lagoa Pequena

9.30h | Receção dos participantes

9.45h | Enquadramento sobre a problemática das plantas invasoras e explicação das atividades
10h | Atividade de remoção de acácias e chorão
13h | Encerramento

- Inscrições: até 9 de março
 - Informações: paula.lopes@spea.pt
 - Observações: todos os participantes devem trazer boné, calçado e roupa adequada para andar no campo, água e um pequeno farnel. O Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena assegura o fornecimento de luvas a todos os participantes. Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena, Lagoa de Albufeira
- Org.: ICNF, CM Sesimbra e Spea | Apoio: Mata da Achada - Sapal do Rio Coina e Biodiscoveries

dia 11 | sáb | 9.30h

RAPPEL

Círculo das Lapas

- Preço: 20 € (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: baixo / médio
- Inscrições: até 10 de março
- Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

Ponto encontro:
junto ao GDU Azoia

Org.: Vertente Natural

dia 11 | sáb | 10h

PASSEIO DE BARCO

Observação de Golfinhos

- Preço: 28 € (crianças: 20 €)
- Duração: 3 a 4 horas
- Grau de dificuldade: baixo
- Informações: 91 785 28 35 / 91 565 05 85 / geral@ludyesfera.com / www.ludyesfera.com

Ponto de encontro:
local a combinar

Org.: Ludyesfera

dia 11 | sáb | das 10 às 13h

CAMINHADA COMEMORATIVA DO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Mulher em Movimento

Visita às pegadas dos dinossauros e ao Farol, entre outras atividades surpresa!

- Oferta de kit com t-shirt, boné e água a todas as participantes
- Inscrições e informações: Junta de Freguesia do Castelo e Espaço Zambujal
- Observações: na falta de transporte a Junta de Freguesia disponibiliza autocarro (viagem de ida e volta) com partida às 9.30h no Espaço Zambujal)

Ponto de Encontro:
Cabo Espichel



Aguncheiras - Cabo Espichel | dia 18



Do Castelo à Ribeira | dia 19

dia 12 | dom | 9h

PASSEIO DE JEEP

Rota do Cabo Espichel à Lagoa

- Preço: 25 € (primeira criança até 12 anos, grátis)
- Duração: 4 horas
- Grau de dificuldade: baixo
- Inscrições: até 11 de março
- Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / sesimbrasafari@gmail.com

Ponto de encontro:
local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

dia 12 | dom | 10h

CANOAGEM

Praia do Ribeiro de Cavallo

- Preço: 20€ por pessoa
- Duração: 3 a 4 horas
- Grau de dificuldade: baixo
- Informações: 917 852 835 / 915 650 585 / geral@ludyfesfera.com / www.ludyfesfera.com

Ponto de encontro:
local a combinar

Org.: Ludyfesfera

dia 18 | sáb | 9h

PASSEIO PEDESTRE

Aguncheiras - Cabo Espichel

- Preço: 25 €
- Duração: 4 horas
- Grau de dificuldade: baixo / médio
- Inscrições: até 16 de março
- Informações: 91 727 79 66 / badgertours@texugauto.com

Ponto de encontro:
local a combinar

Org.: Badger Tours

dia 18 | sáb | 9h

PASSEIO DE JEEP

Rota do Cabo Espichel à Lagoa Pequena

- Preço: 25 € (primeira criança até 12 anos, grátis)
- Duração: 4 horas
- Grau de dificuldade: baixo
- Inscrições: até 17 de março
- Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / sesimbrasafari@gmail.com

Ponto de encontro:
local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

dia 18 | sáb | 9.30h

ESPELEOLOGIA

Lapa Verde

- Preço: 20 €
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: médio
- Inscrições: até 17 de março
- Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

Ponto de encontro:
Portinho da Arrábida

Org.: Vertente Natural

dia 18 | sáb | 10.30h

PASSEIO DE BARCO

Grutas e Praias Sagradas em Semirígido

- Preço: 26 € (crianças: 20 €)
- Duração: 2 horas
- Grau de dificuldade: baixo
- Informações: 91 785 28 35 / 91 565 05 85 / geral@ludyfesfera.com / www.ludyfesfera.com

Ponto de encontro:
local a combinar

Org.: Ludyfesfera

dia 19 | dom | das 9 às 13h

CAMINHAR

PELO PATRIMÓNIO Do Castelo à Ribeira

Caminhada pelo Castelo, Museu Marítimo e Capela dos Mareantes

- Seguro: 2 €
- Grau de dificuldade: médio
- Inscrições: até dois dias antes da prova
- Informações: 93 998 24 85 / sergio.jorge@cm-sesimbra.pt
- Observações: esta atividade só se realiza com um mínimo de 10 participantes

Ponto de encontro:
Castelo de Sesimbra

dia 19 | dom | 9h

PASSEIO DE JEEP

Rota do Cabo Espichel à Lagoa

- Preço: 25 € (primeira criança até 12 anos, grátis)
- Duração: 4 horas
- Grau de dificuldade: baixo
- Inscrições: até 18 de março
- Informações: 93 845 80 58 / 91 342 69 56 / sesimbrasafari@gmail.com

Ponto de encontro:
local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

dia 19 | dom | 9h

PASSEIO PEDESTRE

Pegadas de Dinossauro no Espichel

- Preço: 7,50 € (crianças: 4 €)
- Duração: 3 a 4 horas
- Grau de dificuldade: baixo
- Informações: 91 785 28 35 / 91 565 05 85 / geral@ludyfesfera.com / www.ludyfesfera.com

Ponto de encontro:
local a combinar

Org.: Ludyfesfera



Semana Primavera Ecológica | de 20 a 26



Rota da Arrábida | dia 25

de 20 a 26 | seg a dom

SEMANA PRIMAVERA ECOLÓGICA

dia 21 | ter

das 10 às 11.30h

Dia Mundial da Árvore

Plantação

de Árvores Autóctones

das 10.30 às 13h

Dia Europeu da

Criatividade Artística

Land Art - Elaboração de peças artísticas a partir de materiais da natureza

das 14.30 às 15h

Dia Mundial da Poesia

Sobreiro da poesia - Hora

da poesia intercultural

com partilha de poemas

de várias nacionalidades

(Portugal, Malta, Ucrânia

e Grécia)

das 15 às 16h

Dia Mundial

da Marioneta

Performance

com marionetas

no anfiteatro do parque

Ponto de encontro: Centro

Agrícola e Ambiental da Várzea

dia 22 | qua | das 10 às 13

Dia Mundial da Água

Percurso pedestre ao longo

da Ribeira de Coima

Ponto de encontro: Complexo

Funerário da Quinta do Conde

dia 23 | qui | das 10 às 13h

Vem Cuidar dos

Pomares Coletivos

da Quinta do Conde

Limpeza de canteiros

do Espaço Hortelão

• Destinatários: famílias, jardins-

de-infância e público em geral

Ponto de encontro:

CIPA, Quinta do Conde

dia 24 | sex | das 10 às 13h

Uma Horta

de Palmo e Meio

Vem fazer a tua horta

e conhecer alguns dos

produtos saudáveis

para a tua alimentação

• Destinatários: famílias,

jardins-de-infância e público

em geral

• Inscrições e informações: 21 108

96 66 / anime.paf@gmail.com

Ponto de encontro:

Centro Agrícola

e Ambiental da Várzea

Org.: Anime.paf

dia 25 | sáb | 9h

PASSEIO PEDESTRE

Serra do Risco

• Preço: 25 €

• Duração: 4 horas

• Grau de dificuldade: baixo

/ médio

• Inscrições: até 23 de março

• Informações: 91 727 79 66 /

badgertours@texugauto.com

Ponto de encontro:

local a combinar

Org.: Badger Tours

dia 25 | sáb | 9h

PASSEIO DE JEEP

E PEDESTRE

Rota da Arrábida

• Preço: 25 € (primeira criança

até 12 anos, grátis)

