

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.^a

Periodicidade

Bimestral

Tiragem

10000 exemplares

ISBN

972-9150-59-1

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

4 editorial

6 tema central

Vidas de Mar

10 acontece

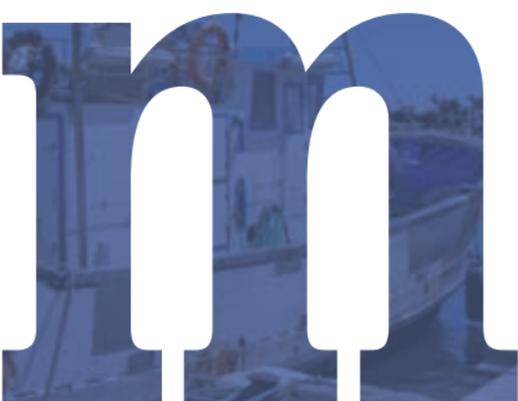
destaques	10
música . teatro	14
cinema	15
conferências . ateliês . cursos	16
feiras . exposições	20
desporto . movimento . ar livre	22
...e ainda	29
...e para os mais novos	30

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. 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.





edito

editorial

Um património de valor incalculável

Enfrentar 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.

Algum 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.^a 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,



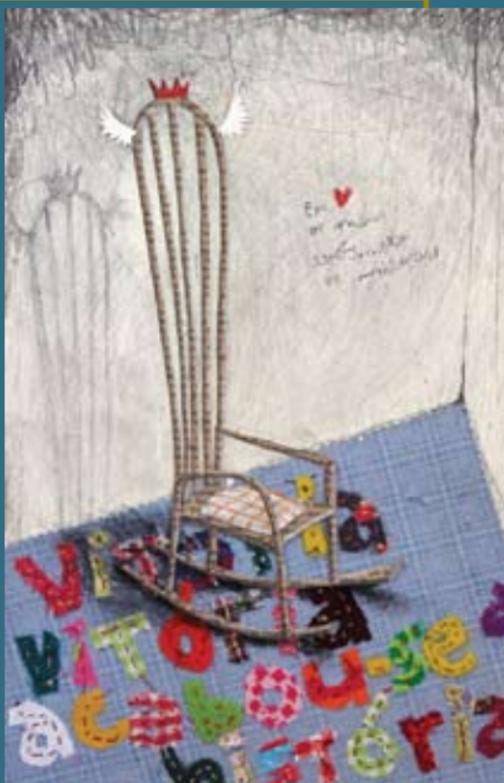
decorre também uma visita guiada à doca, onde serão desvendadas as histórias de antigamente sobre As Artes do “Pexito”.

31 de Maio
Vários locais
(página 28)

O Cantinho dos Avós

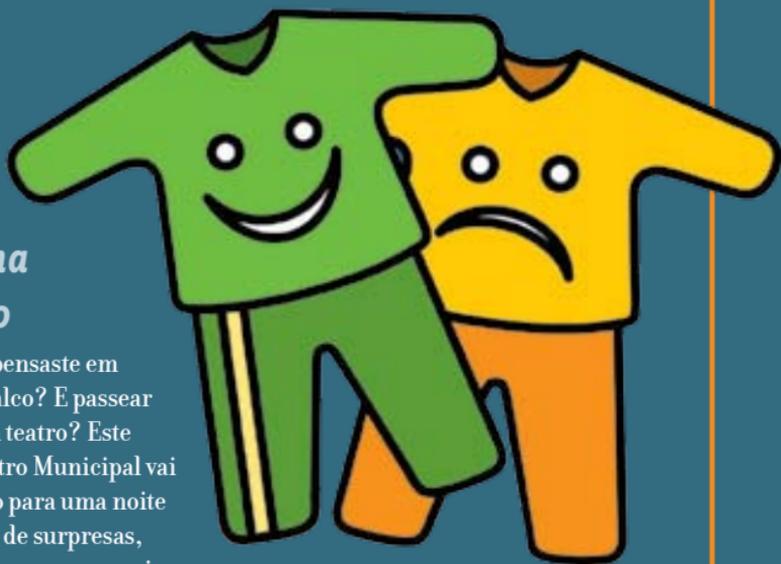
A sabedoria de quem conta histórias está precisamente naqueles que têm experiência de vida. Por isso, a Artemrede desafiou os “avós” a partilhar o seu saber. A partir da leitura de textos infanto-juvenis, os seniores vão construir pequenas apresentações. Estimular o contacto com a língua portuguesa de 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 & 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 Sitio 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 Arremrede
- 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 | Projectção 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.^a



