

mai  
jun  
11

# 6º Sesimbr'Acontece

Agenda de Acontecimentos do Município de Sesimbra . DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



*Vidas de Mar*

Câmara Municipal de Sesimbra

informação  
participação  
cidadania

Sesimbr'Acontece

# SU

## sumário

### ficha técnica

#### Propriedade

Câmara Municipal de Sesimbra

#### Director

Augusto Pólvora (Presidente)

Edição, coordenação, redacção,  
fotografia, paginação, revisão  
e secretariado

Gabinete de Informação  
e Relações Públicas (GIRP)  
Avenida da Liberdade, n.º 7  
2970-635 Sesimbra

Tel.: 21 228 85 90 | Fax: 21 228 86 87

E-mail: girp@cm-sesimbra.pt

#### Design Gráfico

Rui Dias (direcção de arte)

Bruno Campos (paginação e ilustração)

Raquel Santana (paginação)

#### Capa

Pesca ao Peixe-espada Preto

(embarcação António Jacob)

#### Colaboraram nesta edição

António Reis Marques

#### Agradecimento

Tripulação da embarcação

António Jacob

#### Pré-impressão e impressão

Belgráfica, Ld.<sup>a</sup>

#### Periodicidade

Bimestral

#### Tiragem

10000 exemplares

#### ISBN

972-9150-59-1

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

## 4 editorial

## 6 tema central

### Vidas de Mar

## 10 acontece

destaques	10
música . teatro	14
cinema	15
conferências . ateliês . cursos	16
feiras . exposições	20
desporto . movimento . ar livre	22
...e ainda	29
...e para os mais novos	30

## 36 memórias

### Banhos de Mar

## 38 à mesa

## 39 à noite



**40** onde ficar

---

**41** o que fazer

---

**42** artes e ofícios

---

**43** património

*A Salga e a Conservação de Pescado em Sesimbra, Uma Prática Milenar*

---

**44** sabores

---

**45** museu

---

**46** fotolegenda

*O Campo da Misericórdia*

---

**48** favoritos

---

**50** contactos úteis

---

**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 sua casa contacte-nos através de [sesimbracontece@cm-sesimbra.pt](mailto:sesimbracontece@cm-sesimbra.pt). A informação sobre os eventos deve chegar ao CIRP/CMS até dia 8 dos meses pares. 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.





## editorial

### *Um património de valor incalculável*

**E**nfrentar quase diariamente a força do mar, muitas vezes em condições adversas, para garantir o sustento, não está ao alcance de qualquer um. Os pescadores de Sesimbra sabem-no melhor que ninguém. São eles que, com sacrifício, dedicação e apoiados pela experiência de séculos, passada de geração em geração, continuam a manter a pesca como parte integrante da identidade sesimbrense, apesar de todas as dificuldades que enfrenta o sector.

Em Maio, a Câmara Municipal assinala, mais uma vez, o Dia do Pescador. Em Maio, inicia-se também mais uma quinzena dedicada ao Peixe-espada Preto. Estas duas acções, tal como outras que temos apoiado, como é o caso da Quinzena do Espadarte ou do seminário sobre a pesca artesanal em Portugal, confirmam a importância que atribuímos à economia do mar. Para além disso, destacam o papel da pesca como factor de grande relevância social e económica para a comunidade, e como elemento central de qualquer estratégia de desenvolvimento que se pretenda para Sesimbra. Não temos dúvida que a pesca é a identidade do concelho e o seu elemento diferenciador. É um património único, com um valor incalculável.

**Felícia Costa**

*Vereadora do Pelouro da Cultura*



## Vidas de Mar

«**E**ntão, o que é que achou? É uma vida dura, não é?», pergunta um dos pescadores do *António Jacob* no regresso ao Porto de Abrigo, enquanto continua a separar anzóis com uma perícia notável. As 18 horas a bordo, numa noite de chuva, vento e mar agitado, só permitem uma resposta: «É, sem dúvida!». Mas para se perceber melhor o “porquê” é necessário começarmos pelo início da história.

Depois de uma noite de trovoadas, o dia nasceu com céu limpo e temperatura amena. A partir da tarde, o calor sugeria roupa leve. Acompanhar a pesca ao Peixe-espada Preto adivinhava-se tarefa fácil. Felizmente, ao chegarmos ao Porto de Abrigo, a aragem fria devolveu-nos o bom senso e equipámo-nos a rigor.

Um grupo de homens carregava para bordo do *António Jacob*, embarcação de 16 metros onde passaríamos as próximas horas, o aparelho devidamente “iscado” com cavala. António José, mestre da embarcação, chegou à hora marcada, cumprimentou-nos e, sem demoras, subiu a bordo com os seis homens que o acompanham há vários anos. Às quatro da tarde, em ponto, fizemo-nos ao mar.

António, como muitos dos pescadores locais, começou a ajudar o pai aos 14 anos e hoje, quatro décadas depois, continua a “ir ao mar” três vezes por semana. A embarcação da família foi das primeiras a pescar espada preto em Sesimbra, já lá vão três décadas, por isso conhece bem os segredos desta arte. «E os seus filhos, mestre, seguem-lhe as pisadas?», perguntamos. «As filhas têm a vida organizada e o mais novo, de 13 anos, gosta de pescar, mas à cana, em terra. Não vem para o mar», revela, divertido. «Aos fins-de-semana lá me convence a ir com ele».



O pesqueiro para onde nos dirigimos fica a cerca de 24 milhas de Sesimbra e sabemos bem que para estrear nestas lides passar o Cabo Espichel é um teste à resistência. Os pescadores também o sabem. «Vá comendo sempre qualquer coisa», aconselham.

«Vamos navegar cerca de uma hora até à primeira baliza», anuncia o mestre, na ponte de leme, «mas o mar hoje está bom, não vai haver problema», tranquiliza. «Primeiro recolhemos a “caçada” que largámos há dois dias e depois, então, largamos a nova», explica. A primeira tarefa representa cerca de 8 a 10 horas consecutivas de trabalho. «A segunda é mais rápida, e normalmente faz-se numa hora».

Enquanto seguimos em direcção ao Cabo, António José vai falando da pesca, sempre com o olhar no horizonte, como se apreciasse uma paisagem pela primeira vez. «Os mais novos não se



interessam pela profissão», garante, desiludido. «A continuar assim, quando esta geração acabar, acaba a pesca», continua. «Peixe vai haver sempre, homens para pescar é que não». A crise, que se agrava há muito no sector, não é propriamente novidade. «Hoje é tudo muito caro – o gasóleo, as pitas, os arames, os anzóis. Em contrapartida, vende-se o peixe mais barato do que há 20 anos», desabafa. «Mas agora estamos bem na Artesanal Pesca», assegura. «A organização de produtores fez com que se estabilizasse o preço do pescado e isso é uma garantia importante para nós».

Seguimos a pouco mais de 10 milhas por hora e faltam seis milhas para o pesqueiro. Os homens aproveitam para comer e preparar o equipamento. Contam-nos histórias de outras faixas, partilham problemas que os afectam mas nunca escondem o orgulho na

profissão. «Não é para qualquer um», afirmam convictos.

À medida que nos aproximamos da primeira bóia, António José tira os olhos do mar e passa a dar atenção aos modernos equipamentos que tem ao dispor: GPS, radar, sonda e piloto automático. A roda do leme ainda se mantém, ao centro.

Estamos muito perto do destino, mas a baliza que sinaliza a “caçada” teima em não aparecer no radar. A experiência diz-lhe que já a devia ter encontrado e começa a suspeitar que possa ter sido cortada por um navio da marinha mercante. «Não é caso raro», suspira desanimado. Os homens sobem à proa e tentam avistá-la, mas as vagas são altas e o desalento começa a instalar-se. «Desapareceu, o que vai obrigar a progredir mais 10 milhas, cerca de 45 minutos de navegação, para se começar a recolher o aparelho no extre-



**«Vamos navegar cerca de uma hora até à primeira baliza», anuncia o mestre, na ponte, «mas o mar hoje está bom, não vai haver problema», tranquiliza.**

mo oposto», assume António José. A “companha” regressa aos seus pensamentos. O potente motor Caterpillar de 250 cavalos solta um ronco, e o “Jacob” volta a acelerar. «Estou com o coração nas mãos», confessa. A “caçada” ou aparelho é um conjunto complexo de cabos com anzóis, bóias e pesos que se estende por 10 milhas (cerca de 15 quilómetros). Em cada ponta há balizas que indicam a localização. Caso desapareçam ambas, vai ao fundo e perde-se tudo: materiais, trabalho e peixe. «É um prejuízo enorme», acrescenta angustiado.

Algun tempo depois, a segunda baliza surge no radar e respira-se de alívio. No entanto, como um azar nunca vem só, um enorme navio de carga navega exactamente na sua direcção. O radar não deixa margem para dúvida. «Vai ser cortada», grita o mestre da janela. Faz-se silêncio. Todos olham com expectativa para o pequeno mastro de madeira tosca preso a um bidão de plástico, com chapas de zinco no topo, que oscila com violência, ao longe. É nesta altura que temos a certeza que a pesca é feita de experiência, saber, sacrifício, mas também de sorte e de azar.

Finalmente, o navio passa e a baliza

mantém-se a flutuar. Sem manifestações de alegria, os seis homens, já equipados com fatos de oleado, luvas e botas, começam automaticamente a mover-se com precisão em várias direcções e, de repente, surgem tabuleiros, caixas, suportes e estruturas de apoio que são colocados ao longo do convés. Está tudo pronto para o início da jornada.

O mar está calmo, e tudo indica que teremos um pôr-do-sol inesquecível. Contudo, em poucos minutos, uma nuvem cresce no horizonte e rapidamente transforma o cenário. A bordo adivinha-se chuva forte.

Assim que é recolhida a baliza, os guinchos começam a puxar cabos para trazer o aparelho para a superfície. O Peixe-espada Preto pesca-se entre as 600 e as 700 braças, o que equivale a 1500 metros de profundidade, portanto são cerca de 45 minutos até à recolha do primeiro lastro. Pouco depois, chegam um peixe-espada e um tubarão lusitano.

Manter cabos alinhados e desembaraçados, recuperar bóias e lastro, arrumar materiais, recolher, lavar, separar e armazenar o peixe são tarefas mecânicas que se prolongam de uma forma impressionante por 12





horas a fio. Nem a chuva, que começa a cair forte e sem interrupção, nem as vagas que abanam vigorosamente o barco, dificultando os movimentos e encharcando o convés, fazem com que o ritmo abrande. Debaixo dos oleados, os seis homens que há pouco conversavam calmamente conosco trabalham agora sem interrupção. A organização é impressionante, a sincronia quase perfeita. Nada os distrai, nada os detém. Cada um sabe o que vai fazer a seguir e no espaço exíguo conseguem não se atrapalhar. São muitos anos de trabalho em conjunto e grande respeito pela profissão. Mesmo assim, ainda há tempo para um conselho: «Não ande à chuva, abrigue-se», mas a nossa curiosidade é mais forte.

A maior parte da noite estão debruçados sobre o mar e um balanço pode lançá-los borda fora. Embora haja iluminação, a água é escura e muito agitada, o que tornaria qualquer tentativa de salvamento num momento dramático. Sabem perfeitamente o risco que correm, mas há muito que se habituaram a aceitá-lo. Para eles, é esta a ausência de um verdadeiro pescador.

A recolha do aparelho termina depois da alvorada. Apesar do esfor-

ço, a pescaria foi das mais fracas do ano, mas o momento não é para lamentações. É necessário passar à etapa seguinte sem demoras e começar a preparar a nova “caçada”. Num processo completamente artesanal, o lastro e as centenas de metros de cabos com anzol e isco são lançadas ao mar com uma precisão surpreendente. Na ponte, o mestre toma notas com base nas informações do GPS e da sonda, que lhe vão permitir voltar a encontrar o aparelho.

Colocada a última baliza, o barco ruma então a terra. São quase 9 da manhã mas ainda não é tempo de descanso. Com uma energia surpreendente, arrumam-se os materiais de trabalho, organiza-se os cabos do aparelho e recuperam-se os anzóis. A poucas milhas de Sesimbra terminam, finalmente, e ouve-se: «Agora chego a casa, deito-me e só acordo à noite para ver o Benfica». Para quem passou tantas horas a trabalhar pode parecer um simples conforto. Tão simples quanto a vida destes homens que, sem se vangloriarem, enfrentam o mar quase diariamente. A coragem e a determinação com que o fazem não está ao alcance de qualquer um.



## Santos Populares

A animação e o colorido característicos dos Santos Populares estão de volta ao concelho de 9 a 30 de Junho. As ruas enfeitadas pelos moradores e associações dão um brilho especial à quadra e anunciam a chegada dos festejos, que começam a ser preparados com semanas de antecedência. Nas sedes das associações, a azáfama na elaboração dos fatos e nos ensaios das coreografias cresce à medida que se aproxima o momento das Marchas Populares. Os desfilantes saem à rua no dia 25, na Quinta do Conde, e nos dias 23 e 30, em Sesimbra. Ao longo dos vários dias de festa, o Largo da Junta de Freguesia da Quinta do Conde transforma-se num arraial popular, com bailes e muita animação, assim como vários largos da vila de Sesimbra. Típica desta altura do ano, a tradicional caldeirada também é destaque no cartaz. De 17 a 30, é possível

saboreá-la nos restaurantes participantes na 6.<sup>a</sup> edição da mostra gastronómica dedicada a este prato. Tal como o ano passado, também o Cineteatro Municipal se veste a rigor para comemorar os Santos Populares e receber mais uma hilariante apresentação do grupo de teatro amador sesimbrense De Vez em Quando. Rodeado pelos amigos de longa data e entre fados e poemas, conversas e desgarradas, o bem-humorado taberneiro Ti Evaristo vê-se assombrado com dúvidas em relação ao seu casamento com Francelina, o grande amor da sua vida. O conhecido amante do tinto tem a cabeça numa confusão, pois não deixa de pensar na crise económica, na Troika e no FMI. Não perca *A Festa vai à Praça*, um espectáculo que promete uma noite repleta de boa-disposição.

**9 a 30 JUN**  
**Vários locais**  
(página 29)

## A Tolerância Religiosa: das Práticas ao Diálogo

Na era da globalização, o diálogo inter-religioso é um dos maiores desafios da sociedade, quer para ateus, agnósticos ou religiosos. As sociedades são cada vez mais multiculturais e multirreligiosas, e só através do conhecimento da origem e das práticas das várias religiões é possível dissipar estereótipos e preconceitos, promovendo assim a coesão social. Neste sentido, a próxima iniciativa das Conversas na Capela vai focar-se na tolerância religiosa. Moderada por António Carlos Carvalho, jornalista e estudioso na área, a sessão reúne

Moisés Espírito Santo, professor universitário, etnólogo, sociólogo, filólogo e linguista português, o Sheik David Munir, imam da Igreja Islâmica de Lisboa, o arcebispo Theodoro, responsável pela Igreja Ortodoxa de Évora e Setúbal, o pastor Jorge Humberto, presidente da direcção da Aliança Evangélica Portuguesa, e frei Bento Domingues, dominicano, professor e investigador.

**20 MAI | sex | 21.30h**

**Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra**  
(página 17)



## Guardadores de Memórias

Todos nós fazemos parte da História, mas cada um de nós é feito de histórias, muitas delas guardadas na memória. Também o Museu Municipal de Sesimbra tem histórias para contar e partilhar. Para assinalar o Dia Internacional dos Museus, 18 de Maio, que este ano tem com tema Museu e Memória, durante três dias, algumas das peças ou reproduções do acervo museológico vão percorrer várias instituições seniores do concelho e serão o ponto de partida para um ambiente de partilha de histórias. Mais tarde, os “guardadores de memórias” vão visitar a Capela do Espírito Santo dos Mareantes, o Castelo de Sesimbra e a reserva etnográfica



visitável do Museu Municipal, onde terão oportunidade de descobrir e redescobrir algumas das histórias partilhadas pelo grupo.