• Duração: 4 horas

• Grau de dificuldade: baixo

/ médio

• Inscrições: até 24 de março

• Informações: 93 845 80 58 /

91 342 69 56 / sesimbrasafari@

gmail.com

Ponto de encontro:

local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

dia 25 | sáb | 10h

PASSEIO DE BARCO

Observação

de Golfinhos

• Preço: 35 € (crianças: 24 €)

• Duração: 3 a 4 horas

• Grau de dificuldade: baixo

• Informações: 91 785 28 35 /

91 565 05 85 / geral@ludyesfera.

com / www.ludyesfera.com

Ponto de encontro:

local a combinar

Org.: Ludyesfera

dia 25 | sáb | 10h

PASSEIO PEDESTRE

Sesimbra

dos Sete Caminhos

• Preço: 6 € (menores

de 10 anos grátis)

• Informações e inscrições:

265 227 685 / sal@sal.pt

Ponto de encontro:

Largo da Marinha, Sesimbra

Org.: SAL Sistemas de Ar Livre

dia 25 | sáb | 14.30h

PASSEIO DE BARCO

Rota do Cabo e Grutas

• Preço: 26 € (crianças: 20 €)

• Duração: 2,50 horas

• Grau de dificuldade: baixo

• Informações: 91 785 28 35 / 91

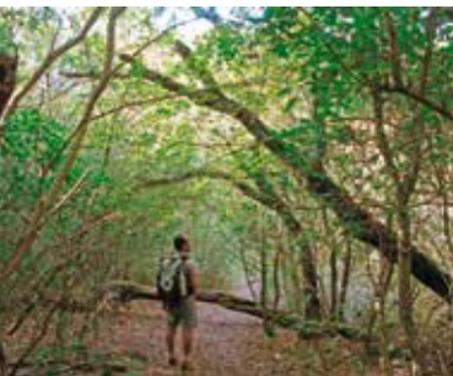
565 05 85 / geral@ludyesfera.

com / www.ludyesfera.com

Ponto de encontro:

local a combinar

Org.: Ludyesfera



Topo da Arrábida | dia 26



Sempre a Mexer Para Não Envelhecer | inscrições

dia 26 | dom | 9h

PASSEIO DE JEEP

Rota do Cabo Espichel à Lagoa

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

Ponto de encontro:
local a combinar

Org.: Sesimbra Safari

dia 26 | dom | 9.30h

PASSEIO PEDESTRE

Topo da Arrábida

- Preço: 15 €
- Duração: 1 dia
- Grau de dificuldade: alto
- Inscrições: até 24 de março
- Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

Ponto encontro: Casais da Serra, Serra da Arrábida

Org.: Vertente Natural

dia 26 | dom | 9.30h

SEMINÁRIO

DE CHOI KWANG DO Ho Shin Sul

**com a participação
do mestre Rui Lacerda**

- Inscrições: 93 329 90 33 / sergiocapitulo@hotmail.com
- Associação Cultural e Desportiva da Cotovia**

Org.: mestre Sérgio Capitulo

inscrições...

SEMPRE A MEXER PARA NÃO ENVELHECER Oficina de Música Tradicional

- quartas | das 9.30 às 11h
Centro Cultural Social e Recreativo A Voz do Alentejo Danças de Salão

• segundas | das 10.30 às 12h
Liga dos Amigos da Lagoa de Albufeira

• terças | das 10 às 11.30h
Piscina de Sesimbra

• sextas | das 10 às 11.30h
Grupo Desportivo e Cultural do Conde 2 Gerontomotricidade

• segundas e quartas | das 11 às 12h
Piscina de Sesimbra

• terças e quintas | das 9.15 às 10.15h
Grupo Desportivo União da Azoia

• segundas e quintas | das 9 às 10h
Grupo Desportivo de Alfarrim

• segundas e quartas | das 8.45 às 9.45 e das 9.45 às 10.45h
Associação Cultural e Desportiva da Cotovia

• terças e quintas | das 10.30 às 11.30 e das 11.30 às 12.30h
Liga dos Amigos da Lagoa de Albufeira

• segundas e quartas | das 9.30 às 10.30h
Grupo Desportivo e Cultural do Casal do Sapo

• terças e quintas | das 9.15 às 10.15 e das 10.15 às 11.15h
União Desportiva e Recreativa da Quinta do Conde

• segundas e quartas | das 10.30 às 11.30 e das 11.30 às 12.30h
Grupo Desportivo e Cultural do Conde 2

• terças e quintas | das 9.30 às 10.30 e das 10.30 às 11.30h
Centro Cultural Social e Recreativo A Voz do Alentejo Fitness Mental

• segundas | das 9 às 10h
União Desportiva e Recreativa da Quinta do Conde

• segundas | das 14.30 às 15.30h
Associação Cultural e Desportiva da Cotovia

• quartas | das 10.30 às 11.30h
Liga dos Amigos da Lagoa de Albufeira

Yoga

• quartas | das 10 às 11h
Piscina de Sesimbra

• segundas | das 9 às 10h
Liga dos Amigos da Lagoa de Albufeira

Piscina de Sesimbra

Inscrições para atividades aquáticas

• Informações: desporto@cmsesimbra.pt / 21 013 50 10 / 21 013 55 96 (Piscina)

• Inscrições: segunda a sexta, das 7.45 às 21, sábados, das 9 às 19h

Avenida da Liberdade, Sesimbra



Yoga Tradicional | a decorrer...



Bujinkan Budo Taijutsu | a decorrer...

Escola de Aeromodelismo

Classe de Voo Circular

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

a decorrer...

segunda a sábado Yoga Tradicional

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

segundas, quartas e sextas | das 20.30 às 21.20h

ARTES MARCIAIS Taekwondo

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

segunda a quinta | das 19.15 às 20h

ARTES MARCIAIS Choi Kwang Do

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

terças | 10.30 e 12.30h Kundalini Yoga

- Inscrições e informações: 96 148 69 15 / se7esoais.als@gmail.com
- Se7e Sóis, Almoinha**
Org.: Se7e Sóis

terças e quintas | 11 e 17h GINÁSTICA EM GRUPO Corpo em Movimento Sénior

- Destinatários: a partir dos 55 anos
 - Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 37 27
- Espaço Zambujal**
Org.: JF Castelo

ARTE NINJA E SAMURAI

Bujinkan Budo Taijutsu

segundas e quartas | das 20 as 22h

- Casa da Âncora, Zambujal de Baixo**
terças e quintas
das 20 as 21.30h
Sala de Judo, Piscina de Sesimbra
• Inscrições: 96 634 29 68
• Shihan: Bruno Domingos
Org.: Dojo Ko Tora Nin

PERCURSOS

PEDESTRES

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

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

TÊNIS

Escola para Jovens e Adultos

- A primeira aula é grátis
 - Inscrições: 93 293 90 25 / geral@ctsesimbra.pt
 - Informações: página de Facebook do Clube
- Centro Municipal de Tênis de Sesimbra, Maçã**
Org.: Clube Escola de Tênis de Sesimbra | Apoio: CM Sesimbra e JF Castelo



Dia Internacional da Proteção Civil | dia 3



XXIX Jogos Desportivos Escolares do Concelho de Sesimbra | dia 31

dia 3 | sex | das 9.30 às 17h
Comemorações do Dia Internacional da Proteção Civil

Abertura das Comemorações

- Francisco Luís, vereador do Pelouro da Proteção Civil
- Eduardo Pato, diretor do agrupamento de escolas Michel Giacometti

A Importância de uma Cidadania Marítima

- pela Polícia Marítima

Exército - Organização e Missão

- pelo Exército Português

Demonstrações de Extintores

- e de Primeiros Socorros

- pelos Bombeiros Voluntários de Sesimbra

Sensibilização para o Risco Sísmico e para as Medidas de Autoproteção

- pela Proteção Civil
 - Durante o dia decorre uma exposição com meios físicos e humanos de todos os agentes de Proteção Civil
- Escola Básica 2,3/S Michel Giacometti, Quinta do Conde**

dia 18 | sáb
Mostra de Sopas

Centro Comunitário da Quinta do Conde

Org.: Centro Comunitário da Quinta do Conde

dia 25 | sáb | das 16 às 2h

FÓRUM LOCAL DE JUVENTUDE

Zbigens

16h | Debate aberto

A Juventude de Sesimbra

18.30h | Mostra Jovem Local

19.30h | Jantar de Degustação:

Sushi, Tapas e Vegan

21.30h | Atuações MGboos,

Da Scum e Flow In

22.30h | Concerto dos Medvsa

Fortaleza

de Santiago, Sesimbra

23.30h | After Party com

DJ Yuri Loopez e Ninja Kore

Bar Contraste, Sesimbra

• Informações: facebook

Juventude.Sesimbra

• Inserido nas comemorações do Dia Nacional da Juventude e do Dia Nacional do Estudante

• Observações: se as condições climáticas não o permitirem a atividade será dinamizada no Clube Sesimbrense

dia 31 | sex

XXIX Jogos Desportivos Escolares do Concelho de Sesimbra

• Destinatários: alunos

do 1.º, 2.º e 3.º ciclo e ensino secundário

Escola Básica Integrada da Boa Água e Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Conde (ADQC)

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

a decorrer...