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.^a

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



Passoio 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.^a

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.^a

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.^a

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

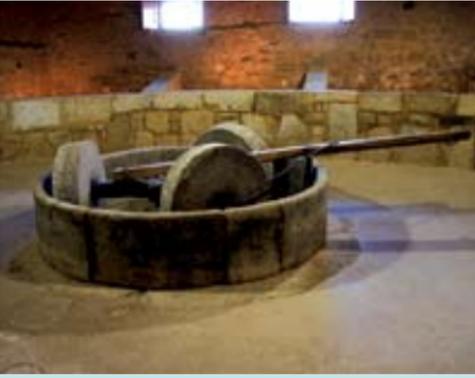
35º Aniversário Grupo

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

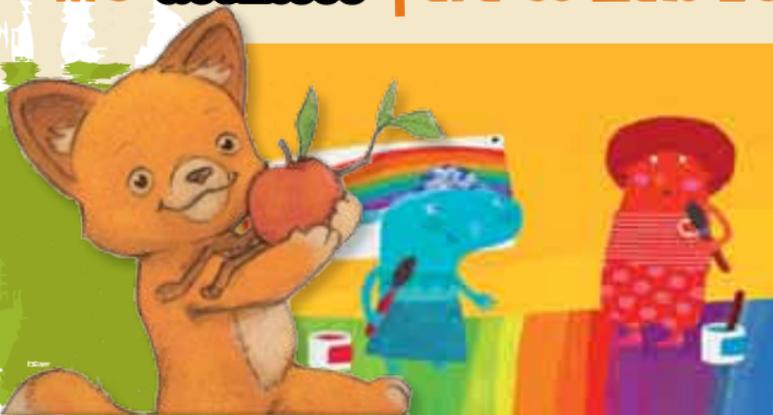
25 JUN | sáb | 22h
SANTOS POPULARES Marchas Populares
Largo da Junta de Freguesia da Quinta do Conde

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
- Cineteatro 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 **Sólon**

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

• ATIL 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

Cineteatro 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

/ cineteatro@cm-sesimbra.pt

• Lotação limitada

• Bilhete: € 5

Cineteatro 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

Nos 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 arreigados 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
Site: 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
Site: 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

As 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.

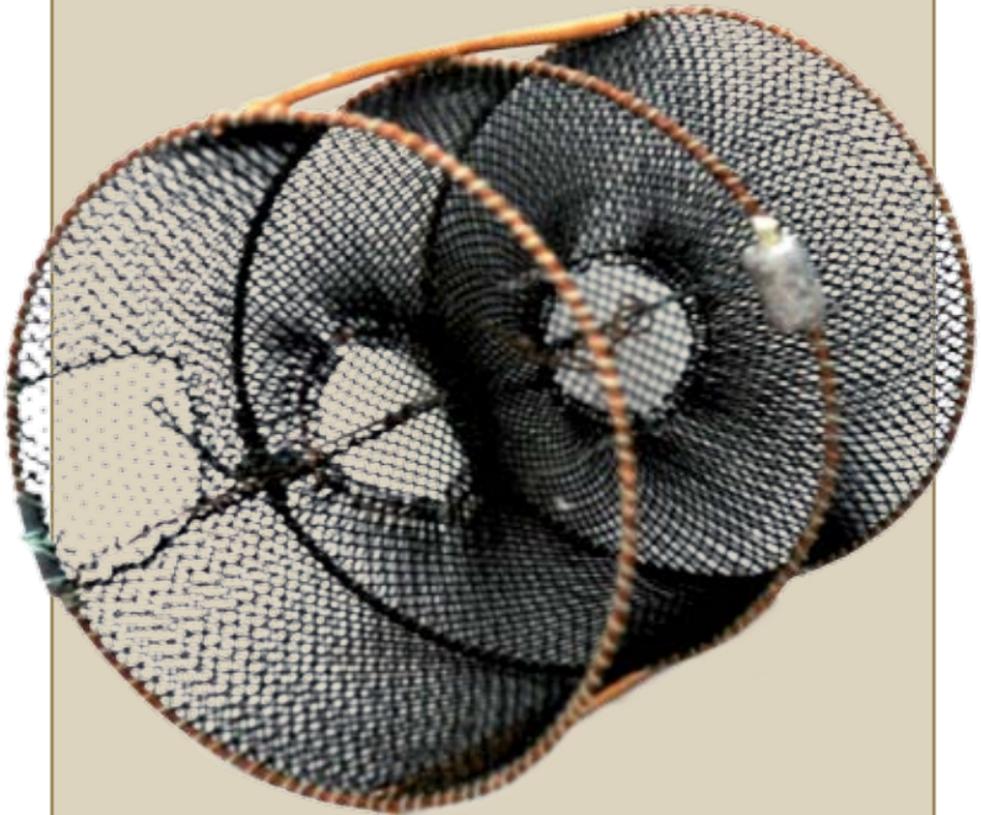
Tratava-se de uma armadilha com cerca de 50 centímetros de comprimento, feita com rede em algodão, ajustada em três aros de ferro, um em cada extremo e outro ao centro, que chegavam a ter 40 centímetros de diâmetro.

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

Esta 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*

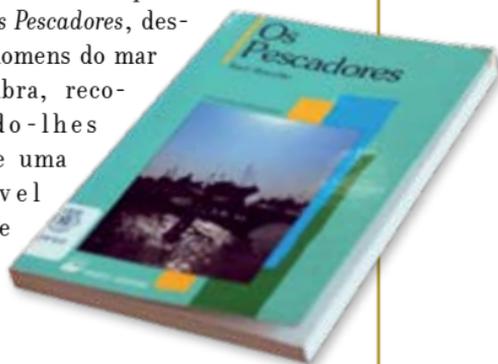
livraria municipal

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 rapapoitas, 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.



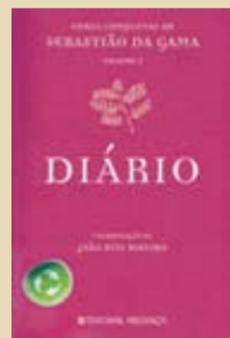
ficha técnica

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



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 depressa 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 Cavallo

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,
para o telefone 21 228 85 90 ou registe-se
em www.cm-sesimbra.pt**



Sesimbra. Um mar de emoções... todo o ano.