**17 a 19 MAI |**

**das 9.30 às 12 e das 14.30 às 17h**

**Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Reserva Etnográfica Visitável e Castelo de Sesimbra**  
(página 28)



## Quinzena do Peixe-espada Preto

Crelhado, em filetes, estufado com ervilhas ou gratinado são algumas das formas de provar o peixe-espada preto durante a quinzena gastronómica dedicada a esta espécie, pescada pela frota artesanal de Sesimbra há mais de duas décadas. Todos os anos, a criatividade dos chefes de cozinha sesimbrenses supera as expectativas, e cativa adeptos. Na edição anterior foram vendidos cerca de 6 mil pratos, o que comprova

o sucesso da iniciativa e transforma o peixe-espada preto numa das grandes referências da gastronomia local. A quinzena é organizada pela Câmara Municipal de Sesimbra, Junta de Freguesia de Santiago, ArtesanalPesca e associações de comércio do concelho.

**28 MAI a 12 JUN**  
**Restaurantes aderentes**  
(página 28)

## Dia do Pescador

No dia 31 de Maio assinala-se o Dia do Pescador, data em que se homenageiam todos aqueles que fazem da pesca a sua vida. Este ano, a Sociedade Musical Sesimbrense volta a ser palco da cerimónia de entrega de distinções à comunidade piscatória local, uma forma de autarquia reiterar o seu apoio aos homens do mar e manifestar solidariedade com o sector, que enfrenta grandes dificuldades. O programa prossegue com a habitual colocação de flores junto ao Monumento ao Pescador, no Largo de Bombaldes, e a missa de homenagem, na Capela da Misericórdia. Inserida no projecto Sesimbra: Memória e Identidade,



decorre também uma visita guiada à doca, onde serão desvendadas as histórias de antigamente sobre As Artes do “Pexito”.

**31 de Maio**  
**Vários locais**  
(página 28)

## O Cantinho dos Avós

A sabedoria de quem conta histórias está precisamente naqueles que têm experiência de vida. Por isso, a Artemrede desafiou os “avós” a partilhar o seu saber. A partir da leitura de textos infanto-juvenis, os seniores vão construir pequenas apresentações. Estimular o contacto com a língua portuguesa de uma forma mais literária e desenvolver a imaginação, o enriquecimento verbal e a expressão corporal dos intervenientes são os principais objectivos da iniciativa. Para divulgar o trabalho elaborado e promover o contacto intergeracional, as leituras serão apresentadas no dia 19 de Junho, no Cineteatro Municipal.

18 MAI a 8 JUN | qua | 14.30h  
Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra  
(página 18)



## Em Pijama no Teatro

Já alguma vez pensaste em dormir num palco? E passear de pijama num teatro? Este mês, o Cineteatro Municipal vai levantar o pano para uma noite especial, cheia de surpresas, destinada a crianças com mais de 6 anos. Será uma experiência mágica onde os mais pequenos poderão conhecer as histórias de uma sala de espectáculos e participar em muitas actividades. Descobrir todos os recantos dos bastidores do auditório, que normalmente não se vêem mas que fazem com que os espectáculos sejam possíveis, como a régie ou os camarins, e perceber como funciona a



bilheteira são alguns segredos desvendados durante a iniciativa. A entrada está marcada para às 18 horas. Na manhã seguinte, as famílias vão poder saber tudo o que aconteceu. Inscreve-te já porque a lotação é limitada.

25 e 26 JUN | sáb e dom  
Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra  
(página 35)





António Pinto Basto | 5 MAI



Louro &amp; Lima e Edgar Pêra | 4 JUN



Francisco Ceia | 18 JUN

5 MAI | qui | 21.30h

**MÚSICA****António Pinto Basto**

• Bilhete: €7.5

**Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra**

Org.: Escola Secundária

de Sampaio | Apoio: CM Sesimbra

14 MAI | sáb | 16h

**MÚSICA****Concerto de Música  
Renascentista  
e Barroca***Quinteto Vocal Vox Cantatis*

• Entrada gratuita

**Igreja de Nossa Senhora  
da Misericórdia, Sesimbra**

4 JUN | sáb | 21.30h

**CINECONCERTO****Louro & Lima  
e Edgar Pêra**

• Destinatários: M/3

• Bilhete: €5

**Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra**

5 JUN | dom | 15.30h

**ÓPERA****Vamos Construir  
Uma Cidade***pelo Agrupamento  
de Escolas da Boa Águia*

• Destinatários: M/3

• Entrada livre

**Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra**

9 e 22 JUN | 21.30h

**TEATRO****A Festa Vai à Praça***pelo grupo de teatro  
De Vez Em Quando*

• Bilhete: €5

**Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra**

18 JUN | sáb | 21.30h

**MÚSICA****Francisco Ceia  
Nu**

• Destinatários: M/6

• Bilhete: €7.5

**Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra**

19 JUN | dom | 17h

**TEATRO****Cantinho dos Avós***Apresentação do projecto**Leituras Encenadas**- O Cantinho dos Avós*

• Destinatários: M/6

• Criança: €1.5

• Acompanhantes: €2.5

**Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra**

24 JUN | sex | 21.30h

**MÚSICA****Pedro André**

• Destinatários: M/3

• Bilhete: €3

**Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra****Mário Laginha  
Mongrel**

«Tomei muitas liberdades. Mudei compassos, tempos, modifiquei algumas harmonias - até mesmo melodias - criei espaço para a improvisação, enfim, nunca me abstive de alterar aquilo que me pareceu necessário para aproximar a música de Chopin do meu universo musical». Foi assim que o pianista Mário Laginha criou *Mongrel*, um espectáculo que define como uma «espécie de heresia a transbordar respeito pelo compositor».

• Destinatários: M/6

• Bilhete: €10

7 MAI | sáb | 21.30h

**Cineteatro Municipal João  
Mota, Sesimbra**



A Vizinda do Lado | 5 MAI



Comer, Orar, Amar | 10 JUN

5 MAI | qui | 14.30h

O BAÚ DOS FILMES

**A Vizinha do Lado**

de António Lopes Ribeiro

Ciclo Clássicos Portugueses

- Destinatários: idosos dos centros de dia, IPSS, lares e público em geral
- Entrada gratuita

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

10 MAI | ter | 10.30 e 14.30h

**Fado**

de Carlos Saura

- Destinatários: centros de dia
- Espaço Zambujal**  
Org.: JF Castelo

2 JUN | qui | 14.30h

O BAÚ DOS FILMES

**O Grande Elias**

de Arthur Duarte

Ciclo Clássicos Portugueses

- Destinatários: idosos dos centros de dia, IPSS, lares e público em geral
- Entrada gratuita

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

10 JUN | sex | 21.30h

**Comer, Orar, Amar**

de Ryan Murphy, com Javier Bardem e Julia Roberts.

Drama; EUA; 2010;

133 min.; M/12

- Bilhete: € 3.5
  - Inserido no Fim-de-semana da Interculturalidade
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

**Biutiful**de Alejandro González Iñárritu, com Javier Bardem e Hanna Bouchaib.  
Drama; Espanha; 2010; 147 min.; M/16

Esta é a história de Uxbal, um homem em conflito, que luta para reconciliar a paternidade, o amor, a espiritualidade, o crime, a culpa e a mortalidade entre o perigoso submundo da Barcelona moderna. À medida que o destino o cerca e que vão sendo ultrapassados limites, um caminho fusco e redentor se ilumina.

- Bilhete: € 3.5

13 MAI | sex

| 21.30h

Cineteatro

Municipal

João

Mota,

Sesimbra

11 JUN | sáb | 21.30h

**Sem Ela**

de Anna de Palma, com Vítor Norte e Maria Emília Correia. Drama; Portugal; 2003; 100 min.; M/12

- Bilhete: € 3.5
  - Inserido no Fim-de-semana da Interculturalidade
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

15 JUN | qua | 10.30 e 14.30h

**Amália**

- Destinatários: centros de dia
- Espaço Zambujal**  
Org.: JF Castelo

a decorrer...

**Cinema Para Seniores**

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

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo





Desenho com Carlos Santos Marques | 7 e 8 MAI



Segurança Alimentar e Rastreabilidade | 16 MAI

7 e 8 MAI

## WORKSHOP

### Desenho

com o artista plástico  
Carlos Santos Marques

- Preço: €70
- Informações: 91 859 30 07 / info@casaldofrade.com / www.casaldofrade.com
- Casal do Frade e Santuário do Cabo Espichel**
- Org.: Casal do Frade e Sítio Sanus

14 MAI | sáb | 9.30h

## WORKSHOP

### Reiki I

- Preço: €100
- Destinatários: público em geral
- Informações: 96 814 06 63 / espacosol.sesimbra@gmail.com
- Espaço Sol, Santana**
- Org.: Espaço Sol

15 MAI | dom | 9.30h

## WORKSHOP

### Reiki II

- Preço: €125
- Informações: 96 814 06 63 / espacosol.sesimbra@gmail.com
- Espaço Sol, Santana**
- Org.: Espaço Sol

19 MAI | qui | 14.30h

## A ARTE DO SABER

### As Histórias que Nascem dos Sons

- Destinatários: idosos dos centros de dia, IPSS e lares
- Inscrições: 21 228 85 88 / biblioteca@cm-sesimbra.pt (gratuitas)
- Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**



### Coração a Bom Ritmo

Médicos, enfermeiros, técnicos de desporto e nutricionistas vão dar o seu contributo no workshop Coração a Bom Ritmo, direccionado para toda a comunidade. A partir das 16.30 horas, vão decorrer medições de indicadores cardiovasculares.

- Informações: 21 228 82 37 / Divisão de Acção Social e Saúde da Câmara Municipal
- Entrada livre
- Org.: CM Sesimbra | Apoio: Fundação Portuguesa de Cardiologia, Centro de Saúde de Sesimbra, Associação Portuguesa dos Nutricionistas e diversos laboratórios farmacêuticos

14 MAI | sáb | 15h

**Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

16 MAI | seg | 14.30h

### Segurança Alimentar e Rastreabilidade

#### Sessão de Esclarecimento

- Destinatários: profissionais de hotelaria, restauração e bebidas e comércio
- Objectivo: Alertar para a importância da higiene como forma de proteger a saúde dos consumidores e para os comportamentos a adoptar durante a manipulação de alimentos
- Oradora: Maria de Lourdes Gonçalves (Autoridade para a Segurança Alimentar e Económica)
- Entrada gratuita
- Auditório Conde de Ferreira, Sesimbra**

18 MAI a 8 JUN | qua | 14.30h

## OFICINA

### Leituras Encenadas - O Cantinho dos Avós

- Destinatários: M/55
- Objectivo: construir pequenas apresentações com a leitura de textos infanto-juvenis por elementos da população sénior dos concelhos da Artemrede
- Duração: 15 horas (inclui apresentação final dos trabalhos no Cineteatro, a 19 de Junho)
- Inscrições: 21 228 87 15 / cineteatro@cm-sesimbra.pt (gratuitas)
- Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**





A Tolerância Religiosa: das Práticas ao Diálogo | 20 MAI



Os Pecados da Rainha Santa Isabel | 28 MAI

20 MAI | sex | 21.30h

**CONVERSAS NA CAPELA**

### A Tolerância Religiosa: das Práticas ao Diálogo

• Moderador: António Carlos Carvalho (jornalista e estudioso na área das religiões)

• Oradores: Moisés Espírito Santo (professor universitário, etnólogo, sociólogo, filólogo e linguista português); Sheik David Munir (imam da Mesquita Central da Igreja Islâmica de Lisboa); arcebispo Theodoro (arcebispo de Setúbal e Évora da Igreja Ortodoxa); pastor Jorge Humberto (presidente da Direcção da Aliança Evangélica Portuguesa); frei Bento Domingues (dominicano, professor e investigador).

• Limite: 40 participantes  
• Informações: Divisão de Acção Social da Câmara Municipal de Sesimbra / 21 228 82 37 / accao.social@cm-sesimbra.pt  
**Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra**

20 e 21 MAI

**BANDEIRA AZUL**

### Mar, um Recurso a Preservar

*II Workshop de Biodiversidade Marinha*  
20 | sex

Observação da pesca da traineira, botes/artesanal e peixe-espada preto

21 | sáb

9h | Mergulho no River Curara

14.30h | Workshop  
**Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

21.30h | Projectão do filme documental *A Última Viagem do RMS Hildebrand*, de Pedro Carvalho

• Informações e inscrições: 21 228 85 40 / Posto de Turismo de Sesimbra  
• Observações: o mergulho e a pesca têm limite de inscrições; podem surgir alterações ao programa devido às condições atmosféricas

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

21 MAI | sáb | 9h

**WORKSHOP**

### Cura Magnificada de 5ª Dimensão

• Preço: € 175  
• Informações: 96 814 06 63 / espacosol.sesimbra@gmail.com  
**Espaço Sol, Santana**  
Org.: Espaço Sol

28 MAI | sáb | 9.30h

**WORKSHOP**

### Feng Shui Harmonize a Sua Casa

• Preço: € 100  
• Informações: 96 814 06 63 / espacosol.sesimbra@gmail.com  
**Espaço Sol, Santana**  
Org.: Espaço Sol

28 MAI | sáb | 15h

**APRESENTAÇÃO**

### Os Pecados da Rainha Santa Isabel de António Cândido Franco, por Isabel Xavier

**CONFERÊNCIA**  
**António Telmo, Pensador Gibelino**  
por António Cândido Franco

**CONFERÊNCIA**

### Hialodoxia

por Rodrigo Sobral Cunha  
• Inserido no Ciclo Congeminações - I Ciclo de estudos em homenagem a António Telmo subordinado ao tema Ortodoxia e Livre Pensamento  
**Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

28 e 29 MAI

**WORKSHOP**

### Aguarela

com Carlos Santos Marques  
• Preço: € 100  
• Informações: 91 859 30 07 / info@casaldofrade.com / www.casaldofrade.com  
**Casal do Frade e Porto de Sesimbra**  
Org.: Casal do Frade e Sitio Sanus



Mar, um Recurso a Preservar | 20 e 21 MAI



Leituras com Chá | 16 JUN



António Telmo e as Afinidades Sesimbrenses | 25 JUN



## 25 anos de Bandeira Azul

Mar, História e Recursos foi o tema escolhido para assinalar os 25 anos da Bandeira Azul da Europa. Sesimbra assinala a data com o II Workshop sobre Biodiversidade Marinha, que inclui observação da pesca da traineira, dos botes e do peixe-espada

preto, um mergulho no River Curara e a projecção de um filme documental sobre o navio inglês Hildebrand, que naufragou, em 1957, ao largo de Cascais, e várias iniciativas de limpeza de praias, inseridas nos Dias Verdes do Parque Natural

da Arrábida. Está ainda previsto um percurso interpretativo sobre a Rota dos Apanhadores de Algas, actividade que deixou de existir no concelho há mais duas décadas.