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

PATRIMÓNIO

Capela do Espírito Santo dos Mareantes

• Entrada: 1 €

• Informações: 21 223 11 34 / capela@cm-sesimbra.pt
Rua Cândido dos Reis, nº 17, Sesimbra

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

PATRIMÓNIO

Museu Marítimo de Sesimbra

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

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

Núcleo Museológico da Moagem de Sampaio

• Informações: 21 228 85 00 / museu@cm-sesimbra.pt
Estrada Nacional 379, Sampaio

PEGADAS

DE DINOSSAUROS

Núcleo Interpretativo da Pedreira do Avelino

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

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

BIRDWATCHING Lagoa Pequena

• Marcações: 93 998 22 92 / info.lagoapequena@cm-sesimbra.pt / www.cm-sesimbra.pt/lagoapequena



Museu Marítimo de Sesimbra | terça a domingo



Projeto Prove | a decorrer...

- última entrada às 16h
 - terceiro sábado de cada mês abre às 7h
 - quintas, reservado a escolas, grupos e outras atividades
- Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena, Lagoa de Albufeira**
Org.: ICNF e CM Sesimbra

quintas | 16h
Visitas à Lota

- Informações e inscrições: 93 245 60 98 / 93 740 59 04 / Posto de Turismo
- Ponto de encontro: entrada da Docapesca, Sesimbra**

Cabaz do Peixe

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

Horários e locais de entrega:

Entregas Semanais
quartas | das 17.30 às 19h

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

- Fecho das encomendas quartas, às 14h
- Moagem de Sampaio**

Entregas Quinzenais
quintas, das 16 às 18h

- Fecho das encomendas quartas, às 14h
- Lisboa**

quintas | das 17.30 às 19h

- Fecho das encomendas terças, às 14h
- Rua Pedro Álvares Cabral, Quinta do Conde**
- sábados | das 10.30 às 12h**

- Fecho das encomendas quintas, às 14h
- Espaço Fortuna Artes e Ofícios, Palmela**

Projeto Prove

Produtos hortícolas e frutícolas

- Preço: 10 € (cabaz entre cinco e sete quilos)
- Inscrições: Gabinete de Turismo, Economia Local e Pescas / 21 228 87 14 / pescas.ruralidade@cm-sesimbra.pt / www.prove.com.pt

Horários e locais de entrega:
terças | das 18 às 20.30h

- E-mail: encomendas.lindaavelha@prove.com.pt
- Tel.: 96 783 07 12 (Sónia Ribeiro)
- Centro Comunitário de Linda-a-Velha**

quartas | das 17 às 19.30h

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

Igreja de Alvalade
quintas | das 17.30 às 19h

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

Junta de Freguesia da Quinta do Conde
quintas | das 18 às 20h

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

Clube Ornitológico de Setúbal
quintas | das 18 às 20h

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

Associação para o Desenvolvimento das Artes e Ofícios, Barreiro
sextas | das 16.30 às 17.45h

- E-mail: encomendas.sesimbra@prove.com.pt
- Tel.: 93 588 04 45 (Teresa Gervásio)
- Associação dos Comerciantes de Sesimbra**

sextas | das 16.30 às 18h

- E-mail: encomendas.alfragide@prove.com.pt
- Tel.: 91 403 44 36 (Ricardo Batista)
- Alfragide (Siemens)**

sextas | das 16.30 às 19h

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

Lx Factory

sextas | das 16.30 às 19h

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

Gabinete de Psicologia da Santa Casa da Misericórdia

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

Sala de Snoezelen
Espaço Sentido

- Sala multissensorial aberta à comunidade.
- Tel.: 21 268 34 47 / 96 945 35 22
- E-mail: snoezelen.scms@gmail.com

- Projeto distinguido com uma Menção Honrosa no Prémio BPISeniores 2015

Rua Dr. Alberto Leite nº 13, Santana

- Org.: Santa Casa da Misericórdia de Sesimbra



Onde Está a Lua | dia 7



A Baleia | dia 14

HORA DO CONTO

dia 4 | sáb | 11h

Um Cão e Um Gato

de Paula Carbonell

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

dia 7 | ter | 15.30h

Onde Está a Lua

de Jordi Amenós e Albert Arzayás

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

dia 11 | sab | 11h

DESCOBRINDO

A BEBETECA

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

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

dia 14 | ter | 15.30h

A Baleia

de Benji Davies

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

dia 18 | sáb | 11h

A Viagem da Mamã

de Mariana Ruiz Johnson

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

dia 21 | ter | 15.30h

A Rainha das Cores

de Jutta Bauer

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

dia 28 | ter | 15.30h

Um Presente Diferente

de Marta Azcona

e Rosa Osuna

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

dia 29 | qua | 14h30

VOLUNTARIADO

Hoje Temos Visitas...

As Avós Vêm

à Biblioteca

Contar Histórias

por Celestina

Baptista e Júlia Baêta

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

a decorrer...

Uma Cadela Amarela e Vários Amigos Dela

de Manuela Castro Neves, com ilustrações de Madalena Matoso

• Destinatários: crianças em idade pré-escolar dos infantários públicos e privados do concelho
• Inscrições: 21 228 85 88 / servicos.educativos@cm-sesimbra.pt

• Livro Recomendado pelo Plano Nacional de Leitura
• Serviços e Projetos Educativos
Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

A Coisa que Mais Dói no Mundo

de Paco Liván, com ilustrações de Roger Olmos

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

Alto! O Burro Deu um Salto

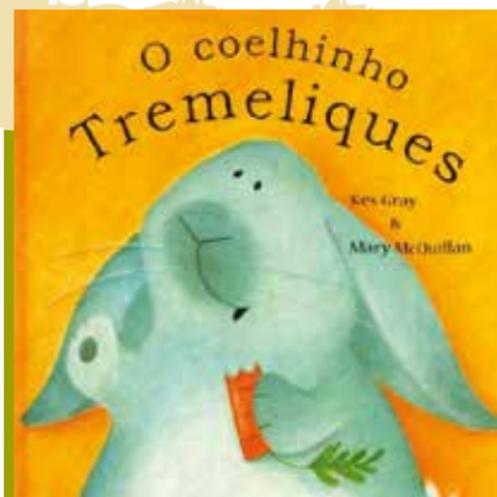
de Helena Kraljic, com ilustrações de Adriano Janezic

• Destinatários: alunos do 3.º e 4.º ano do 1.º ciclo
• Inscrições: 21 228 85 88 / servicos.educativos@cm-sesimbra.pt
• Serviços e Projetos Educativos
Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra





A Rainha das Cores | dia 21



O Coelho Tremeliques | dia 10

O CONTO NO ESPAÇO

Espaço Zambujal

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

dia 10 | sex | 14.30h

O Coelho Tremeliques
de Kes Gray

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos

dia 17 | sex | 14.30h

A Princesa da Chuva
de Luisa Ducla Soares

- Destinatários: crianças a partir dos 4 anos

dia 31 | sex | 14.30h

O Século Mais Novo do Mundo
de Montse Gisbert e Teresa Duran

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos

a decorrer...

terças e quintas
ESPAÇO NO
TEU ESPAÇO

O Dia em que os Lápis Voltaram a Casa
de Drew Daywalt e Oliver Jeffers

O Espaço Zambujal visita a tua escola.

- Destinatários: crianças do pré-escolar, 1.º ciclo, colégios, ATL e IPSS da freguesia do Castelo

ATIVIDADE FÍSICA

dia 2 | qui | 14.30h

Mexer a Valer para Crescer

Exercício físico ao som de instrumentos musicais

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

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

inscrições...

segundas e quartas | das 19 às 20h

Mexe-te!

Programa Municipal de Combate à Obesidade Infantil

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

sábados | das 9 às 12.30h

Centro Municipal de Atividades Náuticas

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

MODALIDADES DESPORTIVAS

Ginástica Infantil, Formativa e Pré-competição

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Inscrições e informações: 21 268 34 14 / despalfarim.blog@gmail.com / facebook.com/desportivoalfarim
- Pavilhão do Grupo Desportivo de Alfirim**
- Org.: GD Alfirim

a decorrer...

segundas | das 19 às 19.45h

Yoga para Pais e Filhos

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

sábados | 11h

Yoga Infantil

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



Vamos Fazer um Girassol | dia 7

Profissão - Moleiro | dia 7

BUJINKAN

Ninja Kid

**segundas e sextas |
das 19 às 20h**

**Casa da Âncora,
Zambujal de Baixo**

terças e quintas | das 19 às 20h

**Sala de Judo,
Piscina de Sesimbra**

• Inscrições: 96 634 29 68

• Shihan: Bruno Domingos

Org.: Dojo Ko Tora Nin

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

TAEKWONDO Taekids

• Instrutor: Sérgio Capítulo

• Inscrições e informações:

93 329 90 33

Associação Cultural

e Desportiva da Cotovia

Org.: Artes Marciais de Sesimbra

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

ARTES MARCIAIS Choi Kids

• Instrutor: Sérgio Capítulo

• Inscrições e informações:

93 329 90 33

Unidade Integrada

de Atendimento à Infância

da Cercizimbra, Sampaio

Org.: Artes Marciais de Sesimbra

quartas e sextas

BUJINKAN

Júnior

• Inscrições: 96 634 29 68

• Shihan: Bruno Domingos

Casa da Âncora,

Zambujal de Baixo

Org.: Dojo Ko Tora Nin

sábados | das 10 às 12.30h

HÓQUEI EM PATINS

Academia de Patinagem

Custódio Batalha

• Destinatários: crianças

dos 3 aos 10 anos

Grupo Desportivo

de Sesimbra

Org.: GD Sesimbra

sábados | das 11 às 12h

Brinca Ténis

• Destinatários: crianças

dos 4 aos 6 anos

• Informações: 93 293 90 25 /

geral@ctsesimbra.pt

Centro Municipal

de Ténis de Sesimbra, Maçã

Org.: Clube Escola de Ténis de Sesimbra |

Apoio: CM Sesimbra e JF Castelo

Formação de Futsal

• Destinatários: crianças

dos 6 aos 9 anos

• Informações: 21 268 72 52 /

92 638 80 07 / 93 347 10 39 /

acedcotovia@gmail.com

Associação Cultural

e Desportiva da Cotovia

Org.: Associação Cultural

e Desportiva da Cotovia

OFICINAS E ATELIÊS

dias 2, 16 e 30 | qui | 10.30h

QUINTAS-FEIRAS LÚDICAS

Iniciação à Cerâmica

por Iolanda Esteves

e Júlia Baêta

• Destinatários: crianças

a partir dos 3 anos

• Projeto de Voluntariado

Sala Infantojuvenil, Biblioteca

Municipal de Sesimbra

dias 3, 17 e 24 | sex | 10h

Jogos e Dinâmicas de Cooperação

• Destinatários: público juvenil

Spot Jovem, Quinta do Conde

dia 3 | sex | 14.30h

REUTILIZA E APRENDE

Jogo do Galo

• Destinatários: crianças

a partir dos 5 anos

• Limite: 15 crianças

• Inscrições: 21 080 44 05 /

96 241 73 27

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dia 7 | ter | 14.30h

CRIAR COM ARTE

Vamos Fazer

um Girassol

• Destinatários: crianças

a partir dos 5 anos

• Limite: 15 crianças

• Inscrições: 21 080 44 05 /

96 241 73 27

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo



Espaço Hortelão | dias 8 e 22



Ah! Já Sei Improvisar | dia 11

dia 7 | ter | 15h

**OFICINA DE ARTES
E OFÍCIOS**

Profissão - Moleiro

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 080 44 05 / 96 241 73 27

**Lugar da Terra,
Zambujal de Baixo**

Org.: JF Castelo

dia 7 e 21 | ter | 10.30h

ESPAÇO BEBETECA

**Um Conto
e Dois Passos...**

- Destinatários: crianças até aos 3 anos acompanhadas pelos pais
- Inscrições: 21 210 22 31 / ines.santos@cm-sesimbra.pt

**Polo de Leitura
da Quinta do Conde**

dias 8 e 22 | qua | 10h

**ATIVIDADE
DE NATUREZA**

Espaço Hortelão

- Destinatários: público juvenil
- Spot Jovem, Quinta do Conde**

dia 8 | qua | 10.30h

ATELIÊ

**COMEMORATIVO DO
DIA INTERNACIONAL
DA MULHER**

**Flores de Papel
Com papel de seda!**

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 080 44 05 / 96 241 73 27

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dia 9 | qui | 10.30h

ATELIÊ

Escrita Criativa

por Amélia Lopes

- Destinatários: crianças dos 4 aos 12 anos
 - Projeto de Voluntariado
- Sala Infantojuvenil, Biblioteca
Municipal de Sesimbra**

dia 9 | qui | 14.30h

CRIAR COM ARTE

**Vem Construir
uma Floz...**

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 080 44 05 / 96 241 73 27

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dia 10 | sex | 10.30h

REUTILIZA E APRENDE

Pássaros com Lã

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 080 44 05 / 96 241 73 27

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dia 11 | sáb | 10h

**Jogos e Dinâmicas
de Cooperação**

- Destinatários: público juvenil
- Spot Jovem, Quinta do Conde**

dia 11 | sáb | 10 e 11.30h

OFICINA | MÚSICA

Ah! Já Sei Improvisar

10h | crianças dos 4 aos

6 anos

11.30h | crianças dos 7 aos

10 anos

- Bilhete participante: 1,5 €
- Limite: 16 participantes
- Duração: 1 hora
- Orientação: Teresa Gentil
- Inscrições: até 9 de março
- Informações: 21 228 87 22 / cineteatro@cm-sesimbra.pt

**Cineteatro Municipal
João Mota, Sesimbra**

dia 11 | sáb | 14.30h

OFICINA PLÁSTICA

**Chegou a Primavera
e... as Andorinhas!**

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 080 44 05 / 96 241 73 27

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dia 11 | sáb | 15h

ATELIÊ

P de Pai!

*por Catarina Sousa
e Mariana Capitulo*

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



Vem Fazer um Herbário | dia 14

Profissão – Sapateiro | dia 21

dia 14 | ter | 14.30h

CRIAR COM ARTE

Vem Fazer um Herbário

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 080 44 05 / 96 241 73 27

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dia 16 | qui | 14.30h

CRIAR COM ARTE

Caras e Caretas

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 080 44 05 / 96 241 73 27

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dia 18 | sáb | 10h

Dinâmicas de Comunicação e Construção de Equipas

- Destinatários: público juvenil

Spot Jovem, Quinta do Conde

dia 18 | sáb | 14.30h

OFICINA PLÁSTICA

Um Presente Para o Meu Pai

- Destinatários: crianças a partir dos 6 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 080 44 05 / 96 241 73 27

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dia 21 | ter | 14.30h

CRIAR COM ARTE

Borboletas Doces

Chegou a Primavera!!!