A decorrer

3 e 4 JUN | sex e sáb

**SEMINÁRIO**

### III Encontro Escola, Família e Comunidade Crianças e o Direito à Educação

• Destinatários: professores, auxiliares de acção educativa, profissionais na área da infância e juventude, pais e encarregados de educação

• Inscrições: 21 228 82 44

/educacao@cm-sesimbra.pt

**Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra**

Org.: CM Sesimbra e Conselho Municipal de Educação

4 JUN | sáb | 9.30h

**WORKSHOP**

### Feng Shui Harmonize a Sua Casa

• Preço: € 100

• Informações: 96 814 06 63

/espacosol.sesimbra@gmail.com

**Espaço Sol, Santana**

Org.: Espaço Sol

16 JUN | qui | 14.30h

**A ARTE DO SABER**

### Leituras com Chá

• Destinatários: idosos dos centros de dia, IPSS e lares

• Inscrições: 21 228 85 88

/biblioteca@cm-sesimbra.pt (gratuitas)

**Piso 1, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

18 JUN | sáb | 9.30h

**WORKSHOP**

### Reiki I

• Preço: € 100

• Informações: 96 814 06 63

/espacosol.sesimbra@gmail.com

**Espaço Sol, Santana**

Org.: Espaço Sol

19 JUN | dom | 9.30h

**WORKSHOP**

### Reiki II

• Preço: € 125

• Informações: 96 814 06 63

/espacosol.sesimbra@gmail.com

**Espaço Sol, Santana**

Org.: Espaço Sol





Confeção de Massas Folhadas | a decorrer



Ateliê de Pintura e Desenho | terças

**25 JUN | sáb | 15h**

**APRESENTAÇÃO**

**Sesimbra**

de António Telmo

**COLÓQUIO**

**António Telmo e as Afinidades Sesimbrenses**

com a participação

de Pedro Martins - António

Telmo e Rafael Monteiro;

Elísio Gala - António Telmo

e Orlando Vitorino e Carlos

Aurélio - António Telmo

e Agostinho da Silva

• Inserido no Ciclo

Congeminações - I Ciclo

de estudos em homenagem

a António Telmo subordinado

ao tema Ortodoxia e Livre

Pensamento

**Sala Polivalente, Biblioteca**

**Municipal de Sesimbra**

a decorrer...

**terças e quintas | das 10 às 11.30h**

**WORKSHOP**

**Informática Sénior**

• Destinatários: maiores

de 18 anos

• Objectivos: conhecimentos

na óptica do utilizador, pesquisa

no catálogo da Biblioteca,

navegação na Internet e criação

de e-mail

• Inscrições: 21 228 85 88

/ biblioteca@cm-sesimbra.pt

(gratuitas)

**Sala Polivalente, Biblioteca**

**Municipal de Sesimbra**

**quartas e sextas | manhã**

**CERTIFICAÇÃO**

**AMRS.Sesimbra**

**Qu@lifica**

• Objectivos: certificar competências adquiridas em tecnologias de informação e comunicação

• Inscrições: 21 228 85 88

/ biblioteca@cm-sesimbra.pt

(gratuitas)

**Sala Polivalente, Biblioteca**

**Municipal de Sesimbra**

**MAI e JUN | terça a sábado | das 14 às 20h**

**Iniciação e Prática de Guitarra, Piano e Bateria**

• Inscrições: 21 210 22 31

**Loja Ond@Jovem,**

**Quinta do Conde**

**Ações de Formação**

**Confeção de Massas**

**Folhadas**

• Duração: 50 horas

• Preço: € 40

**Bombons**

• Duração: 25 horas

• Preço: € 20

**Bolos Secos**

• Duração: 25 horas

• Preço: € 20

**Sobremesa**

• Duração: 25 horas

• Preço: € 20

**Pastelaria**

**Conventual e Pudins**

• Duração: 25 horas

• Preço: € 20

**Higiene e Segurança**

**Alimentar**

• Duração: 25 horas

• Preço: € 20

**Sistema de Higiene e Segurança no Trabalho**

• Duração: 35 horas

• Preço: € 40

**Sistema HACCP**

• Duração: 25 horas

• Preço: € 20

**Formação Pedagógica de Formadores**

• Duração: 98 horas

• Preço: € 200

• Informações: Gabinete

de Apoio ao Empresário

da Câmara Municipal

• Morada: Edifício Rotunda,

Bloco C, Loja 1, Cotovia

• Tel.: 21 268 80 98

• E-mail: gae@cm-sesimbra.pt

**Sesimbra e Quinta do Conde**

Org.: Centro de Formação

Profissional para o Sector

Alimentar – Pontinha

| Apoio: CM Sesimbra

**terças | das 10 às 12.30h**

**ATELIÊ**

**Pintura e Desenho**

por Yolanda Esteves

• Destinatários: adultos e seniores

• Inscrições: 96 241 73 27

/ 21 087 08 45

• Entrada gratuita

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**Espaço Sol**

**Terapias, Aulas, Gabinete**

**de Estética e Massagens**

• Informações: 96 814 06 63

/ espacosol.sesimbra@gmail.com

/ www.espaco-sol-sesimbra.

host22.com

**Espaço Sol, Santana**

Org.: Espaço Sol



Festa das Chagas | 4 MAI



Soldadinhos, Memórias da Infância e Momentos da História | 1 a 11 JUN

## 29 ABR a 8 MAI Feira da Festa das Chagas

- das 15 às 24h (dias úteis)
- das 15 à 1h (vésperas de feriados e fins-de-semana)

**Terminal Rodoviário, Sesimbra**

## 30 ABR a 8 MAI EXPOSIÇÃO André Semblano

- todos os dias
  - sextas, sábados e domingos, o artista sesimbrense estará a pintar no local
- Loja SSB, Largo da Marinha, Sesimbra**

## 3 a 7 MAI EXPOSIÇÃO Chagas

- Fotografia de José Arsénio*
- de terça a sexta, das 9.30 às 19, e sábados, das 10 às 18h
- Átrio da Biblioteca Municipal de Sesimbra**

## 7 a 27 MAI EXPOSIÇÃO As Cores da Cidadania

- inauguração, 7 Maio, às 15h
  - segunda a sexta, das 14 às 17.30h
- Auditório Conde de Ferreira, Sesimbra**

## 10 a 28 MAI EXPOSIÇÃO Encontros Com a Beleza Pintura de Maria d'Aires

- de terça a sexta, das 9.30 às 19, e sábados, das 10 às 18h

**Biblioteca Municipal de Sesimbra**

## 15 MAI | dom | das 10 às 20h FEIRA DE ANTIGUIDADES Quint'Antiga

- Informações: Gabinete de Gestão de Feiras e Mercados da Câmara Municipal
  - Tel.: 21 228 87 14
  - E-mail: feiras.mercados@cm-sesimbra.pt
- Parque da Vila, Quinta do Conde**  
Org.: CM Sesimbra e JF Quinta do Conde

## até 16 MAI Feira do Livro da Quinta do Conde

- Dinamização: Temas e Letras
- domingo a quinta, das 10 às 21h
- sextas e sábados, das 10 às 22h

**Parques da Vila, Quinta do Conde**  
Org.: CM Sesimbra e JF Quinta do Conde

## 28 MAI | sáb | das 10 às 13h Feira Social

**Mercado Municipal da Quinta do Conde**  
Org.: Anime – Projecto de Animação e Formação

## 17 a 28 MAI EXPOSIÇÃO Inícios

- Colectiva de pintura a óleo, tecido e vidro, pela Liga dos Amigos da Lagoa de Albufeira*
- de terça a sexta, das 9.30 às 19, e sábados, das 10 às 18h
- Biblioteca Municipal de Sesimbra**

## 22 de MAI | dom | das 10 às 18h FEIRA DE ARTESANATO Zimbr'Arte

- Informações: Gabinete de Gestão de Feiras e Mercados da Câmara Municipal
  - Tel.: 21 228 87 14
  - E-mail: feiras.mercados@cm-sesimbra.pt
- Praça da Califórnia, Sesimbra**  
Org.: CM Sesimbra e JF Santiago



Quint'Antiga | 19 JUN

Sesimbra, Portugal e Outros | 28 JUN

**28 e 29 MAI | sáb e dom |  
das 10 às 17.30h**

**EXPOSIÇÃO ITINERANTE  
Arrábida  
a Património Mundial**

**Junto à Biblioteca  
Municipal de Sesimbra**

Org.: Associação de Municípios  
da Região de Setúbal e Instituto  
da Conservação da Natureza  
e Biodiversidade  
| Apoio: CM Sesimbra

**1 a 11 JUN**

**EXPOSIÇÃO  
Soldadinhos,  
Memórias da Infância  
e Momentos da História**

*pelo Rotary Club de Sesimbra*

• de terça a sexta, das 9.30 às 19,  
e sábados, das 10 às 18h

**Átrio da Biblioteca  
Municipal de Sesimbra**

**3 a 12 JUN | das 20 às 24h  
Feira Festa**

• (vésperas de dias úteis)  
e das 20 à 01h (vésperas  
de feriados e fins-de-semana)

**Recinto da Feira Festa,  
Quinta do Conde**

**5 JUN | dom | das 10 às 20h**

**FEIRA DE ARTESANATO  
Cond'Arte**

• Informações: Gabinete  
de Gestão de Feiras e Mercados  
da Câmara Municipal

• Tel.: 21 228 87 14

• E-mail: feiras.mercados@  
cm-sesimbra.pt

**Parque da Vila,  
Quinta do Conde**

Org.: CM Sesimbra  
e JF Quinta do Conde

**9 JUN | qui | 10h**

**EXPOSIÇÃO**

**Crianças**

*Telas feitas nas Escolas,  
alusivas ao tema*

• Destinatários: toda  
a comunidade

• Inserido na Quinzena  
da Criança

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

**10 a 26 JUN**

**EXPOSIÇÃO**

**Manon Popolar**

*Exposição à beira-mar,  
por João Manão*

• todos os dias

• sextas, sábados e domingos,

o artista sesimbrense estará  
a pintar no local

**Loja SSB, Largo  
da Marinha, Sesimbra**

**12 e 26 JUN | dom**

**| das 10 às 23h**

**FEIRA DE ARTESANATO  
Zimbr'Arte**

• Informações: Gabinete  
de Gestão de Feiras e Mercados  
da Câmara Municipal

• Tel.: 21 228 87 14

• E-mail: feiras.mercados@  
cm-sesimbra.pt

**Praça da Califórnia, Sesimbra**

Org.: CM Sesimbra e JF Santiago

**19 JUN | dom | das 10 às 20h**

**FEIRA DE ANTIGUIDADES  
Quint'Antiga**

• Informações: Gabinete  
de Gestão de Feiras e Mercados

• Tel.: 21 228 87 14

• E-mail: feiras.mercados@  
cm-sesimbra.pt

**Parque da Vila, Quinta do Conde**

Org.: CM Sesimbra  
e JF Quinta do Conde

**28 JUN**

**EXPOSIÇÃO**

**Sesimbra,  
Portugal e Outros**

*Exposição de pintura  
de Teresa Pascoal*

• de terça a sexta, das 9.30 às 19,  
e sábados, das 10 às 18h

**Átrio da Biblioteca  
Municipal de Sesimbra**

**a decorrer ...**

**MAI | terça a sábado**

**| das 14 às 20h**

**EXPOSIÇÃO**

**África Descendente**

*Exposição colectiva  
de fotografia pela*

*Associação FASCP*

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

**MAI e JUN | terça a sábado**

**| das 13 às 19h**

**EXPOSIÇÃO**

**Cabo Espichel**

*2ª edição do concurso  
de fotografia da Escola*

*Secundária de Sampaio*

**Loja Ond@Jovem, Sesimbra**

**JUN | terça a sábado**

**| das 14 às 20h**

**EXPOSIÇÃO**

**Liberdade Total**

*Exposição de pintura  
a óleo sobre tela (surrealismo*

*ligeiro) de Jorge Rebelo*

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

**JUN | terça a sábado**

**| das 13 às 19h**

**EXPOSIÇÃO**

**Mostra de Artesanato**

*de Mónica Oliveira*

**Loja Ond@Jovem, Sesimbra**



Blue Line | 1 MAI



Escalada em Sesimbra | 8 MAI

1 MAI | dom | 9h

COASTEERING

### Blue Line

- Preço: €30
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: médio
- Inscrições: até 29 de Abril
- Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

**Ponto de encontro:**

**Porto de Abrigo de Sesimbra**

Org.: Vertente Natural

7 MAI | sáb | das 9 às 13h

PERCURSOS PEDESTRES

### Terras do Risco

**Ponto de encontro: Loja**

**Ond@Jovem, Sesimbra**

7 MAI | sáb | 9.30h

PASSEIO PEDESTRE

### Andando na Chã

- Preço: €9 (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: baixo/médio
- Inscrições: até 6 de Maio
- Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

**Ponto de encontro: Santuário do Cabo Espichel**

Org.: Vertente Natural

7 MAI | sáb | 10h

PASSEIO PEDESTRE

### Nas Arribas do Contrabando

- Preço: €6 (grátis para menores de 10 anos)
- Pagamento feito no local
- Informações: 265 227 685 / sal@sal.pt / www.sal.pt

**Ponto de encontro: Campo de Futebol do Clube Desportivo União da Azoia**

Org.: SAL – Sistemas de Ar Livre

8 MAI | dom | 9.30h

ESCALADA

### Escalada em Sesimbra

- Preço: €17 (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: alto
- Inscrições: até 6 de Maio
- Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

**Ponto de encontro:**

**Porto de Abrigo de Sesimbra**

Org.: Vertente Natural

8 MAI | dom | 10h

YOGA NA PRAIA

### Súrya Namaskára

### - Saudação ao Sol

- Inscrições: 21 223 21 01 / 96 524 52 57

**Praia da Califórnia, Sesimbra**

Org.: Centro do Yoga Áshrama

20 MAI | sex | das 9 às 17h

CIRCUITO TURÍSTICO

### 3 Castelos

- Preço: €45 (adulto); €41 (menores de 6 anos inclusive)
- Inscrições: até 24 horas antes (mínimo 6 participantes)
- Informações: 96 509 14 08 / getaroundtours@gmail.com

**Ponto de encontro: Largo**

**da Marinha (em frente ao Posto de Turismo)**

Org.: Get Around Tours

21 MAI | sáb | das 8 às 13h

OBSERVAÇÃO DE AVES

### Aves Selvagens da Península de Setúbal

- Preço €10
- Inscrições: até 24 horas antes (mínimo 6 participantes)
- Informações: 91 938 31 23 / getaroundtours@gmail.com
- Observações: o percurso é feito no carro dos participantes

**Ponto de encontro: parque de estacionamento do Pingo**

**Doce da Carrasqueira**

Org.: Get Around Tours

21 MAI | sáb | 9.30h

ESPELEOLOGIA

### Lapa do Fumo

- Preço: €15 (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: baixo/médio
- Inscrições: até 20 de Maio
- Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

**Ponto de encontro:**

**povoação dos Pinheirinhos**

Org.: Vertente Natural

21 MAI | sáb | 10h

CANOAGEM

### Sesimbra - Praia do Ribeiro de Cavallo

- Preço: €22
- Duração: 3 a 4 horas
- Inscrições: até 19 de Maio
- Informações: 91 785 28 35 / geral@ludyesfera.com / www.ludyesfera.com

Org.: Ludyesfera - Turismo e Aventura, Ld.<sup>a</sup>



Sesimbra Selvagem | 22 MAI



BTT Pelo Património | 28 MAI e 18 JUN

22 MAI | dom | 9.30h

**CANOAGEM**

**Sesimbra Selvagem**

- Preço: € 27 (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: baixo/médio
- Inscrições: até 20 de Maio
- Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

**Ponto de encontro:**

**Porto de Abrigo de Sesimbra**

Org.: Vertente Natural

26 MAI | qui | 10 às 12.30h

**PERCURSOS PEDESTRES**

**Ribeira de Coina**

- Objectivo: dar a conhecer a biodiversidade local

**Ponto de encontro: Loja**

**OnD@Jovem, Quinta do Conde**

27, 28 e 29 MAI

**DESPORTO**

**2ª edição dos Jogos do Futuro da Península de Setúbal**

27 MAI | sex | 20h

Cerimónia de Abertura

**Caixa Campus, Seixal**

27 e 28 MAI | sex e sáb

Hóquei em Patins

**Pavilhão do GDSesimbra**

Org.: Municípios da Região de Setúbal

28 MAI | sáb | 9h

**GERONTOMOTRICIDADE**

**SéniorGym**

- Inserido no projecto de Gerontomotricidade

**Oliveira de Azeméis**

Org.: Federação de Ginástica de Portugal



**Jogos do Futuro**

Paulo Bento, seleccionador nacional de futebol, é o patrono dos II Jogos do Futuro da Península de Setúbal, que decorrem entre 27 e 29 de Maio. A prova, que tem como objectivo principal criar um espaço de convívio e estímulo à prática desportiva dos jovens, conta com a participação dos municípios de Almada, Alcochete, Barreiro, Moita, Montijo, Palmela, Seixal, Sesimbra e Setúbal. São esperados cerca de dois mil participantes, com idades compreendidas entre os 11 e os 16 anos, distribuídos por 11 modalidades.