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 080 44 05 / 96 241 73 27

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dia 21 | ter | 15h

OFICINA DE ARTES

E OFÍCIOS

Profissão - Sapateiro

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 080 44 05 / 96 241 73 27

Lugar da Terra, Zambujal de Baixo

Org.: JF Castelo

dia 23 | qui | 14.30h

REUTILIZA E APRENDE

Árvore da Primavera

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 080 44 05 / 96 241 73 27

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dia 24 | sex | 10.30h

REUTILIZA E APRENDE

Fantoches com Molas de Prender a Roupa

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 080 44 05 / 96 241 73 27

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

dia 24 | sex | 15h

WORKSHOP

Vem Navegar em Segurança

Sessão de sensibilização para uma utilização da Internet de forma segura.

Aprender a navegar e a pesquisar na Internet.

- Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

dia 25 | sáb | 14.30h

ATIVIDADE

DE CULINÁRIA

Bolinhas de Coco

- Destinatários: público juvenil

Spot Jovem, Quinta do Conde

dia 25 | sáb | 15h

ATELIÊ

Chegou a Primavera!

por Rita Grande e Joana Marquês

- Destinatários: crianças a partir dos 6 anos

• Projeto de Voluntariado

Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

dia 25 | sáb | 15h

WORKSHOP

Vamos Plantar Hortelã

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 080 44 05 / 96 241 73 27

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo



Moldura Ecológica | dia 28



João e o Pé de Feijão | dia 19

dia 28 | ter | 14.30h

REUTILIZA E APRENDE
Moldura Ecológica

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 080 44 05 / 96 241 73 27

Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

dia 30 | qui | 14.30h

CRIAR COM ARTE
Massa Mágica
Arco-íris

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 080 44 05 / 96 241 73 27

Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

dia 31 | sex | 10.30h

REUTILIZA E APRENDE
Flores com Garrafas
de Plástico

- Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
- Limite: 15 crianças
- Inscrições: 21 080 44 05 / 96 241 73 27

Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

a decorrer...

terças | 16h
Oficina
do Faz de Conta

- Destinatários: crianças a partir dos 4 anos
 - Inscrições: 21 210 22 31 / ines.santos@cm-sesimbra.pt
- Polo de Leitura**
da Quinta do Conde

quartas | 10.30h

ESPAÇO
Aqui Brincamos Todos

- Atividades de expressões integradas: ouvir e contar histórias, cantar, dançar...
- Destinatários: crianças até aos 6 anos acompanhadas pela família
 - Dinamização: ELI/Cercizimbra e Biblioteca Municipal
- Sala Infantojuvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

OFICINA
Emaranhando
pelas Palavras...

- Destinatários: alunos do 5.º e 6.º ano do 2.º ciclo
 - Inscrições: 21 228 85 88 /servicos.educativos@cm-sesimbra.pt
 - Serviços e Projetos Educativos
- Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

OFICINA
Uma História
para Devorar
com Lambarice!

- Destinatários: alunos do 3.º ciclo
 - Inscrições: 21 228 85 88 /servicos.educativos@cm-sesimbra.pt
 - Serviços e Projetos Educativos
- Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

OFICINA
Leituras
de Corpo Inteiro

- Destinatários: alunos do ensino secundário
 - Inscrições: 21 228 85 88 /servicos.educativos@cm-sesimbra.pt
 - Serviços e Projetos Educativos
- Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

DOMINGOS EM FAMÍLIA

dia 12 | dom | 14.45 e 17h
CINEMA

O Herói da Quinta
de Gabriel Riva-Palacio
Alatraste e Rodolfo Riva-
Palacio Alatraste, com
vozes de César Mourão
e Dânia Neto. Animação;
EUA; 2015; 98min.; M/6

- Crianças: 1,5 €
 - Acompanhantes: 2,5 €
- Cineteatro Municipal**
João Mota, Sesimbra

dia 19 | dom | 17h
CINEMA

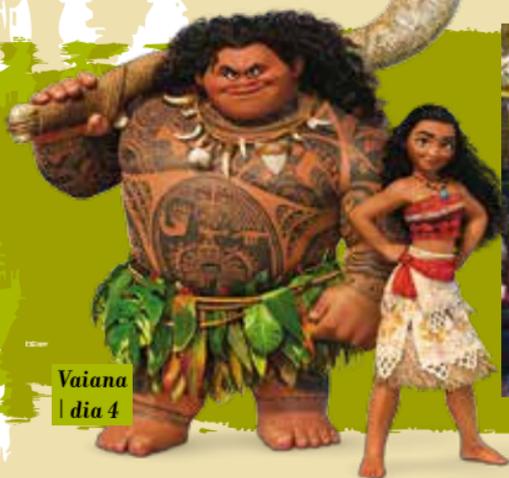
João e o Pé de Feijão
pela Animateatro

- Destinatários: maiores de 3 anos
 - Crianças: 1,5 €
 - Acompanhantes: 2,5 €
- Cineteatro Municipal**
João Mota, Sesimbra

dia 26 | dom | 17h
OFICINA

Espaço Aqui
Brincamos Todos
por Isabel Valente da Cruz

- Destinatários: famílias com crianças até aos 6 anos
 - Limite: 20 participantes
 - Duração: 1.30 horas
 - Inscrições: até 23 de março
 - Informações: 21 228 87 22 / cineteatro@cm-sesimbra.pt
- Cineteatro Municipal**
João Mota, Sesimbra



Vaiana
| dia 4



As Quatro Estações de Vivaldi | dia 8

SUGESTÕES

dia 4 | sáb | 14.30h

CINEMA NO ESPAÇO Vaiana

de Ron Clements, Jonh Musker, Don Hall e Chris Williams

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

Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

dia 8 | qua | 14.30h

MÚSICA

As Quatro Estações de Vivaldi

pelas Damas de São Carlos e coordenação Duncan Fox

- Produção: Estúdios Victor Córdon
- Destinatários: maiores de 6 anos
- Crianças: 1,5 €
- Acompanhantes: 2,5 € (isento para professores e educadores)
- Serviços e Projetos Educativos

Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

dia 10 | sex | 10h

PLAYSTATION

FIFA 2017

- Destinatários: público juvenil
- Spot Jovem, Quinta do Conde**

dia 18 | sáb | 14.30h

PLAYSTATION

FIFA 2017

- Destinatários: público juvenil
- Spot Jovem, Quinta do Conde**

dia 18 | sáb | 16h

TEMPORADA DE MÚSICA DA CASA DE ÓPERA DO CABO ESPICHEL

Duo Lyra

Concerto comentado para crianças

- Maria Cândida Rosa (flauta)
- Eva Guerra (harpá)
- Destinatários: crianças dos 4 aos 9 anos

Salão da Junta de Freguesia da Quinta do Conde

dia 22 | qua | 14.30h

CINEMA NO ESPAÇO

Dia de Surf

de Ash Brannon e Chris Buck

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

Espaço Zambujal
Org.: JF Castelo

a decorrer...

quartas | 14.30h

LUGAR D'CONTOS

Ciclo do Ovo

de Mariana Magalhães e Cristina Quental

- Destinatários: estabelecimentos de ensino da freguesia do Castelo
- Inscrições: 96 760 25 11
- Limite: 5 crianças

Lugar da Terra, Zambujal de Baixo

Org.: JF Castelo

VISITAS ORIENTADAS

O Mar

- Destinatários: do pré-escolar ao ensino secundário
 - Serviços e Projetos Educativos
- Museu Marítimo de Sesimbra**

VISITA OFICINA

A Faina

Construção de objetos relacionados com a pesca e recriação de momentos da vida marítima.

- Destinatários: do 3.º ano do 1.º ciclo ao ensino secundário
 - Serviços e Projetos Educativos
- Museu Marítimo de Sesimbra**

VISITAS ORIENTADAS

Observar e Descobrir

Estimular a observação dos espaços e coleções da da Capela e do Hospital Medieval.

- Destinatários: do pré-escolar ao ensino secundário
 - Serviços e Projetos Educativos
- Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra**

VISITA OFICINA

Vamos Criar Novas Histórias

Conhecer a história da Capela do Espírito Santo dos Mareantes e Hospital Medieval e criar novas histórias a partir das obras de arte.

- Destinatários: do 3.º ano do 1.º ciclo ao ensino secundário
 - Serviços e Projetos Educativos
- Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra**

VISITAS ORIENTADAS

Histórias de Outros Tempos

Descobrir como era a vida na época medieval numa visita pelo Castelo de Sesimbra, entre a Torre Nova e Alcáçova.

- Destinatários: do pré-escolar ao ensino secundário
 - Serviços e Projetos Educativos
- Núcleo de Arqueologia, Castelo de Sesimbra**



Duo Lyra | dia 18



Baú de Memórias | a decorrer...

VISITA OFICINA HANDS ON

Escavação Arqueológica

Os participantes vão ter a oportunidade de se envolver numa “verdadeira” escavação arqueológica e descobrir objetos do passado, com apoio de algumas ferramentas que os arqueólogos usam como o registo do achado no caderno campo.

- Destinatários: do pré-escolar ao ensino secundário
- Serviços e Projetos Educativos Núcleo de Arqueologia, Castelo de Sesimbra

VISITA DESCOBERTA À Descoberta pelo Castelo

No Castelo por vários caminhos podemos optar... Com a orientação de um jogo de pistas, os participantes vão descobrir o caminho certo, observar a natureza que envolve o Castelo e realizar alguns exercícios de criação plástica.

- Destinatários: do 1.º ciclo ao ensino secundário
- Serviços e Projetos Educativos Núcleo de Arqueologia, Castelo de Sesimbra

VISITAS ORIENTADAS Aqui Transformamos o Trigo em Farinha

Visita ao Núcleo Museológico da Moagem de Sampaio, espaço dedicado ao processo da moagem dos cereais, que proporciona um contacto direto com a realidade rural do concelho.

- Destinatários: do pré-escolar ao ensino secundário
- Serviços e Projetos Educativos Núcleo Museológico da Moagem de Sampaio

VISITA OFICINA Vamos Semear

Nesta atividade vamos semear ou aprender a fabricar alguns acessórios necessários para a plantação de uma semente e quais os cuidados ter para a sua germinação e crescimento.

- Destinatários: do 3.º ano do 1.º ciclo ao ensino secundário
- Serviços e Projetos Educativos Núcleo Museológico da Moagem de Sampaio

VISITAS ORIENTADAS Dinossauros em Sesimbra

Como seria o concelho de Sesimbra há 150 milhões de anos? Nesta visita ao Núcleo Interpretativo da Pedreira do Avelino vai falar-se de fósseis e de curiosidades sobre os dinossauros que ali deixaram as suas marcas.

- Destinatários: do 3.º ano do 1.º ciclo ao ensino secundário
- Serviços e Projetos Educativos Núcleo Interpretativo do Monumento Natural da Pedreira do Avelino

VISITA OFICINA Os Segredos das Pegadas dos Dinossauros

As pegadas fossilizadas são uma verdadeira fonte de informação para os paleontólogos que, através delas, descobriram como se deslocavam os dinossauros e quais eram os seus hábitos.

- Destinatários: do 3.º ano do 1.º ciclo ao ensino secundário
- Núcleo Interpretativo do Monumento Natural da Pedreira do Avelino

VISITAS ORIENTADAS Baú de Memórias

Após a atividade executada na escola sobre a temática da vida marítima, os alunos são convidados a visitar a Docapesca onde podem observar o trabalho diário que é necessário para que o peixe possa ser vendido, bem como o estaleiro naval.

- Destinatários: escolas e outras instituições do concelho (inclusive ensino especial)
- Serviços e Projetos Educativos Docapesca / Estaleiro

terças e quintas |
das 16 às 17.30h

APOIO PEDAGÓGICO Projeto Hora e Meia

• Destinatários: alunos que frequentem o 1.º ciclo do ensino básico na freguesia do Castelo

- Limite: 5 alunos por grupo
 - Objetivo: facultar apoio pedagógico em grupo nas áreas da matemática, português e estudo do meio
 - Duração: 1.30h por sessão
 - Inscrições: 21 087 08 45 / 96 241 73 27 / espaco.zambujal@gmail.com
- Espaço Zambujal**
Org.: JF Castelo

quartas

VISITAS GUIADAS Biblioteca Municipal

- Inscrições: 21 228 85 88 / servicos.educativos@cm-sesimbra.pt
- Serviços e Projetos Educativos Biblioteca Municipal de Sesimbra

A Piscosa

Na reunião ordinária da Câmara Municipal, realizada no dia 1 de abril de 1970, fizemos aprovar uma proposta no sentido de incumbir o arquiteto consultor do município de elaborar um estudo para um memorial das estrofes de “Os Lusíadas”, alusivas a Sesimbra, que seria colocado à entrada da vila ou noutro lugar adequado.

A ideia, que não era nova nem era nossa embora a tivéssemos apoiado e ainda que o jornal “O Cezimbrense” por mais de uma vez se tenha feito eco da sua justeza, não teve porém concretização.

É um objetivo que não precisa de ser posto em equação, pois terá sempre plena legitimidade visto Sesimbra ter sido uma das poucas terras do país que mereceu a menção do poeta que lhe atribuiu o cognome de “Piscosa”, significando que era abundante em peixe, cuja qualidade era conhecida e apreciada desde tempos imemoriais.

E porque essa circunstância representa um dos mais autênticos valores identitários é imperioso que seja sempre recordada, respeitada, sublimada.

Com esta subjugada foi Palmela
E a Piscosa Sesimbra, e juntamente,
Sendo ajudado mais de sua estrela
Desbarata um exército potente
(Sentiu-o a vila e viu-o a serra dela)
Que socorrê-la vinha diligente,
Pela fralda da serra descuidado,
Do temeroso encontro inopinado.

São estes os versos da estância 65, Canto III, do poema épico de Camões, com os quais inicia a descrição da vitória de D. Afonso Henriques sobre o rei mouro de Badajoz no recontro que se deu em terras arrabidenses, que depois integraram o nosso concelho e ficaram conhecidas por “Vale da Vitória”. Segundo a tradição existiu até no local uma pequena ermida dedicada a Santa Maria da Vitória.

Em rigor, e como muito bem observou um analista de “Os Lusíadas”, há naquela oitava um erro de cronologia, porquanto, o nosso rei Conquistador tomou primeiro o Castelo de Sesimbra aos mouros e, só depois, teve a batalha com o rei mouro que com um poderoso exército vinha em auxílio do mesmo Castelo o qual, sem o saber, já fora tomado pelos portugueses.

Não sabemos se Camões esteve em Sesimbra, mas ficámos a saber que ele bem sabia que ela era uma das mais importantes terras piscatórias.

Ainda que já fosse lembrado através da toponímia, visto que deram o seu nome ao antigo Largo do Caninho, a verdade é que será pouco para enaltecer a memória de tão ilustre varão e do adjetivo com que honrou Sesimbra, quando faz a narrativa dos primórdios da nossa existência como terra cristã e portuguesa.

Porque na vida tudo muda, tudo flui, já vimos desaparecer algumas coisas que faziam parte da verdadeira essência da vida local, como também já vimos surgir outras fruto de circunstâncias transitórias, de modas passageiras como aliás são todas as modas. Assim, Sesimbra já foi conhecida, em épocas que se vão distanciando no tempo, como a “terra do carapau” quando aqui se pescavam diariamente toneladas daquele peixe que as varinas de Lisboa apregoavam, da rua em rua, elevando o tom de voz quando diziam o nome de origem, como também pelo alto apreço da nossa pescada que os restaurantes da capital anunciavam nas suas montras, em letras gordas, como a “famosa pescada de Sesimbra”, ou ainda como o “paraíso dos pescadores desportivos” porque lugar privilegiado para a pesca de grandes espécies, com destaque para o espadarte cuja fama correu mundo.

Tudo isso já desapareceu e vai esque-



cendo até porque não tinham a expressividade da referência camoneana que constitui algo de intrínseco, de inseparável da nossa alma coletiva, do nosso património imaterial.