28 MAI | sáb | das 9 às 17h

**CIRCUITO PEDESTRE**

**Serra do Risco**

- Preço: € 15 (crianças até 12 anos inclusive, desconto 50%)
- Inscrições: até 24 horas antes (mínimo 6 participantes)
- Informações: 96 509 14 08 / getaroundtours@gmail.com

**Ponto de encontro: Café**

**Graciano, Pedreiras**

Org.: Cet Around Tours

28 MAI | sáb | 9h

**BTT PELO PATRIMÓNIO**

**Serra da Azoia**

**- Cabo Espichel**

- Preço: € 2 seguro (excepto os participantes que já o possuam a título pessoal)
- Percorso: 20 quilómetros
- Inscrições: 21 228 82 46 / 93 998 24 85 / desporto@cm-sesimbra.pt (gratuitas)

**Ponto de encontro: Grupo**

**Desportivo União da Azoia**

28 MAI | sáb | 9h

**COASTEERING**

**Blue Line Advanced**

- Preço: € 35
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: médio
- Inscrições: até 27 de Maio
- Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

**Ponto de encontro:**

**Porto de Abrigo de Sesimbra**

Org.: Vertente Natural

28 MAI | sáb | das 14 às 18h

**JOGOS TRADICIONAIS**

**Jogo do Burro**

**e Tracção à Corda**

**Loja OnD@Jovem, Sesimbra**





Quinta e Palácio da Bacalhoa | 10 JUN



Praia do Paraíso (Baleeira) | 11 JUN

## 28 MAI | sáb | 21h Gala de Ginástica

• Inserido nas comemorações do 35.º aniversário do Grupo Desportivo de Alfarrim  
**Pavilhão do Grupo Desportivo de Alfarrim**

## 29 MAI | dom | 10h PASSEIO PEDESTRE Chã dos Navegantes

• Preço: €7 (menores de 10 anos grátis)  
• Pagamento feito no local  
• Informações: 265 227 685 / sal@sal.pt / www.sal.pt  
**Ponto de encontro: Igreja de Nossa Senhora do Cabo Espichel**  
Org.: SAL – Sistemas de Ar Livre

## 4 JUN | sáb | 9.30h MULTIACTIVIDADES Arrábida Terra e Mar

• Preço: €35  
• Duração: 1 dia  
• Grau de dificuldade: médio/alto  
• Inscrições: até 3 de Junho  
• Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com  
**Ponto de encontro: Portinho da Arrábida (parque de estacionamento do Creiro)**  
Org.: Vertente Natural

## 4 JUN | sáb | 17h Gimnapraia 13ª Edição Praia do Ouro, Sesimbra

Org.: CM Sesimbra

## 5 JUN | dom | 9h COASTEERING Blue Line

• Preço: €30  
• Duração: manhã  
• Grau de dificuldade: médio  
• Inscrições: até 3 de Junho  
• Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com  
**Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra**  
Org.: Vertente Natural

## 5 JUN | dom | 10h PASSEIO PEDESTRE Marmitas de Gigante

• Preço: €7 (menores de 10 anos grátis)  
• Pagamento feito no local  
• Informações: 265 227 685 / sal@sal.pt / www.sal.pt  
**Ponto de encontro: Rotunda de Santana, Sesimbra**  
Org.: SAL – Sistemas de Ar Livre

## 10 JUN | sex | das 9 às 13h CIRCUITO TURÍSTICO Quinta e Palácio da Bacalhôa e Fábrica de Azulejos

(inclui prova de vinhos)  
• Preço: €35 (adulto); €31 (menores de 6 anos inclusive)  
• Inscrições: até 24 horas antes (mínimo 6 participantes)  
• Informações: 96 509 14 08 / getaroundtours@gmail.com  
**Ponto de encontro - Largo da Marinha**  
Org.: Get Around Tours

## 10 JUN | sex | 10h CANOAGEM Lagoa de Albufeira

• Preço: €20  
• Duração: 3 a 4 horas  
• Inscrições: até 8 de Junho  
• Informações: 91 785 28 35 / geral@ludyesfera.com / www.ludyesfera.com  
**Lagoa de Albufeira**  
Org.: Ludyesfera - Turismo e Aventura, Ld.<sup>a</sup>

## 11 JUN | sáb | das 9 às 13h PERCURSOS PEDESTRES Rechã D'Achada Ponto de encontro: Loja Ond@Jovem, Sesimbra

## 10 e 11 JUN | sex e sáb | 9.30h AVENTURA EM CANOAGEM Na História das Armações

• Preço: €78  
• Duração: 2 dias  
• Grau de dificuldade: médio  
• Inscrições: até 9 de Junho  
• Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com  
**Ponto de encontro: Porto de Abrigo de Sesimbra**  
Org.: Vertente Natural

## 11 JUN | sáb | das 9 às 14h PASSEIO PEDESTRE Forte São Domingos da Baralha

• Preço: €8 (crianças até 12 anos inclusive, desconto 50%)  
• Inscrições: até 24 horas antes (mínimo 6 participantes)  
• Informações: 96 509 14 08 / getaroundtours@gmail.com  
**Ponto de encontro: junto ao Cruzeiro do Cabo Espichel**  
Org.: Get Around Tours



Passaio Borda D'Água | 16 JUN

11 JUN | sáb | 9h

PASSEIO PEDESTRE

**Praia do Paraíso (Baleeira)**

- Preço: €7.5
- Duração: 3 horas
- Inscrições: até 8 de Junho
- Informações: 91 785 28 35 / geral@ludyesfera.com / www.ludyesfera.com

**Praia da Baleeira**

Org.: Ludyesfera - Turismo e Aventura, Ld.<sup>a</sup>

11 JUN | sáb | 10h

PASSEIO PEDESTRE

**Na Pista dos Dinossáurios**

- Preço: €6 (menores de 10 anos grátis)
- Pagamento feito no local
- Informações: 265 227 685 / sal@sal.pt / www.sal.pt

Ponto de encontro: Igreja de Nossa Senhora do Cabo Espichel

Org.: SAL – Sistemas de Ar Livre

11 JUN | sáb | 17h

**Desportos de Combate**

**Praia do Ouro, Sesimbra**

Org.: CM Sesimbra

11 e 12 JUN | sáb e dom | 9h

**Torneio de Futebol de Praia Iniciados**

**Praia do Ouro, Sesimbra**

Org.: CM Sesimbra e Associação de Futebol de Setúbal

12 JUN | dom | 10h

YOGA NA PRAIA

**Prakrti Namaskára**

**- Saudação à Natureza**

- Inscrições: 21 223 21 01 / 96 524 52 57

**Praia da Califórnia, Sesimbra**

Org.: Centro do Yoga Áshrama

16 JUN | qui

PASSEIO PEDESTRE

**Borda de Água**

9.30h | Praça da Califórnia

12h | Praia do Ouro

- Destinatários: seniores
- Inscrições: 21 228 82 37 / Divisão de Acção Social e Saúde da Câmara Municipal

**Baía de Sesimbra**

18 JUN | sáb | 9h

COASTEERING

**Blue Line Advanced**

- Preço: €35
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: médio
- Inscrições: até 17 de Junho
- Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

Ponto de encontro: Loja 6, Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Vertente Natural

18 JUN | sáb | 9h

BTT PELO PATRIMÓNIO

**Sampaio - Lagoa de Albufeira**

- Preço: €2 seguro (excepto os participantes que já o possuam a título pessoal)
- Percurso: 20 quilómetros
- Inscrições: 21 228 82 46 / 93 998 24 85 / desporto@cm-sesimbra.pt (gratuitas)

Ponto de encontro: Pavilhão Municipal de Sampaio

18 e 19 JUN | sáb e dom | 9h

**Torneio de Futebol de Praia Infantis**

**Praia do Ouro, Sesimbra**

Org.: CM Sesimbra e Associação de Futebol de Setúbal

19 JUN | dom | 9.30h

CANOAGEM

**Arrábida Mar**

- Preço: €24 (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: baixo
- Inscrições: até 17 de Junho
- Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

Ponto de encontro:

**Portinho da Arrábida**

Org.: Vertente Natural

23 JUN | qui | 9h

COASTEERING

**Blue Line**

- Preço: €30
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: médio
- Inscrições: até 22 de Junho
- Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com

Ponto de encontro: Loja 6, Porto de Abrigo de Sesimbra

Org.: Vertente Natural

23 a 26 JUN

FUTEBOL INFANTIL

**Sesimbra Summer Cup**

- Escalões: Sub. 15, 13 e 11
- Inscrições: até 7 de Maio (equipas); até 9 de Junho (jogadores)
- Informações: 21 268 92 10 / sesimbrcup@jf-castelo.pt / www.sesimbrcup.jf-castelo.pt

Ponto de encontro:

**Complexo Desportivo Municipal da Maçã, Parque Desportivo da ACRUTZ (Zambujal) e Centro Desportivo de Alfarim**

Org.: JF Castelo, Grupo Desportivo de Sesimbra, Grupo Desportivo de Alfarim e ACRUTZambujalense



Calhau da Cova | 26 JUN



Gente Activa | segundas e quartas

**26 JUN | sáb | 9h**

### **PASSEIO DE BTT Nas Maravilhas do Espichel**

- Preço: € 8.5
- Duração: 3.30 horas
- Inscrições: até 23 de Junho
- Informações: 91 785 28 35 / geral@ludyesfera.com / www.ludyesfera.com
- Cabo Espichel**
- Org.: Ludyesfera - Turismo e Aventura, Ld.<sup>a</sup>

**26 JUN | sáb | 9.30h**

### **WORKSHOP Escalada**

- Preço: € 29
- Duração: 1 dia
- Grau de dificuldade: médio
- Inscrições: até 24 de Junho
- Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com
- Ponto de encontro: Portinho da Arrábida**
- Org.: Vertente Natural

**26 JUN | sáb | 10 às 12:30h**

### **PERCURSOS PEDESTRES Ribeira de Coina**

- Objectivo: dar a conhecer a biodiversidade local
- Ponto de encontro: Loja Ond@Jovem, Quinta do Conde**

**26 JUN | sáb | das 14 às 18h**

### **JOGOS TRADICIONAIS Não-te-irrites**

- Loja Ond@Jovem, Sesimbra

**26 JUN | dom | 9h**

### **PASSEIO PEDESTRE Calhau da Cova**

- Duração: 3 horas
- Preço: € 7.5
- Inscrições: até 23 de Junho
- Informações: 91 785 28 35 / geral@ludyesfera.com / www.ludyesfera.com
- Ponto de encontro: Sesimbra**
- Org.: Ludyesfera - Turismo e Aventura, Ld.<sup>a</sup>

**26 JUN | dom | 9.30h**

### **CANOAGEM Sesimbra Selvagem**

- Preço: € 27 (menores de 11 anos, inclusive, desconto de 50%)
- Duração: manhã
- Grau de dificuldade: baixo/médio
- Inscrições: até 24 de Junho
- Informações: 21 084 89 19 / info@vertentenatural.com
- Ponto de encontro: Loja 6, Porto de Abrigo de Sesimbra**
- Org.: Vertente Natural

**26 JUN | dom | 9.30h**

### **BANDEIRA AZUL Na Rota dos Apanhadores de Algas**

- Percursos Interpretativos**
- Limite: 20 participantes
- Inscrições: 21 228 85 40 / Posto de Turismo de Sesimbra (mínimo 12)
- Ponto de encontro: café Retiro dos Amigos, Azoia**

**a decorrer...**

### **segundas | das 14 às 17.30h terça a sexta | das 10 às 17.30h ATIVIDADES LÚDICAS E PEDAGÓGICAS Centro de Animação Para a Infância da Cercizimbra**

- Destinatários: crianças e jovens dos 6 aos 23 anos e famílias
- Informações: 21 268 81 80 / inês.carmo.cai@gmail.com
- Centro de Animação Para a Infância da Cercizimbra, Sampaio**

**de segunda a sexta  
| das 9 às 13h**

### **CIRCUITOS TERRESTRES Castelo de Sesimbra, Praia do Meco e Santuário do Cabo Espichel**

- Preço: € 30 (adultos); € 15 (menores de 12 anos, inclusive)
- Inscrições: até 24 horas antes (mínimo 2 participantes)
- Informações: 96 653 39 13 / zimbartour@gmail.com / www.zimbratours.com
- Ponto de encontro: Largo da Marinha**
- Org.: Zimbra Regular Tours





Golfinhos do Sado | domingos



Windsurf e Kitesurf

de segunda a sexta | das 14 às 18h

**CIRCUITOS TERRESTRES**

### **Caves de Azeitão, Serra da Arrábida e Fábrica de Azulejos**

- Preço: €30 (adultos); €15 (menores de 12 anos, inclusive)
- Inscrições: até 24 horas antes (mínimo 2 participantes)
- Informações: 96 653 39 13 / zimbartour@gmail.com / www.zimbratours.com

**Ponto de encontro: Largo da Marinha (em frente ao Posto de Turismo)**

Org.: Zimbra Regular Tours

segundas e quartas

| das 18.30 às 20h

**ACTIVIDADE FÍSICA**

### **Mexe-te**

**Programa de Prevenção  
Contra a Obesidade Infantil**

- Inscrições e informações: 93 998 24 85 / Divisão de Desporto da Câmara Municipal

**Grupo Desportivo de Sesimbra  
Pavilhão Municipal da Quinta do Conde**

segundas e quartas

| das 19 às 20h

### **Gente Activa**

- Inscrições e informações: 93 998 24 85 / Divisão de Desporto da Câmara Municipal
- Grupo Desportivo de Sesimbra**

### **Caminhar**

quartas, das 17.30 às 19h

**Loja Onda Jovem de Sesimbra**

segundas, das 17.30 às 19h

**Pavilhão Municipal de Sampaio**

segundas e quartas,

das 18 às 19.30h

**Pavilhão Municipal  
da Quinta do Conde**

### **Sempre a Mexer para Não Envelhecer**

- Actividades: ateliês de artes e ofícios, ginástica, danças de salão e logoterapia
- Inscrições e informações: 21 228 82 37 / Serviço de Acção Social da Câmara Municipal

sábados | das 9.30 às 18h

**CIRCUITOS TERRESTRES**

### **Belém, Centro**

### **Histórico e Expo 98**

- Preço: €35 (adultos); €20 (menores de 12 anos, inclusive)
- Inscrições: até 24 horas antes (mínimo 4 participantes)
- Informações: 96 653 39 13 / zimbartour@gmail.com / www.zimbratours.com

**Ponto de encontro: Largo da Marinha (em frente ao Posto de Turismo)**

Org.: Zimbra Regular Tours

domingos | das 8.30 às 13.30h

### **Golfinhos do Sado**

- Preço: €50 (adultos); €30 (menores de 12 anos, inclusive)
- Cascais, Estoril e Lisboa (mais €25 por pessoa) / Sintra, Fátima e Évora (por pedido)
- Inscrições: até 24 horas antes (mínimo 4 participantes)
- Informações: 96 653 39 13 / zimbartour@gmail.com / www.zimbratours.com

• Almoço livre

**Ponto de encontro:**

**Largo da Marinha**

Org.: Zimbra Regular Tours

**inscrições...**

### **Stand Up Paddle**

- Preço: €15 (por aula)
  - Limite: 10 participantes por aula
  - Informações: 21 268 45 27 / www.escolaruimeira.com
- sábados e domingos, das 10 às 12 e das 14 às 16h
- Costa da Caparica,  
Sesimbra e Lagoa**
- Org.: Escola de Windsurf Rui Meira