Mais do que exaltar Camões, o génio da Pátria na sua feição mais gloriosa, pois isso é função da Escola onde as nossas

crianças deveriam começar por decorar os referidos versos, que tão bem distinguem e tornaram perene o nome da nossa terra, importa aqui sobretudo não deixar cair no olvido aquele que é, não só o mais antigo mas também o mais autêntico, o mais belo e insubstituível qualificativo de Sesimbra.

contactos úteis

Equipamentos e Serviços Municipais

Arquivo Municipal de Sesimbra

Tel.: 21 228 85 00

E-mail: arquivo.municipal@cm-sesimbra.pt

Horário: das 9.30 às 12 e das 14.30 às 17h

Assembleia Municipal de Sesimbra

Tel.: 21 228 86 88

E-mail: assembleiamunicipal@cm-sesimbra.pt

Horário: das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Balcão Único de Serviços Sesimbra

Rua da República, 3, 2970-741 Sesimbra

Quinta do Conde

Edifício do Mercado Municipal, Av. Manuel de Arriaga

2975-337 Quinta do Conde

Tel.: 21 228 85 00

E-mail: balcao.unico@cm-sesimbra.pt

Horário: de segunda a sexta, das 8 às 18.30, sábados, das 8.30 às 13h

BÚS Móvel

Tel.: 93 842 74 93

Horário: de segunda a sexta, das 9.30 às 17, sábados, das 8.30 às 12.30h

Linha Verde (Reclamações):

800 22 88 50

Biblioteca Municipal de Sesimbra

Av. da Liberdade, n.º 46

2970 - 635 Sesimbra

Tel.: 21 228 85 88 / 21 228 85 00

E-mail: biblioteca@cm-sesimbra.pt

Horário: terça a sexta, das 9.30 às 12.30 e das 14 às 17.30h, sábado, das 10 às 18h (as salas de leitura encerram das 13 às 14h)

Capela do Espírito Santo dos Mareantes

Rua Cândido do Reis, n.º 17

2970 - 724 Sesimbra

Tel.: 21 223 11 34 / 21 228 85 50 /

21 228 85 00

E-mail: capela@cm-sesimbra.pt

Horário: todos os dias, VERÃO (15 de julho a 15 de agosto) das 14.30 às 19 e das 21 às 23h INVERNO (16 de agosto a 14 de julho), das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Castelo de Sesimbra

Horário: INVERNO (novembro a março): das 7 às 19h

VERÃO (abril a outubro): das 7 às 20h

Centro de Interpretação do Património Rafael Monteiro

Rua de Sta. Maria do Castelo,

Corredoura, 2970 - 063 Sesimbra

Tel.: 21 268 07 46 / 21 228 85 00

E-mail: museu@cm-sesimbra.pt

Horário: todos os dias, das 9.30 às 13 e das 14.30 às 18h

Centro de Recursos

Educativos e Formação

Avenida D. Manuel Martins, n.º 8,

(edifício do Centro de Estudos

Culturais e Acção Social Raio de Luz)

Maçã/Sampaio

Tel.: 21 015 66 74 / 21 015 96 75

E-mail: geral@ceref.pt

Horário: das 9 às 20h (todos os dias)

Encerra de 1 a 29 de agosto

Cinetatro Municipal João Mota

Rua João da Luz, n.º 5

2970 - 762 Sesimbra

Tel.: 21 228 87 15

E-mail: cinetatro@cm-sesimbra.pt

Informações e reservas: 21 223 40

34/ bilheteira@cm-sesimbra.pt

Horário: INVERNO

quarta a domingo, das 16 às 20h

VERÃO (julho e agosto):

quarta a domingo, das 17 às 21h

Em dias de espetáculo/cinema, a bilheteira encerra entre as 20 e as 20.30h e o horário é prolongado até 30 minutos depois do início dos mesmos.

CIPA - Centro de Inovação e Participação Associativa

Rua Sacadura Cabral, Conde 3

Tel.: 21 180 91 03 / 93 998 01 26

E-mail: cipa@cm-sesimbra.pt

Horário: de terça a sábado,

das 9 às 12.30 e das 14 às 22h

Espaço Cidadania - CLAI

Quinta do Conde

Tel.: 21 210 95 00

Horário: terça e sexta, das 9 às 12h

Sesimbra

Tel.: 21 228 85 00

Horário: segunda-feira,

das 9 às 12.30 e das 14 às 15.30h

Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena

Lagoa de Albufeira

Tel.: 93 998 22 92

E-mail:

info.lagoapequena@cm-sesimbra.pt

Site:

www.cm-sesimbra.pt/lagoapequena

Horário: quartas, sextas, sábados e domingos (terceiro sábado de cada mês abre às 7h)

quintas, reservado a escolas, grupos e outras atividades

INVERNO (de 16 de setembro

a 14 de junho): das 9 às 13

e das 14 às 17h (última entrada às 16h)

VERÃO (de 15 de junho a 15 de setembro): das 10 às 12.30 e das 14 às 18.30h (última entrada às 17.30h)

Espaço Solidário Cotovia

Tel.: 21 228 87 45

Horário: de segunda a sexta, das 9 às 12 e das 14 às 17h

Quinta do Conde

Tel.: 93 998 27 74

Horário: de terça a sexta, das 9 às 12 e das 14 às 17h

Espaço Zambujal

Tel.: 21 087 08 45 / 96 241 73 27

E-mail: espaco.zambujal@jf-castelo.pt

Site: www.espaco-zambujal.blogspot.com

Horário: de terça a sábado, das 10 às 13 e das 14 às 18h

Fortaleza de Santiago

Horário: das 9.30 às 0h

Cabinete de Apoio ao Empresário Sesimbra

Tel.: 21 228 87 16

E-mail: gae@cm-sesimbra.pt

Horário: de segunda a sexta,

das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Quinta do Conde

Tel.: 93 998 25 52

E-mail: gae@cm-sesimbra.pt

Horário: quartas e sextas, das 9 às 12.30h

Cabinete de Inserção Profissional Sesimbra

Bairro de Argéis, FORMAR,

Tel.: 21 228 10 27 / 21 228 82 37

E-mail: gipsesimbra@gmail.com

Horário: segundas, quartas e quintas, das 14.30 às 17, terças e sextas, das 9.30 às 12.30 e das 14.30 às 17h

Quinta do Conde

Junta de Freguesia

Tel.: 21 210 83 70

E-mail: gip.qtaconde@gmail.com

Horário: de segunda a sexta, das 14 às 17h

Cabinete Médico-veterinário Municipal

Posto Veterinário Municipal

Tel.: 21 228 85 00 / 93 998 20 40

E-mail: veterinario@cm-sesimbra.pt

Sesimbra

Rua Mareantes de Sesimbra, Bloco

n.º 6 r/c, 2970-711 Sesimbra

Horário: sextas, das 10 às 12h

Fonte de Sesimbra

Rua Fonte de Sesimbra

2970-271 Sesimbra

Horário: quartas, das 10 às 12h

Quinta do Conde

Rua Ribeiro Sanches

2975-403 Quinta do Conde

Horário: quintas, das 10 às 12h

Moagem de Sampaio

Estrada Nacional 379

Sampaio, 2970 – 137 Sesimbra

Tel.: 21 015 66 71 / 21 228 85 00

Email: museu@cm-sesimbra.pt

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

Museu Marítimo de Sesimbra

Fortaleza de Santiago

Rua da Fortaleza, 2970 – 738 Sesimbra

Tel.: 93 842 74 79 / 21 228 85 00

E-mail: museu@cm-sesimbra.pt

Horário: VERÃO (junho a agosto):
de terça a domingo, das 15.30 às 19
e das 20 às 23h

INVERNO (setembro a maio):

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

E-mail: museu@cm-sesimbra.pt

Site: www.museusesimbra.pt

Parque Municipal de Campismo Forte do Cavalo

Tel.: 21 228 85 08

E-mail: campismo.fortedocavalo@cm-sesimbra.pt

Pavilhão Municipal da Quinta do Conde

Tel.: 21 210 16 91

Pavilhão Municipal de Sampaio

Tel.: 21 268 64 08

Polo de Leitura da Quinta do Conde

Av. Norton de Matos

2975 -312 Quinta do Conde

Tel.: 21 210 22 31

E-mail: polo.leitura.qc@cm-sesimbra.pt

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

Posto de Turismo de Sesimbra

Fortaleza de Santiago

Tel.: 21 228 85 40 / 93 245 60 98

E-mail: turismo@cm-sesimbra.pt

Horário: das 9.30 às 18h

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

Spot Jovem (Quinta do Conde)

Rua Sacadura Cabral

Tm.: 93 998 01 26

E-mail: spotjovem.qc@cm-sesimbra.pt

Horário: de terça a sábado,
das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Spot Jovem (Sesimbra)

Rua Heliodoro Salgado, n.º 2

Tel.: 93 998 25 96

E-mail: spotjovem.ssb@

cm-sesimbra.pt

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

Juntas de Freguesia

Junta de Freguesia

da Quinta do Conde

Avenida Cova dos Vidros

2975-333 Quinta do Conde

Tel.: 21 210 83 70

E-mail: geral@jf-quintadoconde.pt

Site: www.jf-quintadoconde.pt

Junta de Freguesia do Castelo

Avenida Padre António Pereira

de Almeida, Lote 6, r/c, Santana

2970-590 Sesimbra

Tel.: 21 268 92 10

E-mail: geral@jf-castelo.pt

Site: www.jf-castelo.pt

Junta de Freguesia de Santiago

Largo da Marinha, 26/27

2970-657 Sesimbra

Tel.: 21 228 84 10

E-mail: geral@jf-santiago.pt

Site: www.jf-santiago.pt

Comunicação Social

Comércio do Seixal e Sesimbra

Tel.: 21 099 16 83

Jornal de Sesimbra | Sesimbra FM

Tel.: 21 228 92 00

O Sesimbrense

Tel.: 21 223 21 05

Raio de Luz

Tel.: 21 268 15 54

Rádio Quinta do Conde

Tel.: 21 086 07 87

Emergência

Bombeiros Voluntários de Sesimbra

Piquete de Sesimbra

Tel.: 21 228 84 50

Piquete da Quinta do Conde

Tel.: 21 210 61 74

Carrinha Sea Master

Tel.: 91 940 45 55

Centros de Saúde

Sesimbra – Tel.: 21 228 96 00

Santana – Tel.: 21 268 92 80

Quinta do Conde

Tel.: 21 213 82 00

Comissão de Proteção

de Crianças e Jovens

Concelho de Sesimbra (CPCJ)

Tel.: 21 015 66 77/8

E-mail: cpcjesimbra@gmail.com

Cruz Vermelha Portuguesa

(Quinta do Conde)

Tel.: 21 210 02 12

EDP (avarias)

Tel.: 800 50 65 06

Farmácias

Sesimbra (Lopes) – Tel.: 21 223 30 28

Sesimbra (Leão) – Tel.: 21 228 80 78

Santana (Bearita) – Tel.: 21 268 83 70

Cotovia – Tel.: 21 268 16 85

Alfarim – Tel.: 21 268 85 47

Quinta do Conde (Rodrigues

Pata) – Tel.: 21 210 80 50

Quinta do Conde (Bio-Latina)

Tel.: 21 210 91 13

Nova Quinta do Conde

– Tel.: 21 210 60 99 / 93 684 89 61

CNR

Sesimbra – Tel.: 265 242 676

Alfarim – Tel.: 265 242 670

Quinta do Conde – Tel.: 265 242 674

Guarda Noturno

da Quinta do Conde

Raul Pereira

Tel.: 92 656 42 32

Hospital Garcia de Orta (Almada)

Tel.: 21 294 02 94

Hospital São Bernardo (Centro

Hospitalar de Setúbal, EPE)

Tel.: 265 54 90 00

Linha SOS Criança

Tel.: 800 202 651 (grátis)

Linha Verde Recados

da Criança

Tel.: 800 206 656 (grátis)

Piquete de Águas (CMS)

Sesimbra

Tel.: 21 015 66 82 / 93 998 06 24

Quinta do Conde

Tel.: 21 210 95 06 / 93 998 06 04

Polícia Marítima

Tel.: 21 228 07 78

Proteção Civil (CMS)

Tel.: 21 228 05 21



TEMPORADA
DE
Música
DA CASA DE ÓPERA
DO CABO ESPICHEL

DE 11 DE MARÇO A 23 DE ABRIL

MARÇO

DIA 11 | SÁB | 11H

CONCERTO

MÚSICA BARROCA

QUINTETO DE METAIS

DA ORQUESTRA SINFÓNICA JUVENIL

Mercado Municipal da Quinta do Conde

DIA 11 | SÁB | 16H

CONCERTO

MÚSICA BARROCA

QUINTETO DE METAIS

DA ORQUESTRA SINFÓNICA JUVENIL

Largo da Marinha, Sesimbra

DIA 12 | DOM | 16H

CONCERTO

**ÓPERA COM HUMOR
E MÚSICAIS COM AMOR**

Espaço Multiusos, Fortaleza de Santiago

DIA 18 | SÁB | 16H

CONCERTO COMENTADO

PARA CRIANÇAS

DUO LYRA

Salão da Junta de Freguesia

da Quinta do Conde

DIA 19 | DOM | 16H

CONCERTO COMENTADO

**A REVOLUÇÃO RUSSA
DE 1917**

Espaço Multiusos, Fortaleza de Santiago

DIA 25 | SÁB | 16H

CONCERTO

VIAGEM NO TEMPO

Salão da Junta de Freguesia

da Quinta do Conde

DIA 25 | SÁB | 21.30H

BAILADO

EROS E PSIQUE

COMPANHIA DE DANÇA

CONTEMPORÂNEA DE ÉVORA

Bilhete: 7,50 €

Cineteatro Municipal João Mota,

Sesimbra

DIA 26 | DOM | 16H

CONCERTO

DIVERTIMENTO

Igreja de Nossa Senhora

da Consolação do Castelo

ABRIL

DIA 1 | SÁB | 11H

SHOWCOOKING

CULINÁRIA

COM MÚSICA

CHEF FRANCISCO BASÍLIO

Mercado Municipal de Sesimbra

DIA 1 | SÁB | 16H

CONCERTO

VERDI & FRIENDS

Igreja de Nossa Senhora

da Consolação do Castelo

DIA 2 | DOM | 10H

VISITA GUIADA

AO TEATRO NACIONAL

DE SÃO CARLOS

• Inscrições: até 30 de março

• Informações: 21 228 86 17

Ponto de encontro: terminal rodoviário

de Sesimbra

DIA 8 | SÁB | 11H

SHOWCOOKING

CULINÁRIA

COM MÚSICA

CHEF FRANCISCO BASÍLIO

Mercado Municipal da Quinta do Conde

DIA 8 | SÁB | 16H

CONCERTO

**ÓPERA E CANÇÃO
FRANCESA**

Igreja de Nossa Senhora

da Consolação do Castelo

DIA 9 | DOM | 17H

CONCERTO DE MÚSICA BARROCA

MELLEO HARMONIA

ANTICUA

Igreja de Nossa Senhora

do Cabo Espichel

DIA 16 | DOM | 16H

CONCERTO CORAL

MÚSICA NA PÁScoa

1.ª PARTE

GRUPO CORAL DE SESIMBRA

2.ª PARTE

COSPEL COLLECTIVE

Igreja de Nossa Senhora

da Consolação do Castelo

DIA 22 | SÁB | 21.30H

CONCERTO ORQUESTRAL

ABERTURAS

DE ÓPERAS

ORQUESTRA SINFÓNICA JUVENIL

Igreja de Nossa Senhora

da Consolação do Castelo

DIA 23 | SÁB | 16H

CONCERTO CORAL

COROS DE ÓPERA

E MÚSICAIS

FILOMÚSICA ENSEMBLE

Igreja de Nossa Senhora

da Consolação do Castelo



Sesimbra
câmara municipal

www.cm-sesimbra.pt