### **Windsurf e Kitesurf**

- Preço: €25 e €50 (por grupo)
  - Limite: 10 participantes por aula
  - Informações: 21 268 45 27 / www.escolaruimeira.com
- sábados e domingos, das 10 às 12 e das 14 às 16h
- Lagoa de Albufeira**
- Org.: Escola de Windsurf Rui Meira







Procissão | 4 MAI



Assembleia Municipal de Jovens | 21 MAI

3 MAI | ter | 18.30h

SENHOR JESUS DAS CHAGAS

## Missa

Cinco Chagas do Senhor

Igreja Matriz de Santiago,

Sesimbra

Org.: Comissão de Festas em

Honra do Senhor Jesus das Chagas

4 MAI | qua | 11h

FERIADO MUNICIPAL

## Condecorações

Municipais

Concerto

pela Orquestra Geração

• Entrada livre (mediante

lotação da sala)

Cineteatro Municipal

João Mota, Sesimbra

4 MAI | qua

SENHOR JESUS DAS CHAGAS

## Procissão

• 15.30h | Missa Solene

• 17h | Grandiosa Procissão

Igreja Matriz de Sesimbra

Org.: Comissão de Festas em

Honra do Senhor Jesus das Chagas

14 MAI | sáb | das 14 às 18h

TORNEIO

FIFA 08

PLAYSTATION 3

Loja Ond@Jovem, Sesimbra

17 a 19 MAI | das 9.30 às 12

e das 14.30 às 17h

DIA INTERNACIONAL

DOS MUSEUS

Guardadores

de Memórias

• Informações e inscrições:

21 228 82 06 / 07

/museu@cm-sesimbra.pt

Capela do Espírito Santo dos

Mareantes, Reserva Etnográfica

Visitável e Castelo de Sesimbra

21 MAI | sáb | 10h

## Piquenique Solidário

• Objectivo: angariação

de géneros alimentícios para

famílias carenciadas da

freguesia da Quinta do Conde

• Informações: 21 210 18 07

/encontra.a.esperanca@gmail.com

Ponto de encontro: Junta

de Freguesia da Quinta do Conde

Org.: Grupo Encontra a Esperança

- Paróquia da Quinta do Conde

e JF Quinta do Conde

21 MAI | sáb | 15h

## 8ª Assembleia

Municipal de Jovens

EB1/JI nº 3 da Quinta do Conde

23, 24, 26 e 31 MAI e 3 JUN

BANDEIRA AZUL

## Dias Verdes do PNA

• Destinatários: alunos

das escolas do concelho

• Informações: 21 228 85 40

/Posto de Turismo de Sesimbra

Praias da Baleeira

e Ribeiro do Cavalo

Org.: Parque Natural

da Arrábida, Núcleo

de Espeleologia da Costa Azul

e CM Sesimbra

28 MAI | sáb | 11h

ENCERRAMENTO

DO ANO ESCOLAR

## Recriação Medieval

Parque da Vila, Quinta do Conde

Org.: Agrupamento de Escolas

Michel Giacometti

28 MAI a 12 JUN

## Quinzena Gastronómica

do Peixe-espada Preto

Restaurantes aderentes

Org.: CM Sesimbra, JF Santiago,

associações de comerciantes do

concelho, ArtesanalPesca

e Organizações de Produtores

31 MAI | ter | 10 e 14.30h

DIA DO PESCADOR

## Histórias de Antigamente

- As Artes do Pexito

Visita guiada

• Inscrições: 21 228 82 06 / 07

/museu@cm-sesimbra.pt

• Inserido no projecto Sesimbra:

Memória e Identidade

Doca de Sesimbra

31 MAI | ter | 16h

DIA DO PESCADOR

## Distinção

de Individualidades

da Comunidade

Piscatória

Sociedade Musical Sesimbrense

31 MAI | ter | 17h

DIA DO PESCADOR

## Colocação

de Coroa de Flores

no Monumento

aos Pescadores

Largo de Bombaldes, Sesimbra

31 MAI | ter | 18h

DIA DO PESCADOR

## Missa de Homenagem

ao Pescador

Igreja Matriz de Santiago,

Sesimbra

4 JUN | sáb | das 14 às 18h

TORNEIO

BUZZ Quiz Tv

PLAYSTATION 3

Loja Ond@Jovem, Sesimbra

5 JUN | dom | 21.30h

## 35º Aniversário Grupo

Desportivo de Alfarim

Sessão Solene

Pavilhão do Grupo Desportivo

de Alfarim





Lagares de Azeite | 25 JUN



Mostra de Caldeiradas | 17 a 30 JUN



### **GISC'11**

Surfar a Vida Com Saúde é o tema da 10.ª edição do congresso do Grupo de Intervenção em Saúde Comunitária (GISC). Este ano, para além da apresentação dos trabalhos elaborados pelos alunos do 2.º e 3.º Ciclo e Secundário do concelho, que decorre uma vez mais no palco do Cineteatro Municipal, as actividades estendem-se até à Praia do Ouro para uma tarde que promete ser bastante animada. Promover um espaço onde os jovens falem abertamente sobre os seus problemas e preocupações é um dos principais objectivos do congresso.

**25 MAI | qua | 9h**  
Cineteatro Municipal  
João Mota, Sesimbra

**17 JUN | sex | 16h**  
**ENCERRAMENTO DO ANO ESCOLAR**  
**Sesimbra e o Mar, um Tesouro a Preservar**  
*Recriação de quadros históricos*  
**Avenida dos Naufragos e Praia do Ouro, Sesimbra**  
Org.: Agrupamento de Escolas de Sesimbra Castelo - Poente

**17 a 22 JUN | das 9 às 22h**  
**ENCERRAMENTO DO ANO ESCOLAR**  
**As Tasquinhas Pedagógicas**  
• Abertura no dia 17 de Junho, às 17 horas  
• todos os dias, das 9 às 22h  
**EBI nº 2 da Quinta do Conde**  
Org.: Agrupamento de Escolas da Boa Água

**17 a 30 JUN**  
**SANTOS POPULARES**  
**6ª Mostra de Caldeiradas**  
Restaurantes aderentes

**17 a 30 JUN**  
**SANTOS POPULARES**  
**Ruas e Largos Ornamentados**  
Vila de Sesimbra

**17 a 30 JUN | das 20 às 24h**  
**SANTOS POPULARES**  
**Arraial Popular**  
Largo da Junta de Freguesia da Quinta do Conde

**23 e 30 JUN | qui | 22h**  
**SANTOS POPULARES**  
**Marchas Populares**  
Largo 5 de Outubro, Sesimbra

**25 JUN | sáb | das 9 às 12.30h**  
**SESIMBRA: MEMÓRIA E IDENTIDADE**  
**Lagares de Azeite em Sesimbra**  
*Visita guiada*  
• Inscrições: 21 228 82 06 / 07 / museu@cm-sesimbra.pt  
• Limite: 20 participantes  
• Transporte incluído  
**Ponto de encontro:**  
Castelo de Sesimbra

**25 JUN | sáb | 22h**  
**SANTOS POPULARES**  
**Marchas Populares**  
Largo da Junta de Freguesia da Quinta do Conde

a decorrer ...

**MAI e JUN | terça a sábado | das 14 às 20h**  
**Voluntariado**  
• Inserido no Ano Europeu do Voluntariado  
• Inscrições: 21 210 22 31  
LojaOnd@Jovem, Quinta do Conde

**MAI e JUN**  
**LOJA SSB**  
**Degustação de produtos locais e regionais**  
• Marcações: 21 223 21 07 / ssb.portugal@gmail.com  
• sábados, a partir das 18h  
Largo da Marinha, Sesimbra

**Postos de Informação a Toxicodependentes (PIT)**  
• segunda a sexta, das 18 às 20h  
Loja Ond@Jovem, Sesimbra  
• terça e quinta, das 18 às 20h  
• quarta e sexta, das 10 às 12h  
Loja Ond@Jovem, Quinta do Conde



Vamos Fazer Amigos Adam Relf | 3 MAI

**O CONTO NO ESPAÇO**

**Espaço Zambujal**

Inscrições: 21 087 08 45

Org.: JF Castelo

3 MAI | ter | 14.30h

**Vamos Fazer Amigos Adam Relf**

17 MAI | ter | 10.30 e 14.30h

**Perdido e Achado**  
de Oliver Jeffers

• Destinatários: crianças dos 4 aos 6 anos

26 MAI | qui | 14.30h

**Pimpona, a Galinha Tonta**  
de Maria Carolina Pereira Rosa

• Destinatários: crianças dos 4 aos 8 anos

31 MAI | ter

**O ESPAÇO NO TEU ESPAÇO...**

**Um Tubarão na Banheira**

de David Machado e Paulo Galindo

• Destinatários: escolas e colégios  
• Inserido na Quinzena da Criança

1, 2 e 3 JUN | 10.30 e 14.30h

**O ESPAÇO NO TEU ESPAÇO...**

**Um Tubarão na Banheira**

de David Machado e Paulo Galindo

• Destinatários: escolas e colégios  
• Inserido na Quinzena da Criança

9 JUN | qui | 15h

**O ESPAÇO NO TEU ESPAÇO...**

**Um Tubarão na Banheira**  
de David Machado e Paulo Galindo

• Inserido na Quinzena da Criança

16 JUN | qui | 10.30 e 14.30h

**Onde Acaba o Arco-Íris?**  
de Ana Vicente

• Destinatários: crianças dos 4 aos 6 anos

**HORA DO CONTO**

3 MAI | ter | 15h

**VOLUNTARIADO**  
**Adivinha Quanto Eu Gosto de Ti na Primavera**

de Sam McBratney com ilustrações de Anita Jeram

dinamizado por Ana Paula Otero

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

5 MAI | qui | 15h

**Aldo**

de John Burningham

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

10 MAI | ter | 15h

**VOLUNTARIADO**  
**O Mundo Está Cheio de Bebés!**

de Mick Manning e Brita Granström

dinamizado por Ana Paula Otero

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

12 MAI | qui | 15h

**Livro dos Medos**  
de Adélia Carvalho com ilustrações de Marta Madureira

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

14 MAI | sáb | 11h

**Mariluz Avestruz**  
de Rachel Chaundler com ilustrações de Bernardo Carvalho

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

17 MAI | ter | 15h

**VOLUNTARIADO**  
**Pê de Pai**

de Isabel Martins com ilustrações de Bernardo Carvalho

dinamizado por Ana Paula Otero  
• Destinatários: pais e crianças  
**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**

19 MAI | qui | 15h

**Mariluz Avestruz**  
de Rachel Chaundler com ilustrações de Bernardo Carvalho

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

24 MAI | ter | 15h

**VOLUNTARIADO**  
**O Tigre Xadrez**  
de Andrej Usatschow com ilustrações de Alexandra Junge

dinamizado por Ana Paula Otero  
• Destinatários: pais e crianças  
**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**



Os Amigos da Menina do Mar | 27 MAI



Não é Uma Caixa | 2 JUN

25 MAI | qua | 14.30h

**VOLUNTARIADO**

### Hoje Temos Visitas...

*A Avó Celestina Vem à Biblioteca Contar Histórias* dinamizado

por Celestina Baptista

• Destinatários: crianças dos 5 aos 12 anos

• Inscrições: 21 228 85 88

/biblioteca@cm-sesimbra.pt

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

26 MAI | qui | 15h

### Por Favor, Leonor!

*de Frieda Wishinsky com ilustrações de Marie-Louise Gay*

• Destinatários: pais e crianças

**Pólo de Leitura**

**da Quinta do Conde**

27 MAI | sex | 21.30h

**APRESENTAÇÃO**

### Os Amigos da Menina do Mar

*de Raquel Gaspar e Ângelo Encarnação*

• Destinatários: pais, crianças, profissionais da educação e público em geral

**Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

28 MAI | sáb | 11h

### Dançar nas Nuvens

*de Vanina Starkoff*

• Destinatários: pais e crianças

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

31 MAI | ter | 15h

**VOLUNTARIADO**

### Depressa, Devagar

*de Isabel Minhós Martins com ilustrações de Bernardo Carvalho*

dinamizado por Ana Paula Otero

• Destinatários: pais e crianças

**Pólo de Leitura**

**da Quinta do Conde**

2 JUN | qui | 15h

### Não é Uma Caixa

*de Antoinette Portis*

• Destinatários: pais e crianças

**Pólo de Leitura**

**da Quinta do Conde**

7 JUN | ter | 15h

**VOLUNTARIADO**

### Cotãozinho

*e os Seus Irmãos*

*de Daniel Barradas*

*com ilustrações de Carla Pott*

dinamizado por Ana Paula Otero

• Destinatários: pais e crianças

**Pólo de Leitura**

**da Quinta do Conde**

9 JUN | qui | 15h

### A Adivinha do Rei

*de Alice Vieira*

*com ilustrações de Siobhan Dodds*

• Destinatários: pais e crianças

**Pólo de Leitura**

**da Quinta do Conde**

10 JUN | sex | das 10 às 13h

### Hora do Conto Bilingue

**Mercado Municipal**

**da Quinta do Conde**

Org.: Anime – Projecto

de Animação e Formação

11 JUN | sáb | 11h

### O Médico do Mar

*de Leo Timmers*

• Destinatários: pais e crianças

**Sala do Conto, Biblioteca**

**Municipal de Sesimbra**

14 JUN | ter | 15h

**VOLUNTARIADO**

### O Rei Vai Nu

*de Hans Christian Andersen*

dinamizado por Ana Paula Otero

• Destinatários: pais e crianças

**Pólo de Leitura**

**da Quinta do Conde**

18 JUN | qui | 15h

### Chocolata

*de Helga Bansch*

*e Marisa Núñez*

• Destinatários: pais e crianças

**Pólo de Leitura**

**da Quinta do Conde**

21 JUN | ter | 15h

**VOLUNTARIADO**

### Adivinha Quanto

*Eu Gosto de Ti no Verão*

*de Sam McBratney*

dinamizado por Ana Paula Otero

• Destinatários: pais e crianças

**Pólo de Leitura**

**da Quinta do Conde**

25 JUN | sáb | 11h

### A Adivinha do Rei

*de Alice Vieira*

*com ilustrações de Siobhan Dodds*

• Destinatários: pais e crianças

**Sala do Conto, Biblioteca**

**Municipal de Sesimbra**



Cotãozinho e os Seus Irmãos  
7 JUN



A Adivinha do Rei | 25 JUN

O Médico do Mar  
11 JUN

28 JUN | ter | 15h

**VOLUNTARIADO**

### Corre, Corre, Cabacinha

de Alice Vieira  
com ilustrações  
de José Miguel Ribeiro

dinamizado

por Ana Paula Otero

• Destinatários: pais e crianças

**Pólo de Leitura**

da Quinta do Conde

29 JUN | qua | 14.30h

**VOLUNTARIADO**

### Hoje Temos Visitas...

A Avó Celestina Vem  
à Biblioteca Contar Histórias

dinamizado

por Celestina Baptista

• Destinatários: crianças

dos 5 aos 12 anos

• Inscrições: 21 228 85 88

/biblioteca@cm-sesimbra.pt

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

30 JUN | qui | 15h

### O Caldo de Pedra de Teófilo Braga

• Destinatários: pais e crianças

**Pólo de Leitura**

da Quinta do Conde

**EXPRESSÃO PLÁSTICA**

**Espaço Zambujal**

Inscrições: 21 087 08 45

Org.: JF Castelo

5 MAI | qui | das 10.30 às 12.30h

### Úrano e Neptuno em Papel Crepe

• Limite: 10 participantes

12 MAI | qui | 10.30 e 14.30h

### Reciclar e Brincar

• Destinatários: crianças

a partir dos 6 anos

• Limite: 15 participantes

19 MAI | qui | 14.30h

### Pinta com Símbolos da Primavera

24 MAI | ter | 10.30 e 14.30h

### Constrói um Swing com Material Reciclado

• Limite: 10 participantes

7 JUN | ter | 14.30h

### Pintura em Tela - A Criança

• Limite: 15 participantes

• Inserido na Quinzena da Criança

8 JUN | qua | 14.30h

### Vaivém em Material Reciclável

• Limite: 15 participantes

• Inserido na Quinzena da Criança

11 JUN | sáb | 15h

### Constrói os Símbolos de Luís de Camões

• Objectivos: trabalhar

a criatividade

21 JUN | ter | 10.30 e 14.30h

### Decoração de Verão

• Limite: 15 participantes

22 JUN | qua | 10.30 e 14.30h

### Cria os Teus Chinelos de Praia

• Destinatários: crianças

a partir dos 6 anos

• Limite: 15 participantes

25 JUN | sáb | 15h

### Manjericos com Material Reciclável

• Limite: 15 participantes

**ACTIVIDADE FÍSICA**

**Espaço Zambujal**

Inscrições: 21 087 08 45

Org.: JF Castelo

7 e 21 MAI | sáb | 10.30h

### Ginástica Pais & Filhos

• Destinatários: pais e filhos

• Mínimo 5 participantes

7 e 21 MAI | sáb | 14h

### Kids Combat

• Destinatários: crianças

a partir dos 5 anos

• Limite: 15 participantes

14 MAI | sáb | 14.30h

### Jogos Lúdicos

4 e 18 JUN | sáb | 10.30h

### Ginástica Pais & Filhos

• Destinatários: pais e filhos

• Mínimo 5 participantes

18 JUN | sáb | 14.30h

### Kids Combat

• Destinatários: crianças

a partir dos 5 anos

• Limite: 15 participantes

28 JUN | ter | 14.30h

### Jogos Lúdicos

30 JUN | qui | 10.30 e 14.30h

### Jogos de Verão

- Para Refrescar...

• Destinatários: crianças

a partir dos 6 anos

• Limite: 15 participantes



Constrói os Símbolos de Luís de Camões | 11 JUN Cria os Teus Chinelos de Praia | 22 JUN

## INSCRIÇÕES...

sábados | das 15 às 16h

### DANÇA

#### Hip Hop

• Professora: Laura Sampaio

## OFICINAS E ATELIÊS

5 e 19 MAI | qui  
| das 10.30 às 12h

### VOLUNTARIADO

#### Tradição e Jogo

Quintas-feiras lúdicas

dinamizado

por Lurdes Beatriz  
e Iolanda Esteves

• Destinatários: crianças

a partir dos 3 anos

Sala Infanto-juvenil, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra

6 MAI | sex | 15h

### AUTOPROTECÇÃO

#### Vale a Pena Crescer em Segurança

Ação de Sensibilização

dinamizado

pelo Serviço de Protecção  
Civil da Câmara Municipal

• Destinatários: crianças

dos 7 aos 12 anos

Sala Infanto-juvenil, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra

7 MAI | sáb | 15h

### VOLUNTARIADO

#### Caixas e Caixas

Oficina da Mané

dinamizado  
por Maria Manuel  
Santos

• Destinatários:

crianças a partir dos  
6 anos

Sala Infanto-juvenil,  
Biblioteca Municipal  
de Sesimbra



## DOMINGOS EM FAMÍLIA

### Res Pública

#### - A Caricatura

#### ao Serviço

#### da Tristeza Pública

pela S.A. Marionetas

Bordalo Pinheiro e a

sua personagem mais

famosa, o Zé Povinho,

encontram-se para uma

conversa animada sobre

os acontecimentos que

levaram à implantação

da República. Os

artistas contemporâneos

da época também

apareceram para dar

uma pincelada ou um

toque de poesia. As

marionetas revelam

assim uma história

passada num país que

vive no caos, com um

rei apagado e um povo

revoltado com a situação.

• Inserido na Mostra

da Marioneta'11

• Destinatários: M/6

• Criança: €1,5

• Acompanhantes:

€2,5

15 MAI

| dom

| 17h

Cineteatro  
Municipal  
João Mota,  
Sesimbra

19 MAI | qui | 15h

### VOLUNTARIADO

#### Jogo da Amélia

AteLiê

dinamizado por Amélia Lopes

• Destinatários: crianças

dos 6 aos 12 anos

Sala Infanto-juvenil, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra

21 MAI | sáb | 15h

### ATELIÊ

#### Meias Fantochadas

• Destinatários: crianças

a partir dos 6 anos

Sala Infanto-juvenil, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra

28 MAI | sáb | 14.30h

### ATELIÊ

#### Pinta com os Pés

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

2 e 16 JUN | qui | das 10.30 às 12h

### VOLUNTARIADO

#### Tradição e Jogo

Quintas-feiras lúdicas

dinamizado por Lurdes Beatriz

e Iolanda Esteves

• Destinatários: crianças

a partir dos 3 anos

Sala Infanto-juvenil, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra

3 JUN | sex | 15h

### AUTOPROTECÇÃO

#### Vale a Pena Crescer

#### em Segurança

Ação de Sensibilização

dinamizado

pelo Serviço de Protecção

Civil da Câmara Municipal

• Destinatários: crianças

dos 7 aos 12 anos

Sala Infanto-juvenil, Biblioteca  
Municipal de Sesimbra





O Rei Vai Nu | 8 MAI

Chegou o Verão, É Preciso Protecção | 28 JUN

4 JUN | sáb | 15h

**ATELIÊ**

### Entre Fios de Lã

• Destinatários: crianças a partir dos 6 anos

Sala Infanto-juvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

7 JUN | ter | 10.30h

**ATELIÊ**

### Decoração de Bonés

• Limite: 35 crianças

• Inserido na Quinzena da Criança Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

8 JUN | qua | 10.30h

**ATELIÊ**

### Pinturas Faciais

• Inserido na Quinzena da Criança Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

11 JUN | sáb | 11h

**ATELIÊ**

### Brincar com as Palavras... Recordar Luís de Camões

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

14 JUN | ter | 15h

**ATELIÊ**

### Surpresa!

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

16 JUN | qui | 15h

**VOLUNTARIADO**

### Jogo da Amélia II

Ateliê

dinamizado por Amélia Lopes

• Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

Sala Infanto-juvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

18 JUN | Sáb | 15h

**VOLUNTARIADO**

### T-shirt's Pintadas

Oficina da Manê

dinamizado

por Maria Manuel Santos

• Destinatários: crianças

a partir dos 6 anos

Sala Infanto-juvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

25 JUN | sáb | 11h

**ATELIÊ**

### Brincar Com as Palavras... Santos Populares

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

28 JUN | ter | 14.30h

**WORKSHOP**

### Chegou o Verão, é Preciso Protecção

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

Espaço Zambujal

Org.: JF Castelo

**A DECORRER...**

terças e quintas | 16h

### Leitura e Ateliê

• Destinatários: pais e crianças

Pólo de Leitura

da Quinta do Conde

quartas | 10.30h

**ESPAÇO**

### Aqui Brincamos Todos

• Dinamização: STIP/Cercizimbra e Biblioteca Municipal

Sala Infanto-juvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

MAI | quintas | 15h

### Companhia da Leitura e das Artes

• Destinatários: crianças a partir dos 8 anos

Sala Infanto-juvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

sextas | das 15 às 17h

**WORKSHOP**

### Vem Navegar em Segurança

• Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

Sala Infanto-juvenil, Biblioteca Municipal de Sesimbra

**DOMINGOS EM FAMÍLIA**

8 MAI | dom | 17h

**TEATRO**

### O Rei Vai Nu

pelo Teatro Extremo

• Destinatários: M/4

• Criança: €1.5

• Acompanhantes: €2.5

• Inserido no Sementes – Mostra Internacional de Artes para o Pequeno Público Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra

12 JUN | dom | 17h

**CINEMA**

### As Aventuras de Azur e Asmar

Versão Portuguesa de Michel Ocelot, Animação; França; 2006; 99 min.; M/4

• Criança: €1.5

• Acompanhantes: €2.5

• Inserido no Fim-de-semana da Interculturalidade Cineteatro Municipal João Mota, Sesimbra



As Aventuras de Azur e Asmar | 12 JUN



A Lenda dos Guardiões | 26 JUN

26 JUN | dom | 17h

**CINEMA**

**A Lenda dos Guardiões**

Versão Portuguesa de Zack Snyder, com vozes de Ana Guiomar e Cláudia Vieira. Animação; EUA; 2010; 90 min.; M/6

- Criança: € 1.5
  - Acompanhantes: € 2.5
- Cine teatro Municipal João Mota, Sesimbra**

**SUGESTÕES**

14 MAI e 18 JUN | sáb | das 10.30 às 12.30h

**VOLUNTARIADO**

**Histórias e Leituras (com) Partilhadas**

por Marco Pereira

- Destinatários: jovens com necessidades especiais
- Entrada gratuita

**Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

27, 28 e 29 MAI

**7ª Mostra**

**de Teatro Escolar**

27 MAI | sex | 21h

**Todos Somos Capazes**

- Grupo de dança da Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Sesimbra (Cercizimbra)

**Auto da Barca do Inferno**

• Escola Secundária de Sampaio

**Flores do Campo**

e **Carapaus de Escabeche**

- Escola Navegador Rodrigues Soromenho

**O Auto da Índia**

• Escola Secundária de Sampaio

dia 28 | sáb | 15h

**Hip Hop**

• Grupo de Hip Hop MGBOS **Zorbas e Ditosa - O Miar de Um Voo**

• Escola Básica Integrada da Boa Água **Formiga e da Neve**

• Escola Básica do 1.º Ciclo / Jardim-de-infância do Pinhal do General **Sólón**

• Escola Secundária de Sampaio **Era Uma Vez Um Coração**

• ATL Caso Notável

29 MAI | dom | 15h

**Mimi e Miminhos**

• Animação infantil

**Uma História dos Números**

• Colégio Educa a Brincar

**O Capuchinho Vermelho e a Reciclagem**

• Centro Comunitário da Quinta do Conde

**Uma Galinha Ruiva**

Escola Básica Integrada da Quinta do Conde (turma A)

**Um Livro**

• Escola Básica Integrada da Quinta do Conde (turma B)

**Caixinha de Sons**

• Escola Básica do 1.º Ciclo n.º 2 da Quinta do Conde

• Destinatários: M/3

• Entrada livre

**Cine teatro Municipal**

**João Mota, Sesimbra**

21 MAI | sáb | 11h

**DESCOBRINDO**

**A BEBETECA**

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

• Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhados pelos pais **Bebeteca, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

4 JUN | sáb | 11h

**DESCOBRINDO A BEBETECA**

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

• Destinatários: bebés até aos 36 meses acompanhados pelos pais **Bebeteca, Biblioteca Municipal de Sesimbra**

4 JUN | sáb | 16h

**TEATRO INFANTIL**

**Capuchinho Vermelho - A Nova Geração**

• Destinatários: toda a comunidade

• Inserido na Quinzena da Criança

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo e Teatro Reflexo

25 JUN | sáb | 18h

**Em Pijama no Teatro**

Recepção, visita ao teatro, jantar, noite, despertar e muitas actividades.

• no dia seguinte, às 10.30h, momento com a família

• Destinatários: M/6

• Inscrições: 21 228 87 15

/cine teatro@cm-sesimbra.pt

• Lotação limitada

• Bilhete: € 5

**Cine teatro Municipal**

**João Mota, Sesimbra**

**A DECORRER...**

**ESPAÇO FILMES**

**Filmes Para Ver, ao Espaço vem Escolher**

Informações: 96 241 73 27

/ 21 087 08 45

**Espaço Zambujal**

Org.: JF Castelo

quintas | das 10.30 às 12h

**ESPAÇO**

**Aqui Brincamos Todos**

• Destinatários: crianças até aos 3 anos, acompanhadas por um adulto **Loja Ond@Jovem, Quinta do Conde**

## Banhos de Mar

**N**os seus primórdios os banhos de mar faziam-se em cumprimento de prescrição médica, por a sua prática ter sido reconhecida como revigorante do corpo e do espírito.

A hidroterapia já vinha da antiguidade, através do termalismo, mas o uso do banho frio nas águas marítimas só viria a conhecer-se no século XVIII.

Por sinal, já nesse século Sesimbra era apontada como um autêntico sanatório marítimo, pois como é sabido aqui estiveram a “tomar ares”, por indicação dos físicos da corte, os filhos bastardos de D. João V.

Assim, o tratamento pelas águas, confinado até então às fontes termais, estendia-se ao litoral, e a talassoterapia ou seja o efeito conjunto da água do mar e do clima marítimo, depois do sucesso no combate ao raquitismo, com as crianças frequentando as praias numa regrada exposição solar, passou a ser recomendada tanto na fase de crescimento como na de degenerescência.

Curiosamente a introdução da prática regular dos banhos de mar na nossa praia, deve-se às mulheres sesimbrenses.

No seu começo, que deve remontar ao último quartel do século XIX, tinham também objectivos terapêuticos, por indicação de um médico local que, segundo a constituição física de cada um, “receitava” a tomada de certo número de banhos diários, de manhã muito cedo e em jejum, durante o mês de Setembro.

O elemento feminino, tomando à letra essa recomendação clínica, reunia-se em grupos, que se organizavam na praia, para depois se dirigirem aos locais mais afastados, ou recatados, que eram as rochas do Caneiro ou da Prainha, onde tomavam banho.

Partiam ainda de noite e só regressavam a casa depois do sol nascer, altura em que tomavam o “banho da alvorada” nome por que ficaria conhecido e seria recordado durante muito tempo.



O tratamento era só marítimo e, obviamente, até pela hora em que decorria, ainda estávamos longe do aproveitamento da praia como bronzeador natural.

Nesse tempo, ao contrário de hoje, as mulheres tinham o cuidado de manter a brancura da pele, porque isso é que era considerado bonito, elegante. Ter rostos tismados pelo sol era tido como coisa inferior.

Esse costume do “banho da alvorada” cumpria-se como que num ritual, por muitas mulheres e raparigas que pareciam saudar a aurora, os alvares de um novo dia, banhando-se a essa hora nas águas frias da nossa praia.

Era um acontecimento festivo, dado o entusiasmo com que era vivido e, embora ocorrendo longe da vista de curiosos, estava de tal modo integrado na vida local que não ficou registo de qualquer incómodo, ou sinal de menos respeito para com os seus participantes, por parte dos rapazes ou dos homens com quem se cruzavam no percurso que faziam, no escuro da noite numa vila mal iluminada.



***Curiosamente a introdução da prática regular dos banhos de mar na nossa praia, deve-se às mulheres sesimbrenses.***

As nossas banhistas entravam na água com um fato que mal deixava ver uns centímetros de pele. Longas túnicas cobrindo a roupa interior, meias de lã, sapatilhas de lona e cabeça coberta por uma touca constituíam o vestuário usual.

Após o banho, enxugavam-se com um toalhão e entreajudavam-se na mudança de túnicas para o regresso a casa já dia claro.

Com o decorrer do tempo o “banho da alvorada” foi caindo em desuso e as mulheres passaram a tomar banho em horários matinais mas mais soalheiros e também à vista de todos, ali em plena praia e mais perto das suas casas.

Mais tarde, na década de 30 do século passado, o médico municipal, Dr. Manuel José Lourenço, publicou num jornal de Évora, terra da sua naturalidade, vários artigos enaltecendo o valor terapêutico, principalmente para as crianças, dos banhos de mar na praia de Sesimbra que apelidou de “praia sanatório de Portugal”.

Essa circunstância tornou a nossa terra na principal estância de vera-

neio das famílias alentejanas que, com mais relevância a partir dos finais da segunda guerra mundial, aqui permaneciam habitualmente nos meses de Agosto e Setembro.

Desde então, tendo-se generalizado o regime de férias obrigatórias para todos, o uso da praia como meio de recreio e lazer foi ganhando a adesão da juventude que, contudo, teve de vencer os vários e arraigados preconceitos quanto ao formato e tamanho dos fatos de banho. Os das mulheres cobriam os ombros até ao pescoço, tinham saia que chegava aos joelhos e, os dos homens compunham-se duma camisola a revestir o tronco e calções que desciam a meio da perna.

A pouco e pouco tudo porém foi mudando e o vestuário de praia, quer o masculino quer o feminino, libertou-se de todas as restrições.

A ida à praia virou depois moda que, vinda para ficar, é hoje menos usada para os salutares banhos de mar e mais para bronzear o corpo pela exposição solar, prática benéfica se não fosse tantas vezes exagerada e, por isso, prejudicial à saúde.



## **Grelha Mar**

Rua da Esperança, Lote 3201,  
Conde 3, Quinta do Conde

Tel.: 21 210 64 67

• *Encerra aos domingos*

Localizado no centro da Quinta do Conde, o restaurante Grelha Mar é conhecido pela selecção de produtos regionais e nacionais que utiliza em cada prato. O cardápio, assente na cozinha tradicional portuguesa, completa-se com uma grande variedade de grelhados de carne e peixe. Uma das especialidades da casa são as espetadas em ferros fixos, onde a carne de Barrosã ganha outro sabor. Considerado um espaço perfeito para desfrutar do que é genuinamente português, o Grelha Mar apresenta todos os dias um prato de tacho. Com uma decoração rústica e um ambiente acolhedor, a casa, com capacidade para 42 pessoas, está preparada para almoços, jantares e também para grupos, em épocas festivas. É presença assídua nos eventos gastronómicos da região, como a Semana Gastronómica dos Sabores de Outono ou a Quinzena Gastronómica do Peixe-espada Preto.

A qualidade da gastronomia, aliada a um atendimento cuidadoso, faz com que o Grelha Mar seja um dos restaurantes mais procurados da freguesia.



## **Ribamar**

Avenida dos Náufragos n.º 29 - Sesimbra  
2970-637 Sesimbra

Tel.: 21 223 48 53 | Fax: 21 223 43 17

E-mail: ribamar.sesimbra@gmail.com

• *Aberto todos os dias*

Inaugurado em 1950 como café-  
-cervejaria, o Ribamar cedo se notabilizou pela qualidade da sua cozinha. Os pratos, com base em receitas tradicionais de Sesimbra, elevaram-no a outro patamar. Na década de 60, passou a restaurante e foi o primeiro de Sesimbra a receber oficialmente o galardão de "1.ª classe de utilidade turística". A casa, situada no Largo António Baptista, foi ganhando cada vez mais clientes, entre pescadores, turistas e visitantes.

Em 1988, o seu proprietário, Hélder Chagas, filho do fundador do restaurante, António Chagas, mudou o estabelecimento para a Avenida dos Náufragos, criando um espaço mais amplo e com vista para o mar. 60 anos depois, o Ribamar continua a prezar pelo atendimento personalizado e a apostar na inovação gastronómica. São exemplos o Lombo de Abrótea ao Vapor de Algas e Creme de Ouriços, o Tamboril com Molho de Lavagante ou a Sopa Rica de Peixes. É uma referência a nível nacional e, em 2006, um júri do Diário de Notícias considerou-o como o melhor restaurante de peixe do país.





## Bar Inglês

Av. dos Náufragos, 33/34 – Loja D  
2970-637 Sesimbra

Tel.: 21 087 50 43

Horário: das 10.30 às 2.30h

(das 10 às 4h em Julho e Agosto)

Folga: segunda-feira à tarde

· *Aberto todos os dias*

O Bar Inglês, um dos mais antigos de Sesimbra, é um local discreto e acolhedor, que funciona desde 1994. Situa-se na Avenida dos Náufragos, também conhecida por marginal Poente, o que, desde logo, lhe confere uma vista privilegiada sobre o mar. Logo à entrada destacam-se duas imagens de grande formato em azulejo, com trajes antigos de Sesimbra. No interior, a ampla sala é dividida por um balcão corrido de madeira trabalhada, que exhibe uma colecção de objectos antigos, como instrumentos musicais, garrafas de vidro, candeeiros a óleo e outras relíquias. Nas paredes, por entre um conjunto de quadros de uma conhecida colecção inglesa, sobressaem uma pintura a óleo de Sesimbra e quatro painéis originais de azulejos antigos, dos finais do séc. XVIII. No exterior, a esplanada, com cerca de uma centena de lugares, convida a momentos descontraídos, usufruindo da beleza envolvente, sobretudo da praia e do Oceano.



## Amo-te Meco

Rua Praia Moinho de Baixo - Aldeia do Meco  
2970-074 Sesimbra

Tel.: 21 268 45 22 | 91 216 03 84

E-mail: amotecoordenacao@gmail.com

Site: amote@clix.pt

· *Encerra às quartas-feiras*

O Amo-te Meco surgiu há 10 anos no Centro da Aldeia do Meco e tornou-se rapidamente numa imagem de marca da noite de Sesimbra. Em 2010, o popular bar transferiu-se para um espaço junto à Praia do Moinho de Baixo, passando a restaurante. Ao cenário natural ímpar, rodeado por pinhal e praia, junta-se um pôr-do-sol único. No interior a decoração é simples, com predomínio do branco. As paredes são praticamente todas de vidro, o que permite aproveitar a vista e a luz natural. Com 120 lugares, apresenta uma ementa rica em peixes frescos, embora haja também picanha, feijoada e petiscos. No exterior, em madeira, destaca-se a esplanada com uma área *lounge* que convida a relaxar e a apreciar a magnífica vista sobre o mar. Depois dos jantares, os DJ transformam o bar numa pista de dança ao ar livre, e fazem do Amo-te Meco um espaço de eleição para as noites quentes de Verão.



## Hotel do Mar

Rua General Humberto Delgado, 10  
2970-628 Sesimbra  
Tel.: 21 228 83 00 / Fax: 21 223 38 88  
E-mail: hoteldomar@hoteldomar.pt  
Site: www.hoteldomar.pt

Concebido pelo arquitecto Conceição Silva em 1963, o Hotel do Mar começou por ser vocacionado para a alta burguesia. Situado na encosta a Poente da vila, o edifício foi pensado ao pormenor. As linhas da construção, de inspiração mediterrânica, o mobiliário, as obras de arte e o jardim espelham a razão de ter sido considerado a primeira estância balnear organicista do país. No início da década de 90, foi ampliado e a capacidade passou de 70 para os actuais 160 quartos, equipados com ar condicionado, televisão por satélite e casa de banho privativa, e oito suites, uma presidencial com *jacuzzi* e piscina privativa. Todos eles estão virados a Sul, com vista sobre o oceano. O edifício oferece três piscinas, duas no exterior e uma no interior, e dois campos de ténis. Tem bar e restaurante panorâmico com menu a *la carte* composto por uma variedade de pratos tradicionais, baseado nas especialidades locais e regionais. Distinguido com o galardão de 1.ª Classe de Utilidade Turística, na década de 60, o Hotel do Mar é uma das mais representativas obras do movimento moderno em Portugal.



## Country House

Rua Alto da Carona - Alfarim  
2970-096 Sesimbra  
Tel.: 96 407 24 70 / 96 234 06 15  
Fax: 21 268 51 02  
E-mail: info@countryhouse-meco.com  
Site: www.countryhouse-meco.com

Entre a Serra da Arrábida e o Cabo Espichel, a cerca de um quilómetro da Praia do Meco, e a três da Lagoa de Albufeira, situa-se a Country House. Com capacidade para receber estadias de trabalho, temporadas de férias ou fins-de-semana para escapar à cidade, oferece cinco quartos com casa de banho privativa, TV por cabo, vídeo, rádio, mini-bar e três apartamentos equipados com cozinha e casa de banho, para quatro pessoas. Entre o tradicional e o moderno, a casa apresenta áreas ajardinadas e uma decoração pautada pelo conforto. A partir das janelas dos quartos é possível espreitar o pinhal e respirar a tranquilidade da zona. Numa ampla sala forrada a madeira, inaugurada em 2000, por Eusébio, e decorada com imagens do concelho de Sesimbra e objectos de diversos países, o hóspede dispõe de ginásio, ténis de mesa, bar e um ecrã gigante. No exterior existe um *jacuzzi*. Num ambiente natural, sossegado e acolhedor, a Country House proporciona condições de bem-estar e segurança para quem procura tranquilidade e privacidade.



## **Quinta do Perú Golf & Country Club**

Alameda da Serra, 2  
2975-666 Quinta do Conde  
Tel.: / Fax: 21 213 43 20 / 96 156 05 49  
E-mail: [pedro@golfquintadoperu.com](mailto:pedro@golfquintadoperu.com)  
Site: [www.golfquintadoperu.com](http://www.golfquintadoperu.com)

Considerado um desporto de estratégia e concentração, o golfe pode ser praticado em todas as idades, individualmente ou em grupos de dois a quatro jogadores. Partindo de um determinado local, em campo aberto, o praticante tem de colocar a bola, no menor número de tacadas possível, em buracos estrategicamente colocados e em distâncias variadas. A Quinta do Perú, na freguesia da Quinta do Conde, disponibiliza um dos greens de referência na região. Criado pelo arquitecto norte-americano Rocky Roquemore, o espaço arborizado, com cerca de 6 mil metros quadrados, apresenta um traçado para golfistas amadores e profissionais. O campo é constituído por 18 buracos e dividido em áreas diversificadas. Os primeiros nove buracos têm um grau de dificuldade baixo, enquanto que na segunda metade os obstáculos, como um lago, dão outra dinâmica à partida. Com a Serra da Arrábida como cenário, o Campo de Golfe da Quinta do Perú foi considerado o segundo melhor do país e está no 57.º lugar do ranking europeu.



## **Surf Clube de Sesimbra**

Edifício Mar de Sesimbra - Rua Navegador Rodrigues Soromenho, Lote 1, Loja 5  
2970-733 Sesimbra  
Tel.:/Fax: 21 087 51 39| Tm.: 93 384 55 95  
E-mail: [scs@scs.pt](mailto:scs@scs.pt)  
Site: [www.scs.pt](http://www.scs.pt)

O surf é uma das actividades de mar mais populares em Portugal, devido, essencialmente, às excelentes condições da costa Ocidental. Em Sesimbra, a modalidade pode ser praticada na Lagoa de Albufeira (mar), no Meco, nas Bicas e mesmo na Baía de Sesimbra, quando o vento é favorável. Para quem tem curiosidade em experimentar o surf, o Surf Clube de Sesimbra, associação reconhecida pela federação portuguesa da modalidade, promove regularmente cursos em várias praias do concelho. A Lagoa de Albufeira é um dos locais privilegiados, visto que reúne as condições necessárias, tanto à iniciação como ao aperfeiçoamento. A associação disponibiliza o equipamento necessário e monitores credenciados, que fazem uma abordagem teórica, explicam os principais aspectos da modalidade e aplicam metodologias de treino apropriadas a cada aluno. Os cursos, individuais ou em grupo, podem ter a duração de uma semana ou apenas um dia ou fim-de-semana.

## Custódio Amigo

Na pacatez dos seus 80 anos, Custódio Amigo não pensa largar a profissão que iniciou há quase sete décadas. O “baptismo” aconteceu de forma inesperada na sua barbearia, na Rua Dr. Peixoto Correia, que na altura já era do seu pai.

«Fui surpreendido por um pescador, que me pediu para lhe fazer a barba. Fiquei em pânico e tremia como uma vara verde, com medo de o ferir», lembra o octagenário, que é hoje o mais antigo barbeiro em actividade na vila de Sesimbra. Afinal, o que parecia ser uma missão complicada tornou-se numa experiência bem sucedida e, a partir daí, não mais

largou a navalha de barbear, a tesoura e o pente.

Quando era miúdo, e para compensar a falta de centímetros, colocava-se em cima de uma caixa para chegar ao cabelo dos clientes, na maioria pescadores que enchiam a barbearia aos sábados e aos domingos, «porque trabalhavam toda a semana, e alguns só tinham tempo de se apurarem ao fim-de-semana», recorda.

«Muitas vezes saíamos daqui à meia-noite e até chegámos a trabalhar no dia de Natal», sublinha, enquanto endireita um dos dois espelhos colocados na parede pelo seu pai no dia 15 de Agosto de 1925, data de abertura da casa.

«Como se costuma dizer, se falassem, estes espelhos teriam muito para contar sobre a vida em Sesimbra», confessa Custódio Amigo, que chegou a cobrar 25 tostões para cortar a barba e o cabelo, reforçando que «naquele tempo não faltavam fregueses, até porque quase ninguém tinha *gillettes* em casa».



## *A Salga e a Conservação de Pescado em Sesimbra, Uma Prática Milenar*

*por Andreia Conceição, Museu Municipal*

**A**s necessidades decorrentes do escoamento de produtos alimentares para outras regiões, sempre que os mesmos excediam as necessidades da população local, levaram a que, desde tempos imemoriais, as comunidades humanas desenvolvessem métodos e técnicas que permitissem ao produto chegar ao destino em condições satisfatórias, não consistindo neste domínio, o pescado, excepção.

Arqueologicamente comprovada, pela primeira vez, durante o período romano, através da identificação do complexo fabril da Avenida da Liberdade, a salga e a conservação de pescado são praticadas na vila de Sesimbra desde há, pelo menos, quatro milénios.

Ao nível documental, data de 1255 uma das mais antigas referências a esta actividade, sendo, a partir da Idade Média, a salmoura e a defumação as formas mais comuns de conservação, nomeadamente da sardinha e do atum. Ainda que menos comum, outra das formas utilizadas para conservar o pescado seria através da extracção de óleo da cabeça e dos intestinos do peixe, o qual seria utilizado para iluminação da casa dos pescadores, no fabrico de pão, como lubrificante, e na conservação de palheiros e de embarcações.

Efectuada nas casas dos pescadores, nas lojas, nas ruas e nas praças, o sal necessário para a conservação provinha das salinas do Sado, tendo o progressivo aumento desta prática levado à escassez do produto, a qual

originou, em 1478, uma querela com Setúbal, resolvida em 1481 por sentença régia, no âmbito da qual os pescadores de Sesimbra passaram a estar autorizados a salgar o seu peixe durante seis meses no ano, podendo os de Setúbal fazê-lo por igual período.

Durante o século XVI, parte do pescado conservado na vila tinha por objectivo o fornecimento de navios envolvidos na empresa da expansão Ultramarina, tendo, de acordo com os registos documentais, pelo menos, entre 1513 e 1536, sido abastecidas caravelas que partiram do porto de Sesimbra para Ceuta, Açores, Málaga e Mazagão, entre outros.

Actualmente praticadas em Sesimbra, de acordo com os métodos e técnicas tradicionais, a salga e a conservação podem ser observadas em algumas lojas de companhia e armazéns da vila.

---

### **Bibliografia**

- CUNHA, R. (1972) – *Subsídios Para a Conservação do Peixe em Portugal. Do século XII ao XVI*, In separata do boletim da Biblioteca da Universidade de Coimbra, Vol. XXIX.
- MONTEIRO, R. (2001) – *Alguns Mareantes Desconhecidos da Terra de Sesimbra e Outros Textos*, Câmara Municipal de Sesimbra.
- PEDROSA, F. (1986) – *A Evolução das Artes de Pesca em Portugal*, In Anais do Clube Militar Naval, Vol. CXVI, pp. 553-591.
- PEDROSA, F. (1985) – *Para a História da Pesca em Portugal*, In Anais do Clube Militar Naval, Vol. CXV, pp. 37-64.
-





## Carapaus em Vinha d'Alhos

O peixe em vinha de alhos era um dos alimentos preferidos dos pescadores e, ainda hoje, tem inúmeros apreciadores.

Um dos mais utilizados é o carapau, principalmente o mais pequeno, o pelim.

A sua confecção é simples. Após a fritura coloca-se numa tigela de barro ou num prato. De seguida juntam-se dentes de alho esmagados, folhas de louro, rega-se com vinagre e está pronto a comer. «Quanto mais frio, melhor», dizem os entendidos.

Para além do carapau e da sardinha, era comum utilizar-se xaputa e peixe-espada branco, quando estes eram abundantes na costa de Sesimbra.

Embora seja um bom petisco, principalmente para quem aprecia os sabores fortes e intensos, não é comum encontrar o peixe em vinha de alhos nas ementas dos restaurantes locais.

A Tasca do 13 é uma das exceções onde é possível provar esta saborosa iguaria como “entradinha”, durante todo o ano.

## A Arte dos Covos

Era a partir do Verão, e sensivelmente até Dezembro, que os sesimbrenses se dedicavam à pesca com a arte dos covos, para a captura de camarões, lagostins, navalheiras, santolas, polvos, safios e moreias.

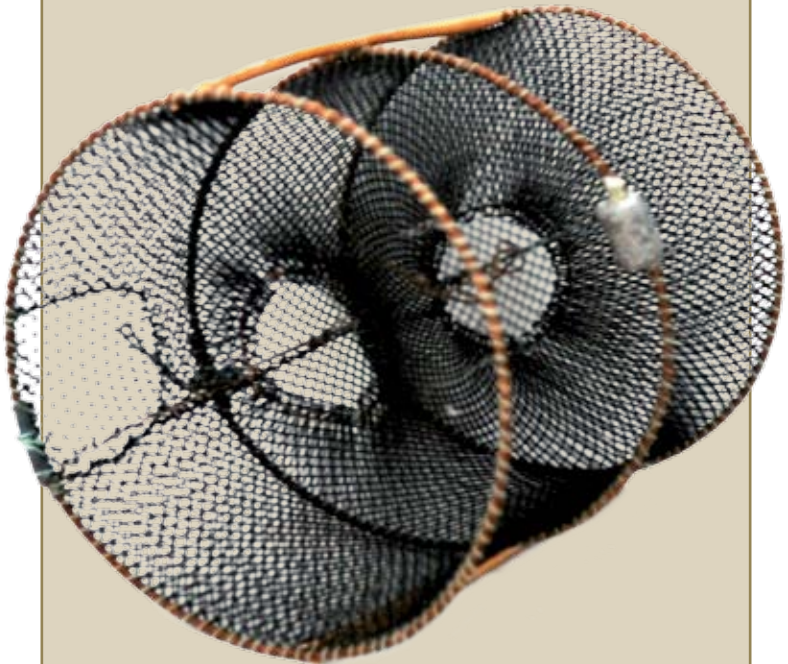
Tratava-se de uma armadilha com cerca de 50 centímetros de comprimento, feita com rede em algodão, ajustada em três aros de ferro, um em cada extremo e outro ao centro, que chegavam a ter 40 centímetros de diâmetro.

A parte que assentava no fundo do mar era reforçada com chumbos, ou pedras, para permitir que o covo

permanecesse na horizontal.

Para o manter aberto, o pescador colocava uma vara em cada lado, (normalmente utilizava canas), cujas pontas encaixavam nos aros exteriores. Cada covo tinha ainda uma entrada em cada lado, com cerca de 12 centímetros de diâmetro, ligeiramente flectida para dentro, de modo a facilitar a entrada das presas, que eram atraídas pelo isco colocado no interior.

Regra geral, o covo era preso a um fio de nylon, que o ligava a uma bóia em esferovite na superfície, destinada a marcar o local onde este se encontrava.





## *O Campo da Misericórdia*

**E**sta fotografia, da primeira década do século XX, dá-nos a mais antiga imagem que se conhece do velho “Campo da Misericórdia”, como era designado o espaço que, após a República, recebeu o nome de Largo de 5 de Outubro, embora fosse mais conhecido, como

ainda hoje acontece, por “O Jardim”.

Era um amplo logradouro murado, propriedade da Santa Casa da Misericórdia que, para sua serventia, ali tinha árvores de fruto e cultivo de produtos hortícolas. No topo do seu lado poente, a meio do muro que cerca a Escola Conde de Ferreira, erguia-se



um chafariz público, construído em 1816, que ali se manteve até a vila dispor da rede de distribuição domiciliária de águas.

No canto superior direito, destacam-se os edifícios da “estação de serviço de incêndios” e da “casa-escola” da Real Associação dos Bombeiros Vo-

luntários, inaugurados em 1903.

Em primeiro plano são visíveis as colunas metálicas dum antigo sistema de elevação de água que era usada para regas no logradouro, de um poço que existia no extremo nascente do local, onde está actualmente a paragem da praça de táxis. *ARM*

livraria municipal

## Os Pescadores

Raul Brandão

«O pescador de Sesimbra, que vai às vezes muito longe, não conhece a agulha de marear. Regula-se pelas estrelas e pela malha encarnada da serra. Lá fora, quando vêm o cabo ao nível de água, dizem que estão no mar do cabo raso e, quando o farol desaparece, estão no mar do cabo feito. Conhecem a costa a palmo: o mar novo, que dá o peixe-espada, o mar da regueira, que dá a pescada, o mar da cornaca, que dá o goraz e o cachucho, e o do rapapoitais, que dá os grandes pargos, conhecidos por pargos de morro». É assim que Raul Brandão, no livro *Os Pescadores*, descreve os homens do mar de Sesimbra, reconhecendo-lhes bravura e uma admirável capacidade de interpretar os sinais da natureza.

Do seu contacto com a realidade da vila, realizado no decurso de um périplo pelas comunidades piscatórias de Norte a Sul de Portugal, Raul Brandão faz um retrato fiel da vida dos pescadores sesimbrenses, nas primeiras décadas do século XX. Mais do que um registo precioso do dia-a-dia da pesca em Sesimbra há quase um século, o livro imortaliza um país de vocação marítima e presta tributo à coragem dos legítimos herdeiros dos antepassados navegadores, que descobriram novos rumos ao mundo.



### ficha técnica

**Autor** Raul Brandão | **Edição** Porto Editora - Coleção Portuguesa n.º 40 | **Data de edição** 1990 | Disponível para consulta na Biblioteca Municipal e para empréstimo domiciliário

um livro

## Diário

de Sebastião da Gama



Esta obra dá a conhecer o diário completo do “Poeta da Arrábida”. Inclui textos inéditos sujeitos sempre ao confronto com o texto original e cerca de 300 anotações, em rodapé, que ajudam a estabelecer uma contextualização histórica. Para João Reis Ribeiro, que teve a função de rever e coordenar a obra, «o *Diário* devia ser de leitura obrigatória», acrescentando que é ainda «um excelente testemunho do que é viver em sociedade». Este volume marca o início da publicação das *Obras Completas de Sebastião da Gama*, uma colecção que divulga, pela primeira vez, na íntegra, a produção literária do autor. Está disponível para empréstimo na Biblioteca Municipal.



## um site

### Google Art Project

[www.googleartproject.com](http://www.googleartproject.com)



Percorrer as galerias e visualizar as obras expostas em 17 dos principais museus mundiais é agora possível e está à distância de um clique, através da nova aplicação criada pela Google: o Art Project. Os utilizadores podem visitar virtualmente mais de mil obras dos museus MoMA, de Nova Iorque, National Gallery, de Londres, Reina Sofia, de Madrid, Van Gogh, de Amsterdão, ou Hermitage, de São Petersburgo, e conhecer algumas obras seleccionadas com uma resolução de sete biliões de *pixéis*, uma possibilidade de analisar ao pormenor cada pincelada dos quadros mais emblemáticos destes espaços. Além disso, o projecto permite também guardar perspectivas diferentes dos seus trabalhos favoritos e criar as suas próprias colecções.

## um disco

### Mongrel

de Mário Laginha



O novo disco do pianista Mário Laginha, acompanhado por Bernardo Moreira no contrabaixo e Alexandre Frazão na bateria, é um tributo à música de Chopin. Nasceu de um convite do Teatro Municipal São Luiz e da Orquestra Metropolitana de Lisboa, no âmbito de um festival comemorativo do bicentenário do compositor polaco. Lançado em Novembro do ano passado, reúne oito obras de Chopin (dois Nocturnos, uma Fantasia, uma Valsa, um Estudo, um Scherzo, um Prelúdio e uma Balada) adaptadas a trio de jazz. Mário Laginha admite que o modo como se inspirou e transformou a música de Chopin «é uma espécie de heresia a transbordar respeito pelo compositor». Em Fevereiro deste ano, *Mongrel* foi distinguido pela Sociedade Portuguesa de Autores como melhor disco de 2010.

## um filme

### O Visitante

de Tom McCarthy



Aclamado como um dos mais empolgantes dramas do ano, *O Visitante* apresenta uma grande interpretação de Richard Jenkins, nomeado para o Óscar de Melhor Actor. Walter Vale é um viúvo e solitário professor sem objectivos nem gosto pela sua vida. Quando é obrigado a regressar a Nova Iorque para participar numa conferência encontra o seu apartamento de Manhattan ocupado por um jovem casal de imigrantes ilegais. Depois de esclarecida a intromissão, Vale convida o casal - um jovem músico sírio chamado Tarek e a sua namorada senegalesa - a ficarem com ele no apartamento. Uma amizade inesperada e profunda desenvolve-se entre o pacato professor e o vibrante Tarek, mas os bons momentos de depressão são perturbados pela injusta prisão do músico. Disponível na Biblioteca Municipal.

## 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

Site: 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

#### **Horário de funcionamento**

INVERNO (Outubro a Maio):

das 9.30 às 13 e das 14 às 17.30h

(todos os dias)

VERÃO (Junho a Setembro):

das 9.30 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: museu@cm-sesimbra.pt

#### **Horário de atendimento**

das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

### **Núcleo do Museu do Mar**

Largo Luís de Camões

2970-668 Sesimbra

Tel.: 21 228 82 36

E-mail: museu@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: museu@cm-sesimbra.pt

#### **Horário de funcionamento**

de segunda a sexta, das 14 às 17.30h

sábado e domingo, das 9 às 12.30

e das 14 às 17.30h

### **Centro de Documentação**

#### **Rafael Monteiro**

Castelo de Sesimbra

2970 Sesimbra

Tel.: 21 268 07 46

E-mail: cdrm@cm-sesimbra.pt

#### **Horário de funcionamento**

INVERNO (Outubro a Maio):

das 9.30 às 13 e das 14 às 17.30h

VERÃO (Junho a Setembro):

das 9.30 às 13 e das 14.30 às 18h

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

Rua Cândido dos Reis, 17

2970-724 Sesimbra

Tel.: 21 223 11 34

E-mail: museu@cm-sesimbra.pt

#### **Horário de funcionamento**

de segunda a sexta, das 14 às 17.30h

sábado e domingo, das 9 às 12.30

e das 14 às 17.30h

### **Cinetatro Municipal**

#### **João Mota**

Rua João da Luz, n.º 5

2970-635 Sesimbra

Tel.: 21 228 87 15

E-mail: cinetatro@cm-sesimbra.pt

#### **Horário da bilheteira**

INVERNO

quarta a domingo, das 16 às 20h

VERÃO (Julho e Agosto):

quarta a domingo, das 17 às 21h

O horário é prolongado em dias

de espectáculo/cinema, até 30

minutos depois do início dos

mesmos.

#### **Informações e reservas:**

21 223 40 34

### **Biblioteca Municipal de Sesimbra**

Avenida da Liberdade, 46

2970-635 Sesimbra

Tel.: 21 228 85 88

E-mail: biblioteca@cm-sesimbra.pt

#### **Horário de funcionamento**

de terça a sexta, das 9.30 às 19h

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

E-mail: plqc@cm-sesimbra.pt

#### **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

#### **Horário de funcionamento**

das 9.30 às 12 e das 14.30 às 17h

### **Loja Ond@Jovem (Sesimbra)**

Rua Heliodoro Salgado, n.º 2

2970-760 Sesimbra

Tel.: 93 998 25 96

E-mail:

onda.jovem\_sesimbra@cm-sesimbra.pt

#### **Horário de funcionamento**

de terça a sábado, das 13 às 19h

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

Av. Norton de Matos, Cova dos Vidros

2975-312 Quinta do Conde

Tel.: 21 210 22 31

E-mail:

onda.jovem\_qdc@cm-sesimbra.pt

#### **Horário de funcionamento**

de terça a sábado, das 14 às 20h

### **Centro de Recursos Educativos**

Avenida Dom Manuel Martins,

n.º 8 (edifício Raio de Luz),

Maçã/Sampaio - 2970-585 Sesimbra

Tel.: 21 268 15 91

E-mail: cref@sesimbra-edu.net

#### **Horário de atendimento**

das 9 às 20 horas

### **Espaço Solidário**

Recinto do Mercado Municipal

da Quinta do Conde, lj. 14

Tel.: 21 210 26 49

#### **Horário de atendimento**

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. 21/22

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

### **Cabinete de Inserção Profissional (Sesimbra)**

Bairro dos Argeis, Formar  
2970 Sesimbra

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

E-mail: gipsesimbra@gmail.com

#### **Horário de atendimento**

de segunda a quarta,

das 14.30 às 17h

terças, quintas e sextas,

das 9.30 às 12.30 e das 14.30 às 17h

### **Cabinete de Inserção Profissional (Quinta do Conde)**

Espaço Cidadania, Mercado  
Municipal da Quinta do Conde,

Loja 21 – 2975 Sesimbra

Tel.: 21 210 42 52 / 21 228 82 37

E-mail: gip.ecidadania.

quintadoconde@gmail.com

#### **Horário de atendimento**

segundas, das 12.30 às 17.30h

de terça a sexta, das 9 às 12.30

e das 14 às 17.30h

### **Espaço Zambujal**

Estrada Nacional 379, Zambujal  
2970 Sesimbra

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

E-mail:

espaco.zambujal@jf-castelo.pt

Site:

www.espaco-zambujal.blospot.com

#### **Horário de funcionamento**

de terça a sábado, das 10.30

às 12.30 e das 14 às 18.30h

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

Tel.: 21 228 85 08

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

Tel.: 21 268 64 08

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

Tel.: 21 210 16 91

### **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

Site: www.jf-castelo.pt

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

Rotunda da 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 de Santiago**

Rua Capitão Leitão, n.º 4

2970-725 Sesimbra

Tel.: 21 228 84 10/3

E-mail: geral@jf-santiago.pt

Site: www.jf-santiago.pt

### **Comunicação Social**

#### **Comércio do Seixal e Sesimbra**

Tel.: 21 099 11 05

#### **Fórum da Quinta do Conde**

Tel.: 96 760 16 34

#### **Jornal 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.: 21 223 31 33

#### **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

#### **CNR**

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.: 21 211 09 40

#### **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 Criação**

Tel.: 800 202 651 (grátis)

#### **Linha Verde Recados da Criação**

Tel.: 800 206 656 (grátis)

#### **Comissão de Protecção de Crianças e Jovens**

**Concelho de Sesimbra (CPCJ)**

Tel.: 21 268 73 45

E-mail: cpejsesimbra@gmail.com

#### **Protecção Civil (CMS)**

Tel.: 21 228 05 21

#### **Piquete de Águas (CMS)**

Sesimbra

Tel.: 21 223 23 21

Tm.: 93 998 06 24

Quinta do Conde

Tel.: 21 210 95 06

Tm.: 93 998 06 04

#### **EDP (avarias)**

Tel.: 800 50 65 06

#### **PT (avarias)**

Tel.: 16200

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

**Envie o seu nome e morada para o e-mail  
[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. Um mar de emoções... todo o ano.